

**POLICJA  
PROSI  
O POMOC**

STR. 2

# KURIER Kwidzyński

Kwidzyn1.pl



**ROWERAMI  
POŁĄCZYLI  
KOCIEWIE Z POWISŁEM**  
10-11

POMORZA

BLISKO WAŻNYCH SPRAW • Tygodnik lokalny powiatu kwidzyńskiego • Wychodzi od 1991 roku

NR 31/1461 • 31.07.2019 r. • Cena: 2,60 zł (w tym VAT 5%)

KWIDZYN • GMINA KWIDZYN • GMINA PRABUTY • GMINA GARDEJA • GMINA RYJEWO • GMINA SADLINKI



**To już  
8 edycja  
FUS-ów**

STR. 6-7



**Na zamku  
kręcono  
„Koronę królów”**

STR. 8

**Rozbudują  
istniejącą  
scenę**

**KWIDZYN.** Kwidzyńska firma „Dombud” wygrała przetarg na rozbudowę i zadaszenie sceny oraz montaż ławek dla widzów na placu św. Jana Pawła II w Kwidzynie.

STR. 3

**Trzy osoby trafiły do szpitala**

## KARAMBOL TRZECH AUT



**GMINA GARDEJA.** Do groźnej w skutkach kolizji drogowej mogło dojść w pobliżu Gardei, na drodze krajowej nr 55. Kierująca audi A3 mieszkanka Grudziądza straciła panowanie nad autem i uderzyła w tył jadącego przed nią vw passata. Volkswagen z kolei uderzył w jadące z przeciwnego kierunku audi A4. I choć nikomu ostatecznie nic poważnego nikomu się nie stało to droga nr 55 przez ponad 1,5 godziny była zablokowana.

**Potrzebne  
są rodziny  
zastępcze**

**POWIAT.** Sześć nowych rodzin zastępczych będzie mogło zaopiekować się dziećmi w powiecie kwidzyńskim.

STR. 4

KK ISSN 1232-0099 INDEKS 324965



9 771232 009918



ZNAJDZIESZ NAS NA FACEBOOKU [facebook.com/Kwidzyn1](https://facebook.com/Kwidzyn1)

**HODOWAŁ  
MARIHUANĘ WŚRÓD  
POMIDORÓW**

STR. 2

**KOŃCZY SIĘ  
PLENER  
W SADLINKACH**

STR. 8

**AKCJA  
„POMÓŻ  
ROBERTOWI”**

STR. 13

## UKRADŁ SPRZĘT

Na taczce wywiózł  
czajnik i podkaszarkę

**GMINA SADLINKI.** Kwidzyńscy kryminalni zatrzymali 53-letniego mężczyznę, który ukradł podkaszarkę, czajnik oraz taczkę z pomieszczenia gospodarczego w Bronisławowie. Funkcjonariusze odzyskali skradzione mienie. Zatrzymanemu grozi teraz do 5 lat pozbawienia wolności.

Do kradzieży doszło w minionym tygodniu w Bronisławowie, w gminie Sadlinki.

Złodziej wykorzystał niezamknięte pomieszczenie gospodarcze, wszedł do budynku i ukradł podkaszarkę, czajnik i taczkę, na której wywiózł skradzione rzeczy. Kryminalni pracujący nad sprawą ustalili i zatrzymali sprawcę tej kradzieży, którym okazał się 53-letni mieszkaniec powiatu kwidzyńskiego. Jak się okazało mężczyzna był również poszukiwany do odbycia kary pozbawienia wolności – wyjaśnia sierż. sztab. Anna Filar, Oficer Prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Kwidzynie.

Policjanci odzyskali skradzione mienie. Śledczy przesłuchali także mężczyznę, który usłyszał zarzut kradzieży. Grozi mu teraz do 5 lat pozbawienia wolności.

(fox)

## MARIHUANA W PRZYDOMOWEJ SZKLARNI

## Hodował konopie indyjskie

**PRABUTY.** Policjanci z wydziału kryminalnego w Kwidzynie zatrzymali 39-letniego mieszkańca Prabut, który hodował konopie indyjskie. Na posesji mężczyzny znaleziono krzewy tych nielegalnych roślin. Teraz zatrzymanemu grozi mu nawet do 3 lat pozbawienia wolności.

We wtorek, 23 lipca, przed południem, policjanci z wydziału kryminalnego kwidzyńskiej komendy pojechali do jednego z domostw w Prabutach. Z posiadanych przez funkcjonariuszy informacji wynikało, że na jednej z posesji mężczyzna hoduje marihuanę.

-Ich przypuszczenia potwierdziły się. Policjanci w przydomowej szklarni, między sadzonkami pomidorów, znaleźli 18 krzewów konopi indyjskich. Funkcjonariusze zlikwidowali nielegalną uprawę marihuany oraz zabezpieczyli rośliny, które zostały zabrane do dalszych badań – wyjaśnia sierż. sztab. Anna Filar, Oficer Prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Kwidzynie.

Zatrzymany w tej sprawie mężczyzna trafił na komendę. Złożył wyjaśnienia i usłyszał zarzut uprawy środków odurzających. Za uprawę marihuany 39-latkowi grozi teraz kara pozbawienia wolności nawet do 3 lat.

(fox)



Policjanci w przydomowej szklarni, między sadzonkami pomidorów, znaleźli 18 krzewów konopi indyjskich. Fot. KPP Kwidzyn

## POLICJA PROSI O POMOC

## Kim jest ten mężczyzna?

**KWIDZYN.** Policjanci z Kwidzyna pracują nad ustaleniem tożsamości mężczyzny podejrzanego o pobicie i przywłaszczenie mienia. Wizerunek mężczyzny, jeszcze przed zdarzeniem, zarejestrował sklepowy monitoring. Funkcjonariusze szukają teraz świadków zdarzenia oraz osób, które rozpoznają mężczyznę widocznego na zdjęciu.



Fot. KPP Kwidzyn

Funkcjonariusze poszukują świadków zdarzenia oraz osób, które rozpoznają mężczyznę widocznego na zdjęciu.

-Do opisywanego zdarzenia doszło w piątek, 19 kwietnia 2019 roku, około godz. 22.00, na ul. Kasprowicza w Kwidzynie. Kamery monitoringu zarejestrowały wówczas wizerunek mężczyzny, który podejrzewany jest o pobicie i przywłaszczenie pieniędzy w kwocie ponad 6

tys. zł – wyjaśnia sierż. sztab. Anna Filar, Oficer Prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Kwidzynie.

Osoby, które rozpoznają podejrzanego przedstawionego na fotografii, proszone są o kontakt z funkcjonariuszami Komendy Powiatowej Policji w Kwidzynie

nie - osobiście przy ul. Kościuszki 30 lub pod całonocnym numerem do dyżurnego (55) 645 02 22 lub do prowadzącej sprawę mł. asp. Kamili Kaźmierczak 55 645 03 05.

(fox)



Jedną z odzyskanych rzeczy była podkaszarka.

Fot. KPP Kwidzyn

## POLICJANCI POSZUKUJĄ ŚWIADKÓW

## Potrafił pieszą i odjechał

**KWIDZYN.** Funkcjonariusze Wydziału Dochodzeniowo-Śledczego Komendy Powiatowej Policji w Kwidzynie prowadzą dochodzenie w sprawie wypadku drogowego przy ul. Warszawskiej. Policjanci poszukują świadków potrącenia starszej kobiety na przejściu dla pieszych.

Do wypadku doszło 2 maja 2019 r., ok. godz. 16.00, na ul. Warszawskiej 56 w Kwidzynie, przy siedzibie Nadleśnictwa.

-Kierujący/a samochodem marki Citroen C4 o nr rej. GKW 5U65 (pojazd użytkuje kilka osób), na oznakowanym przejściu dla pieszych, potrafił starszą kobietę, po czym nie udzieliwszy jej pomocy zbiegł z miejsca wypadku. Dlatego funkcjonariusze proszą o kontakt osoby, które mogły być świadkiem tego zdarzenia. Kontaktować się należy z dyżurnym KPP Kwidzyn tel. (55) 645-02-22 – podkreśla sierż. sztab. Anna Filar, Oficer Prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Kwidzynie.

(fox)

WYPADEK NA DRODZE KRAJOWEJ NR 55

# Groźna kolizja trzech aut

**GMINA GARDEJA.** Do groźnej w skutkach kolizji drogowej mogło dojść w pobliżu Gardei, na drodze krajowej nr 55. Kierująca audi A3 mieszkanka Grudziądza straciła panowanie nad autem i uderzyła w tył jadącego przed nią vw passata. Volkswagen z kolei uderzył w jadące z przeciwnego kierunku audi A4. I choć nikomu ostatecznie nic poważnego się nie stało droga nr 55 przez ponad 1,5 godziny była zablokowana, a Policja zorganizowała objazdy.

W minioną sobotę, 27 lipca, około godz. 18.00, dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Kwidzynie otrzymał zgłoszenie dotyczące kolizji drogowej z udziałem trzech pojazdów, które miało miejsce przy wyjeździe z Gardei w kierunku Kwidzyna.

- Policjanci, którzy pojechali na miejsce, ustalili, że kierująca audi A3 20-letnia kobieta, mieszkanka Grudziądza, straciła panowanie nad swoim pojazdem i uderzyła w vw passata, którym jechały dwie kobiety w wieku 24 i 27 lat. Następnie 24-letnia kobieta, która siedziała za kierownicą passata uderzyła w nadjeżdżający z naprzeciwka pojazd marki audi A4, którym kierował 29-letni mieszkaniec pow. Nowe Miasto Lubawskie. Wszyscy kierujący byli trzeźwi – wyjaśnia sierż. sztab. Anna Filar, Oficer Prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Kwidzynie.

Na miejsce zdarzenia zadysponowano także dwa zastępy z JRG Kwidzyn oraz dwa zastępy z OSP w Gardei i Rozajnach. Jak się okazało trzy osoby podróżujące pojazdami zostały ranne. Dwie z nich zostały prze-



W wypadku brały udział dwa auta marki Audii oraz jeden volkswagen.

transportowane do szpitala w Grudziądzu, a jedna do szpitala w Kwidzynie. Po opatrzeniu wrocili jednak do domów.

- Działania straży pożarnej polegały na zabezpieczeniu miejsca zdarzenia, odłączeniu akumulatorów w pojazdach, udzieleniu kwalifikowanej pierwszej pomocy trzem osobom podróżującym pojazdami,

podaniu jednego prądu piany na komorę silnika jednego z samochodów, sorpcji wyciekłych płynów eksploatacyjnych z uszkodzonych pojazdów oraz pomocy w kierowaniu ruchem drogowym – wyjaśnia mł. kpt. Krzysztof Skoczek, Oficer Prasowy Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Kwidzynie.



Do zderzenia pojazdów doszło na drodze krajowej nr 55, na odcinku biegnącym z Gardei do Kwidzyna.

