Express Gdańsk Sopot tel. 604 414 540 | Express Gdyński tel. 791 764 155 | Express Powiatu Kartuskiego tel. 501 226 085 | Express Powiatu Puckiego tel. 533 903 900 | Express Powiatu Wejherowskiego tel. 791 980 155 | Express Powiatu Lęborskiego tel. 533 903 900

W TYM NUMERZE AŻ DWA DODATKI !

Express Deweloperski STR. 7-10

INFORMACJE O DODATKACH - b.stanalowska@expressy.pl, tel. 791 764 155

STR. 11

Zdrowie i Uroda

GAZETA BEZPŁATNA

str. 4

CZY SENIOR MUSI PŁACIĆ DUŻO ZA LEKI?

PROGRAM 60+

EUROPEJSKA NOC

W najbliższą sobotę, 18 maja, a w zasadzie w nocy z soboty na niedzielę czeka nas w Trójmieście i okolicach kulturalna nocna kumulacja!

Wstęp do różnych obiektów jest bezpłatny lub za symboliczną złotówkę

Wszystko za sprawą Europejskiej Nocy Muzeów, podczas której muzea, galerie, instytucje kultury oraz stowarzyszenia otworzą szeroko swoje drzwi dla miłośników historii, kultury, wiedzy i zwiedzania. str. 3

Express gdańsk sopot

Piątek, 17 maja 2013 r.
Nr 18 (81) NAKŁAD 15 000 EGZ.

Najchętniej czytana gazeta w Gdańsku

Następny dodatek EDUKACYJNY ukaże się już 23-24 maja

Dobry Klimat dla Rodziny

MIASTO | Gdańsk znalazł się wśród pięciu nominowanych do Nagrody Pary Prezydenckiej RP w konkursie „Dobry Klimat dla Rodziny" w kategorii Inicjatywy Międzypokoleniowe.

Do finałowej „piątki" trafił program - budowanie sieci centrów Animacji i Aktywizacji Lokalnej pod nazwą „Domy Sąsiedzkie", których celem jest integracja międzypokoleniowa i angażowanie mieszkańców w rożnym wieku. W rywalizacji udział wzięło ponad 250 projektów zgłoszonych przez samorządy.

- Domy Sąsiedzkie są inicjatywą szczególnie wartościową. Ze względu na nietuzinkowy charakter i inspirację, gdyż pomysł wywodzący się wprost z lokalnej potrzeby społecznej, która została przekuta w konkretny, wdrażany na poziomie lokalnym model. Model, który teraz zakorzenia się w kolejnych miastach Polski - podkreśla Magdalena Skiba, kierownik Referatu Integracji Społecznej i Współpracy z Organizacjami Pozarządowymi w Wydziale Spraw Społecznych UMG. - Idea Domów Sąsiedzkich to formuła otwarta miejsc, w których integrują się wszystkie grupy wiekowe gdańszczan: rodziny, seniorzy i dzieci. Takie domy mają jeszcze jedna ważną rolę - angażują w rozwiązywanie problemów społeczności lokalne.

Para prezydencka RP wyróżniła gdański program

Obecnie w różnych dzielnicach Gdańska funkcjonuje sześć „Domów Sąsiedzkich", których działalność koordynuje i prowadzi ponad 50 osób, w tym 7 wolontariuszy. W podejmowane działania angażuje się ponad 21 tys. gdańszczan.

Gościnna Przystań – Dom Sąsiedzki, ul. Gościnna 14, Gdańska Fundacja Innowacji Społecznej

Biblioteka Społeczna Domem Sąsiedzkim na Stogach, ul. Hoża 14, Stowarzyszenie Przyjazne Pomorze

Dom Sąsiedzki w Nowym Porcie, ul. Wyzwolenia 49, Stowarzyszenie Nowy Port Sztuki

Dom Zarazy w Oliwie Domem Sąsiedzkim, Stary Rynek Oliwski 15, Stowarzyszenie Stara Oliwa

Dom Sąsiedzki za Murami, ul. Ogarna 27/28, Fundacja Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych FORUM

Dom Sąsiedzki na Ujeścisku, ul. Przemyska 21, Stowarzyszenie Inicjatyw Lokalnych im. św. Ojca Pio. **(miro)**

POGODA

PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
24°C 14°C	24°C 14°C	23°C 14°C	21°C 14°C	20°C 13°C	20°C 10°C	20°C 10°C

Znajdź na pomorski.info

- Panny Młode podbiją Trójmiasto

Od trzech lat jedna szczególna letnia niedziela przemienia wybrane polskie miasta w morze bieli i uśmiechu. Nie inaczej będzie latem tego roku – 25 sierpnia 2013 r. do Trójmiasta zawita niezwykła fotograficzna Akcja Charytatywna pod hasłem „Panny Młode podbijają miasto dla chorego Malucha".

- Nowiny z życia gdyńskich rekinów

W najbliższy czwartek, 16 maja o godz. 10.00 można być świadkiem niezwykłego wydarzenia w Akwarium Gdyńskim. O tej porze zostanie wpuszczony do zbiornika znajdującego się na trasie zwiedzania, młody rekin marmurkowy, który przyszedł na świat rok temu.

- Ruszył Ośrodek Wsparcia Ekonomii Społecznej

Aż 200 organizacji pozarządowych, spółdzielni socjalnych i instytucji będzie miało szansę na rozwój dzięki Ośrodkowi Wsparcia Ekonomii Społecznej. Na stworzenie tego ośrodka Gdański Obszar Metropolitalny wraz z partnerami społeczno-gospodarczymi otrzymał ponad 8 mln zł dofinansowania.

- W Sopocie ruszyły pierwsze klasy cyfrowe

Gimnazjum nr 2 oraz Zespół Szkół nr 3 w Sopocie mogą się pochwalić pierwszymi w Trójmieście klasami cyfrowymi. Ich uczniowie zamiast tradycyjnych podręczników i zeszytów używać będą tabletów, które będą wykorzystywane do prowadzenia zajęć dydaktycznych z informatyki, geografii, biologii i historii.

- Wokół Naftoportu

Naftoport istnieje od 20 lat. Spółka zajmuje się przeładunkiem ropy naftowej i paliw płynnych w Porcie Gdańskim. Przedsiębiorstwo rozwija się i wdraża w życie ambitne plany mimo zmieniających się warunków ekonomicznych. Czy to Naftoport zdecyduje o zwiększeniu naszej energetycznej niezależności?

- Ośrodki SPA i płeć brzydka

Zachodni trend trafił w końcu na lokalny polski grunt. Trójmiejskie ośrodki Spa coraz częściej swoją ofertę kierują także do mężczyzn. Panowie mogą liczyć na zabiegi dostosowane do potrzeb męskiej skóry, m.in. nakładanie odpowiedniej maseczki, peeling i masaż twarzy.

PATRONAT EXPRESSU

Niezwykłe wspomnienie o Annie German

KONCERT | Anna German dzięki serialowi telewizyjnemu ponownie stała się popularna. W sobotę, 18 maja, w sopockim Pick&Roll Club usłyszeć będzie można piosenki tej niezwykłej artystki.

Agnieszka Babicz zaśpiewa piosenki Anny German

W tajemniczą podróż, pełną niespodzianek zabiorą nas Agnieszka Babicz, która jako ta współczesna Eurydyka podąża śladami Anny German po różnych zakątkach świata.

Spośród bogatego zbioru twórczości Anny German wybrane zostały najbardziej znane i popularne utwory charakteryzujące kolejne etapy drogi artystycznej piosenkarki: „Bal u Posejdona", „Eurydyki tańczące", „Greckie wino", „La mamma", „Гори, гори моя звезда", "Надежда", "Tango d'amore".

Przewodnikiem tej podróży jest Beata Olga Kowalska, to ona właśnie czytanym i recytowanym słowem zabiera nas aż po kres kosmosu, gdzie w niebieskiej galaktyce niezmiennie tkwi planeta Anna German.

Z ciemnej otchłani sceny popłynie uwertura w wykonaniu instrumentalistów zespołu RAMA 111 która niczym „Ballada o Niebie i Ziemi" towarzyszy widzowi przez cały spektakl, by na koniec z pustej przestrzeni sceny popłynął głos samej Anny German.

W koncercie udział wezmą: Agnieszka Babicz – wokal, Beata Olga Kowalska – narracja oraz zespół RAMA 111, czyli Jan Rejnowicz - instr. klawiszowe, Piotr Nadolski - trąbka, akordeon, Janusz Kadyszewski - gitara basowa, Andrzej Śliwa – perkusja.

Początek o godz. 20.00. Ceny biletów: przedsprzedaż – 29 zł, w dniu koncertu – 35 zł, pakietu dla dwojga – 100 zł (w cenie pakietu zaproszenie na koncert, rezerwacja stolika dla dwóch osób, karafka hiszpańskiego wina białego lub czerwonego, deska serów i wędlin. **(waga)**

KONKURS

Da naszych Czytelników mamy 1 podwójne zaproszenie na koncert „Flamenco namiętnie". Szczegóły na stronę pomorski.info na facebooku.

Wernisaż na Wyścigach

WYSTAWA | We wtorek, 21maja, o godz. 12.30 w auli Sopockiej Szkoły Wyższej odbędzie się wernisaż podsumowujący warsztaty architektoniczne „ Koncepcja kształtowania i estetyzacji wybranego terenu postoczniowego w Gdyni".

Uroczystość otworzą Teresa Kamińska, Prezes Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej Sp. z o.o. oraz Teresa Martyniuk, Rektor Sopockiej Szkoły Wyższej. Wśród licznie zaproszonych gości będą władze miast oraz przedstawiciele biznesu.

Wystawa jest podsumowaniem pracy ponad trzydziestoosobowego zespołu studentów oraz wykładowców Wydziału Architektury Sopockiej Szkoły Wyższej, którzy stworzyli koncepcje zagospodarowania terenów Bałtyckiego Portu Nowych Technologii w Gdyni, w tym małej architektury, zieleni, elewacji biurowców oraz miejsc parkingowych.

Studenci architektury mają okazję odpowiedzieć na pytanie, jak może wyglądać teren po dawnej Stoczni Gdynia S.A., a ich wizje z pewnością zainspirują inwestorów.

Oficjalnym patronem projektu jest Pomorska Specjalna Strefa Ekonomiczna Sp. z o.o. **(miro)**

Raz Dwa Trzy charytatywnie

KONCERT | W niedzielę, 19 maja, w Filharmonii Bałtyckiej na Ołowiance odbędzie się charytatywny koncert zespołu Raz Dwa Trzy.

Organizatorem koncertu jest Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym, koło w Gdańsku. Pieniądze uzyskane z koncertu przeznaczone zostaną na montaż windy w budynku stowarzyszenia przy ul. Jagiellońskiej.

- Od zeszłego roku prowadzimy akcję WINDA, której celem jest zakup i montaż dźwigu. Na realizację tego zadania potrzebujemy 500 tysięcy złotych. Zyski z koncertu zostaną przeznaczone właśnie na ten cel - mówi Joanna Cwojdzińska, Przewodnicząca Zarządu Stowarzyszenia.

Początek koncertu zaplanowano na godz. 18.00. Bilety do nabycia w kasach Filharmonii oraz na bilety24.pl w cenie 40zł, 60zł, 80zł, 100zł. **(ster)**

Hopkele, czyli gra muzyka żydowska

KONCERT | Gmina Wyznaniowa Żydowska w Gdańsku zaprasza w niedzielę, 19 maja, na wieczór muzyki żydowskiej Hopkele, w którego programie znajdą się utwory zarówno poważne, jak i żartobliwe.

Współczesne aranżacje przeniosą nas do dawnej Warszawy, ale i także w świat opalonych na mahoń klezmerów z República de Cuba - świat melodii ubranych w skoczne rytmy, przy których każda noga zaczyna sama pulsować w takt. Poniosą nas także swingujące motywy rodem z żydowskich dzielnic Nowego Jorku. Oprócz tego odnajdziemy brzmienia etniczne - dziewicze i egzotyczne: zaczaruje nas duduk i didgeridoo. Słowem muzyczna eksploracja świata w ślad za językiem hebrajskim i jidysz. Hopkele to dwóch zgranych, spontanicznych wokalistów, którym nie brak pozytywnego szaleństwa, żeby z koncertu uczynić wspaniałą zabawę. Towarzyszyć im będzie pół tuzina wybornych muzyków instrumentalistów. Skład zespołu: Maciej Misza Borowicz - śpiew, skrzypce, akordeon, stepowanie, Piotr Bruździak - śpiew, skrzypce, wiolonczela, stepowanie, Jan Freicher - fortepian, keyboard, wibrafon, perkusjonalia, akordeon, Arkadiusz Disterheft - klarnet, skasofon, didgeridoo, duduk, flet ney, Marcin Grabowski - konrabas, bas bezprogowy, Dominik Rosłon - MalletKat Vibraphone, keyboards, perkusjonalia, melodika, Beniamini Baczewski - klarnet, klarnet basowy, perkusjonalia, Piotr Dudek – perkusja.

Koncert rozpocznie się o godz. 19:00 w Nowej Synagodze przy ul. Partyzantów w Gdańsku Wrzeszczu. Wstęp 15 zł. **(waga)**

Rodzinny festyn miłośników zwierząt

MIASTO | Rodzina jest najważniejsza - nie tylko dla ludzi. W nadmorskim Parku im. Ronalda Reagana w Gdańsku w sobotę, 18 maja, odbędzie się pierwszy wspólny piknik rodzin, które adoptowały zwierzęta z gdańskiego schroniska „Promyk".

Do udziału w festynie „Bo rodzina jest najważniejsza" zaproszeni zostali opiekunowie czworonogów wraz z całymi rodzinami. Spotkają się, by wspólnie się bawić, rozmawiać, ale też wymieniać doświadczeniami dotyczącymi odpowiedzialnej opieki nad swoimi pupilami. I żeby wspólnie przekonywać innych, że warto powiększyć ludzką rodzinę o psa lub kota.

Festyn rozpocznie się o godz. 10.00 w części parku sąsiadującej z ulicami Dąbrowszczaków i Jagiellońską. W programie gry, zabawy, konkursy, dyskusje i pokazy, które potrwają o godz.. 10:00 do 17.00.

W imprezie w charakterze ekspertów i doradców wezmą udział również lekarze weterynarii, przedstawiciele Policji, Straży Miejskiej, Fundacji Rottka, Centrum Edukacji Kynologicznej „Na Fali", gdańskiego ZOO, Poszukiwawczego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, i schroniska „Promyk".

Uczestnicy festynu, którzy czują, że w ich rodzinie wciąż brakuje do pełni szczęścia jakiegoś sympatycznego czworonoga, będą mieli również okazję poznać psy ze schroniska oczekujące na adopcję.

Szczegóły na pomorski.info

Europejska Noc Muzeów

MIASTO | Po raz ósmy w sobotę, 18 maja, Europejska Noc Muzeów dotrze na Pomorze, w tym do Gdańska i Sopotu. To jedna z niewielu okazji, aby obejrzeć nieudostępniane dotąd kolekcje, zupełnie nowe nabytki lub wystawy stałe, ale w niecodziennym nocnym entourage'u.

