

życzymy Wam wszystkiego
co w życiu najlepsze i najpiękniejsze,
dobrego zdrowia,
nieustającej radości
oraz miłości i samych
pogodnych dni.



Biblioteka Miejska
WYPOŻYCZALNIA
NAUKOWA
www.kwidzyn1.pl

PROJEKT SP KORZENIEWO

ZDROWO JEM, WIĘCEJ WIEM



DROGI POWIATOWE I DPS

ZŁOŻĄ PIĘĆ PROJEKTÓW DO POLSKIEGO ŁADU



INTENSYWNY TYDZIEŃ PRACY POLICJANTÓW ŚLISKO NA DROGACH I NIETRZEŻWI KIEROWCY



Policjanci z kwidzyńskiej komendy w miniony weekend prowadzili akcję „Prędkość”. Funkcjonariusze zwracali szczególną uwagę na wszelkie przypadki przekraczania dozwolonej prędkości. Podczas kontroli zatrzymali osoby nietrzeźwe, które kierowały swoimi pojazdami, jak również posiadające zakaz prowadzenia pojazdów i przewożące narkotyki. Po poniedziałkowych opadach śniegu doszło do dwóch kolizji drogowych. Na szczęście żadna z osób uczestnicząca w tych zdarzeniach nie odniosła obrażeń, a kierujący pojazdami byli trzeźwi.

KK ISSN 1232-0099 INDEKS 324965



Czytam i wiem! Kwidzyn1.pl

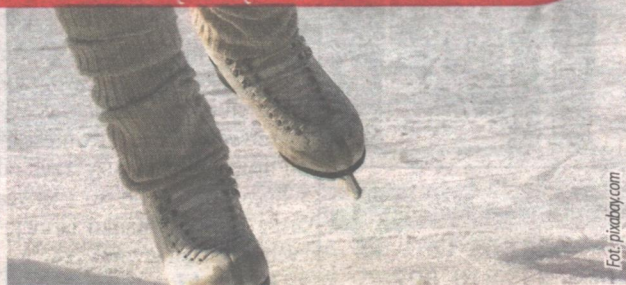
facebook.com/Kwidzyn1

OBSERWATOR

#SZCZEPIMY



ZBLIŻAJĄ SIĘ FERIE ZIMOWE



STRAŻACY ZROBIĄ SZKOLNE ŚLIZGAWKI

SZCZYPIORNIŚCI USAR KWIDZYN



PIERWSZE LIGOWE SPOTKANIE W 2022

„COVIDOWA FALA”

A Covid nie ustępuje, życia smak psuje
Coraz młodszych atakuje
Antyszczepionkowcom sprzyja pracowicie
Czwarta fala Covida na pandemii szczyście.

Ale teraz dostępne są różne szczepionki
Żadne tam mrzonki
Idziemy, gdzie tylko popadnie
Szczepimy się nim Covid dopadnie.

Pierwsze, drugie i trzecie szczepionki dawki
W całym świecie nie ma szczepień odstawki
Bo to przypomnienie tej światowej zarazy
Że dzięki szczepieniom uodporniamy się na razie.

Łatwiej przechodzić Covidowe zarażenie
Szczepiąc się zyskujemy uodpornienie
Łagodniej przechodzimy ewentualne objawy
Małe bezbolesne ukłucie i nie ma sprawy.

Szczepienia, to taki bezpiecznik medyczny, organizmu zabezpieczenie
Zaszczepiony – łatwiejsze w razie choroby leczenie
A i nie rozstiewamy tych Covidowych zarazków
Nim dostąpimy przeciwcovidowym innym wynalazkom.

Więc szczepmy się gremialnie
To manifest i walka globalnie
Bo gdy będzie cały świat zaszczepiony, zdrowy
Wszystko wróci na właściwe życia tory.

A maski nosimy i dystans, gdzie trzeba
W tej zarazy jak hasło rozbrzmiewa
I dezynfekcja na każdym kroku
Bez szczepienia i przestrzegania tych zasad, życie wieczne w mroku.

Stanisław Orłowski, Malbork

ZNALEZIONO IPHONE

Policjanci szukają właściciela telefonu komórkowego

Funkcjonariusze kwidzyńskiej komendy szukają właściciela telefonu komórkowego marki iPhone, który 3 stycznia br. został przyniesiony do naszej jednostki. Telefon znaleziono na placu po byłym targowisku przy ulicy Słowackiego. Właściciel proszony jest o kontakt telefoniczny z dzielnicowym.