Przez ponad półtorej godziny droga była zablokowana, a Policja zorganizowała objazdy m.in. przez Cygany i Krzykosy. - Straty oszacowano na 10 tys. zł – dodaje mł. kpt. K. Sko-

czek z PSP w Kwidzynie. - Przypuszczalna przyczyna zdarzenia nie została jednak nieustalona. Dochodzenie w tej sprawie prowadzi Policja.

(RB)

WYBRANO WYKONAWCĘ ZADASZENIA

## Rozbudują scenę na placu św. Jana Pawła II

**KWIDZYN.** Kwidzińska firma „Dombud” wygrała przetarg na rozbudowę i zadaszenie sceny oraz montaż ławek dla widzów na placu św. Jana Pawła II w Kwidzynie. Inwestycja zrealizowana zostanie w ramach budżetu obywatelskiego. Z uwagi na położenie sceny inwestycja wymagała wielu uzgodnień.

- Z uwagi na to, że scena znajduje się w strefie ścisłej ochrony konserwatorskiej trzeba było uzgodnić wszystkie szczegóły z konserwatorem zabytków. Chodziło między innymi o to, aby zadaszenie w żadne sposób nie zasłania-


ło katedry i zamku – mówił przed rozstrzygnięciem przetargu Piotr Halagiera, wiceburmistrz Kwidzyna.

Przypomnijmy, że na placu Jana Pawła II pojawi się zadaszenie membranowe. To obecnie jedno z najnowocześnie-

szych rozwiązań tego typu, które zostanie zamontowane na stałe. Po podpisaniu umowy wykonawca będzie miał 90 dni na wykonanie wszystkich prac. Koszt inwestycji to nieco ponad 422 tys. zł.

(jk)

OGŁOSZENIE



**Wydawnictwo Pomorskie**      **Dział Prasy**

**ZATRUDNI**

**DZIENNIKARZA**  
(Kwidzyn)

**Wymagania:**

- wykształcenie min. średnie,
- „lekkie pióro”, umiejętność pisania tekstów prasowych,
- zainteresowanie tematyką lokalną,
- kreatywność i komunikatywność
- prawo jazdy kat. B
- umiejętność obsługi komputera i pakietu MS Office

**Oferty należy składać do dnia 31.08.2019 r. pocztą elektroniczną na adres:**  
**[kadry@wpomorskie.pl](mailto:kadry@wpomorskie.pl)**  
lub w siedzibie spółki w Tczewie  
ul. Gazety Tczewskiej 1

Na zgłoszeniu prosimy załączyć klauzulę o następującej treści:  
Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu rekrutacji zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE SZUKA KANDYDATÓW

# Potrzebne są kolejne rodziny zastępcze

**POWIAT.** Sześć nowych rodzin zastępczych będzie mogło zaopiekować się dziećmi w powiecie kwidzińskim. To wynik szkolenia, które ukończyli kandydaci na rodziców zastępczych. Przez ponad trzy miesiące uczestniczyli oni w specjalnych warsztatach pozwalających na zdobycie wiedzy i umiejętności związanych z wychowywaniem dziecka.



Wszelkich informacji dotyczących rodzinnej pieczy zastępczej udzielają pracownicy Zespołu ds. Pieczy Zastępczej w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie. Nowa siedziba PCPR znajduje się w budynku przy ul. Hallera 5 (w sąsiedztwie budynku MOPS), tel. 55 279 99 15 lub 646 18 00.

Fot. Mirosław Wiśniewski

Niestety, mimo nowych rodzin, nadal brakuje kandydatów do pełnienia roli rodzica zastępczego.

## Motywy nie mogą być pieniądze

- Co roku zachęcam do

zgłaszania się kandydatów. Potrzebujemy nowych osób do pełnienia roli rodzica zastępczego. Zależy nam także na rodzinach specjalistycznych, które zaopiekowałyby się dziećmi niepełnosprawnymi z

różnym schorzeniami i rodzinnymi domach dziecka. Przez cały rok apelujemy do rodzin, które chciałyby zaopiekować się dziećmi, aby zgłaszały się do nas. Organizujemy także różnego rodzaju akcje, które mają

do tego zachęcić. Należy jednak zdawać sobie sprawę, że decyzja o podjęciu się roli rodzica zastępczego musi zostać przemyślana. Motywem dla utworzenia rodziny zastępczej nie mogą być pieniądze, ale prawdziwa chęć pomocy dziecku. Ważne, aby osoba, która zamierza pełnić rolę rodziny zastępczej omówiła to z najbliższą rodziną. Warto poznać także doświadczenia innych rodzin zanim podejmie się decyzję. Wszyscy kandydaci na rodziców zastępczych muszą przejść szkolenie i dopiero po jego ukończeniu i uzyskaniu zaświadczenia kwalifikacyjnego pracownicy Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie zaproponują wówczas umieszczenie dziecka w rodzinie zastępczej. Ostateczną decyzję o ustanowieniu rodziny zastępczej podejmuje jednak Sąd Rodzinny - wyjaśnia Renata Majda, kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie.

## Kandydaci muszą zaakceptować obowiązującą procedurę

Kandydat na rodzica zastępczego odbywa wstępną rozmowę w obecności pracownika Zespo-



- Potrzebujemy nowych osób do pełnienia roli rodzica zastępczego. Zależy nam także na rodzinach specjalistycznych, które zaopiekowałyby się dziećmi niepełnosprawnymi z różnym schorzeniami i rodzinnymi domach dziecka - mówi Renata Majda, kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie.

Fot. Jacek Kluczkowski

łu do spraw Pieczy Zastępczej. Pracownik zespołu będzie spotykał się z kandydatami w trakcie całej procedury. W trakcie rozmowy pracownik zapoznaje się z kandydatami, informuje o obowiązującej procedurze oraz warunkach, jakie winni spełniać kandydaci, przedsta-

żony do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie wraz z uzasadnieniem, wypełnienie formularza zgłoszeniowego wraz z załącznikami, akceptacja procedury oraz podpisanie zgody o udostępnienie danych osobowych.

## Obowiązkowe warunki dla rodziców zastępczych

Pełnienie funkcji rodziny zastępczej może być powierzona tylko osobom, które nie są i nie były pozbawione władzy rodzicielskiej oraz władza rodzicielska nie jest im ograniczona ani zawieszona, wypełniają obowiązek alimentacyjny - w przypadku gdy taki obowiązek w stosunku do nich wynika z tytułu egzekucyjnego, nie są ograniczone w zdolności do czynności prawnych; są zdolne do sprawowania właściwej opieki nad dzieckiem, co zostało potwierdzone zaświadczeniami o braku przeciwwskazań zdrowotnych do pełnienia funkcji rodziny, wystawionymi przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej; przebywają na terytorium Polski, zapewniają odpowiednie warunki bytowe i mieszkaniowe umożliwiające dziecku zaspokajanie jego indywidualnych potrzeb oraz posiadają stałe źródło dochodu oraz nie były skazane prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub umyślne przestępstwo skarbowe. (jk)

## Etapy zostania rodzicem zastępczym

- **Rozmowa z pedagogiem lub psychologiem** - dotycząca motywacji kandydatów, ich doświadczenia w opiece nad dziećmi. Rozmowa ma też na celu rozpoznanie możliwości, jakie kandydaci mogą zaoferować dziecku kandydata. Dotyczy też oczekiwań kandydatów, co do wieku i płci dziecka.

- **Badanie psychologiczne** - jest to indywidualne spotkanie z psychologiem. Psycholog przeprowadza rozmowę oraz testy psychologiczne określające predyspozycje psychiczne osobowościowe i kompetencje wychowawcze kandydatów.

- **Szkolenie kandydatów (60 godzin) oraz odbycie 10-godz praktyki w zawodowej rodzinie zastępczej, rodzinnym domu dziecka lub placówce opiekuńczo-wychowawczej** - obowiązkowe, uczestniczą w nim kandydaci, którzy na podstawie zgromadzonych przez PCPR informacji uzyskali wstępną kwalifikację. Spotkania szkoleniowe odbywają się w grupie i są prowadzone metodą warsztatową w trakcie kilku spotkań. Termin pierwszego spotkania grupowego jest ustalony przez pracowników PCPR, o czym kandydaci są poinformowani. Terminy kolejnych spotkań ustalane są wspólnie w grupie i uwzględniają oczekiwania i możliwości grupy.

- **Wizyta w domu** - ma na celu bliższe poznanie kandydatów, osób wspólnie zamieszkujących, ewentualnie dzieci. W trakcie wizyty odbywa się rozmowa z członkami rodziny. Ich poparcie i akceptacja oraz otwartość na przyjęcie nowego członka rodziny daje szansę na możliwość wzrastania przyjętego dziecka w dobrej i serdecznej atmosferze. Ważną częścią wizyty jest ustalenie warunków bezpieczeństwa i możliwości sprawowania prawidłowej opieki nad przyjętym dzieckiem.

- **Kwalifikacja** - po zakończeniu szkolenia, złożeniu dokumentów i uzyskaniu pozytywnej opinii psychologa i pedagoga dokonuje się kwalifikacji kandydatów. W skład komisji kwalifikacyjnej wchodzi przedstawiciel PCPR, psycholog, pedagog lub inne osoby stosownie do sytuacji. W trakcie spotkania kwalifikacyjnego kandydaci potwierdzają możliwość przyjęcia dziecka, ich wieku, określone w trakcie wcześniejszych rozmów z psychologiem lub pedagogiem. Określają też swoją otwartość na ewentualne deficyty zdrowotne dziecka.

- **Okres oczekiwania na dziecko** - dane kandydatów po zakwalifikowaniu umieszczane są w rejestrze osób zakwalifikowanych do pełnienia funkcji rodziny zastępczej zawodowej, niezawodowej lub do prowadzenia rodzinnego domu dziecka. Kandydaci oczekują na propozycję opieki nad dzieckiem bezpośrednio z rodziny biologicznej lub mogą być rodziną zaprzyjaźnioną dla dziecka z placówki.

- **Informacja o dziecku** - kandydaci mają prawo do uzyskania wszelkich informacji o dziecku, jakie posiada PCPR na podstawie zebranych dokumentów. Są to dane na temat dziecka - jego wieku, stanu zdrowia, rozwoju psychofizycznego, intelektualnego oraz na temat sytuacji jego rodziców biologicznych czy rodzeństwa.

# Taką energię pamiętamy!

O poświęceniu naszych przodków w imię ojczyzny nie należy zapominać. Pamięć o ich niezwykłych czynach przekazujemy z pokolenia na pokolenie od 75 lat. Z ich bohaterskiej historii czerpiemy odwagę i inspirację, by nigdy się nie poddawać.

Takie wartości cenimy i dla takiej Polski chcemy dzielić się dobrą energią.

**CZEŚĆ I CHWAŁA  
BOHATEROM!**



## 8 FESTIWAL ULICZNEJ SZTUKI W KWIDZYNIE

## Magia teatru ulicy

**KWIDZYN.** Za nami ósme FUS-y czyli kolejna edycja Festiwalu Ulicznej Sztuki. Choć pogoda sprawiała wszystkim nieco kłopotów to przygotowane propozycje jak co roku zgromadziły swoją wierną widownię. Nie zabrakło także stałych gości kwidzyńskiej imprezy czyli klaunów Rupherta i Rico oraz artystów krakowskiego Teatru Nikoli.