Darmowa taksówka z PRL-u

Podczas Nocy Muzeów zwiedzający będą mogli bezpłatnie skorzystać z wyjątkowej „muzealnej taksówki". Trasy przejazdów prowadzić będą szlakiem biorących udział w Nocy Muzeum placówek. Jak na tę Noc przystało „taksówki" będą swoistymi eksponatami, wiele z nich pamiętamy z lat dzieciństwa lub kultowych filmów i seriali czasów PRL-u. Samochody zapewni Automobilklub Morski – sekcja pojazdów zabytkowych.

Dodatkowo dziesięciu zwycięzców specjalnego konkursu zostanie po nocnym zwiedzaniu odwiezionych „taksówką" w wybranym przez siebie kierunku w granicach Gdańska - do domu lub na dalsze sobotnie szaleństwa! Informacji o trasach kursowania „taksówek" oraz zasad konkursu prosimy szukać na stronie www.facebook.com/NocMuzeow3city

Bezpłatna komunikacja

Bezpłatny autobus będzie kursował w gdańsku w sobotę, 18 maja, od 19.00 i zatrzymywał się na przystankach: Wały Piastowskie – Dworzec Główny – Brama Wyżynna – Żabi Kruk (Muzeum Narodowe) – Śluza (CSW Łaźnia) – Brama Żuławska – Westerplatte – Brama Żuławska – Śluza (CSW Łaźnia) – Żabi Kruk (Muzeum Narodowe) – Brama Wyżynna – Dworzec Główny – Wały Piastowskie

Ostatni odjazd z Westerplatte o 00.50 (dzięki temu autobus dojedzie do Dworca Głównego około 01.15, czyli na 5 minut przed odjazdem nocnych autobusów we wszystkich kierunkach).

Zabytkowe tramwaje

Zabytkowe tramwaje na Noc Muzeów: Zakład Komunikacji Miejskiej w Gdańsku uruchamia dwie darmowe linie tramwajowe. Będą one obsługiwane przez zabytkowe pojazdy: 102Na z 1970 roku i 105N z 1977. Tramwaje kursować będą w godzinach 19.00-1.30 na trasie Oliwa – Centrum – Oliwa. Pojazdy zatrzymują się na wszystkich przystankach na trasie.

Waldemar Gabis
w.gabis@expressy.pl

- Tegoroczna Noc Muzeów po raz kolejny zaskoczy zwiedzających – zachęca Barbara Sroka, z-ca dyrektor Instytutu Kultury Miejskiej w Gdańsku, koordynatora wydarzenia. - Po raz pierwszy będzie można skorzystać z wyjątkowej muzealnej taksówki. Trasy przejazdów zabytkowych pojazdów będą prowadzić szklakiem biorących w Nocy Muzeów placówek. Mimo później pory nie obawiajmy się zabrać ze sobą dzieci. Bardzo wiele placówek organizuje właśnie dla nich specjalne atrakcje.

Wśród instytucji muzealnych zasługujących na szczególną uwagę jest Ośrodek Kultury Morskiej, który przy współpracy grupy rekonstrukcyjnej Garnizon Gdańsk, przygotowuje piracki desant. Biblioteka Gdańska PAN, Muzeum Bursztynu oraz Muzeum Archeologiczne w Gdańsku szykują natomiast noc przepełnioną torturami i karami, jakie czekały na ludzi w zamierzchłych czasach, nie tylko w formie obrazkowej, ale również przez demonstracje wymierzania kar w osiemnastowiecznym Gdańsku oraz prezentację kar i narzędzi tortur w mrocznym średniowieczu.

Z dorobkiem gdańskich artystów będzie można się zapoznać w Akademii Sztuk Pięknych, gdzie odbędzie się przegląd prac studenckich i dyplomowych, w Centrum Sztuki Współczesnej „Łaźnia", gdzie oprócz wykładów i wystaw i koncertów w czasie Nocy Muzeów będzie można nabyć publikacje za 50% ceny, w Gdańskiej Galerii Miejskiej 2, gdzie odbędą się wystawy Patrycji Orzechowskiej i Tomasza Skórki.

Wieczorne oprowadzenie odbędzie się także w Centrum św. Jana Nadbałtyckiego Centrum Kultury, gdzie będzie możliwość zobaczenia niedostępnych na co dzień miejsc. Premierową prezentację aplikacji multimedialnych przygotowało Centrum Hewelianum, a multimedialnie w stan wojenny w Gdańsku przeniesie nas Instytut Pamięci Narodowej.

Specjalnie na wyjątkową muzealną noc zostały wyjęte z magazynów niektóre zbiory Muzeum Narodowego w Gdańsku. Pracownicy muzeum w krótkich prelekcjach przedstawią interesujące historie obiektów, niezwykłe sylwetki artystów lub omówią zjawiska artystyczne. Do odległej Japonii przeniesiemy się w Państwowej Galerii Sztuki w Sopocie.

Do jedynej takiej nocy w roku przyłączają się nie tylko instytucje kulturalne, muzea i galerie, ale również służby miejskie takie, jak straż miejska w Gdańsku, która podczas wydarzenia będzie patrolowała Trakt Królewski ubrana w historyczne stroje halabardzistów.

Udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny bądź za symboliczną złotówkę. Większość wydarzeń będzie się odbywała między 19.00 a 1.00 w nocy.

Szczegóły na pomorski.info

Aplikacja studentów z PG doceniona

Projekt komputerowej nawigacji ułatwiającej poruszanie się po wielkich budynkach zdobył trzecie miejsce na krajowym finale międzynarodowego konkursu ImagineCup. Autorem projektu jest drużyna studentów Politechniki Gdańskiej.

W sumie do krajowego finału międzynarodowego konkursu ImagineCup, gdzie zakwalifikowało się 90 projektów przystąpiły trzy drużyny z Politechniki Gdańskiej i wszystkie z Wydziału Elektroniki Telekomunikacji i Informatyki. Ostatecznie 3. miejsce w kategorii Innovation oraz wyróżnienie od firmy Billenium za innowacyjność projektu zdobył studencki team FutureMind w składzie: Rafał Gordon, Krzysztof Kowalski, Paweł Kwarciński oraz Michał Sienkiewicz. Mentorem zespołu był dr inż. Krzysztof Manuszewski.

Future Mind zaprezentował projekt nawigacji ułatwiającej poruszanie się po wielkich budynkach – Lumi Map. Ten program działa na telefonach komórkowych i łączy zalety nawigacji inercyjnej z terrestrystyczną.

- W niektórych grach komputerowych pojawia się podświetlona ścieżka prowadząca do celu. Doszliśmy do wniosku, że można ten pomysł wykorzystać do wspomagania nawigowania po centrum handlowym – tłumaczy Krzysztof Kowalski. – Byłoby to podobne do nawigacji samochodowej, tyle ż możliwej z poziomu telefonu komórkowego, na którym ścieżka do celu była wy wyświetlana na obrazie z kamery dając uczucie rozszerzonej rzeczywistości.

Fot. Politechnika Gdańska

Studenci PG z drużyny Future Mind. Ich projekt zdobył trzecie miejsce na międzynarodowym konkursie ImagineCup

Jak się okazało - specyfika centrów handlowych, którym zależy na tym, żeby klienci jak najdłużej spacerowali po obiekcie sprawiła, że studenci zrezygnowali ze współpracy z centrami i przygotowali aplikację przydatną w muzeach, na lotniskach i uczelniach.

Prototyp dostępny jest pod Windows Phone. W przyszłości studenci planują rozwinąć ją także dla użytkowników systemów iOS i Androidów.P ierwszym testowym klientem zespołu FutureMind ma być firma informatyczna, która ma siedzibę w bardzo dużym budynku, a system Lumi Map ma ułatwić komunikację między jej pracownikami. Testy mają rozpocząć się latem.

Rafał, Paweł i Krzysztof studiują informatykę, a Michał automatykę.

Finał 21. edycji konkursu ImagineCup odbędzie się w Petersburgu w dniach 8-10 lipca 2013.

Grzegorz Bryszewski

Biznes wspiera młode talenty

MIASTO | W Operze Bałtyckiej odbyły się trzy wieczory kulturalne, dzięki którym społeczna twarz biznesu wyraziła się we wspieraniu młodych artystów, stojących na progu kariery. Wszystko to w związku z jubileuszami dwóch firm.

Jubileusze XX-lecia działalności obchodziły na początku maja dwie gdańskie firmy: PIKA – lider w branży kompleksowego zarządzania dokumentacją w przedsiębiorstwach oraz Baltic Engineering – konserwacja i naprawy różnego typu maszyn. Ich kierownictwa w porozumieniu z prezydentem Lions Club Gedania Bogdanem Donke oraz rektorem Akademii Muzycznej w Gdańsku zorganizowały w Operze Bałtyckiej uroczyste wieczory kulturalne.

Publiczność obejrzała dwie jednoaktówki.

Pierwszą z nich - „Weksel Małżeński - napisał 18-letni wtedy Gioaccino Rossini. Grała orkiestra Tutta Forza (sami młodzi muzycy) a dyrygował Rafał Kłoczko (rocznik 1987, najlepszy student Trójmiasta 2011 w konkursie „Czerwonej Róży").

Druga jednoaktówka - „Gianni Schicchi" to kompozycja Giacomo Pucciniego, który był już po sukcesach „Cyganerii", „Toski" i „Madame Butterfley". Całość została zagrana i wysiewana brawurowo bardzo nowocześnie, do czego przyczyniła się też rewelacyjna scenografia cyfrowa, którą wymyśliła Olga Warabida – studentka naszej Akademii Sztuk Pięknych.

Anna Kłos

Czy senior musi płacić dużo za leki?

ZDROWIE | O tym, że lekarstwa mogą znacznie uszczuplić nasz budżet, wie każdy, kto przynajmniej raz chorował. O tym, że najczęściej leki kupują seniorzy i wydają na nie sporo pieniędzy, też nie trzeba nikogo przekonywać. Nie wszyscy jednak wiedzą, że w aptekach można wydawać znacznie mniej. W jaki sposób? Na to pytanie odpowiada Program 60+.

Czy kupowanie drogich leków to rzeczywistość, z którą muszą się pogodzić osoby starsze? Według badań TNS seniorzy to grupa społeczna, która najczęściej korzysta z pomocy medycznej, a na leczenie przeznacza najwięcej pieniędzy. Średnio osoby z grupy 60+ wydają na ten cel 148 zł miesięcznie – to dwa razy więcej niż średnia wśród dorosłych Polaków.

Dzięki działaniom Programu seniorzy zaoszczędzili już łącznie 140 657 329 zł.

70 procent przepłaca

Co więcej, seniorzy leczą się znacznie drożej niż by mogli, ponieważ jak pokazują badania, aż 70% z nich przepłaca za leki. Co to znaczy przepłaca? Do każdej refundowanej grupy lekarstw Narodowy Fundusz Zdrowia wyznacza optymalny poziom kosztów. Jeśli pacjent płaci za lek o 15% więcej niż zakładany przez NFZ poziom, możemy mówić o przepłacaniu. Tymczasem aż co czwarty senior płaci o 50% więcej niż mógłby zapłacić za lek o takich samych właściwościach.

W województwie pomorskim za leki przepłaca 70% seniorów, a aż 25% z nich płaci dwa razy więcej. Jeszcze bardziej niepokoi fakt, że dużej grupie seniorów (32%) zdarzyło się przynajmniej raz nie wykupić leków z recepty lub zażywać mniejszą od przepisanej dawkę (30%) – zazwyczaj z powodów finansowych.

Zamiennik – lek na całe zło

Jak uzdrowić tę sytuację? Czy da się płacić mniej w aptekach? Czy można leczyć się skutecznie, dbając o domowy budżet? Odpowiedź brzmi: da się. Istnieje proste rozwiązanie tej sytuacji. Trzeba stosować tańsze zamienniki – czyli leki o identycznym przeznaczeniu i działaniu, różniących się jedynie ceną, nazwą, wyglądem i opakowaniem.

Czy jednak każdy zamiennik jest tak samo skuteczny i bezpieczny? Z medycznego punktu widzenia – tak. Zamienniki zawierają tę samą substancję czynną (leczącą chorobę), dają taki sam efekt, stosowane są w tej samej dawce, mają taką samą postać (kapsułki, tabletki). Nie ma żadnych różnic terapeutycznych. Różnice dotyczą jedynie spraw zewnętrznych, takich jak producent, opakowanie czy cena.

Program 60+ w liczbach:

1 300 000 uczestników Programu – osób po 60 roku życia
Ponad 3 000 leków objętych monitoringiem cen
10 660 000 transakcji
65 715 800 opakowań leków kupionych przy użyciu Legitymacji 60+
140 657 329 zł. oszczędności uczestników Programu 60+
Transakcje w ponad 2000 aptek w całej Polsce

Nawet kilka razy taniej

Odpowiedników nie należy porównywać pod względem ceny tylko do leku oryginalnego, ale także do innych odpowiedników. Skąd się więc biorą różnice w cenach leków, skoro mają one identyczne działanie i właściwości? To kwestia polityki cenowej poszczególnych koncernów farmaceutycznych.

Skąd wiedzieć o zamiennikach?

Zgodnie z przepisami farmaceuci mają obowiązek informowania o możliwości nabycia tańszych zamienników leku przepisanego przez lekarza. Niestety, nie zawsze to robią. Intencją Programu 60+ jest propagowanie wiedzy na temat obniżania kosztów terapii poprzez stosowanie tańszych zamienników leków.

Program 60+ jest szeroką, ogólnopolską inicjatywą farmaceutów, lekarzy i wielu firm z branży farmaceutycznej. W Programie zrzeszeni są również specjaliści z różnych dziedzin, którzy zabiegają o niskie koszty leczenia dla osób po 60. roku życia.

Program 60+ walczy o jak najniższe ceny leków dostępnych bez recepty oraz nierefundowanych leków na receptę negocjując je dla swoich członków bezpośrednio z producentami.

Ponad 140 mln oszczędności

W Programie 60+ zarejestrowanych jest 1,3 mln osób po 60 roku życia. Dzięki działaniom Programu seniorzy zaoszczędzili już łącznie 140 657 329 zł. Do Programu 60+ może przystąpić każda osoba, która ukończyła 60. rok życia. Wystarczy wypełnić formularz zgłoszeniowy w jednej z aptek biorących udział w Programie lub zadzwonić na ogólnopolską infolinię (800 301 601).

Więcej informacji na temat Programu 60+ można znaleźć na stronie www.program60-plus.pl

KOMENTUJ na stronie pomorski.info

Majówka Pracodawców Pomorza

Jan Klapkowski (z lewej)- twórca i wieloletni dyrektor Gdańskiego Związku Pracodawców, ostatnio doradca prezesa PP, żegna etatowe obowiązki z uśmiechem.