Impreza rozpoczęła się od spotkania z wymienionymi już klaunami – Rupherem i Rico, którzy zaprosili najmłodszych do wspólnej zabawy. Na pokaz cyrkowy zaprosił Teatr Los Fuegos, a wyjątkowy pokaz iluzji zaprezentował Tomasz Sadowski. Kolejne propozycje to spektakl „Klaudek i Klaudyna” przygotowany przez Teatr Dzieci i Miłości oraz „Historie z życia” w wykonaniu Teatru Nikoli. Teatr Akt zaprosił zebranych na widowisko „Futuryści”, a grupa Mimello na „Etiudę Mima”. Krakowski Teatr Nikoli w swoim drugim

wejściu przedstawił „Ptasią Suitę”, a Teatr Akt widowisko „Poza czasem”. Tegoroczny przegląd zamknęły natomiast spektakle „Can't escape” Marka Kulkiewicza i Teatru 3,5 oraz pokaz ogni w wykonaniu Teatru Los Fuegos.

Warto dodać, że prezentacjom aktorskim towarzyszyły także imprezy dodatkowe. Do Starej Zagrody zaprosił Teatr Wagabunda, a żywe rzeźby przedstawił Teatr Los Fuegos. Chętni mogli także malować obrazy na folii oraz zrobić sobie pamiątkowe zdjęcie w specjalnej fotoramce.

Tegoroczny 8. Festiwal Ulicznej Sztuki uważamy za wielce udany, pomimo czasami niesprzyjającej aury. Tych, którzy mają niedostyt sztuki ulicznej zapraszamy do Gdyni, na 5 już edycję Ogólnopolskiego Festiwalu „Pociąg do Miasta - Stacja Obrzeża 2019”. Festiwal odbędzie się między 5 a 10 sierpnia 2019, a wstęp na wszystkie wydarzenia jest oczywiście bezpłatny – tak Kwidzyńskie Centrum Kultury podsumowało tegoroczną edycję FUS.

(fox)

Zdjęcia: Mirosław Wiśniewski





## EKIPA FILMOWA PONOWNIE NA ZAMKU

# Kręcono „Koronę królów”

**KWIDZYN.** Zamek w Kwidzynie ponownie zamienił się w plan zdjęciowy. Zamkowe mury udawały Malbork w serialu TVP „Korona królów”.

Kwidzyński zamek znalazł się już we wcześniejszych od-

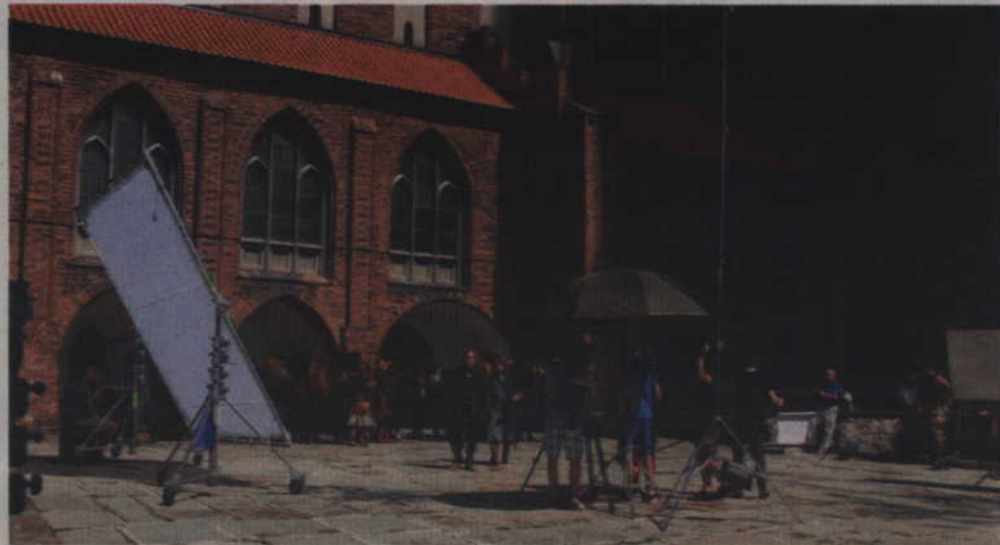
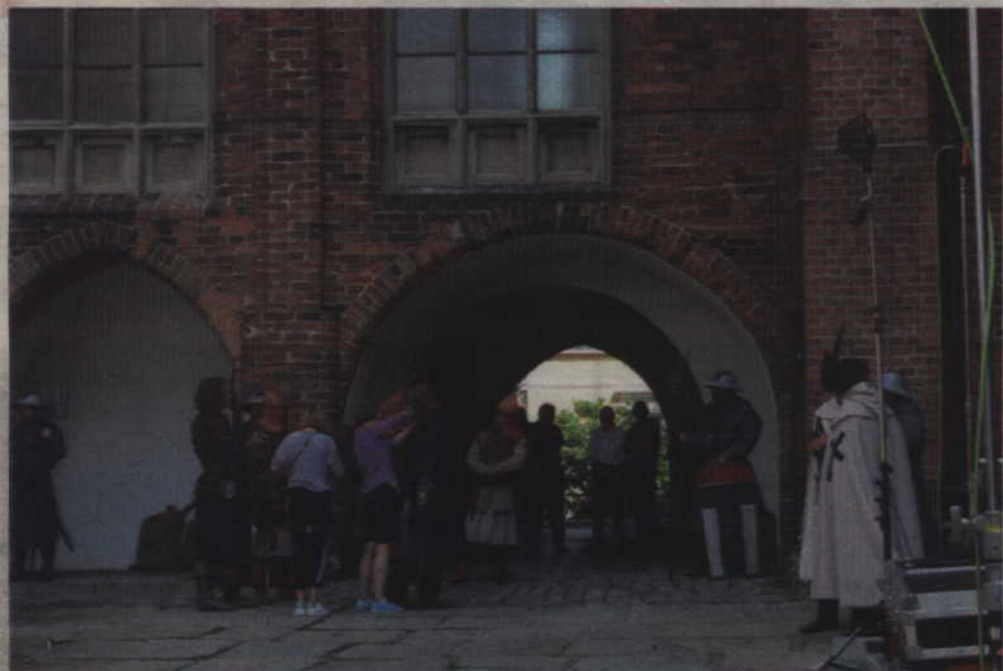
cinkach serialu TVP i również nagrywano tutaj sceny dzieją-

ce się w Malborku. Podczas poniedziałkowych (29 lipca) zdjęć

kręcono m.in. sceny w komnacie Wielkiego Mistrza oraz wi-

zytę posłów litewskich. Nagrane materiały będzie można obej-

rzyć we wrześniu, w odcinku 254. (f) Zdjęcia: Zamek w Kwidzynie



## MIĘDZYNARODOWY PLENER PLASTYCZNY W SADLINKACH

## Dusza w ramkach

**SADLINKI.** Do 4 sierpnia w Szkole Podstawowej w Sadlinkach potrwa Międzynarodowy Plener Plastyczny „Dusza w ramkach”. Impreza odbywa się po raz piętnasty. Będzie w niej uczestniczyło 60 artystów, amatorów i profesjonalistów, reprezentujących stowarzyszenia i kluby plastyków z Polski oraz z partnerskiego miasta Bar z Ukrainy.

Organizatorem pleneru jest Stowarzyszenie Miłośników Malarstwa „Kontrasty”, kierowane przez Helenę Roszak. W tym roku inspiracją prac jest hasło „Dusza w ramkach”. Podczas tegorocznej imprezy

w plenerze weźmie udział 20 uczniów ze Szkoły Podstawowej w Sadlinkach oraz szkół z miasta Kwidzyna, którzy podczas minionego roku szkolnego wyróżnili się talentem malarstwu. W najbliższą niedzie-

łę - 4 sierpnia od godz. 15.00 w hali sportowej przy Szkole Podstawowej w Sadlinkach będzie można obejrzeć wszystkie prace artystów wykonane podczas pleneru.

(n)



Plener tradycyjnie zakończy się wystawą w Szkole Podstawowej w Sadlinkach, gdzie będzie można zobaczyć wszystkie wykonane prace.

Fot. Ryszard Bartosiak/archiwum



## KONCERT W KOŚCIELE PW. ŚW. TRÓJCY

## Cuda według gwiazd gospel

**KWIDZYN.** W przyszłą sobotę, 10 sierpnia, w Kościele OO. Franciszkanów wystąpi John "Bucky" Tillery & Living Sacrifice, gwiazda amerykańskiej muzyki gospel. Koncert odbywający się pod nazwą „Miracles” rozpocznie się o godz. 19.00. Wstęp wolny.

Grupa John Tillery & Living Sacrifice działa od ponad 20 lat na terenie USA, szczególnie aktywnie na wschodnim wybrzeżu – Waszyngton DC i okęg DMV. Koncentruje się na wykonaniach muzyki gospel oraz najnowszych nurtów muzyki uwielbieniowej – praise & worship. Ich bogate brzmienie oraz wspaniałe oryginalne aranżacje utworów gospel przenoszą słuchacza w wymiar prawdziwego uwielbienia i Bożej obecności. Grupa towarzyszy często wielu znanym artystom i legendom muzyki gospel, m. in. takim jak: Richard Smallwood, Twinkie Clark, Yolanda Adams, John P. Kee, Hezekiah Walker. Grupa wydała już 5 albumów CD, zdobywając wiele nominacji, nagród oraz uznania w środowisku gospel w USA. Album „Romans12:1” z 2000 roku pierwsze miejsce na liście przebojów USA w kategorii 30 najlepszych produkcji niezależnych artystów gospel.

Album „Transformation” zdobył Sound Music Award za najlepszy chór w 2006 roku. Także albumy Next Level oraz Miracles wielokrotnie zdobyły nominacje Stellar Award oraz prestiżowe Grammy Award. Grupa brała udział wielu w projektach telewizyjnych tworząc audycje i koncerty dla BET TV oraz Bobby Jones Gospel International. W 2010 John Tillery założył własne wydawnictwo Jackiboy Entertainment. W 2019 ukaże się ich najnowszy album.

Sam John „Bucky” Tillery natomiast urodził się i wychował w Waszyngtonie (Washington DC). W środowisku gospel USA uchodzi za artystę wybitnego z uwagi na jego szczególny słuch muzyczny i wrażliwość. Fakt, że jest osobą niewidomą, nie przeszkadza mu w byciu aktywnym dyrygentem, solistą i producentem muzycznym oraz pastorem. Wielokrotnie nominowany i nagradza-

ny jako solista, kompozytor i producent muzyczny (Stellar Award, Grammy Award). Już w 1998 wyprodukował dla HBO wspólnie z Barbara Streisand ścieżkę dźwiękową do „City of peace”. Jego wokalne aranżacje pojawiają się także w „Guilty by Association”, filmie z Morganem Freemanem. Współpracował zarówno z niezwykłymi już legendami muzyki gospel m.in. James Cleveland, Albertina Walker, oraz wieloma znanymi artystami: Twinkie Clark, Clark Sisters, Ron Winans, Bruce Pahram, Christopher William and Charli Wilson.