Przed dziesięcioma laty Pracodawcy Pomorza (wtedy członkowie Gdańskiego Związku Pracodawców) stworzyli zwyczaj obchodzenia podczas majówki w Szymbarku kolejnych rocznic wejścia Polski do grona państw Unii Europejskiej.

- Członkowie naszej organizacji sugerowali abyśmy to święto obchodzili w sposób piknikowy bez oficjalnych przemówień. I tym tropem właśnie podążamy - mówi Tomasz Limon, dyrektor biura Pracodawców Pomorza. Dlatego została zmieniona konwencja majówkowa. Teraz to święto rodzinne, na które przyjeżdża się nie tylko z żoną czy tzw. osobą towarzysząca, ale z całą rodziną – z dziećmi, wnukami, braćmi czy siostrami.

X Majówka została zorganizowana w Adventure Park w Gdyni Kolibkach.

- Zależało nam też na promocji innych członków, a do nich należy właśnie Kolibki Adventure Park – mówi dyrektor Limon. Dla takiego stylu świętowania teren jest wymarzony. Były więc konkursy, zabawy terenowe, turniej strzelecki, przeciąganie samochodu, zawody we wbijaniu gwoździ, ścianka wspinaczkowa, park linowy czy jazda quadami. Wszystko pod fachową opieką.

Można też było odetchnąć świeżym powietrzem, posilić się i wychylić szklaneczkę piwa z Browaru Amber. **Anna Kłos**

Kancelaria Prawnicza Lex Optimum

tel./fax 58 301 99 75
80-244 Gdańsk Wrzeszcz,
Al. Grunwaldzka 76/78 (IVp pok. od 418-421)

tel./fax 58 622 08 43
Siedziba Główna: 81-372 Gdynia, ul. Świętojańska 40

kom. 606 898 654, e-mail: kancelaria@onet.pl

Nasza kancelaria z siedzibą w Gdyni skutecznie realizuje wszelkiego typu sprawy na terenie całego kraju od ponad 13 lat. Posiadamy adwokatów, radców prawnych oraz specjalistów wszystkich dziedzin prawa.

Prawo rodzinne: rozwody, alimenty, podziały majątku, spadki i darowizny, upadłości konsumenckie, restrukturyzacja zadłużeń, ugody bankowe oraz z innymi wierzycielami, wstrzymywanie egzekucji czy licytacja nieruchomości, zabezpieczenia nieruchomości przed egzekucją.

Sprawy karne, warunkowe przedterminowe zwolnienia, przerwy w odbywaniu kary pozbawienia wolności, odroczenie wykonywania kary.

Wszelkiego typu sprawy związane z firmami i wszelkiego typu spółkami, rejestracje zmiany w KRS, Fuzje i przejęcia, obrót spółkami, obrót wierzytelnościami. Zakładanie i reprezentowanie firmi indywidualnych spółek we wszelkich rajach podatkowych na świecie.

Obsługa prawna fundacji. Stowarzyszeń oraz wszelkich innych działalności, spółdzielni, wspólnoty, itp.

Regulowanie stanu prawnego nieruchomości, ksiąg wieczystych. Windykacja i egzekucja długów na terenie UE.

Pozwy - apelacje - zażalenia i szkolenia prawnicze dla firm i osób indywidualnych, dla prawników i nie prawników, w zależności od potrzeby firm i instytucji.

www.kancelarialex.com

ROTTER

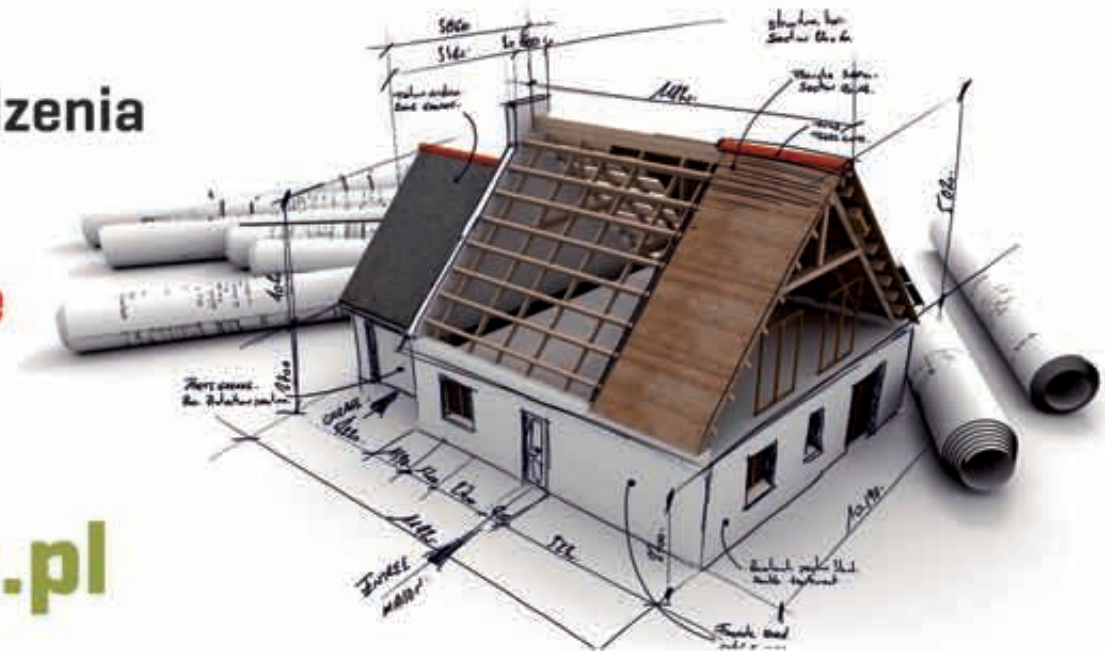
FIRMA BUDOWLANO-REMONTOWA PRZEMYSŁAW ROTTER

tel. 889 309 483
tel. 510 561 207

Od 20 lat

wykonujemy wszelkiego typu budowy,

deweloperskie i mieszkaniowe,
murowane i drewniane,
od projektu do wprowadzenia



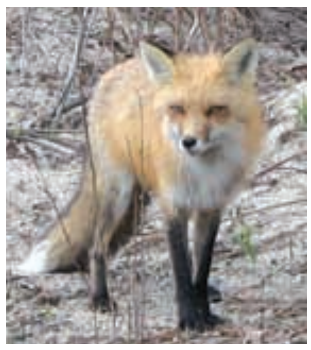
Wykonujemy wszelkie remonty budowlane

www.rotter.bo.pl

Przeciw wściekliźnie

ZDROWIE | Od 11 do 25 maja na terenie województwa pomorskiego prowadzone są szczepienia ochronne przeciw wściekliźnie zwierząt dzikich, wolno żyjących - przede wszystkim lisów.

Przynęty zawierające szczepionkę przeciw wściekliźnie zostaną zrzucone z samolotu. Mają kształt plastrów. W środku umieszczony jest plastikowy pojemnik zawierający płynną szczepionkę. Pomorski Wojewódzki Lekarz Weterynarii w Gdańsku apeluje, by nie dotykać przynęt, gdyż wtedy będą omijane przez lisy. Najlepiej w czasie szczepień, jak również w okresie nabywania odporności przez zwierzęta, czyli do 15 czerwca 2013 r., nie wchodzić do lasu z psami i nie płoszyć zwierzyny leśnej. Kontakt: Wojewódzki Inspektorat Weterynarii w Gdańsku, tel. 58 302 32 52.



Szczepionka jest przeznaczona dla dzikich zwierząt, przede wszystkim lisów

Ważne informacje da mieszkańców:

- nie podnosić i nie dotykać przynęt, gdyż przynęty, które były dotykane przez ludzi są omijane przez lisa
- szczepionka jest nieszkodliwa dla zwierząt domowych i innych zwierząt wolnożyjących.
- przy ewentualnych kontaktach z przynętami, otwarte rany, oczy, jamę ustną i nos gruntownie przemyć wodą i mydłem a następnie zgłosić się do lekarza.
- po wyłożeniu przynęt przez 3 tygodnie nie wolno wypuszczać psów do lasu.
- wypadku kontaktów zwierząt domowych z przynętami należy się skontaktować z lekarzem weterynarii.

(miro)

Zostań wolontariuszem na Gdynia Film Festival

FESTIWAL | Jeśli jesteś osobą: dyspozycyjną, obowiązkową, zaradną, komunikatywną i potrafisz pracować w zespole - to ta informacja jest właśnie dla Ciebie! Pomorska Fundacja Filmowa poszukuje wolontariuszy do pracy przy 38. Gdynia - Festiwal Filmowy.

Gdynia - Festiwal Filmowy w tym roku odbywać się będzie w dniach 9-14 września. To ponad 120 filmów, ponad 20 imprez towarzyszących w kilku obiektach festiwalowych, niemal 50 000 widzów i ogromna ilość ciekawych wyzwań! Nie musisz interesować się filmem - na festiwalu potrzebni są pasjonaci wszelkich dziedzin. Z pewnością zostaną wykorzystane Twoje mocne strony!

Wolontariat podczas Gdynia - Festiwal Filmowy to zajęcie dla wszystkich osób lubiących nieco-dzienne wyzwania, którym niestraszna jest praca w kilku obiektach festiwalowych w nienormowanych godzinach - czasem do późnych godzin wieczornych.

Rekrutacja prowadzona jest do następujących działów: opieka nad gośćmi krajowymi, opieka nad gośćmi zagranicznymi, biuro prasowe oraz gazeta festiwalowa.

Opieka nad gośćmi krajowymi

Praca z Gośćmi krajowymi to jedno z najprzyjemniejszych, ale też najbardziej wymagających zadań na Festiwalu. Obsługa ekip filmowych, opieka nad największymi twórcami polskich filmów, szeroko pojęte wsparcie zespołu w bieżących zadaniach oraz aktywna współpraca z innymi działami to tylko niektóre z wyzwań, jakie co roku stają przed wolontariuszami Biura Gości Krajowych.

Opieka nad gośćmi zagranicznymi

Wolontariat w Biurze Gości Zagranicznych obejmuje opiekę nad grupą gości, organizację ich czasu, pomoc w bieżących sprawach, prowadzenie spraw administracyjno-organizacyjnych oraz kontakt z gośćmi zagranicznymi w kwestii ich pobytu na Festiwalu, zakwaterowania czy transportu. Wolontariusze aktywnie współpracują z zespołem Działu Współpracy z Zagranicą i z pozostałymi działami Festiwalu.

Biuro prasowe

Wolontariusz biura prasowego nie tylko stanowi wsparcie dla dziennikarzy, ale sam ma okazję poznać tajniki pracy reportera. Oprócz dystrybucji materiałów prasowych oraz pomocy przy prelekcjach, konferencjach itp., wolontariusz Biura Prasowego samodzielnie opisuje najważniejsze wydarzenia festiwalowe. To prawdziwa szkoła reporterska, w której można podszlifować swój dziennikarski warsztat.

Gazeta festiwalowa

Wolontariat w Gazecie Festiwalowej obejmuje pisanie relacji ze spotkań i wydarzeń festiwalowych oraz przeprowadzanie wywiadów z uczestnikami i gośćmi festiwalu. Oprócz tego wolontariusze Gazety zajmują się drukowaniem oraz kolportażem Gazety Festiwalowej.

Osoby zainteresowane powinny wypełnić formularz zgłoszeniowy i przesłać go na adres Pomorskiej Fundacji Filmowej w Gdyni faksem (+48 58 712 46 19); e-mailem (wolontariat@festiwalgdynia.pl) lub pocztą (81-533 Gdynia; ul. Wrocławska 93) do dnia 30 czerwca 2013 r.

(ster)

pomorski.info

Paszport poza miejscem zameldowania

POMORZE | Już ponad 700 osób spoza województwa pomorskiego skorzystało z możliwości złożenia wniosku paszportowego poza miejscem zameldowania – wynika z kwartalnego zestawienia opracowanego przez Pomorski Urząd Wojewódzki.

Możliwość taką dała zmiana ustawy o dokumentach paszportowych. Nowe regulacje weszły w życie 17 stycznia bieżącego roku. Aktualnie osoby składające wniosek o wydanie dokumentu mogą to uczynić w najdogodniejszym punkcie paszportowym.

Od początku bieżącego roku Pomorski Urząd Wojewódzki notuje ogólny wzrost liczby składanych wniosków paszportowych w stosunku do analogicznego okresu w roku 2012. Do 31 marca br. w województwie pomorskim złożono o 12 proc. więcej wniosków niż w pierwszym kwartale ubiegłego roku. W punktach paszportowych działających na terenie województwa przyjęto w sumie 23 786 wniosków, podczas gdy w analogicznym okresie roku 2012 interesanci złożyli 21 003 wnioski.

Osoby, które planują wakacyjny wyjazd zagraniczny już dziś powinny sprawdzić kiedy traci ważność paszport, którym dysponują. Każdego roku w miesiącach letnich liczba składanych wniosków znacznie wzrasta. Odkładanie na ostatnią chwilę wizyty w punkcie paszportowym może wydłużyć czas oczekiwania na wydanie nowego dokumentu, a nawet uniemożliwić wyjazd w zaplanowanym terminie. Składając wniosek już dziś, na nowy paszport poczekamy do dwóch tygodni, a co najważniejsze unikniemy kolejek.

(ster)

Kasy zamiast dopłat?

Zamiast programu Mieszkania dla Młodych stwórzmy kasy oszczędnościowo-kredytowe -zaproponował Związek Banków Polskich. Eksperci rynku nieruchomości twierdzą jednak, że to nie do końca udany projekt.

Pomysł stworzenia kas oszczędnościowo-kredytowych to inicjatywa Związku Banku Polskich, którą organizacja promuje już od ubiegłego roku. W założeniu, właśnie kasy mają być systemowym rozwiązeniem i skuteczną altenatywą do doraźnych rządowych programów takich, jak Rodzina na Swoim czy Mieszkanie dla Młodych.

Według ZBP programy Rodziny na Swoim czy obecnie projektowane Mieszkanie dla Młodych są rozwiązaniami połowicznymi. Planowane na określony czas nie rozwiązują problemów związanych z zaspokajaniem podstawowych potrzeb mieszkaniowych Polaków. Bankowcy podkreślają także, że autorzy programu Mieszkanie dla Młodych szacują, że w skali roku może skorzystać z niego od dwudziestu kilku do trzydziestu kilku tysięcy młodych ludzi. A to nie jest poziom wsparcia, który powoduje zmiany jakości na rynku inwestycji mieszkaniowych, na rynku kredytowania - podkreślają bankowcy ze ZBP.

– W większości krajów Europy Środkowo-Wschodniej funkcjonują systemy oszczędnościowo-kredytowe, systemy tzw. kas budowlanych, gdzie na mieszkanie oszczędza się przez kilka lat, w zależności od poziomu dochodów, ale zdecydowanie, przy kilkakrotnie mniejszym zaangażowaniu budżetu, można rzeczywiście pobudzić skłonność do oszczędzania, które przekłada się później na tani długoterminowy kredyt o stałej stopie – tłumaczą przedstawiciele ZBP.