Na codzień - senior pastor w Free Worship Ministries w Lusby (Maryland), szczęśliwy mąż Katin'y oraz ojciec DeAndre i Jianna. O sobie zawsze mówi bardzo skromnie: „ Kocham Boga, Jego słowo, moją rodzinę, i podążam za jego wolą”.

(n)

Sfinansowano ze środków Kwidzyńskiego Centrum Kultury



WSTĘP WOLNY

## PROMOCJA CZYTELNICTWA Z UDZIAŁEM BIBLIOTEK

## Z książką na start

**KWIDZYN.** „Z książką na start” - to akcja, której celem jest promocja czytelnictwa oraz wspólnego spędzania czasu rodziców z dziećmi. Adresowana jest do dzieci w wieku od 0 do 6 lat. Uczestniczą w niej także biblioteki w powiecie kwidzyńskim, w tym Biblioteka Publiczna Gminy Kwidzyn.

Projekt realizowany jest od 2016 roku przez Fundację Me- tropolia Dzieci we współpracy z Wojewódzką i Miejską Biblioteką Publiczną w Gdańsku. Udział w akcji „Z książką

na start” jest bezpłatny. Mogą w niej uczestniczyć dzieci, które zapiszą się do biblioteki oraz już posiadające kartę biblioteczną. Podczas pierwszej wizyty w bibliotece najmłodszy czytelnicy otrzymują pakiet startowy, który jest Paszportem Bibliotecznym, do którego bibliotekarz wbija pieczętkę po każdorazowej wizycie w bibliotece zakończonej wypożyczeniem minimum jednej książki. Poza tym młodzi czytelnicy otrzymują książkę w prezencie

- na dobry start. Po uzbieraniu dziesięciu pieczętek najmłodszy czytelnik otrzyma dyplom potwierdzający czytelnicze zainteresowania. W ciągu trzech lat realizacji projektu do bibliotek przysyła się 20 tysięcy dzieci, aby wypożyczyć swoją pierwszą książkę. Partnerami projektu jest obecnie ponad 200 bibliotek publicznych z województwa pomorskiego i mazowieckiego, w tym z Warszawy. Patronat honorowy nad projektem objęły Instytut Książki, Biblioteka Narodowa oraz Stowarzyszenie Bibliotekarzy Polskich.

(n)

## WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Zgodnie z §6 ust. 5a rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14.09.2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości /Dz.U.2014, poz. 1490/

## Burmistrz Miasta Kwidzyna

ogłasza przetargi ustne nieograniczone na sprzedaż nieruchomości, wyszczególnionych poniżej,

1. Oznaczenie nieruchomości, cena wywoławcza, wysokość wadium

Położenie	Nr działki NR KW	Powierzchnia [m <sup>2</sup> ]	Przeznaczenie	Cena wywoławcza netto	Wysokość wadium
Owczka	607/4 GD1/00024530/3	933	zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna	83.000,-	16.000,-
Owczka	607/3 GD1/00024530/3	1046	zabudowa mieszkalno-usługowa	93.000,-	18.000,-
Owczka	607/2 GD1/00024530/3	929	zabudowa mieszkaniowa jednorodzinna	83.000,-	16.000,-

2. Termin i miejsce przetargu: 06.09.2019 r. o godz. 10<sup>00</sup>, pok. nr 007 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kwidzynie przy ul. Warszawskiej 19.
3. Wpłata wadium, warunkująca udział w przetargu w podanej wyżej wysokości, w terminie do dnia 02.09.2019 r., na konto Urzędu Miejskiego w Kwidzynie w Powiatowym Banku Spółdzielczym w Kwidzynie Nr 11830000900082107 20000040. Za dzień dokonania wpłaty uważa się dzień, w którym wadium znajduje się na wskazanym koncie.
4. Informacja o miejscu wywieszenia i publikacji ogłoszenia o przetargu: tablica ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Kwidzynie przy ul. Warszawskiej 19 oraz Internet – strona [www.bip.kwidzyn.pl](http://www.bip.kwidzyn.pl), [www.kwidzyn.pl](http://www.kwidzyn.pl). Dane teleadresowe, pod którymi można uzyskać informacje: Zespół ds. Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Kwidzynie, tel. 55 646-47-17, 55 646-47-65



Wydawnictwo Pomorskie Dział Prasy

ZATRUDNI  
SPECJALISTĘ DS.  
SPRZEDAŻY

(Kwidzyn)

## Wymagania:

- Wykształcenie średnie
- Obsługa komputerów w zakresie programów biurowych
- Wysoka komunikatywność
- Zdolności organizacyjne
- Dyspozycyjność
- Umiejętność prowadzenia negocjacji i przygotowania ofert
- Znajomość technik sprzedaży (doświadczenie w sprzedaży mile widziane)
- Znajomość zagadnień promocji sprzedaży
- Znajomość rynku reklamy internetowych

## Oferujemy:

- Działanie w młodym zespole
- Możliwość rozwoju
- Umowa o pracę po okresie próbnym

Oferty należy składać do dnia 30.09.2019 r.

pocztą elektroniczną na adres: [kadry@wpomorskie.pl](mailto:kadry@wpomorskie.pl)

Na zgłoszeniu prosimy załączyć klauzulę o następującej treści:  
Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu rekrutacji zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).

## 5. KOCIEWSKO-POWIŚLAŃSKI RAJD ROWEROWY

## Połączyli dwa regiony



- Nasze rajdy rowerowe co roku cieszą się dużym zainteresowaniem cyklistów – mówi Piotr Kończewski, Dyrektor Biura LOT „Kociewie” – Trafiają do nas nie tylko Kociewiaczy ze Starogardu Gdańskiego, Tczewa, Gniewu, Pelplina, Zblewa czy Starej Kiszewy, ale również osoby z Elbląga, Malborka, Kwidzyna, Gdańska, a nawet grupa znajomych z Wielkopolski.

**Z Piaseczna do Rakowca i z powrotem**

W sobotę (20 lipca) z Piaseczna w gminie Gniew wyruszyło prawie dziewięćdziesięciu rowerzystów, którzy przejechali przez Tymawę, Jaźwiska, Korzeniewo, Marezę, Kwidzyn, Dankowo, aby dotrzeć do Rakowca (gm. Kwidzyn), gdzie na uczestników czekał pyszny żurek. Kolejne miejscowości to: Otoczyn,

Morawy, Kołodzieje, Kowale, Grażymowo, Prabuty, Górowychy i Rodowo, gdzie poza noclegiem w gościnnej szkole, rowerzyści zorganizowali integracyjne ognisko. W sumie, pierwszego dnia uczestnicy przejechali około 62 km. W niedzielę, rajd wyruszył w drogę powrotną przez Gdakowo, Orkus, Laskowice, Szadowski Młyn, Brokowo, Tychnowy, Gurcz, Pastwę, Lipianki, Aplinki, Rakowiec, Wyręby

**KOCIEWIE/POWIŚLE.** Tradycyjnie, w trzeci weekend lipca odbyła się impreza rowerowa, która po raz kolejny połączyła Kociewie z Powiślem. Wszystko to za sprawą mostu, który od ponad sześciu lat ułatwia przeprawę przez Wisłę w tym terenie. Impreza rowerowa to inicjatywa Lokalnej Organizacji Turystycznej „Kociewie” wspierana organizacyjnie i finansowo przez miasto Kwidzyn, gminę Gniew oraz powiat tczewski.



Wielkie i Piaseczno. Tego dnia pokonano około 55 kilometrów.

**W rajdzie uczestniczy coraz więcej kwidzyńiaków**

- Coroczny rajd organizowany przez LOT „Kociewie” staje się coraz bardziej popularny wśród mieszkańców Kwidzyna i okolic. Trend się zmienia i z roku na rok przybywa coraz więcej mieszkańców naszego miasta, którzy razem z nami chcą aktywnie spędzić weekend – podkreśla Jan Kozłowski z Urzędu Miejskiego w Kwidzynie.

Ciekawostką tegoroczne-

go rajdu jest to, że rowerzyści przejechali przez dwa powiaty: tczewski oraz kwidzyński, jak również odwiedzili dwa województwa: pomorskie i warmińsko-mazurskie, choć to drugie tylko przez kilka kilometrów. Zostali także poczęstowani obiadem w dwóch Rakowcach – pierwszego dnia w tym po stronie powiślańskiej, a drugiego po stronie kociewskiej, w gminie Gniew.

**Przekracza granice i łączy regiony**

- Rajd Kociewsko-Powiślański nie udałby się gdyby nie zaangażowanie naszych partnerów samorządowych oraz spo-

leczności odwiedzanych wsi. - podkreśla Piotr Kończewski – To pomoc i współorganizacja ze strony miasta Kwidzyna, gminy Gniew oraz powiatu tczewskiego pozwalają tak sprawnie zrealizować tę rowerową imprezę, która podobnie jak most na Wiśle „przekracza granice, łączy regiony”.

Już za cztery tygodnie kolejna rowerowa propozycja od Lokalnej Organizacji Turystycznej „Kociewie”: 22. Kociewsko-Borowiacki Rajd Rowerowy, który odbędzie się na Kociewskich Trasach Rowerowych powiatu starogardzkiego i świeckiego w dniach 17-18 sierpnia.

(n)





## PORADA PRAWNA

# Pracodawca nie odprowadza składek ZUS



Katarzyna Świerżko – Skoworotko  
Radca Prawny  
Kancelaria Vindex w Tczewie

Obowiązkiem pracodawcy/zleceniodawcy jest zgłoszenie nowo zatrudnionego do ZUS oraz regularne i w terminie, co miesiąc odprowadzanie składek na ubezpieczenie emerytalne, rentowe, chorobowe. Gdy nie mamy pewności co do pracodawcy, warto to sprawdzić.

Jeżeli okaże się, że są na naszym koncie ZUS zaległości w płatnościach, należy złożyć pisemny wniosek do pracodawcy o wyjaśnienie.

Jeżeli to „nie pomogło” należy zwrócić się bezpośrednio do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, dołączając umowę o pracę czy zlecenie zawartą z płatnikiem składek. Lub inne dokumenty np. PIT.

ZUS przeprowadzi postępowanie wyjaśniające. ZUS wezwie płatnika składek do uregulowania należnych sum wraz z odsetkami, a w przypadku braku wpłaty będzie prowadził postępowanie egzekucyjne.

Odpowiedzialność za opłacanie składek za zgłoszonych do ZUS-u pracowników ponosi tylko pracodawca. Nieopłacenie składek ZUS przez pracodawcę nie ma wpływu na wypłatę zasiłków zarówno chorobowych, jak i macierzyńskich. Pracownik, za którego nie są odprowadzane składki, nie zostanie także pozbawiony prawa do emerytury ale pod warunkiem że płatnik (pracodawca) zgłosił pracownika do ubezpieczeń i składa za niego miesięczne raporty do ZUS-u.

Warto więc sprawdzić tę kwestię.

Sprawą nieuczciwego pracodawcy można także zainteresować Państwowy Inspektorat Pracy.

Zespół Kancelarii Radcy Prawnego

Vindex w Tczewie  
służy pomocą.

Ul. Kościuszki 4

83-110 Tczew

Tel. +48 58 532 1681

Fax. +48 58 532 1681

e-mail kancelaria@vindextczew.pl

## ZUS rozda 50 mln

Zakład Ubezpieczeń Społecznych ogłosił kolejny konkurs na dofinansowanie do projektów poprawiających warunki pracy. Wnioski można składać od 15 lipca do 16 sierpnia 2019 r.



Finansowanie działań związanych z zapobieganiem wypadkom przy pracy i chorobom zawodowym to ustawy obowiązek ZUS. Dofinansowane mogą być działania pracodawców, których celem jest poprawa bezpieczeństwa w miejscu pracy oraz

utrzymanie zdolności do pracy zatrudnionych, przez całą ich aktywność zawodową

W konkursie mogą wziąć udział wszyscy płatnicy składek, ale w przypadku mikro i małych przedsiębiorstw procent dofinansowania będzie największy. Firmy zatrudniające od 1 do 9 osób mogą otrzymać 90 proc. dofinansowania, które może wynieść do 140 tys. zł. Przedsiębiorstwa które zatrudniają od 10 do 49 pracowników dostaną nie więcej niż 80 proc., a zatrudniające od 50 do 249 – maksymalnie 60 proc. Duże firmy mogą otrzymać dofinansowanie w wysokości 20 proc., w ich wypadku może to być nawet 500 tys. zł. Środki te pochodzą z funduszu wypadkowego.

Dofinansowane mogą być tylko działania, które będą bezpośrednio do ograniczania niekorzystnych oddziaływań w miejscu pracy. Można więc zadbać o bezpieczeństwo instalacji technicznych, maszyn, urządzeń i miejsc pracy, zakupić urządzenia chroniące przed hałasem i drganiami mechanicznymi oraz promieniowaniem elektromagnetycznym, zapewnić ochronę przed promieniowaniem optycznym i energią elektryczną, czy sprzęt i urządzenia służące poprawie bezpieczeństwa pracy na wysokości lub zagłębieniach oraz wiele innych.

Wnioski mogą składać pracodawcy, którzy nie zalegają z opłatą

składek i podatków oraz nie znajdują się w stanie upadłości, pod zarządkiem komisyjnym, w toku likwidacji lub postępowania układowego. Dopłatę można otrzymać nie częściej niż raz na trzy lata.

Złożone wnioski ZUS sprawdzi najpierw pod kątem formalnym - czy są kompletne i poprawne. Następnie merytorycznie zweryfikuje je Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, odpowiedzialny również za kontrolę projektu. Analiza obejmie m.in. ocenę czy wskazane cele są szczegółowo opisane, realne i określone w czasie, adekwatność działań do czynników ryzyka występujących w firmie, zgodność rozwiązań z przepisami oraz ocenę jak nowe rozwiązania przelożą się na poprawę bezpieczeństwa i higieny pracy.

Szczegółowe informacje zamieściliśmy na naszej stronie internetowej, pod adresem [www.zus.pl/prewencja](http://www.zus.pl/prewencja) Wszelkie pytania lub wątpliwości zgłaszać pocztą elektroniczną na adres e-mail: [konkurs@zus.pl](mailto:konkurs@zus.pl) w terminie od 15 lipca do 11 sierpnia 2019 r.



Krzysztof Cieszyński,

Regionalny Rzecznik Prasowy województwa pomorskiego ZUS Oddział w Gdańsku, ul. Chmielna 27/33, 80-748 Gdańsk

CO NAS CZEKA W NAJBLIŻSZYCH DNIACH...?

# Ciekawe wydarzenia z Kociewia

**KOCIEWIE.** Czas biegnie nieubłaganie. Za nami już półmetek wakacji. My przygotowaliśmy dla was tymczasem kilka interesujących wydarzeń z Kociewia, które pomogą Wam choć przez chwilę odpocząć od codziennych obowiązków. Zobaczcie koniecznie, co dla Was przygotowaliśmy!

## Dzień otwarty STAR-WIK-u

**STAROGARD GD.** W dniu 3 sierpnia o godzinie 10.00 mieszkańcy Starogardu Gdańskiego będą mieli możliwość odwiedzenia miejsc niedostępnych na co dzień. Dzień Otwarty Przedsiębiorstwa STAR-WIK będzie okazją do zgłębienia się z pracą pracowników tejże firmy.

W czasie 2-godzinnego spotkania pracownicy Starogardzkich Wodociągów objaśnią skomplikowany proces uzdatniania wody. W programie przewidziana jest także prezentacja multimedialna, degustacja wody i mini konkurs. Przypominamy, że osoby chętne musiały zadeklarować swój udział na stronie. Liczba miejsc dla osób zwiedzających jest ograniczona.



## Biesiada Disco Polo Masters, Dbomb, Czadoman

**TZEW** 3 sierpnia o godz. 19:00 w Amfiteatrze Miejskim im. Grzegorza Ciechowskiego w Tzewie odbędzie się Biesiada Disco Polo. Bilety w przedsprzedaży - 20 zł, w dniu koncertu - 30 zł.

Zespół Masters powstał na początku 2008 roku w Zambrowie z inicjatywy wokalisty zespołu - Pawła Jasionowskiego. Od tamtej pory koncertuje po całej Polsce i zdobywa coraz liczniejszą publiczność. Wielokrotnie odwiedzał także USA, Anglię, Niemcy, Belgię oraz Litwę.

Masters wypracował własny i rozpoznawalny styl disco. Piosenki „Żono moja”, „Jeden uśmiech Jej”, „Ja i Ona”, „Mazureczka”, „Bella”, „Schody do nieba” oraz „Szukam dziewczyny”, podbijają serca słuchaczy i grane są na każdym koncercie zespołu.

Czadoman to wokalista z wieloletnim doświadczeniem na scenie muzyki rozrywkowej. Od niedawna tworzy rewolucję w polskiej muzyce tanecznej. Podczas koncertów wraz z tańczącymi u jego boku modelkami doprowadza publiczność do szaleństwa w rytmie dance.

Natomiast D-Bomb zadebiutował w 1997 r. i bardzo szybko stał się rozpoznawalny. Przeboje takie jak „Dobrze robię”, „Koniec” czy „Nagie Anioły” podbiły serca nastolatów. Zespół również dziś jest bardzo popularny. Najnowsze utwory, które już zostały docenione przez fanów to m. in. „Powiedz mi co czujesz”, „Do szaleństwa”, „Myślę”, „Shake your boom boom”, czy „Lubię kiedy”.



## Kino letnie. Projekcja filmu „Kanał”

**STAROGARD GD.** Starogardzkie Centrum Kultury zaprasza na seans w ramach Kina Letniego w dniu 75. Rocznicy Wybuchu Powstania Warszawskiego. - Wspólnie spotkajmy się i poznajmy historię ludzi z filmu Andrzeja Wajdy pt. „Kanał”. - mówią organizatorzy.

Film „Kanał” Andrzeja Wajdy.

Tragiczne dzieje powstania warszawskiego, w którym straciło życie niemal 200 tysięcy mieszkańców miasta, w zdecydowanej większości ludności cywilnej, domagały się nie tylko oparte go na faktach surowego rozrachunku historycznego, ale także ich odzwierciedlenia i oceny w sztuce.

Dzieło Wajdy składa się niejako z dwóch części: pierwszej, reportażowej w stylu, i drugiej - apokaliptycznej relacji z wędrowek przez kanały. Scenariusz oparty na osobistych doświadczeniach Stawińskiego, dowódcy powstańczego oddziału łączności, relacjonuje tragiczny koniec żołnierzy przedstawionej jednostki.

Seans odbędzie się 1 sierpnia o godzinie 21 przy Starogardzkim Centrum Kultury.



## Muzyczna impreza w rytmach disco polo

# Wystąpi zespół PlayBoys

**BOBOWO.** W piątek w Bobowie odbędzie się kolejne wydarzenie z cyklu „Tak się bawi Bobowo”. Imprezę rozkręci zespół PlayBoys.

2 sierpnia w Bobowie odbędzie się kolejna impreza w rytmach disco polo, która każdego roku cieszy się ogromnym zainteresowaniem mieszkańców całej gminy. W tym roku wystąpi znany zespół PlayBoys.

PlayBoys to jeden z najmłodszych zespołów disco polo w Polsce! Istnieją od 2013 roku, ale już pochwalili się mogą wieloma nagrodami, a także niezliczoną ilością koncertów w Polsce i poza granicami państwa. Skąd nazwa? Odpowiedź jest bardzo prosta Playboys

„Play-boys” - w przetłumaczeniu na język polski - grający faceci.

- Niektórzy wołają na nas „grające chłopaki” - koledzy, przyjaciele i niech tak zostanie - mówią muzycy. W 2016 roku grupa PlayBoys za sprawą Związku Artystów Audio Wizualnych (ZPAV) otrzymała najcenniejsze wyróżnienia dla każdego muzyka i zespołu w postaci Platynowych i Złotych Płyt: Podwójna Platyna za Singiel „Tylko Ty” ponad 15.000.000 wyświetleń w serwisie Youtube, Potrójna Platyna za Singiel „Zwariowałem” ponad 17.000.000 wyświetleń, Potrójna Platyna za Singiel „Fajna jest ta dziewczyna” ponad 17.000.000 wyświetleń, Poczwojna Platyna za Singiel „Wyśmienicie” w duecie z grupą Pięćni i Młodzi ponad 25.000.000 wyświetleń.

Najbardziej znane utwory Playboys to: „Lejde”, „Wyśmienicie”, „Zwariowałem”, „Fajna jest ta dziewczyna”, „Tylko Ty”, czy „Jak to się stało”.



**PROGRAM KINA**

**Środa, 31 lipca**  
17.00 - „Król Lew”, familijny (USA), od lat 6 (3D - dubbing)  
19.30 - „Król Lew”, familijny (USA), od lat 6 (2D - dubbing)  
**Czwartek, 1 sierpnia**  
17.00 - „Król Lew”, familijny (USA), od lat 6 (3D - dubbing)  
19.30 - „Król Lew”, familijny (USA), od lat 6 (2D - dubbing)  
**Piątek, 2 sierpnia**  
16.30 - „Król Lew”, familijny (USA), od lat 6 (2D - dubbing)  
19.30 - Re transmisyja koncertu André Rieu z Maastricht,  
**Sobota, 3 sierpnia**  
15.00 - „Król Lew”, familijny

(USA), od lat 6 (2D - dubbing)  
17.30 - „Spider-Man: Daleko od domu”, akcja/s-f (USA), od lat 13 (2D - dubbing)  
20.15 - „Oszustki”, komedia kryminalna (USA), od lat 15  
**Niedziela, 4 sierpnia**  
15.00 - „Król Lew”, familijny (USA), od lat 6 (2D - dubbing)  
17.30 - „Spider-Man: Daleko od domu”, akcja/s-f (USA), od lat 13 (2D - dubbing)  
20.15 - „Oszustki”, komedia kryminalna (USA), od lat 15 (2D - napisy)  
**Poniedziałek, Wtorek,**  
Kino nieczynne

**Środa, 7 sierpnia**  
15.00 - „Król Lew”, familijny (USA), od lat 6 (2D - dubbing)  
17.30 - „Spider-Man: Daleko od domu”, akcja/s-f (USA), od lat 13 (2D - dubbing)  
20.15 - „Laleczka”, horror (USA), od lat 15 (2D - napisy)  
Bilety w cenach: 18 zł - normalne i 15 zł - ulgowe (filmy fabularne) oraz 15 zł - normalne i 13 zł - ulgowe (filmy animowane i familijne), nabywać można w kasie Kinoteatru. Wyjątek stanowią filmy wyświetlane w ramach DKF, na które bilety w cenie 10 zł, nabywać można przed wejściem na seans.