Pomysłodawcy stworzenia kas oszczędnościowo-kredytowych opierają się na przykładzie Niemiec, gdzie podobny system działa od ponad 100 lat, wskazują także na doświadczenia słowackie, czeskie i węgierskie. Jako jeszcze inny powód skuteczności tego rozwiązania wskazywany jest regularny spadek kredytów mieszkaniowych udzielanych przez banki.

Doradcy branży nieruchomości oceniają jednak pomysł ZBP jako „kolejny sposób na wyciąganie kasy z biednego społeczeństwa".

- Pamiętamy, co działo się książeczkami mieszkaniowymi założonymi przed 90 rokiem. Ludzie całymi latami oszczędzali a kiedy zdecydowali się już na zakup mieszkania dostawali z łaski ochłap w postaci premii gwarancyjnej. Bank przetrzymywał i obracał pieniędzmi a procedura wypłaty premii była znacznie formalizowana. A kasy mieszkaniowe powołane po 1996 roku również skutecznie napychały bankom sejfy. Niestety należy ubolewać ze przez całe lata nie udało się przygotować przejrzystego, dobrego dla oszczędzających a nie instytucji finansowych projektu wspierania mieszkalnictwa - komentuje Tomasz Błeszyński, doradca rynku nieruchomości.

GB

Słoneczne mieszkanie łatwiej sprzedać

Na cenę i łatwość sprzedaży mieszkania wpływ ma wiele czynników. Jednym z nich jest to, na którą stronę wychodzą okna i przez ile godzin do mieszkania wpada przez okna światło słoneczne.

Firma Home Broker przeprowadziła badania na ten temat. Wynika z nich, że najtrudniej jest sprzedać mieszkanie, którego okna wychodzą jedynie na północ. Mniejsze nasłonecznienie w przypadku takich nieruchomości jest powszechnie uznawane za wadę. Potencjalni nabywcy wolą ponadto, aby słońce witało ich rano, a nie po powrocie z pracy.

- Większość użytkowników Facebook'a, którzy wzięli udział w badaniu Home Brokera, woli, aby w ich pokoju dziennym słonecznie było rano – wyjaśnia Bartosz Turek, analityk rynku nieruchomości Home Broker. - W badaniu wzięło udział prawie 63 tys. osób, z czego 37,4 tys. wybrała poranek (60 proc. badanych), a 25,4 tys. postawiło na wieczór.

Gdyby wziąć pod uwagę jedynie lokale z oknami wychodzącymi na jedną stronę świata, to okazałoby się, że najłatwiej znaleźć nabywcę na mieszkanie zorientowane na wschód. Kierunek świata ma też znaczenie dla wartości nieruchomości i wyniku negocjacji.

W najgorszej sytuacji są właściciele mieszkań, których okna są skierowane na północ. Są to nieruchomości najmniej słoneczne, co jest uznawane przez nabywców za wadę. Biorąc pod uwagę bardziej obiektywne aspekty, należy zauważyć, że mieszkanie z oknami wychodzącymi na północ może być droższe w utrzymaniu (mniej promieni słonecznych trafia do mieszkania, co wymaga większych nakładów na ogrzewanie). Z drugiej strony latem, podczas największych upałów, w lokalu takim temperatura powinna być niższa. Nie zmienia to jednak faktu, że mieszkania z oknami wychodzącymi na północ stanowiły mniej, niż 10 proc. transakcji zawartych w ostatnich 12 miesiącach w badanym segmencie rynku. Te zwrócone w pozostałych kierunkach cieszyły się przeważnie przynajmniej czterokrotnie większym powodzeniem w oczach nabywców. **(oprac. raf)**

KOMENTUJ na stronie
pomorski.info

Dzielnica dla biznesu

Airport City – tak ma się nazywać nowa dzielnica biznesowa Gdańska, której powstanie zapowiedzieli przedstawiciele Gdańskiego Portu Lotniczego im. Lecha Wałęsy, władze miasta Gdańsk, urzędu marszałkowskiego oraz reprezentanci lokalnego biznesu. Na Zachodzie typowe "Airport City" to obszar zlokalizowany wokół portu lotniczego, wliczając sam port (pasy startowe, terminale), elementy dodatkowej infrastruktury komunikacyjnej (stacje kolei, przystanki tramwajowe i autobusowe, postoje taksówek), jak również działalności biznesowe w bezpośrednim sąsiedztwie. **(r)**

Utrzymanie mieszkania rośnie. Ale w niewielkim stopniu

Statystyczna czteroosobowa rodzina wyda w kwietniu 2013 roku na utrzymanie mieszkania prawie 880 zł miesięcznie. To tyle samo co w miesiąc wcześniej i tylko 17,4 zł więcej niż w marcu zeszłego roku.

Pozytywne informacje o niewielkim wzroście kosztów utrzymania mieszkania pojawiły się w najnowszym raporcie analityków Home Broker. Twórcy raportu powołują się w nim na podaną przez GUS informację, że koszty związane z utrzymaniem mieszkania wzrosły w marcu 2013 o 2% względem analogicznego miesiąca przed rokiem.

Bartosz Turek, analityk rynku nieruchomości z Home Broker podkreśla, że w marcu marcu 2012 roku roczny wzrost w tym zakresie wynosił aż 6% , czyli był dokładnie trzykrotnie bardziej dynamiczny niż dziś.

- Aktualny, skromny wzrost kosztów utrzymania domu to w głównej mierze pokłosie taniejącego gazu (styczniowa obniżka stawek) i rosnących w ograniczonym zakresie stawek za inne nośniki energii. Jest to o tyle ważne, że właśnie one odpowiadają za ponad połowę kosztów związanych z utrzymaniem nieruchomości w Polsce -zaznacza analityk.

Na utrzymanie mieszkania składają się koszty eksploatacyjne, energii i wody. Na podstawie tempa wzrostu ich cen badacze szacują, że dziś na utrzymanie mieszkania czteroosobowa rodzina wydaje 879,9 zł, czyli dokładnie tyle samo co w lutym. W ciągu ostatnich 12 miesięcy koszt utrzymania modelowej rodziny podniósł się o 17,4 zł. Zgodnie z danymi GUS Polacy przeznaczają na mieszkanie prawie 21% swoich dochodów rozporządzalnych. Ponad połowa tej kwoty przeznaczana jest na nośniki energii.

Badanie Home Broker wykazało również zmiany cen dóbr i usług, które składają się na koszty utrzymania mieszkania. - I tak w marcu więcej niż w lutym płaciliśmy za usługi kanalizacyjne i wywóz śmieci (wzrosty po 0,3%), zaopatrzenie w wodę (o 0,2%), najem i energię elektryczną (po 0,1%). Nie zmieniły się ceny w zakresie wyposażenia mieszkania i prowadzenia gospodarstwa domowego, a tańszy był opał (o 0,8%) - tłumaczą analitycy. **GB**

EXPRESS BIZNESOPERSKI
WIĘCEJ INFORMACJI – tel. 791 764 155, b.stanalowska@expressy.pl

Solidne i praktyczne meble dla każdego

Przestronne mieszkanie czy dom to nie wszystko, co jest potrzebne do komfortowego i wygodnego życia.

Wiele zależy także od tego, w jaki sposób zaaranżujemy wnętrze. Dlatego jeden z pierwszych dylematów, przed którym stają osoby urządzające swoje lokum, to zakup odpowiednich mebli.

Już dawno minęły czasy, gdy urządzanie mieszkania polegało na wstawieniu meblościanki, rozkładanej kanapy, biurka, stołu i kilku krzeseł. Obecnie wybór mebli jest ogromny, podobnie jak materiałów, z których są one wykonane.

Renoma i funkcjonalność

Jeżeli przed nami szukanie i wybieranie mebli – warto wybrać się do saloniku meblowego „Strzelec" w Wejherowie. Firma istnieje już 10 lat i przez ten czas zdobyła sobie duże uznanie i zaufanie klientów. Nie bez powodu - specjalnością „Strzelca" są meble kuchenne, szafy i inne meble wykonywane na indywidualne zamówienie klienta. Meble te wyróżniają się precyzją wykonania, solidnością i wysoka jakością zastosowanych materiałów. Zostały stworzone z myślą o wieloletnim użytkowaniu. Stanowią estetyczne i funkcjonalne dopełnienie wnętrza.

W Saloniku Meblowym „Strzelec" można kupić meble zarówno do kuchni i łazienki, jak i do pokoju, sypialni oraz biura czy gabinetu.

Dopasowane do kuchenki czy lodówki

Firma prowadzi również sprzedaż sprzętu AGD renomowanych marek znajdujących się na polskim rynku. Oferuje pomoc w wyborze i kupnie np. lodówki, kuchenki czy zmywarki (a także różnego rodzaju innego sprzętu AGD) na atrakcyjnych warunkach.

- Naszym klientom polecamy sprzęt renomowanych marek, takich jak Bosh, Amica, AEG, Candy, Electrolux, Siemens Whirlpool, Zanussi i inne – wylicza Jarosław Dąbrowski, właściciel SM „Strzelec". - Oprócz tego projektując kuchnię na konkretne zamówienie zwracamy uwagę na najmniejsze detale. Wszystkie elementy powinny przecież ze sobą idealnie współgrać. Wiemy np., że zlewozmywaki w kuchni muszą być nie tylko ładne, ale także funkcjonale. Dlatego do mebli proponujemy naszym klientom szeroki wybór zlewozmywaków wykonanych przez uznane firmy (Deante, Franke, Pyramis czy Teka).

Jakość na lata

Gwarancją wysokiej jakości, dużej wytrzymałości i trwałości mebli są materiały wykorzystane do ich budowy. Dlatego meble kupione w wejherowskiej firmie z pewnością będą służyć przez wiele lat. Oferta obejmuje meble z frontami drewnianymi, fornirowanymi, foliowanymi, lakierowanymi,

laminowanymi oraz aluminiowymi. Można oczywiście do nich dopasować blaty o różnej grubości.

Warto dodać, że firma specjalizuje się także w szafach z systemem przesuwnym, które mogą być wykonane z rozmaitych materiałów, np. płyty laminowanej, rattanu, bambusa, szkła oraz lustra.

- Chcąc sprostać najbardziej śmiałym oczekiwaniom nasze meble wyposażamy w akcesoria czołowych producentów okuć meblowych takich jak Blum, Gamet, Laguna, Nomet, Peka i Rejs – dodaje Jarosław Dąbrowski.

Dla klientów, którzy nie chcą lub nie mogą ponieść za swoje marzenia od razu całych kosztów, sklep wprowadził sprzedaż ratalną. Uruchomienie sprzedaży kredytowej odbywa się przy minimum formalności, bez konieczności załatwiania ich w banku - wszystkie procedury załatwiane są w siedzibie firmy. **Rafał Korbut**

Salonik Meblowy „Strzelec" mieści się przy ul. Judyckiego 2b w Wejherowie, tel. 502 434 541.

Z ofertą sklepu można zapoznać się na stronie internetowej: www.salonik-meblowy.pl. Klienci mogą też kierować zapytania drogą mailową na adres: salonik.meblowy@wp.pl

TANIE DOMY

tel. 602 444 508
e-mail: mt.quercus@op.pl

Domy bliźniacze położone w malowniczej części miejscowości Luzino 8 km od Wejherowa, 35 km od Gdyni. Wielkość działek od 560 m² do 750 m². Cena za metr kwadratowy łącznie z działką – 1999 zł.

Ostatnia szansa na kredyt z dopłatą!
„Rodzina na swoim", gratis 10 m² balkonu, 35 m² strychu.

www.taniedomyluzino.pl

Negocjacje coraz trudniejsze

Przeważnie do mniejszej skłonności do ustępstw przy negocjacyjnym stole skłania bowiem większe zainteresowanie ze strony nabywców. Co więcej, kwietniowy wynik jest już blisko poziomów, które należy ocenić jako naturalne dla rodzimego rynku (3-4%)

W kwietniu kupującym mieszkania używane udawało się zbić cenę przeciętnie o 12 tys. zł - wynika z danych Home Broker dla największych rynków. Pod koniec ubiegłego roku wynik ten był o połowę wyższy. Świadczyć to może o ożywieniu na rynku, ale to czas pokaże, czy będzie ono trwałe.

Już od kilku miesięcy maleje przeciętny wynik negocjacji pomiędzy sprzedającym i kupującym na rynku wtórnym. Podsumowanie kwietniowych transakcji sugeruje, że od ostatecznej ceny ofertowej, która skłoniła nabywcę do negocjacji ze sprzedającym udawało się jeszcze osiągnąć upust ceny o 4,2 proc.. Jeszcze w październiku czy grudniu ubiegłego roku było to o prawie połowę więcej.

- Trzeba jednak podkreślić, że w przedstawionych statystykach porównujemy ostatnią cenę ofertową z ceną transakcyjną – wyjaśniają analitycy Home Broker. - W obliczeniach nie uwzględniamy ewentualnych wcześniejszych obniżek cen ofertowych. Uzyskany wynik obrazuje więc faktyczny zakres negocjacji cenowych pomiędzy sprzedającym i ostatecznym nabywcą.

Informacje o mniejszej efektywności negocjacji cen sugerować mogą, że mamy do czynienia z ożywieniem na rynku mieszkaniowym. Przeważnie do mniejszej skłonności do ustępstw przy negocjacyjnym stole skłania bowiem większe zainteresowanie ze strony nabywców. Co więcej, kwietniowy wynik jest już blisko poziomów, które należy ocenić jako naturalne dla rodzimego rynku (3-4%). Za ożywieniem może przemawiać fakt, że mamy dziś do czynienia z rekordowo niskimi stopami procentowymi. Wzmaga to popyt na rynku mieszkaniowym w dwójnasób. Po pierwsze niskie rentowności bezpiecznych instrumentów finansowych (obligacje, lokaty) mogą skłaniać do inwestycji w mieszkania z przeznaczeniem na wynajem. Mechanizm ten może tym bardziej działać, ponieważ rekordowo niskie stopy procentowe przekładają się także na niskie oprocentowanie kredytów hipotecznych. W efekcie coraz częściej opłacalny jest zakup lokalu na kredyt w celu jego wynajęcia. Przychody z wynajmu powinny pokryć koszty zakupu z nawiązką, co wzmaga popyt inwestycyjny. Efekt ten jest jednak przytłumiony faktem, że rodzima gospodarka rozwija się bardzo wolno, co rodzi obawy o poziom zatrudnienia i wynagrodzeń.

Nie można ponadto zapomnieć też o niedawno zakończonym programie „Rodzina na swoim". Także on mógł mieć wpływ na osiągane na rynku wtórnym wyniki negocjacji cen. Determinacja do skorzystania z dopłat powodowała, że wiele osób negocjowało ceny mieszkań z najniższej półki tak, aby uzyskać cenę kwalifikującą do dopłat. Na spory upust mogą jednak liczyć osoby dysponujące gotówką na zakup mieszkania. Dla takich nabywców dostępne są oferty sprzedaży mieszkań, których właściciele chcą lub raczej muszą je szybko upłynnić. Nie mogą oni wtedy czekać na przejście przez nabywcę czasochłonnych procedur kredytowych. Rekordowo duże ustępstwa przy negocjacyjnym stole mogą sięgać nawet połowy wyjściowej wyceny nieruchomości.