**KONCERT NA KINOWYM EKRANIE**

**Zatańczymy?**

**KWIDZYN.** Kwidzyńskie Centrum Kultury zaprasza na retransmisję koncertu André Rieu zatytułowanego „Zatańczymy?”. Widowisko muzyczne będzie można obejrzeć na ekranie kwidzyńskiego kina w piątek, 2 sierpnia o godz. 19.30. Bilety w cenach: 25 zł - normalny i 20 zł - ulgowy, można nabywać w kasie teatru.

Doroczne koncerty André Rieu w jego rodzinnym mieście Maastricht przyciągają fanów skrzypka ze wszystkich zakątków świata. Średniowieczny rynek zamienia się w spektakularne tło dla niezapomnianych koncertów wypełnionych humorem, zabawą i emocjami i oczywiście wspaniałą muzyką, w których każdy znajdzie coś dla siebie. W tym roku André Rieu zaprasza do założenia butów do tańca i wzięcia udziału w roztańczonej koncercie zatytułowanym „Zatańczymy?”. Podczas koncertu maestro ożywi walc w niezapomnianym wieczorze muzyki i tańca. Walc i jego rytm na trzy czwarte był dla André Rieu inspiracją przez całą jego karierę, a letnie noce są wręcz stworzone do tańca i zabawy. Dołącz do André Rieu, jego orkiestry Johanna Straussa, światowej klasy sopranów, tria tenorów i gości specjalnych, aby doświadczyć tego samego wrażenia, którego doświadczają słuchacze na rynku w Maastricht. Kino widzowie dodatkowo będą mogli, za pomocą oka kamery, zajrzeć za kulisy koncertu i obejrzeć ekskluzywny wywiad z André. (f)



**WARTO WIEDZIEĆ**

**Wakacyjne kino na leżakach**

**KWIDZYN.** Kwidzyńskie Centrum Kultury zaprasza na „Wakacyjne kino na leżakach”. Seanse niespodzianki odbywać się będą we wszystkie lipcowe i sierpniowe poniedziałki (od 1 lipca do 26 sierpnia) na Placu Św. Jana Pawła II. Wstęp wolny.

W każdy wakacyjny poniedziałek prezentowane będą trzy filmy. O godz. 16.00 odbywać się będzie seans dla dzieci, o godz. 18.00 seans dla dzieci starszych oraz młodzieży, a o godz. 20.00 prezentowane będą filmy dla dorosłych. Wszystkie propozycje filmowe oglądać będzie można na leżakach wystawionych przed teatrem znajdującym się na budynku teatru.

KCK informuje przy tym, że seanse odwoływane będą w przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych.

(fox)



Seanse „Wakacyjnego kina na leżakach” odbywać się będą na placu Św. Jana Pawła II. Fot. Mirosław Wiśniewski/archiwum

**SPEKTAKL DLA DZIECI**

**Niedźwiedź i Masza**

**KWIDZYN.** Kwidzyńskie Centrum Kultury zaprasza na spektakl „Niedźwiedź i Masza - czyli gdzie jest moja kasza?”. Przedstawienie będzie można obejrzeć w kwidzyńskim teatrze, w piątek - 12 sierpnia o godz. 16.00. Bilety, w cenie 5 zł, nabywać można w kasie teatru.

Zastanawialiście się kiedyś, jak wyglądało pierwsze spotkanie Maszy z Niedźwiedziem? Czy to ona trafiła do lasu, czy może Niedźwiedź zabłądził do ludzkich sadyb. Opowieśmy wam tę historię. Być może to zrobić Teatr Lalki „Tęcza” sięgnęła do źródeł, czyli do rosyjskich baśni, na podstawie których tekst opracowała Marta Guśniowska - zachęcają twórcy spektaklu. (f)



**FESTYN CHARYTATYWNY W BARCICACH**

**Pomóżmy Robertowi**

**GMINA RYJEW.** Sołtys Barcic zaprasza wszystkich na Festyn Charytatywny na rzecz Roberta Lamka. Impreza odbędzie się w najbliższą sobotę, 3 sierpnia o godz. 16.00, na Przystani Barcice. Wstęp wolny.

-Robert to nasz chłopak!!! - podkreśla Jacek Muraszewski, Sołtys Barcic. - Dajmy mu szansę na leczenie w Niemczech. Spotkajmy się wspólnie, posłuchamy „Krupa Bends”, zagramy mecz

piłki siatkowej, prowadzona będzie również loteria i aukcja. Zapewniamy ognisko, dobre jedzenie, atrakcje dla dzieci i wiele niespodzianek oraz oczywiście miłą zabawę. (f)

**NIE PRZEGAP**

**Cud nad Wisłą**

**GMINA KWIDZYN.** Gminny Ośrodek Kultury w Kwidzynie oraz Kwidzyńskie Centrum Kultury zapraszają na tegoroczny festyn z okazji „Cudu nad Wisłą”. Impreza tradycyjnie odbędzie się 15 sierpnia na terenie portu w Korzeniewie. Wstęp wolny.

Festyn rozpocznie się od uroczystej Mszy Świętej, po czym na scenie pojawią się zespoły muzyczne Gminnego Ośrodka Kultury. Atrakcją dla dzieci będzie na pewno spektakl „Tymek” przygotowany przez aktorów Teatru Barnaby. Tuż po nich wystąpi znany duet Halina Benedyk - Marco Antonelli, którzy zasłynęli wspólnym przebojem „Frontiera”. Następnie publiczność rozbuja Mario, który zaprosi wszystkich do wspólnej zabawy przy muzyce disco-polo. Jako kolejna wystąpi Trójmiejska Grupa Wokalna, a impreza

**Program imprezy**

- 12.30 - Msza Święta
- 13.30 - koncert zespołu „Łobuziary” (GOK Kwidzyn)
- 14.00 - koncert grupy wokalne „Pas De Nom” (GOK Kwidzyn)
- 14.30 - „Tymek” - spektakl dla dzieci przygotowany przez Teatr Barnaby
- 16.00 - koncert Haliny Benedyk i Marco Antonelliego
- 17.30 - koncert Marioo (disco-polo)
- 19.00 - koncert Trójmiejskiej Grupy Wokalnej
- 20.30 - koncert zespołu „Oldbreakout”

zakończy się koncertem zespołu „Oldbreakout”.

Warto dodać, że 15 Sierpnia przypada również Święto Wojska Polskiego. Z tej okazji, w godzinach 13.00-17.00 będzie można zwiedzać wystawę „Umundurowanie i uzbroje-

nie Wojska Polskiego” przygotowaną przez kwidzyńskie stowarzyszenie „Gward”. Ekspozycję można podziwiać w bunkrze znajdującym się pod białym pałacem przy ul. Warszawskiej 18.

(fox)

**Prenumerata** **KURIER Kwidzyński**

Zamów w dowolnym czasie **Szczegóły:**

W każdą środę listonosz przyniesie świeży numer wprost do Twojej skrzynki

- u listonosza
- na poczcie
- pod nr 501-215-044

**2019**

UCZUCIE ULGI JUŻ PO 1. ZASTOSOWANIU

# Autorski preparat zwalcza reumatyzm w 14 dni!

WYGRAJ ZE ZWYRODNIENIAMI STAWÓW BEZ SKALPELA

Dołącz do grona 92 760 osób, którym udało się pożegnać z bólem stawów raz na zawsze!

**Naukowcy nie mają wątpliwości: wystarczy zaledwie parę dni, żeby bezpowrotnie zapomnieć o zmianach zwyrodnieniowych i powrócić do dawnej sprawności. Innowacyjny środek przyspiesza wytwarzanie płynu maziowego, regeneruje chrząstkę, likwiduje ból i uciążliwe strzykanie w stawach już w 24h, a przede wszystkim – bezinwazyjnie cofa zmiany zwyrodnieniowe. Skuteczność potwierdzona przez prawie 93 tys. osób na całym świecie!**

Przełomowa formuła prof. Alberta Garrisona z Rheumatology Center w Seattle przynosi doskonałe rezultaty osobom w każdym wieku, niezależnie od podłoża zmian chorobowych, jak również stadium zaawansowania uszkodzeń chrząstki. Niemal 90,5% osób odczuło dobroczynny wpływ preparatu zaledwie 24h po zażyciu 1. kapsułki. Po dwóch tygodniach kuracji 9/10 pacjentów odzyskało pełną sprawność i płynność ruchów. W czym tkwi sekret? Ekspert odpowiada:



**Prof. Albert Garrison z Rheumatology Center – reumatolog:**

Większość leków jedynie doraźnie łagodzi objawy zwyrodnień, działając powierzchownie i obciążając jednocześnie wątrobę. W przeciwieństwie do nich, ta innowacyjna formuła, którą wykorzystałem przy tworzeniu mojego makro-molekularnego preparatu jest oparta na naturalnych składnikach, dogłębnie wnika w stawy, powodując natychmiastową eliminację zmian chorobowych. Mikroelementy zawarte w preparacie zwiększają produkcję mazi stawowej, niwelują tarcie oraz regenerują mikrourazy powstałe na powierzchni kości. To właśnie dlatego moje odkrycie jest prawdziwym przełomem we współczesnej reumatologii.

## Nie musisz już cierpieć

Podczas zgromadzenia forum farmaceutycznego w Jacksonville na Florydzie przeprowadzono badania, które potwierdziły skuteczność kuracji u ponad 96,7% pacjentów. Żaden preparat oferowany dotychczas na rynku nie był w stanie w tak szybkim tempie wyleczyć schorzeń reumatycznych. Inne dostępne w sprzedaży środki na ból stawów są nieskuteczne i niekomfortowe w stosowaniu. Opaski magne-

tyczne uciskają, podrażniają skórę i ciężko założyć je pod spodnie. Maści i żele są tłuste, lepkie, brudzą ubranie i powodują reakcje alergiczne.

Oddziałują jedynie zewnętrznie, nie przynosząc żadnych rezultatów. Autorska formuła przeciwbólowo-regenerująca prof. Garrisona działa zupełnie inaczej. Uderza w źródło problemu, od wewnątrz regenerując stawy kolanowe, biodrowe, łokciowe, kręgosłup czy nawet nadgarstki. Jest odpowiednia dla osób cierpiących na zapalenia reumatoidalne, po kontuzjach oraz u tych, u których stawy są

przeciążone bądź uległy degradacji wraz z upływem czasu.