(oprac. raf, źródło: Home Broker)

tabela ofert rynku pierwotnego

Banino
UL. WSPÓLNA

metraż: od 60,8 do 74,5 m. kw.
cena: od 2500 do 3000 PLN
termin oddania: sierpień 2013

EKO-BUD, ul. Lipowa 8, 80-297 Banino
tel.: 58 684-89-54, eko-bud.banino@wp.pl
www.eko-bud.pl

Rumia
ŻEGLARZY

metraż: od 40 do 60 m. kw.
cena: od 4 550 PLN
termin oddania: gotowe do odbioru

NORDBUD, ul. Żeglarzy 11, Rumia
tel.: 502-593-543, w.becmer@poczta.fm
www.rumia-zeglarzy.pl

Reda
LAMMEX

metraż: od 30 do 105 m. kw.
cena: od 3 900 do 5 350 PLN
termin oddania: gotowe do odbioru

LAMMEX, ul. Obwodowa 29a/U3, 84-240 Reda
tel.: 795 544 023, info@lammex.eu
www.lammex.eu

Gdańsk
ALBATROSS TOWERS

metraż: od 47,37 do 83,78 m. kw.
cena: od 4 762 do 7 372 PLN
termin oddania: gotowe do odbioru

ROBYG, al. Rzeczypospolitej 4, 80-369 Gdańsk
tel.: 58 782-77-77, albatross@robyg.com.pl
www.robyg.com

Reda
UL. POLNA

metraż: od 31,83 do 65,02 m. kw.
cena: -
termin oddania: maj 2013

ORLEX, ul. Św. Jana 7A, 84-200 Wejherowo
tel.: 58 778 24 00, biuro@orlex.pl
www.orlex.pl

Sopot
MISTRAL

metraż: od 54 do 80 m. kw.
cena: od 3 820 do 5 659 PLN
termin oddania: kwiecień 2013

EKOLAN, ul. Armii Krajowej 116, 81-824 Sopot
tel.: 58 555 14 55, sopot@ekolan.pl
www.ekolan.pl

Gdańsk Oliwa
OLIWA PARK

metraż: od 39,10 do 204,20 m. kw.
cena: od 7 950 do 11 560 PLN
termin oddania: gotowe do odbioru

EURO STYL, ul. Leszczynowa 6, 80-175 Gdańsk
tel.: 58 770 14 00, biuro@eurostyl.com.pl
www.eurostyl.com.pl

Rumia
WEJHERA

metraż: od 37 do 84 m. kw.
cena: od 4 990 do 5 200 PLN
termin oddania: IV kw. 2013

TAM-BUD, ul. Brodnicka 18, 81-052 Gdynia
tel.: 58 664-24-11, info@tambud.pl
www.tambud.pl

Gdańsk
OS. PLATYNOWA

metraż: od 42,2 do 60,6 m. kw.
cena: od 5 000 do 5 330 PLN
termin oddania: gotowe do odbioru

HANZA, ul. Majkowskiego 19a, 81-717 Sopot
tel.: 58 551-40-60, biuro@hanzadeveloper.pl
www.hanza.gda.pl

Tczew
CZYŻYKOWO

metraż: od 103 do 155 m. kw.
cena: -
termin oddania: gotowe do odbioru

HANLO, ul. Lubichowska 8 , 83-200 Starogard Gdański
tel.: 58 35 234 84 , info@hanlo.pl
www.hanlo.pl

Gdynia
Myśliwskie Tarasy

metraż: od 37 do 82 m. kw.
cena: -
termin oddania: gotowe do odbioru

TRÓJKA, ul. A.Necla 8 , 80-443 Gdańsk
tel.: 58 5110223 , sekretariat@pi3.pl
www.pi3.pl

Gdańsk
OSTOJA MYŚLIWSKA

metraż: od 34 do 98 m. kw.
cena: od 4 600 do 5 300 PLN
termin oddania: gotowe do odbioru

POLNORD, ul. Śląska 35/37 , 81-310 Gdynia
tel.: 58 320 97 43 , sprzedaz.gdansk@polnord.pl
www.polnord.pl

Bolszewo
PARKOWA

metraż: od 31,14 do 44,62 m. kw.
cena: -
termin oddania: maj 2013

ORLEX, ul. Św. Jana 7A, 84-200 Wejherowo
tel.: 58 778 24 00, biuro@orlex.pl
www.orlex.pl

Gdańsk Centrum
UL. POHULANKA 8

metraż: od 40 do 90 m. kw.
cena: od 5 920 do 6 900 PLN
termin oddania: gotowe do odbioru

GÓRSKI, ul. Wita Stwosza 31A/31, 80-312 Gdańsk
tel.: 58 340-79-00 , sprzedaz@pbgorski.pl
www.pbgorski.pl

Gdańsk
WISZĄCE OGRODY

metraż: od 50 do 88,40 m. kw.
cena: od 4 600 do 4 800 PLN
termin oddania: gotowe do odbioru

HOSSA, ul. Władysława IV 43 , 81-395 Gdynia
tel.: 58 766 75 01 , o.keller@hossa.gda.pl
www.hossa.gda.pl

Apartament wakacyjny – do zamieszkania, czy zarabiania?

Wraz z rozpoczęciem sezonu letniego wzrasta zainteresowanie kupnem apartamentów wakacyjnych. Osoby, które chcą nabyć taką nieruchomość powinny już na etapie planowania zakupu zdecydować czy w przyszłości apartament będą chciały wykorzystać jako miejsce zamieszkania, czy ma on jedynie przynosić zyski z najmu.

Dlaczego? W kurortach dostępne są zarówno budynki mieszkalne, jak i condo hotele, w których apartamenty kwalifikowane są jako lokale użytkowe. W tych pierwszych możliwy jest stały pobyt. Drugie dedykowane są głównie inwestorom.

Oferta apartamentów nad morzem, w górach, czy w sąsiedztwie jezior jest bardzo szeroka. Według danych portalu InwestycjewKurortach.pl na rynku w sprzedaży znajduje się ok. 320 inwestycji, zawierających od kilu do kilkuset apartamentów. A ceny i mniejsze metraże apartamentów sprawiają, że lokum takie nie jest produktem dostępnym jedynie dla najbardziej zamożnych osób. Nowy lokal w atrakcyjnie położonej miejscowości kupić można już za ok. 200 tys. zł.

Z roku na rok rośnie zainteresowanie takimi nieruchomościami. Szczególnie, że stały się one alternatywną formą inwestowania. Myśląc o zakupie apartamentu wakacyjnego trzeba jednak już na wstępie dobrze zastanowić się w jakim celu planuje się zakup: by zarabiać na jego najmie, czy raczej jako własny second home, w którym za jakiś czas będziemy chcieli zamieszkać na stałe? Od tego bowiem zależy wybór konkretnej inwestycji. Zdecydowana większość dostępnych apartamentów zlokalizowana jest w budynkach o przeznaczeniu mieszkalnym. Lokale te mają 8 proc. stawkę VAT.

- Kupując mieszkanie mamy gwarancję, że jeśli za kilka lat, np. po przejściu na emeryturę, postanowimy w nim zamieszkać na stałe, będzie to możliwe – zauważa Grzegorz Kosiura, dyrektor zarządzający portalu InwestycjewKurortach.pl. Lokalem mieszkalnym można dowolnie dysponować, wnętrze urządzić według własnych upodobań, a także udostępniać go rodzinie, czy znajomym. Taki apartament kupują z reguły osoby, które chcą posiadać swój drugi dom w celach prestiżowych i rekreacyjnych lub w przyszłości w nim zamieszkać.

Jednak nawet w budynkach mieszkalnych deweloperzy proponują zarządzanie najmem i wypłatę stałych zysków. Taka oferta dostępna jest m.in. inwestycji Apartamenty pod Śnieżką w Karpaczu i w Apartamentach Czarna Góra.

Osoby, które chcą kupić apartament wakacyjny raczej z myślą o zarabianiu, a jedynie od czasu, do czasu z niego skorzystać mogą zdecydować się na condo hotel. Inwestycje te klasyfikowane są jako budynki usługowe, przy zakupie apartamenty obłożone są 23 proc. stawką VAT. Proponowane poziomy zysków wahają się od 6 do 9 proc. w skali roku. To zazwyczaj nieruchomości o wysokim standardzie, w których lokale sprzedawane są w pełni wyposażone, nawet w meble, czy wykładziny. Budynki już na etapie projektowana przemyślane są jako obiekty komercyjne. Mają więc szerokie zaplecze usługowo-rekreacyjne: baseny, sale konferencyjne, siłownie, strefy dla dzieci, salony masażu i restauracje.

Condo hotele realizowane są w Polsce przez firmy, które od lat działają w obszarze nieruchomości i turystyki.

– Oczywiście każda z firm z rynku condo hoteli udostępnia apartamenty ich właścicielom. Jednak tzw. pobyty właścicielskie mają zazwyczaj ograniczenia czasowe, nie mogą odbywać się w szczycie sezonu, czy w święta. Taki apartament to produkt inwestycyjny i musi na siebie zarabiać – podkreśla Grzegorz Kosiura.

Różnice pomiędzy apartamentami w budynkach mieszkalnych i condo hotelach są więc istotne. Jeśli właściciel myśli o tym, że za kilka lat, będzie chciał wyprowadzić się z miasta, by osiąść w spokojnym kurorcie powinien szukać apartamentu w budynku mieszkalnym.

(źródło: www.Inwestycjew-Kurortach.pl)

Ruszyła budowa Forum Radunia

Fot. materiały prasowe

Ruszyła budowa Forum Radunia w centrum Gdań-

Ponad 60 tys. mkw powierzchni handlowej będzie oferowało centrum Forum Radunia, które powstaje w centrum Gdańska. W kwietniu na placu budowy-,czyli na Targu Siennym i Rakowym ruszyły pierwsze prace przygotowawcze.

Developerem Forum Radunia jest spółka Multi Development Poland, który nazywa swoją inwestycję wielofunkcyjnym kompleksem urbanistycznym. Ta nazwa nawiązuje do rewitalizacji okolicy Targu Siennego i Rakowego, która będzie powiązany z inwestycją. W trakcie budowy komercyjnego centrum powstaną także instytucje kulturalne (a konkretnie Centrum Dziedzictwa Historycznego Miasta Gdańska) i inwestycje miejskie – powstanie ulica Nowe Podwale Grodzkie i przystanek SKM Gdańsk Śródmieście.

Komercyjna oferta handlowa Forum Radunia ma się zmieścić na 60 tys. mkw. powierzchni użytkowej. I chociaż otwarcie centrum zaplanowano na 2015 rok to już teraz inwestor podpisał umowy z dużą częścią najemców. W obiekcie powstanie więc market spółki Piotr i Paweł o powierzchni 1800 mkw, znajdą się tam wszystkie sklepy sieci LPP (Reserved, Mohito, Cropp), właściciel Forum Radunia podpisał także umowę wynajmu z Multikinem. W planach jest także otwarcie hotelu, który uzupełni ofertę Forum.

- 26 tys. m kw. zajmie powierzchnia biurowa w centrum. Obiekty związane z rozrywką, w tym kino, mają zająć ponad 5,5 tys. m kw. powierzchni, a parkingi prawie 28 tys. m kw – poinformował inwestor.

Według zapowiedzi inwestora Forum Radunia oprócz atrakcyjnej oferty handlowej ma się także wyróżniać nowoczesnymi i śmiałymi rozwiązaniami urbanistycznymi. Jednym z takim rozwiązań będzie szklany dach, który przykryje znajdujący się w pobliżu Kanał Raduni na odcinku 120 m.

Cała powierzchnia Forum Radunia ma zająć aż 5,5 hektarów.

GB

Kupno mieszkania na wynajem coraz bardziej opłacalne

Spadające oprocentowanie bankowych depozytów i malejąca atrakcyjność obligacji sprawia, że inwestycja w mieszkanie na wynajem staje się propozycją coraz bardziej wartą rozważenia. Właśnie takie wnioski wynikają z badania analityków Open Finance.

Twórcy kwietniowego badania tłumaczą, że średnia rentowność wynajmu mieszkań netto w porównaniu od stycznia obniżyła się do 4,02 proc. z 4,18 proc.

- W tym kontekście opłacalność lokowania kapitału w nieruchomości wciąż jest zdecydowanie lepsza. Należy jednak pamiętać, że inwestycja w zakup nieruchomości to inwestycja długoterminowa i jej opłacalność powinno się rozpatrywać również w takim wymiarze, wyjaśnia Agnieszka Grotkowska – dyrektor ds. projektów specjalnych serwisu Domiporta.pl.

Według badania w którym uwzględniono zmianę cen transakcyjnych oraz stawek ofertowych wynajmu, przychodów z wynajmu oraz inflację średni realny zwrot z inwestycji w mieszkanie na wynajem dokonanej przed 12 miesiącami został obliczony na niespełna 1 proc.

- To duża i zaskakująca zmiana, bo we wcześniejszych kalkulacjach notowano wyłącznie straty – twierdzą badacze. **GB**

Urządź się z Media Markt

Kupiliśmy nowe mieszkanie, podłogi już położone, ściany wymalowane, mamy podstawowe meble... i co dalej? Przydałby się dobry sprzęt zarówno do pokoju (telewizor, sprzęt grający, komputer, telefon stacjonarny, konsola do gier, itd.), kuchni (zmywarka, lodówka, okap kuchenny, płyta grzewcza, piekarnik, oraz drobniejszy sprzęt AGD), łazienki (pralka, suszarka). Stajemy przed dylematem – co i gdzie kupić? Można stracić wiele czasu na jeżdżenie po sklepach, wyszukiwanie w dziesiątkach sklepów internetowych lub na aukcjach, zamawianie, oczekiwanie na kuriera, itd. Tylko... po co, skoro to wszystko i jeszcze wiele więcej można kupić w sieci sklepów Media Markt? Do tego w konkurencyjnych cenach.

Media Markt ma także ofertę dla tych, którzy wolą robić zakupy przez internet. Na stronie internetowej mediamarkt.pl nie dość, że jest większy wybór, niż w sklepach stacjonarnych (w końcu jest to największy na świecie sklep Media Markt, do tego czynny całą dobę), to jeszcze można skorzystać z atrakcyjnych promocji i rabatów. Sklep internetowy oferuje ponad 100 tys. produktów z branży elektroniki użytkowej. Część z nich będzie dostępna w jeszcze lepszych cenach w ramach akcji „Nocne okazje".

Jak wszystkie zakupy z www.mediamarkt.pl, produkty upolowane podczas „Nocnych okazji" będzie można zamówić z dostawą do domu lub z odbiorem w jednym z 47 fizycznych sklepów Media Markt w Polsce. **(raf)**

Antykoncepcja po męsku

OPINIE | Prawie połowa mężczyzn twierdzi, że wspólnie z partnerką podejmują decyzję o zastosowaniu przez nią antykoncepcji hormonalnej, wynika z badania „Zdrowa ONA", przeprowadzonego na zlecenie Gedeon Richter. Czy to rzeczywistość czy tylko deklaracje?

- Mężczyźni raczej nie pojawiają się w gabinecie ze swoimi partnerkami w trakcie wizyt przy doborze metody antykoncepcji hormonalnej - mówi prof. CMKP dr hab. n. med. Romuald Dębski, ginekolog. - Większość pacjentek podejmuje decyzję samodzielnie, bo tabletki mają wysoką skuteczność, dają im poczucie bezpieczeństwa i niezależności, gdyż nie muszą polegać na rozsądku partnera.

W rzeczywistości mężczyźni nie wtrącają się w metodę antykoncepcji, jaką wybiera kobieta. Może podejmują z nią decyzję, że będą to właśnie pigułki antykoncepcyjne a nie inna metoda, ale ostatecznie nie wiedzą, jakie to tabletki i jak należy je stosować.

- Ze względu na to, że to kobieta ewentualnie może zajść w ciążę w wyniku współżycia, to ona najczęściej sama podejmuje decyzję o antykoncepcji hormonalnej, sama idzie do lekarza i przestrzega zasad przyjmowania tabletek - dodaje prof. Zbigniew Lew-Starowicz, seksuolog. - Mężczyznę interesuje to, żeby antykoncepcja była skuteczna i wygodna. Część kobiet jednak chce, by ich mężczyzna się tym zagadnieniem zainteresował, bo jest za nią odpowiedzialny. **(DD)**

KOMENTUJ na stronie pomorski.info

Aksamitna skóra pleców na lato

URODA | Piękne i gładkie plecy potrafią nie tylko skutecznie rozbudzić męską wyobraźnię, ale także efektownie wyglądać w wyciętej z tyłu sukience czy bluzce.

Daria Dunajska
d.dunajska@expressy.pl

Jeśli chcemy latem bez skrępowania zakładać ciuchy odsłaniające plecy, powinniśmy o skórę zadbać już teraz.

Wybierajmy bezpieczne, przebadane kosmetyki, które nie powodują uczuleń – dodaje Katarzyna Iwańska.

Jeśli chcemy latem bez skrępowania zakładać ciuchy odsłaniające plecy, powinniśmy o skórę zadbać już teraz. Wieczorowe kreacje, suknie ślubne, zwiewne, letnie sukienki czy bluzki – odsłonięte plecy to chętnie wykorzystywany motyw. Dlatego nie daj się zaskoczyć z nadejściem lata, zadbaj o skórę pleców już teraz. Dzięki temu nie będziesz musiała wstydzić się wyglądu skóry. Lista grzechów pielęgnacji skóry pleców jest długa. Otwiera ją najważniejszy – często pomijamy plecy w codziennej kosmetyce. A ich skóra wymaga złuszczania, odżywiania, a nawet kuracji ujędrniającej i przeciwtrądzikowej. Odpowiednio pielęgnowana, odwdzięczy się pięknym wyglądem i będzie powodem do dumy.

–Nie zapominajmy, że skóra na plecach ma specyficzną strukturę, jest zdecydowanie grubsza niż w innych częściach ciała. Wolniej też się regeneruje - wyjaśnia Katarzyna Iwańska, fizjoterapeutka z Piękność Dnia Day Spa. - To powoduje, że konsekwencje ewentualnych zaniedbań będziemy ponosić dłużej niż w przypadku twarzy.

Najlepiej w ogóle nie dopuścić do problemów skórnych na plecach. Gdy jednak jest już za późno to warto poszukać pomocy w gabinecie kosmetycznym. Dzięki indywidualnie dobranym zabiegom, możemy szybko i skutecznie poprawić wygląd skóry pleców, ujędrnić ją, odżywić, a także pozbyć się wyprysków czy przebarwień. Hitem w gabinetach jest urządzenie MesoTherm, które pozwoli uzyskać większość wspomnianych wyżej efektów. -Podczas zabiegu wykonujemy peeling mechaniczny tlenkiem glinu i laseroterapię stymulującą jednocześnie odnowę komórkową, wykorzystujemy do tego moduł Abralase - mówi Katarzyna Iwańska. - Następnie na powierzchni skóry stosujemy monopolarną falę radiową, co powoduje jej ujędrnienie i tym samym poprawę wyglądu. W tym czasie stosowany jest specjalny roller z setkami mikroigieł oraz pulsacyjny masaż podciśnieniowy.

Na koniec trzeba zadbać o odżywienie skóry. W tym celu wykorzystujemy moduł Mesoskin, przy pomocy którego specjalista wykonuje mezoterapię bezigłową opartą na zjawisku elektroporacji. Kosmetolog nakłada różnego rodzaju serum zawierające składniki odżywcze, a głowica przyłożona do powierzchni skóry emituje prąd zmienny o niskiej amplitudzie drgań, dzięki czemu składniki aktywne zawarte w kosmetykach transportowane są do głębszych warstw skóry. Składniki aktywne zawarte w kosmetykach dostosowane są do typu i stanu skóry na plecach, ale skład oparty jest na bazie witamin, minerałów i aminokwasów. Zabieg jest bezbolesny, warto powtórzyć go kilkukrotnie, by zagwarantować skuteczny efekt. Czasem jednak zwiotczenie skóry to wierzchołek góry lodowej problemów. Często na plecach występuje także trądzik. Jeśli go nie wyleczymy wcześnie, mogą pojawić się blizny potrądzikowe, przebarwienia, co pogarsza wygląd skóry. Te problemy można skutecznie rozwiązać przy pomocy laseroterapii. Wizyta w gabinecie to część kuracji, która poprawi wygląd skóry naszych pleców. Pielęgnację powinniśmy kontynuować w domu. Kosmetolog zaleci odpowiednie produkty do stosowania w domu.

–Pamiętajmy, że skóra na plecach jest grubsza niż na policzkach i powinniśmy stosować kosmetyki, których składniki wnikną w głębsze warstwy skóry. Wybierajmy bezpieczne, przebadane kosmetyki, które nie powodują uczuleń – dodaje Katarzyna Iwańska.

Ospa wietrzna u dziecka

POMOC | Szacuje się, że do 10 roku życia zapada na nią 90 % populacji. Najczęściej występuje u dzieci w wieku od 4 do 6 lat. Objawia się wysypką, której towarzyszy podwyższona temperatura ciała. Nie zawsze przebiega łagodnie, zdarzają się powikłania, a czasem konieczna jest nawet hospitalizacja dziecka i intensywne leczenie. Przechorowanie ospy wietrznej u dziecka pozostawia odporność na całe życie.

Osoba zdrowa nie zachoruje po raz kolejny. Należy jednak pamiętać, że po przechorowaniu ospy wirus pozostaje w organizmie w postaci utajonej i w przypadku ponownego kontaktu z wirusem można zachorować na półpasiec. Aby zmniejszyć ryzyko zakażeń bakteryjnych i uniknąć powikłań należy codziennie kąpać dziecko, zmieniać bieliznę dziecka minimum dwa razy w ciągu dnia, ubranie powinno być luźne, przewiewne, bawełniane, aby dodatkowo nie podrażniało skóry, zwrócić uwagę na higienę dłoni, konieczne jest przycinanie paznokci, gdyż dziecko może rozdrapywać swędzącą wysypkę, co sprzyja nadkażeniu bakteriami, pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu płynami. **(DD)**

KOMENTUJ na stronie pomorski.info

Zdrowa po 45 roku życia

PORADY | 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, badania hormonalne. 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. Regularne ćwiczenia po 50 roku życia zapobiegają utracie masy mięśniowej. Z wiekiem zmniejsza się też ruchomość stawów. Znajdź czas wyłącznie dla siebie. Zastanów się co sprawia ci w życiu przyjemność i zacznij to realizować. A udany seks jest możliwy na każdym etapie życia i może być receptą na długowieczność i szczęśliwe życie. **(DD)**

WIĘCEJ INFORMACJI
tel. 791 764 155,
b.stanalowska@expressy.pl

Majówka Pomorskich Przedsiębiorców w Szymbarku

POMORZE | W ramach obchodów przystąpienia Polski do Unii Europejskiej w minioną sobotę, 11 maja, odbyła się X Jubileuszowa Kaszubska Majówka Pomorskich Przedsiębiorców.

Podczas uroczystości, która odbywała się w Centrum Edukacji i Promocji Regionu, obecni byli przedstawiciele władz samorządowych i administracyjnych województwa pomorskiego, świata nauki, biznesu, kultury i sportu.

- W kwietniu 2011 roku 16-tu przedsiębiorców z gminy Żukowo utworzyło Związek Pracodawców. Przez 2 lata organizacja się rozrosła i dziś należą do niej 53 firmy z powiatu kartuskiego, ale też i z ościennych gmin – mówił podczas powitania Zbigniew Jarecki, prezes Kaszubskiego Związku Pracodawców Pomorskich. - 23 kwietnia tego roku na Walnym Zgromadzeniu przyjęto nazwę: Kaszubski Związek Pracodawców. Siedzibą Związku pozostało Żukowo. Główne cele działalności to integracja środowiska przedsiębiorców z rejonu Kaszub i Pomorza, wspólna reprezentacja wobec władz państwowych i samorządowych, zadbanie o równomierny rozwój Pomorza.

Część z gości została uhonorowana tytułem „Ambasadora Kaszub", którzy otrzymali wykonane z drewna maczugi zdobione kaszubskimi motywami oraz takim właśnie napisem. Wśród obdarowanych znaleźli się m.in. dyplomaci z Chin i Turcji oraz prezes Grupy Lotos Paweł Olechnowicz. Z kolei gospodarze uroczystości Lidia i Daniel Czapiewscy obdarowali Lecha Wałęsę berłem i koroną, przyznając mu tytuł "Króla Kaszubskich Przedsiębiorców". Uroczystość była objęta honorowym patronatem obecnego i byłych marszałków województwa pomorskiego: Mieczysław Struka, Jana Zarębskiego i Jana Kozłowskiego.

(miro)

Studencie, otwórz się na świat

PRACA | Marzysz o świetnie płatnej pracy w międzynarodowym środowisku? Jesteś ambitny, kreatywny i otwarty na nowe wyzwania? Wyjedź na profesjonalną praktykę zagraniczną w ramach projektu Global Talents.

Waldemar Gabis
w.gabis@expressy.pl

Według Głównego Urzędu Statystycznego w 2013 roku bezrobocie wśród osób w wieku 24-34 przekroczy 30 procent. Pracodawcy najczęściej poszukują osób z doświadczeniem, znających języki obce oraz umiejących pracować w zespole i w międzynarodowym środowisku.

Tego wszystkiego nauczyć się można na praktyce zagranicznej Global Talents, projektu stworzonego przez AIESEC, największej organizacji studenckiej na świecie. Korzyści, związanych z wymianą zagraniczną jest znacznie więcej: samorealizacja, sieć kontaktów międzynarodowych, umiejętność pracy w środowisku wielokulturowym czy znajomość rynków zagranicznych.

- Zgodnie z chińskim powiedzeniem nawet 1000 milowa podróż zaczyna się od jednego małego kroku. Jak mówi drugie chińskie przysłowie, lepiej raz zobaczyć niż sto razy usłyszeć - tak do wyjazdu na praktykę Global Talents zachęca Łukasz Lorek, który przez 20 miesięcy pracował w Jining, mieście we wschodnich Chinach.

Kto może uczestniczyć w programie?

Student lub absolwent wyższej uczelni do drugiego roku po ukończeniu studiów, mniej niż 30 lat i znajomość języka angielskiego na poziomie przynajmniej B2.

AIESEC to 60 lat doświadczenia w organizowaniu wyjazdów zagranicznych, możliwość wyjazdu do ponad 100 krajów na świecie, tysiące ofert pracy dostępnych dla studentów.

- Rocznie organizujemy ponad 5000 wymian. Dzięki wyjazdowi można rozwinąć swoje umiejętności, zdobyć wartościową praktykę oraz zwiedzić świat – mówią organizatorzy praktyk organizowanych zagranicą. - Pracę w ramach projektu Global Talents można realizować w czterech obszarach: Business Administration, Education, Marketing oraz IT.

Kto może uczestniczyć w programie? Student lub absolwent wyższej uczelni do drugiego roku po ukończeniu studiów, mniej niż 30 lat i znajomość języka angielskiego na poziomie przynajmniej B2. Wymagane jest również minimum trzymiesięczne doświadczenie w obszarze, w którym będzie realizowana praktyka.

- Aby wziąć udział w rekrutacji należy wypełnić aplikację online dostępną na stronie www.globaltalents.pl. W ciągu 7 dni przeprowadzimy z Tobą spotkanie, którego wynik poznasz po mniej niż 48 godzinach – mówią w AISEC. - Następnie zapraszamy na szkolenie i wypełnienie dokumentów. Należy uiścić też odpowiednie opłaty.