Już po pierwszym zastosowaniu ten innowacyjny preparat całkowicie redukuje ból oraz eliminuje uciążliwe trzeszczenie stawów, przywracając płynność ruchów.

Zawiera wysokie stężenie kwasu hialuronowego oraz glukozaminy, które zwiększają sprężystość chrząstki i poślizgowość mazi stawowej, wzmacniają amortyzację stawów i zapobiegają ich ścieraniu. Likwiduje mikrourazy i drobne pęknięcia powstałe na powierzchni kości, odbudowując tkankę chrzęstną 6-krotnie szybciej niż w przypadku innych dostępnych na rynku środków. Metoda prof. Garrisona przyspiesza wytwarzanie się

## SPRAWNOŚĆ W ZASIĘGU RĘKI Jak działa preparat Garrisona?

- CAŁKOWITE USTĄPIENIE BÓLU JUŻ PO 24H
- ZMNIJSZENIE STANÓW ZAPALNYCH, OBRZĘKÓW I OPUCHLIWY NAWET O 92%
- ZWIĘKSZENIE PRODUKCJI KOLAGENU I MAZI STAWOWEJ NAWET O 200%
- 6-KROTNIE INTENSYWNIEJSZA REGENERACJA CHRZĄSTKI STAWOWEJ I KOMÓREK KOSTNYCH
- POWRÓT DO PEŁNEJ SPRAWNOŚCI RUCHOWEJ JUŻ W 14 DNI

## Stawy jak u 20-latka

Już po zaledwie kilku kapsułkach odczułem wyraźną ulgę – bolesność i sztywnienie szyi oraz pleców zniknęły, a ja odzyskałem dawną płynność ruchów. Zniknęło również uczucie tarcia w stawach, zupełnie jakby zostały porządnie naoliwione. Teraz znów mogę cieszyć się życiem! Majsterkować, jeździć na rowerze po moim ulubionym parku, a przede wszystkim bawić się z ukochanymi wnukami. Polecam ten preparat każdemu bez względu na wiek!

Henryk W., 65 lat, Wrocław



## Endoproteza? Nie ma mowy!

Kiedy nawet rehabilitacja nie pomogła zwalczyć przewlekłego bólu w biodrze, lekarz przestraszył mnie, że będzie konieczne wszczęcie endoprotezy. Już na sam dźwięk tego słowa zrobiło mi się słabo, nie chciałem nawet słyszeć o żadnych operacjach. Na szczęście córka znalazła dla mnie w Internecie kurację prof. Garrisona. Nie miałem nic do stracenia, więc postanowiłem spróbować. Była to najlepsza decyzja w moim życiu. Ból minął już po kilku dniach, a ostatnie badania wykazały, że zmiany zwyrodnieniowe cofnęły się!

Janusz Z., 71 lat, Sucha Beskidzka



## Odzyskałam chęci do życia

Od zawsze uwielbiałam górskie wędrowki. Musiałam jednak porzucić moją turystyczną pasję ze względu na nasilające się bóle reumatyczne w obu kolanach. Były dni, że nie mogłam nawet wstać z łóżka, a co dopiero mówić o pieszych wycieczkach! Przeszłam serię zastrzyków, stosowałam maści przepisane przez lekarza – wszystko na darmo. Dopiero ten preparat postawił mnie na nogi – już po kilku kapsułkach poczułam wyraźną ulgę. Po 14 dniach kuracji dolegliwości minęły, a ja... kupiłam nowe buty trekkingowe!

Hanna B., 53 lata, Garwolin



białka tkanki łącznej (kolagenu) nawet 4-krotnie, co zwiększa siłę mięśni podporowych i ścięgien nawet o 78%.

## Odzyskaj dawną sprawność

Jeżeli chcesz znów swobodnie wykonywać codzienne czynności, jeździć na rowerze, czy chodzić na długie spacery z rodziną bez bólu i cierpienia – nie zwlekaj! Już dziś dołącz do grona ponad 93 tys. osób na całym świecie, którym kuracja prof. Garrisona pomogła odzyskać sprawność ruchową oraz cofnąć zmiany zwyrodnieniowe. Możesz znowu cieszyć się silnymi stawami i życiem bez bólu, a to wszystko dzięki nowej metodzie, która szturmem podbija polski rynek. Nie znajdziesz jej w aptekach – zadzwoń i zamów już teraz.

## JEDYNA TAKA OKAZJA

Pierwszym 120 osobom, które zadzwonią do 7 sierpnia 2019 r., przysługuje gwarantowane 70% dofinansowanie producenta. W promocyjnej cenie tylko za 317 97 zł (przesyłka GRATIS)!

**81 300 38 33**

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00–20:00 Zwykłe połączenia lokalne bez dodatkowych opłat.

Liczba promocyjnych opakowań jest ograniczona!

INAUGURACYJNE TRANSMISJE PGNIG SUPERLIGI W TVP SPORT

# MMTS już w drugiej Serii

**PIĘKA RĘCZNA.** Za miesiąc ruszają rozgrywki PGNiG Superligi w piłce ręcznej mężczyzn. Będzie to pierwszy sezon, w którym mecze można oglądać na antenach Telewizji Polskiej. Już w pierwszych dwóch seriach na sympatyków piłki ręcznej czekać będą transmisje z hitowych spotkań. Na inaugurację, w piątek, 30 sierpnia o godz. 18:00, zmierzą się potentaci, zespół Orlen Wisła Płock podejmie drużynę KS Azoty Puławy. W 2 Serii spotkań kibice obejrzą starcia: Górnik Zabrze – Gwardia Opole oraz Chrobry Głogów – MMTS Kwidzyn.

Dokładnie na miesiąc przed startem nowego sezonu PGNiG Superligi, publikujemy wybór trzech pierwszych transmisji meczów PGNiG Superligi.

–PGNiG Superliga to TOP 5 europejskich lig piłki ręcznej. W najbliższym sezonie szykuje się pasjonująca rywalizacja zarówno jeśli chodzi o walkę medale, jak i o utrzymanie w rozgrywkach. W naszej lidze grają światowej klasy szczypiornicy jak i zdolna polska młodzież. Szykuje się zacięta rywalizacja – mówi Marek Janicki, prezes PGNiG Superligi.

Tradycyjnie nowy sezon rozpocznie uroczysty Mecz Otwarcia. Podczas inauguracji 63. sezonu najwyższej klasy rozgrywkowej i czwartego sezonu profesjonalnej Superligi zmierzą się jedni z potentatów Superligi. Orlen Wisła Płock podejmie KS Azoty-Puławy! W drugiej serii zobaczymy bardzo ciekawą rywalizację trzeciego po fazie zasadniczej sezonu 2018/2019 NMC Górnika Zabrze z brązowym medali-



stą rozgrywek Gwardią Opole, oraz odwiedzimy Dolny Śląsk gdzie Chrobry Głogów zmierzy się z MMTS Kwidzyn, czwartą drużyną zeszłorocznych rozgrywek.

–30 sierpnia PGNiG Superliga wystartuje w zupełnie nowym wydaniu. Rozpoczęcie współpracy z TVP Sport to nie tylko zmiana nadawcy. To również nowoczesna oprawa gra-

ficzna meczów i szereg elementów uatrakcyjniających transmisje. Dostęp do spotkań będzie miało blisko 35 mln Polaków i wspólnie z telewizją przygotowujemy dla nich atrakcyj-

ny produkt. Nie tylko pod kątem sportowym – powiedział Piotr Należyty, wiceprezes ds. marketingu PGNiG Superligi. Warto dodać, że mecze PGNiG Superligi mężczyzn

w sezonie 2019/2020 można oglądać na kanale TVP Sport, na stronie internetowej www.tvpsport.pl i w aplikacji mobilnej TVP Sport

(n)

TURNIEJ ODBĘDZIE SIĘ 16 SIERPNIA

## Zostań mistrzem bocce na piasku

**REKREACJA.** Kwidzińskie Centrum Sportu i Rekreacji zaprasza na Otwarte Drużynowe Mistrzostwa Kwidzyna w bocce na piasku. Zawody rozgrywane będą o puchar KCSiR i odbędą się w sobotę, 31 sierpnia na kwidzińskim stadionie przy ul. Sportowej (tory do gry w bocce na piasku). Zgłoszenia chętnych zespołów przyjmowane są do 16 sierpnia. Opłata startowa od czteroosobowej drużyny wynosi 100 zł.

Zgodnie z informacją KCSiR w turnieju mogą uczestniczyć drużyny czteroosobowe (bez rezerwowych), składające się z zawodników mających powyżej 16 lat. Osoby niepełnoletnie na start w turnieju muszą posiadać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych.

W zależności od zgłoszonej liczby osób pierwszy etap odbywać się będzie w grupach, w

których rywalizacja odbywać się będzie systemem „każdy z każdym” (dwa sety do 15 punktów). Do dalszej gry awansują po trzy najlepsze zespoły z każdej grupy. Następnie rywalizacja odbywać się już będzie systemem pucharowym (do dwóch wygranych setów, do 15 punktów). Zwycięzcy poszczególnych grup awansują bezpośrednio do ćwierćfinałów, a po-

zostałe ekipy rozegrają mecze barażowe. Zwycięskie ekipy z tej rywalizacji dołączą do grona ćwierćfinalistów. Następnie odbywać się będą o III miejsce i mecz o tytuł mistrzowski. Dla czterech najlepszych ekip w klasyfikacji końcowej oraz w klasyfikacji drużyn przyjezdnych organizatorzy przewidzieli pamiątkowe puchary oraz koszulki. (fox)



Tytułu mistrzowskiego broni drużyna „Team 229” Kwidzyn w składzie: Władysław Borucki, Jerzy Michalski, Marek Sroka, Robert Cynk.