NIERUCHOMOŚCI

SPRZEDAM

DOM w Wejherowie, budynki nadające się na działalność, działka sprzedam pilnie, tel. 501 549 579

MIESZKANIE 2 pokojowe, 45m wys. parter w budynku 2p z garażem, balkon, piwnica, ładne, wspólnota mieszkaniowa, Rumia Janowo, ul. Kielecka, 250 tys do uzg., tel. 506 972 999

DZIAŁKA budowlana, Władysławowo, 1500 metrów, z widokiem na morze i zatokę Pucka, cena 195 zł za metr, tel. 508 228 529

SPRZEDAM garaż po odnowieniu, Gdynia – Obłuże, Knyszyńska, tel. 601 163 000

SPRZEDAM mieszkanie 57 m2, 3 pokoje, 3 piętro, wieżowiec, ul. Kochanowskiego, Wejherowo, tel. 604 915 138

SPRZEDAM działkę 8500 m2, w Somoninie, 42 zł/m2., tel. 608 671 710

GOWINO dom, 320 mkw pow. całk., 212 mkw pow. użytk., działka 1179 mkw., 5 pok., jadalnia, salon z antresolą, dom podpiwnicz., piec na ekogroszek, kolektory słoneczne, 559 tys., tel. 516 091 944

MIESZKANIE, 2 pokoje, 46 m.kw., 2 piętro, os Chopina w Wejherowie, tel. 600 254 451

SPRZEDAM miejsce postojowe w hali garażowej, Gdynia Witomino, 26 tys zł, tel. 511 745 863

SPRZEDAM kiosk drewniany, ul. Sobieskiego 243, Wejherowo, tel. 513-00-59-44

SPRZEDAM mieszkanie 36 m kw, 2 pokoje, I piętro, po remoncie, os. Harcerskie, Wejherowo, tel. 505-896-681

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

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 działkę, własność notarialna, 434mkw, nad morzem w Karwińskich Błotach, 1 km do pięknej plaży, zamienię na kawalerkę, tel. 516 260 766

DO WYNAJĘCIA

WEJHEROWO – mieszkanie, 2 pok., do wynajęcia, nowy budynek, 1 piętro, duży balkon, niski czynsz, tel. 600 457 172

GDYNIA Redłowo, mieszkanie 2-pokojowe, 43 m2, tel. 58 671 25 05, dzwonić po 19

POSZUKUJĘ

MOTORYZACJA

SPRZEDAM

SPRZEDAM Daewoo Matiz, 1999 r., 63 tys.km., cena do uzgodnienia, tel. 58 572 11 30

SPRZEDAM Opel Corsa; 1,2, 1996 r, po remoncie, stan bdb., czarny, 3900 zł, tel. 511 745 863

SPRZEDAM Suzuki Bandit 2003r. nowe opony, stalowe oploty, motocykl po delikatnym szlifie, zerwana lampa, zegary i lusterka, 3,5 tys. zł, tel. 785 663 492

KUPIĘ

SKUP SAMOCHODÓW
SZYBKO! GOTÓWKA!
788 558 401

ABSOLUTNIE każde auto kupię!!!! może być uszkodzone lub bez opłat, odbiór laweta, umowa i gotówka do ręki, tel. 668 193 771

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

INNE

ABSOLUTNIE każde auto kupię!!!! może być uszkodzone lub bez opłat, odbiór laweta, umowa i gotówka do ręki, tel. 668 193 771

EDUKACJA

KOREPETYCJE z chemii i fizyki w tym uczę matematyki, Wejherowo, tel: 58 677 01 50

SZKOŁY MEDYCZNE
- HIGIENISTKA STOMATOLOGICZNA
- TECHNIK DENTYSTYCZNY
- TECHNIK USŁUG KOSMETYCZNYCH
- TECHNIK MASAŻYSTA
- ASYSTENTKA STOMATOLOGICZNA
- OPIEKUN MEDYCZNY
- RATOWNIK MEDYCZNY
- TECHNIK FARMACEUTYCZNY
- TERAPEUTA ZAJĘCIOWY

www.szkolymedyczne.eu
tel. 58 303 30 30
KOLONIE, PÓŁKOLONIE: tel. 58 303 30 30

KURSY ZAWODOWE
KOSMETYCZNE, MASAŻU I INNE
58 300 58 58
E-MAIL: OSWIATA-LINGWISTA@WP.PL

KURSY ZAWODOWE
SPRZĘT CIĘŻKI ZIEMNY I DROGOWY, SPAWANIE, WÓZKI WIDŁOWE
58 520 18 00
E-MAIL: OSWIATA-LINGWISTA@WP.PL

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

Gros Kapitał
PRACA DODATKOWA
ZADZWOŃ!!!
061 28 21 105
lub 500 150 810

promedica24
Nr cert. 6837
Praca w Niemczech
Opieka nad osobami starszymi
Gwarantujemy:
- Legalną formę współpracy
- Atrakcyjne zarobki + opłacony ZUS
- Dodatkowe ubezpieczenie
Gdańsk, ul. Partyzantów 3/1, tel. +48 58 732 08 55
www.promedica24.pl

SZUKAM PRACY

DWIE dzielne, pracowite, przykładne studentki na studiach dziennych podejmą się pracy sezonowej w pensjonacie lub hotelu. Jesteśmy miłe, komunikatywne, obie znamy angielski w stopniu komunikatywnym. Szukamy pracy jako pokojowe, sprzątaczki lub kelnerki w miejscu z zakwaterowaniem. Będziemy wdzięczne za propozycje, nasze dane kontaktowe: mail: maria_krawczynska@o2.pl lub dzwonić na telefon: 788 623 278.

USŁUGI

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

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

WIATY, altanki, konstrukcje z drewna, Lębork i okolice, tel. 663 842 206 po 18

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

Gros Kapitał
POŻYCZKI GOTÓWKOWE
- w domu klienta
- dogodny system spłat
- brak ukrytych opłat
48h!
ZADZWOŃ!!!
061 28 21 105 lub 500 150 810

DORADZTWO FINANSOWE
- kredyty hipoteczne
- kredyty gotówkowe
- kredyty dla firm
601 216 418

TOWARZYSKIE

ZADBANY, zmotoryzowany, wysoki, samotny ze stałą pracą 45 latek pozna zadbaną kobietę z Wejherowa oraz bliskich okolic, tel. 882 502 431

SZUKAM pani do 37 lat, dziecko nie stanowi problemu w celu stałego związku. Ja 27 lat, kawaler bez nałogów, na okresowej rencie po pobycie w ZK., tel. 517 027 942

ZWIERZĘTA

SPRZEDAM króliki Olbrzymy belg., kury nioski 7-tyg., Sierakowice, tel. 880 673 286

RÓŻNE

SPRZEDAM pianino, tel. 664 697 812

SPRZEDAM atrakcyjny księgozbiór z lat 1945-1970. Gdynia, tel. 58 624 35 66

SPRZEDAM komplet wyp. Skóra, kanapa rozkładana + 2 fotele, 900 zł, tel.604 915 138

SPRZEDAM komplet łazienkowy - miska ustępowa – kompakt + umywalka z syfonem i baterią, ozdobne, brązowe,180 zł, tel. 604 915 138

SPRZEDAM komplet wyp. 3+2+1, komplet mebli z biurkiem, narożnik że stołem do jadalni, 1500 zł – całość, tel. 604 915 138

SPRZEDAM wózek inwalidzki, Noah, tel. 604 915 138

SPRZEDAM wersalkę, komodę, biurko plus regał, tel. 606 156 158

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 dwie firany, białe, drobna kratka, marszczone, taśma smok, podszyte. Wymiary jednej firny - długość 2,35 m, szerokość po przymarszczeniu 6,10 m. Firany gotowe do powieszenia. Stan firan idealny. Cena za dwie firany 250,00 zł. Tel. 660 731 138

SPRZEDAM stojak do płyt CD, metalowy. Pojemność około 100 płyt. Wysokość 50 cm. Cena 50,00 zł. Telefon 660 731 138

NEKROLOGI I KONDOLENCJE

Zlecenia na nekrologi oraz kondolencje przyjmujemy (przed wydaniem):

Express Gdyński: do wtorku godz. 18^{00}
Express Gdańsk Sopot: do środy godz. 16^{00}
Express Powiatu Wejherowskiego: do środy godz. 18^{00}
Express Powiatu Kartuskiego: do wtorku godz. 14^{00}
Express Powiatu Lęborskiego: do poniedziałku godz. 18^{00}
Express Powiatu Puckiego: do piątku godz. 18^{00}

szczegółowe informacje: **58 736 33 22**

Nadaj ogłoszenie SMS-em

Przykład:
EXP.ROZ. Sprzedam kanapę narożną, tel. 123 456 789

UWAGA! ZMIANA BRAMEK SMS!

Na nr 79567 (9 zł + VAT)

TOWARZYSKIE:	EXP.TOW.
DAM PRACĘ:	EXP.PDP.
SZUKAM PRACY:	EXP.PSP.
USŁUGI:	EXP.USL.

Na nr 72051 (2 zł + VAT)

NIERUCHOMOŚCI sprzedam:	EXP.NSP.
NIERUCHOMOŚCI kupię:	EXP.NKU.
NIERUCHOMOŚCI zamienię:	EXP.NZA.
NIERUCHOMOŚCI do wynajęcia:	EXP.NDW.
NIERUCHOMOŚCI poszukuję wynająć:	EXP.NPW.
MOTORYZACJA sprzedam:	EXP.MSP.
MOTORYZACJA kupię:	EXP.MKU.
MOTORYZACJA inne:	EXP.MIN.
EDUKACJA:	EXP.EDU.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY komputery:	EXP.SKO.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY telefony:	EXP.STE.
SPRZĘT ELEKTRONICZNY inne:	EXP.SIN.
ZWIERZĘTA:	EXP.ZWI.
RÓŻNE:	EXP.ROZ.
ŻYCZENIA:	EXP.ZCZ.

Regulamin drobnych ogłoszeń SMS jest dostępny w naszej redakcji oraz na portalu www.gwe24.pl

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: Robert Purzycki, Daria Dunajska, Rafał Korbut, Łukasz Krzemiński
GRAFIKA: Jagoda Lezner

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.

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

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

GRUPA MEDIALNA

Brzozowski na seminarium z mnichem Shi De Hong

SPORTY WALKI | Na początku maja Krzysztof Brzozowski, który jest trenerem i założycielem Shaolin Kung Fu – Sekcji Chińskich Sztuk Walki wyjechał na indywidualne seminarium treningowe z mnichem Shi De Hong.

Łukasz Krzemiński
l.krzeminski@expressy.pl

Przyjechał on na zaproszenie Rafała Beckera prowadzącego w Warszawie grupę Shaolińskiego Qigong. Shi De Hong należącym do 31 generacji walczących mnichów z klasztoru Shaolin. Jest on uczniem legendarnego Shi Su Xi (byłego przeora).

- Jego umiejętności tradycyjnego wushu są niebywałe. Wykonując dźwignie czy unieruchomienia naciska punkty witalne i sploty nerwowe dodatkowo obezwładniając przeciwnika. Z takim poziomem chin na (dźwigni) spotkałem się po raz pierwszy – mówi Krzysztof Brzozowski. - Również miałem okazję „posmakować" je na własnej skórze.

Według chińskiej tradycji uczniem wybitnego mistrza można zostać z polecenia lub poprzez protekcję.

- Ja byłem protegowanym mojego trenera Sławomira Pawłowskiego – dodaje Brzozowski. - Tak naprawdę polecenie to jedno a udowodnienie swoich umiejętności to druga sprawa. Zaczynając treningi u mistrza, zwrócił on uwagę na oddanie z jakim ćwiczę jak również na moją pamięć do nauczanego materiału. W Shaolin powiada się, że aby dogłębnie poznać chińskie sztuki walki należy je ćwiczyć porządnie lub wcale. Tak więc moja nauka polegała dosłownie na dogłębnym studiowaniu poznawanego materiału technicznego.

Brzozowski opowiadał również, jak podczas omawiania zastosowania pewnej techniki, która jest również wykorzystywana w sandzie (walkach pełnokontaktowych) De Hong wykonał silny low kick skierowany w moje udo. Przyjąłem kopnięcie bez żadnego grymasu. - Moim celem treningowym było poznanie Tongbei Quan – czyli wykorzystanie jingu (jest to zasada bezmięśniowego uderzania, która wykorzystuje całe ciało). W trakcie treningu spotkała mnie miła niespodzianka. Pierwszy raz nauczyciel tej klasy zaproponował, że oprócz materiału po który przyjechałem nauczy mnie czegoś więcej – mówi Brzozowski. - Tym czymś był styl Pao Quan czyli Wybuchowy Shaolin. Dynamiczne i szybko wykonywane techniki były bardzo trudne a mistrz nie zamierzał stosować taryfy ulgowej. Podsumowując do stylu Luohan, który trenuję od wielu lat dodałem Tongbei i Pao Quan. W ten sposób mam pełen obraz czym jest Shaolińskie wushu. Na koniec seminarium zastałem zaproszony do pokoju mistrza na rozmowę o tradycyjnym wushu i jego zastosowaniu bojowym. Rozmowa zakończyła się zaproszeniem mojej osoby do trenowania w Shaolin.

fot.Materiały Prasowe

Zapisy

Grupa dla młodzieży i dorosłych
w poniedziałki 19-21, środy 19-21, piątki 19.30-21.30
Grupa dla dzieci obecnie
środy 17-18.30, piątki 17.30-19

Od przyszłego sezonu ruszy grupa początkująca dla dzieci (przyjętych zostanie tylko 10 osób)

Treningi odbywają się w Zespole Szkół nr 9 w Gdyni ul. Chylońska 227

Zapisach do szkoły Shaolin Kung Fu – Sekcji Chińskich Sztuk

- szkoła jako jedyna w Trójmieście należy do Polskiego Związku Wushu
- jako jedyna w trójmieście posiada licencję i rekomendację PZWS
- wychowankami jest wielu medalistów MP PP i zawodów międzynarodowych.
- posiada skuteczny program treningowy (uczestniczyliśmy w zawodowych galach K1 i MMA)
- prowadzi treningi walk pełno i niepełnokontaktowych
- naucza tradycyjnego Shaolin Wushu
- organizuje coroczny Otwarty Turniej Tradycyjnego Wushu pod Patronatem Prezydenta Gdyni

Krzysztof Brzozowski – sylwetka:

- od ponad 20 lat zajmuje się tradycyjnym Shaolin Wushu
- był na stażu treningowym w Klasztorze Shaolin – treningi indywidualne z mnichami
- był na indywidualnym seminarium treningowym z Wielkim Mistrzem Qigong Shi Su Gang (mnich z Shaolin)
- wieloletni zawodnik i członek kadry narodowej
- wielokrotny medalista zawodów krajowych i międzynarodowych wushu.
- srebrny medalista Mistrzostw Europy Wushu
- brązowy medalista Mistrzostw Świata Wushu.

KOMENTUJ na stronie pomorski.info

Tylko JR bez straty punktu

PIŁKA NOŻNA | To nie zdarza się często na boiskach GL6. Drużyna JR Pogórze jako jedyna ma na koncie same zwycięstwa. Grając w Ekstraklasie to nie jest proste zadanie.

Pięć spotkań-pięć zwycięstw. Takim bilansem może pochwalić się zespół JR Pogórze. W czwartek przed tym zespołem niezwykle trudny pojedynek z Jogą Bonito.

- Wybraliśmy ten mecz jako spotkanie kolejki – informują organizatorzy. - Od zawsze mecze tych drużyn są niezwykle emocjonujące i stoją na wysokim poziomie.

Początek tego pojedynku w czwartek o godzinie 20.30.

Co ciekawe oba zespoły spotkają się w Pucharze GL6, który rozgrywany będzie już od najbliższej soboty.

W Ekstraklasie trudno wskazać faworyta przed meczem. Poziom coraz bardziej się wyrównuje i każdy wynik jest możliwy. Łuktel, który w poprzednim tygodniu pokonał Ejsmond Club tym razem musiał uznać wyższość zespołu Classic. Od początku to właśnie Classic nadawał ton wydarzeniom na boisku. Prowadził już 3:1, ale Łuktel tuż przed przerwą zdołał zdobyć gola kontaktowego. Po zmianie stron po błędzie bramkarza Classic młody zespół Łuktel wyrównał, ale ostatnie słowo należało do Classicu, który ostatecznie zwyciężył 4:3.

fot.Ł.Krzemiński

Drużyna JR Pogórze w tegorocznej edycji GL6 nie przegrała jeszcze żadnego spotkania

Wspomniany wcześniej Ejsmond Club zanotował we wtorek drugą porażkę z rzędu. Tym razem musiał uznać wyższość KKS Pogórze, a więc zespołu, który w tym sezonie prezentuje się nieźle. Dzięki zdobytym trzem punktom KKS jest już na podium.