**KURIER**  
Kwidziński

ISSN 1232-0099

Tygodnik informacyjno-publicystyczny redagowany przez zespół Wydawnictwa Pomorskiego Sp. z o.o. REDAKCJA: Mirosław Wiśniewski (redaktor wydania), Ryszard Bartosiak, Jacek Kluczkowski. REKLAMA i OGŁOSZENIA: Małgorzata Stypuła tel. 509-409-019, (55) 261-66-31, ADRES REDAKCJI I BIURA REKLAMY: 82-500 Kwidzyn, ul. Chopina 26, tel./fax (55) 272-07-66, e-mail: redakcja@kurierekwidzinski.pl WYDAWNICTWO POMORSKIE SP. Z O.O. 83-110 Tczew, ul. Gazety Tczewskiej 1, PREZES: Iwona Czyżewska, DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY: Tomasz Ackermann tel. (58) 530-10-81, PRENUMERATA I KOLPORTAŻ. KIEROWNIK KOLPORTAŻU: Marek Lewandowski, tel. (58) 530-10-81 wew. 25. OBSŁUGA KLIENTÓW KLUCZOWYCH: Karol Hennig tel. 509 428 968, tel. (58) 530 10 81, e-mail: reklama@wpomorskie.pl, Prenumeratę realizowaną przez Poczty przyjmują urzędy pocztowe, filie urzędów pocztowych i listonosze w terminach do 20-go dnia miesiąca poprzedzającego okres prenumeraty. Listonosze doręczają zamówione egzemplarze na bieżąco bez pobierania dodatkowych opłat. Szczegółowe informacje w zakresie prenumeraty dostępne są u listonoszy i w każdym urzędzie pocztowym. Prenumeratę realizowaną przez RUCH S.A. można składać bezpośrednio na stronie www.prenumerata.ruch.com.pl Ewentualne pytania prosimy kierować na adres e-mail: prenumerata@ruch.com.pl lub kontaktując się z Centrum Obsługi Klienta „RUCH” pod numerami: 22 693 70 00 lub 801 800 803 – czynne w dni robocze w godzinach 7.00–17.00. Koszt połączenia wg taryfy operatora. WYDAWCA: Wydawnictwo Pomorskie sp. z o.o., Tczew, ul. Gazety Tczewskiej 1, tel. (58) 532-08-88 (100 proc. kapitału polskiego, członek Stowarzyszenia Gazet Lokalnych). Indeks 324965, ISSN 1232-0099. NAKŁAD: 3000 egz. Za treść reklam Redakcja nie odpowiada.

# Biegaj, a będziesz żył dłużej

O tej dość niezwyklej zależności, świat usłyszał dzięki naukowcom z Iowa State University, którzy we współpracy z Instytutem Coopera w Dallas dowiedli, iż w porównaniu z osobami niebiegającymi, biegacze mogą żyć o nawet trzy lata dłużej. Jak to możliwe?

## GODZINA BIEGANIA, TO 7 GODZIN ŻYCIA W PREZENCIE

Fakty przedstawione w piśmie „Progress in Cardiovascular Diseases” stanowią kontynuację badań z 2014 roku, które przeprowadzono w Journal of the American College of Cardiology. Już wtedy uczeni stwierdzili, iż osoby poświęcające zaledwie 5 – 10 minut dziennie na bieganie, obniżają ryzyko zgonu na choroby układu krążeniowego o aż 45 proc. Zaskakuje stwierdzenie, iż reguła ta dotyczy wszystkich biegających, niezależnie od intensywności biegu oraz posiadanych nawyków, np. palenia papierosów czy spożywania alkoholu. Według założeń, osoba, która w ciągu tygodnia poświęciła na bieganie przynajmniej 2 godziny, wypracowała w sumie ok 6 miesięcy biegu w przeciągu 40 lat. To wydłuża jej życie o średnio 3,2 roku. Choć jak niejednokrotnie w wywiadach podkreślał Duck-chul Lee, profesor z Iowa, bieganie nie czyni ludzi nieśmiertelnymi, to jednak o te kilka dodatkowych lat zdecydowanie warto powalczyć.

## BIEGANIE SZEREG DODATKOWYCH KORZYŚCI

Dlaczego warto zacząć biegać? – tak brzmi większość tytułów popularnych, lifestylowych artykułów na tematy związane z propagowaniem tej właśnie formy aktywności fizycznej. Lista odpowiedzi zdaje się nie mieć końca, ponieważ po za oczywi-

stymi powodami zdrowotnymi, każdy sympatyk joggingu odnajduje w nim jakiś własny, ukryty cel. O to spis najczęściej artykułowanych powodów, które mnie osobiście przekonały, że warto. Może przekonają i Was. Wybierzcie chociaż jeden, a resztę otrzymacie w gratisie.

1. Bieganie jest dla wszystkich. Dosłownie, dla wszystkich. Wystarczy chęci i dobrze dobrane obuwie. Nie ma znaczenia, czy Twoim celem będzie przyszościowo udział w maratonie czy po prostu szukasz alternatywy na wyjście z domu. Biegając, osiągasz

podczas ruchu. Biegając, mamy możliwość wyciszyć się i spalić wszystkie negatywne emocje. Według naukowców z University of Georgia Department of Exercise, godzinny bieg jest 3 razy skuteczniejszy w walce ze stresem, aniżeli bierny odpoczynek.

3. Spalanie kalorii. Regularne bieganie jest niezastąpionym elementem w procesie pracy nad doskonałą sylwetką. Nie oszukujmy się, nic nie jest nam dane na zawsze, ale – jeśli bieganie wejdzie nam w nawyk łatwiej będzie utrzymać stałą wagę.

4. Wzmocnione kości,

nałam. Podkreślę jednak raz jeszcze, że wszystko co robimy dla siebie, pokonując przy tym kolejne bariery, motywuje nas do jeszcze większego wysiłku i rozwoju, co w konsekwencji skutkuje zadowoleniem i poczuciem wewnętrznego zaspokojenia.

5. Bieganie sprzyja innym celom. Coraz częściej zamiast tradycyjnych zbiórek, organizowane są biegi charytatywne, które łączą biegaczy wokół innych ważnych wartości. Akcje tego typu spełniają przynajmniej dwa cele: pomoc potrzebującym oraz propagowanie zdrowego trybu



**MARTA**  
dziś pisze o...

WŁAŚCICIELKA AGENCJI MARKETINGOWEJ.  
LICENCJONOWANY COACH ŻYCIA I KARIERY.  
ABSOLWENTKA WYDZIAŁU DZIENNIKARSTWA, NA  
KONIEC BLOGERKA UZALEŻNIONA OD PSYCHOLOGII  
I KONTAKTU Z LUDŹMI.

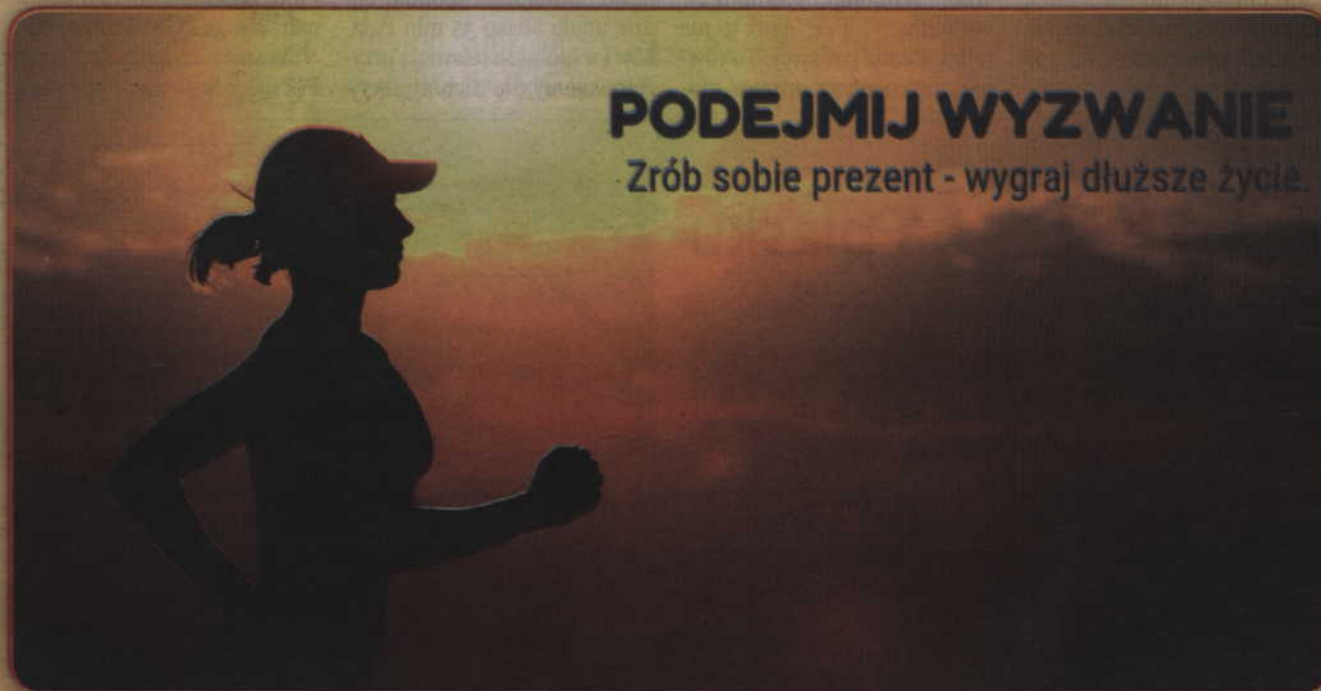
masowe. W 1980 roku w Warszawie przeprowadzono maraton większy niż berliński czy nowojorski, a zwycięzca mógł liczyć na trofeum i żywą świ-

wszystko, wciąż jednak więcej Polaków wybiera jazdę na rowerze i pływanie, aniżeli systematyczne bieganie.

## EUFORIA BIEGACZY

Rozumiana, jako odczuwanie przyjemności za sprawą endorfiny (hormonu), która wytwarza się podczas intensywnego biegu. Jeszcze do niedawna – euforia biegaczy, traktowane było jak bajka, aż do momentu opublikowania wyników badań, przeprowadzonych przez niemieckich naukowców. Dowiedli oni, iż bieganie wpływa na specyficzne obszary mózgu, odpowiedzialne za odczuwanie przyjemności. Podczas treningu endorfina łączy się z receptorami w naszym mózgu, wywołując tym samym doznania, które stymulują i uczą powtarzania czynności. Podobno endorfina ma również działanie przeciwbólowe. Być może dlatego, tak wielu biegaczy podkreśla, że czują się uzależnieni od codziennego treningu.

Jeśli tak, to pozostaje życzyć wszystkim tak korzystnych w skutkach przyzwyczajęń i zamiłowania do pasji.



## PODEJMIJ WYZWANIE

Zrób sobie prezent - wygraj dłuższe życie.

swoj cel. A pamiętajmy, iż nawet najmniejszy sukces wpływa na poczucie własnej wartości.

2. Precz ze stresem. Ileż to razy stwierdziliśmy, że potrzebujemy odpoczynku po ciężkim dniu, tygodniu, etc? Relaks na kanapie jest niczym w porównaniu z oczyszczeniem emocji i pozbyciem się stresu

stawy i poczucie własnej wartości. Taki mix wystąpić może tylko przy bieganiu. Codzienny trening zwiększa gęstość mineralną kości, a zwiększona ilość krwi, która przedostaje się do stawów wypłukuje je z toksyn i dostarcza więcej tlenu. O wpływie na samopoczucie i ocenę własnej wartości, już wspom-

nia. Miło jest, połączyć przyjemne z pożytecznym i stać się częścią takiego projektu.

## POPULARNOŚĆ JOGGINGU W POLSCE

Początki joggingu w Polsce sięgają lat 70., kiedy to nieśmiało zaczęto organizować tu pierwsze imprezy

nie albo stół w nagrodę. Dziś, bieganie to jedna z najchętniej wybieranych form aktywności fizycznej, a poziom zainteresowania joggingiem systematycznie rośnie. Statystycznie biega więcej mężczyzn niż kobiet. Najlicniejsza grupa biegaczy to osoby w wieku 18 – 24 lat, a tuż za nimi od 25 do 34 rż. Mimo