Po porażce w poprzedniej kolejce z JR Pogórze odbudował się Skok Stefczyka. Obrońca tytułu pokonał 3:1 Batory Sphinx.

W pozostałych ligach trwa już zacięta walka o awans. W I lidze wśród faworytów można upatrywać ABO, Cobis i Elektrociepłownię. W II lidze po wtorkowych meczach liderem została ekipa Pralnii Gniewino. Na czele będzie przynajmniej do czwartku, kiedy to swój mecz rozegra Northpol. Co ciekawe oba zespoły spotkają się dopiero w przedostatniej kolejce, a więc walka o awans zapowiada się niezwykle pasjonująco.

III liga powoli kończy fazę zasadniczą. W czerwcu przed czołową piątką dodatkowe spotkania każdy z każdym, które wyłonią zwycięzce oraz zespół, który zagra w barażach o II ligę. **Ł.Krzemiński**

Wyniki z poniedziałku i wtorku:

THE DOCKERS INN -BABILON UNITED 2-4
THE DOCKERS-Adam Dziuba-2
BABILON-Kamil Wiłkopec-1,Paweł Stępień-1,Wojtek Wisłowski-1,Remigiusz Sarbak-1

POMORZE -HATTRIKOWCY 2-3
POMORZE-Dawid Okrój-1,Łukasz Szachraj-1
HATTRIKOWCY-Radosław Błaszk-2,Maciej Góralczyk-1

JBG GDYNIA -ARUS LOMBARD 11-4
JBG-Przemysław Chmiel-1,Damian Pobłocki-2,Piotr Gwizdała-2,Michał Kościelski-4,Jakub Czaja-1,Adam Szymikowski-1
ARUS-Tomasz Brunka-2,Kamil Wieliczko-2

FC ORŁOWO -CHOPINA WEJHEROWO 1-12
FC ORŁOWO-Maciej Rutkowski-1
CHOPINA-Przemysław Łaga-1,Maksymilian Kenner-2,Krystian Laskowski-1,Dawid Łaga-4,Michał Brzózka-2,Sebastian Kowalski-2
ŁUKTEL -CLASSIC 3-4
ŁUKTEL-Łukasz Banaszczak-1,Mateusz Bieszke-1,Michał Fierka-1
CLASSIC-Darek Piesik-1,Daniel Piesik-2,Patryk Rocławski-1

SPARTAKUS -ROCK SHOX 7-3
SPARTAKUS-Patryk Lipski-1,Andrzej Grochocki-6
ROCK-Arkadiusz Goluński-1,Dominik Piask-1,Łukasz Kobus-1

SKOK STEFCZYKA -BATORY 3-1
SKOK-Tomasz Mroziński-1,Piotr Wolski-2
BATORY-Paweł Fopke-1

FC GRABÓWEK -PRALNIA GNIEWINO 1-3
FC GRABÓWEK-Adam Użarowski-1
PRALNIA-Marcin Juszczak-1,Grzegorz Maschota-1,Aleksander Jakubik-1

EJSMOND CLUB -KKS POGÓRZE 1-4
EJSMOND-Dariusz Hebel-1
KKS-Grzegorz Bieszk-1,Marek Kwaśnik-1,Adrian Szewczyk-2

Rusza Puchar GL6

TURNIEJ | Już w sobotę staruje Puchar GL6. We wtorek odbyło się losowanie, w wyniku którego utworzono pięć par, a drużyna Checz Gdynia otrzymała wolny los. Zespoły zagrają mecz i rewanż a zwycięscy awansują do kolejnej rundy. W miniturnieju finałowym zmierzą się trzy najlepsze zespoły. Zagrają mecze każdy z każdym (2x10 min.). Jest o co grać. Poza celem charytatywnym jakim jest zbiórka pieniędzy dla rodziny zmarłego zawodnika drużyny Elizjum Karola Janowskiego zwycięzca Pucharu GL6 zagra w Nadmorskim Pucharze Lata, który na gdyńskiej Checzy zostanie rozegrany 29 czerwca.

Złota libero zostaje w ATOMie

SIATKÓWKA | Mariola Zenik pozostanie w drużynie mistrza Polski. Była reprezentantka Polski przedłużyła kontrakt z sopocką drużyną.

Łukasz Krzemiński
l.krzeminski@expressy.pl

fot.Ł.Krzemiński

Nowy kontrakt Zenik obowiązywał będzie na kolejne 2 lata. Tym samym zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami ATOM Trefl Sopot rozpoczął budowę składu na nowy sezon od zawodniczek, które sprostały oczekiwaniom wobec nich.
- Taka zawodniczka jak Mariola, która jest symbolem polskiej siatkówki, stanowi o sile każdego zespołu – mówi prezes sopockiego klubu, Roman Szczepan Kniter. – Mariola udowodniła swoją wartość w minionym sezonie, dlatego tym bardziej cieszy mnie, że szybko wyraziła chęć pozostania w naszej drużynie. Złoty medal mistrzostw Polski to pierwsze trofeum, jakie zdobyła Zenik z sopockim zespołem. Wcześniej mistrzynią Polski zostawała trzykrotnie, cztery razy na jej szyi zawieszano srebrny medal ligowych rozgrywek i raz zdobyła medal brązowy. Co więcej, sopocka libero zostawała Mistrzynią Europy w 2005 roku, a cztery lata później wywalczyła z reprezentacją Polski „brąz" w rozgrywkach o mistrzostwo Starego Kontynentu.
- Wolą zarządu jest, aby kluczowe zawodniczki, które przyczyniły się do sportowego sukcesu stanowiły trzon naszej drużyny na kolejny sezon – dodaje Kniter.

One wywalczyły Mistrzostwo Polski:
Rozgrywające: Izabela Bełcik, Dorota Wilk,
Środkowe: Dorota Pykosz, Justyna Łukasik, Yulia Shelukhina, Sylwia Wojcieska
Przyjmujące:Klaudia Kaczorowska, Rachel Rourke, Erika Coimbra, Noris Leidys Acea Cabrera
Atakujące:Anita Kwiatkowska, Anna Podolec
Libero: Mariola Zenik, Magdalena Kuziak
Trener: Adam Grabowski
II trener:Piotr Graban
Statystyk:Adam Malik

KOMENTUJ na stronie
pomorski.info

One wywalczyły Mistrzostwo Polski:

Młodzicy Trefla grają o medale

SIATKÓWKA | W Nowym Tomyślu i Zbąszynie odbędzie się turniej finałowy Mistrzostw Polski Młodzików.

Młodzi siatkarze Trefl Gdańsk rywalizację rozpoczynają juz w piątek. Na inaugurację o godzinie 10.45 zmierzą się z SPKS Dunajec MPW Nowy Sącz. Ponadto w grupie I, do której trafili żółto-czarni znaleźli się jeszcze MUKS Kangur Nowy Tomyśl i AKS Resovia Rzeszów. Półfinały oraz mecze o miejsca 5-8 również zostaną rozegrane w sobotę w godzinach popołudniowych. Natomiast w niedzielę odbędą się spotkania o poszczególne miejsca. Początek o godzinie 10:00.

W grupie II zagrają UKS Serbinów Biała Podlaska, KS Wifama Łódź, UMKS MOS Wola Warszawa i UKS Kasztelan Międzyrzecz. **(red.luK)**

Harmonogram turnieju GR I i GR II na:
pomorski.info

Dobra passa młodych koszykarzy z Sopotu

KOSZYKÓWKA | Trefl Sopot to nie tylko seniorska koszykówka na najwyższym krajowym poziomie. Żółto-czarni od lat stawiają na szkolenie młodzieży, którego ważnym elementem jest UKS Siódemka Sopot.

Trefl w sezonie 2012/2013 zdobył już dwa medale w rywalizacji młodzieżowej. Żółto-czarni wywalczyli brąz w rozgrywkach do lat 20, a w miniony weekend dołożyli do tego srebrny medal w zmaganiach do lat 18. Siłą obu drużyn byli wychowankowie UKS Siódemka Sopot, która jest w trakcie najlepszego sezonu w swojej historii.

W bieżących rozgrywkach uczniowie UKS 7 wywalczyli już Mistrzostwo Pomorza w trzech kategoriach wiekowych. Najlepsi w województwie okazywali się zarówno kadeci z rocznika 1997, jak i młodzicy urodzeni w latach 1999 i 2000. Spektakularne były szczególnie triumfy dwóch pierwszych wymienionych grup, które w trakcie całego sezonu przegrały tylko po jednym meczu.

Na wojewódzkim triumfie swój udział w tegorocznych rozgrywkach zakończyła najmłodsza z wymienionych drużyn. Regulamin nie przewiduje bowiem ogólnopolskiej rywalizacji drużyn z rocznika 2000. Koszykarze urodzeni w 1999 roku w miniony weekend wygrali w Krakowie półfinał Mistrzostw Polski Młodzików i awansowali do finału. Do tego etapu rywalizacji ogólnopolskiej dotarli już wcześniej kadeci.

- Już teraz możemy cieszyć się z najlepszego sezonu w historii naszej szkoły i klubu, ale apetyt rośnie w miarę jedzenia – ocenia Bartłomiej Perzanowski, wicedyrektor UKS 7 – Życzyłbym sobie, by przynajmniej jeden z naszych zespołów wywalczył medal Mistrzostw Polski, który byłby kapitalnym zwieńczeniem tegorocznych rozgrywek.

Finałowy turniej kadetów rozpocznie się 22 maja w Opalenicy. Początek ostatniego etapu rywalizacji młodzików wyznaczono na 5 czerwca. Miejsce jego rozegrania nie jest jeszcze znane, ale chęć zorganizowania turnieju wyraziła m.in. UKS Siódemka. W finałach udział weźmie po osiem najlepszych zespołów w danej kategorii. **(mr)**

Strata możliwa do odrobienia

PIŁKA RĘCZNA | Wybrzeże Gdańsk już w sobotę zagra rewanżowe spotkanie z Nielbą Wąbrowiec o awans do PGNiG Superligi. Początek wyjazdowego starcia o godzinie 17.00.

Łukasz Krzemiński
l.krzeminski@expressy.pl

Wybrzeże w pierwszym meczu barażowym uległo Nielbie 21:23. Strata dwóch bramek nie jest aż tak duża. Gdańszczanie mogli przegrać zdecydowanie wyżej, ale bardzo dobrze zagrali w drugiej połowie.

- To nasz pierwszy mecz o stawkę i było widać dużo niepewności w naszych poczynaniach. Przestrzelaliśmy dużo piłek w pewnych sytuacjach i zespół z Wągrowca zyskał przewagę. Było ciężko to odrobić, ale musze podziękować zawodnikom, że doprowadzili do tak emocjonującej końcówki – mówił po meczu Damian Wleklak.

W podobnym tonie wypowiadali się zawodnicy Wybrzeża.

– W sporcie wszystko jest możliwe. Trzeba walczyć do końca i ten mecz pokazał to najlepiej. Skończył się dwubramkową porażką, a przegrywaliśmy już ośmioma. Zniwelowaliśmy stratę i to dobra zaliczka na rewanż – stwierdził Patryk Abram.

fot.Ł.Krzemiński

Pierwsza połowa nie wyszła gdańszczanom, ale w drugiej części zagrali już zdecydowanie lepiej. Jeśli tak będą prezentować się również w starciu rewanżowym, to jest spora szansa na sprawienie niespodzianki. Oczywiście faworytem dwumeczu pozostaje bardziej doświadczony zespół Nielby, ale w Gdańsku uważają, że zespół stac na odrobienie strat.

- Mam nadzieję, że będziemy w stanie zagrać dwie równe połowy. Każdy mecz jest inny i będzie nam bardzo ciężko. Zrobimy wszystko, by karta się odwróciła - mówi na oficjalnej stronie internetowej klubu Damian Wleklak.

KOMENTUJ na stronie pomorski.info

Tak było w pierwszym meczu: Wybrzeże Gdańsk – Nielba Wągrowiec 21:23 (7:14)
Wybrzeże:Głębocki, Chmieliński – Piętak 6, Nidzgorski 3, Rogulski 3, Abram 3, Mogielnicki 2, Waszkiewicz 2 (4 min, cz.k.), Kondratiuk 1, Nilsson 1 oraz Sulej.
Nielba: Konczewski – Białaszek 9 (4 min), Tórz 6, Tarcijonas 2 (2 min), Pawlaczyk 2 (2 min), Świerad 2, Widziński 2, Smoliński 1, Kieliba 1 (2 min) oraz Kryszeń, Obiała, Witkowski (2 min)
Kary: Wybrzeże – 6 min (w tym czerwona kartka Michała Waszkiewicza za wybitnie niesportowe zachowanie), Nielba – 10 min.

Kibice jadą do Wągrowca!

KIBICE | Na mecz rewanżowy do Wągrowaca udaje sie spora grupa kibiców z Gdańska. To także pozytywnie wpłynie na zawodników Wybrzeża, którzy już nie raz podkreślali, że liczą na wsparcie swoich najwierniejszych fanów.

- Wszyscy czekamy na piłkę ręczna na wysokim poziomie. Przy takiej publiczności chciałoby się lepiej wypaść - komentował Damian Wleklak.

SMARTFON Z TABLETEM
ZA ZŁOTÓWKĘ

ZESTAW ZA 1 ZŁ
OPŁATA MIESIĘCZNA
64,90 ZŁ

PRESTIGIO MULTIPAD 7.0 PRO DUO
SAMSUNG GALAXY ACE 2

Zastanawiasz się, czy wybrać nowego smartfona czy może tablet?
Nie musisz już podejmować takich trudnych decyzji. Teraz smartfon i tablet możesz mieć w zestawie już od 1 zł w ramach jednej opłaty miesięcznej.

T.

CHWILE, KTÓRE ŁĄCZĄ.

Opłata miesięczna zawiera abonament za usługę wraz z ratą za telefon/urządzenie. Dodatkowe szczegóły w regulaminach ofert dostępnych w punktach sprzedaży i na www.t-mobile.pl

Eurotel
Autoryzowane Punkty Sprzedaży

Gdańsk:
C.H. Osowa,
ul. Spacerowa 48 ,
tel. 58 554 50 47;
C.H. ALFA,
ul. Kołobrzeska 41c ,
tel. 58 558 54 01;
G.H. Madison,
ul. Rajska 10,
tel. 58 766 74 51;
C.H. MATARNIA,
ul. Złota Karczma 26,
tel. 728 901 452 .

Gdynia:
C.H. Klif,
Al. Zwycięstwa 256 ,
tel. 58 664 94 10;
C.H. Wzgórze,
ul. K. Górskiego 162 ,
tel. 58 669 64 36;
C.H. TESCO,
ul. Kcyńska 27,
tel. 58 663 95 35;
ul. Wielkopolska 31,
tel. 660 620 635 .

Wejherowo:
ul. 12-go Marca 248,
tel. 58 672 04 67;
ul. Obrońców Helu 3,
tel. 58 677 54 36.