3 stycznia br. do Komendy Powiatowej Policji w Kwidzynie stawiała się kobieta, która przyniosła znaleziony telefon. Jak podała zgłaszająca, znalazła go na placu po byłym targowisku przy ulicy Słowackiego. Tele-

fon marki iPhone z obudową koloru różowego. Osoba, do której należy przedstawiony na zdjęciu telefon, proszona jest o kontakt z dzielnicowym mł. asp. Dominik Rzepny 571-335-198 KPP Kwidzyn



APTEKI DYŻURNE W KWIDZYNI:

- 19.01.22 WRACAM DO ZDROWIA, ul. Kopernika 25a
- 20.01.22 SPOŁECZNY, ul. Kopernika 12/2
- 21.01.22 ALBA, ul. Korczaka 10B
- 22.01.22 DBAM O ZDROWIE, ul. 3 Maja 26
- 23.01.22 EURO APTEKA, ul. Krótka 4
- 24.01.22 FARMACJA 24, ul. Brat. Narodów 52
- 25.01.22 GEMINI, ul. Chopina 27

261 03 32
793 810 897
279 78 43
736 698 018
512 920 439
261 03 26
261 06 52

PLANUJĄ PRZETARG

Przepust w Glinie do remontu

POWIAT. Samorząd powiatu planuje wykonać przepust pod drogą powiatową w miejscowości Glina, w gminie Sadlinki. W tegorocznym budżecie na remonty przepustów zaplanowano kwotę w wysokości 50 tys. zł.

- Być może ta kwota ulegnie jeszcze zmianie. Mamy wytypowany przepust, który miał być wykonany w ubiegłym roku, ale ceny jesienią były tak wysokie, że nie byliśmy w stanie zrealizować tego zadania. Planujemy w tym roku przeprowadzić kolejne postępowanie. Chodzi o przepust w miejscowości Glina, w gminie Sadlinki, który znajduje się na wąskim odcinku drogi o szerokości 4,5 m na modernizację, której nie możemy uzyskać dofinansowania w ramach środków inwestycyjnych. Możemy jedynie wykonywać na niej prace remontowe. Wójtom i burmistrzowi w naszych gminach obiecaliśmy, że środ-



ki, które dołożą do inwestycji drogowych, będą do nich wracały w postaci wykonywanych przez nas remontów – wyja-

śnia Tomasz Pisarek z zarządu powiatu.

Samorząd wykonał już na tej drodze dwa remonty obejmujące łącznie odcinek o długości 800 metrów.

- Na kolejnym odcinku o długości 400 metrów znajduje się przepust, który jest w złym stanie technicznym. Musimy go zrobić, ponieważ w przyszłości będziemy wykonywali kolejną „łatę” na tej drodze. Gdybyśmy nie wyremontowali przepustu, to musielibyśmy w przyszłości zrywać fragment nawierzchni w tym miejscu. Byłyby to niepotrzebne koszty, dlatego przepust wykonamy w tym roku – wyjaśnia Tomasz Pisarek.

(jk)

TERMIN UPŁYWA 30 CZERWCA 2022 ROKU

Złóż deklarację o źródłach ogrzewania budynków

REGION. Do końca czerwca 2022 roku właściciele budynków muszą złożyć deklaracje do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB). Trzeba w nich określić, jakich źródeł ogrzewania się używa. Deklaracje można złożyć w Urzędzie Miasta lub Gminy albo za pośrednictwem Internetu. Za niedopełnienie obowiązku grozi kara grzywny.

Celem Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków jest zgromadzenie danych o tym, jak ogrzewamy swoje domy. Sporządzana na tej podstawie mapa emisyjności ma pomóc w walce z zanieczyszczeniem powietrza.

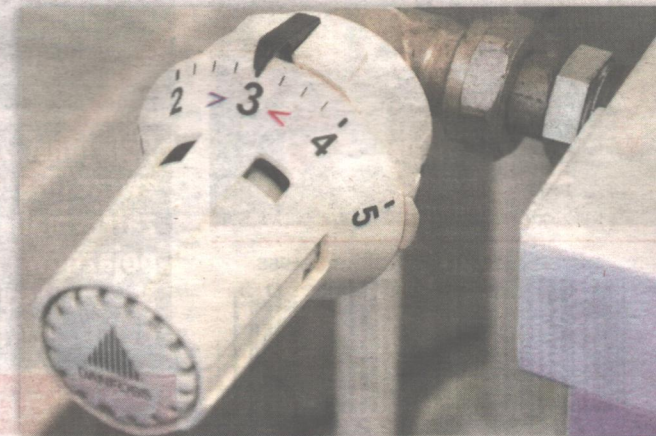
Deklaracja obowiązkowa

Taka baza pozwoli określić rejon potrzebujące szczególnie intensywnych działań związanych z wymianą źródła ciepła. Ma umożliwić także skuteczne dostosowanie programów modernizacji.

Każdy właściciel lub zarządca budynku, zarówno mieszkalnego jak i niemieszkalnego, ma obowiązek złożenia deklaracji w wersji elektronicznej lub papierowej w ciągu 12 miesięcy od uruchomienia bazy, czyli od 1 lipca 2021 r. do 30 czerwca 2022 r. w przypadku istniejących urządzeń grzewczych.

Budynki wielorodzinne

W przypadku budynków wielorodzinnych obowiązek złożenia deklaracji powinien wypełnić zarządca zbiorczo dla



części lub całego budynku. Do bazy należy zgłosić wszystkie używane źródła ogrzewania, takie jak sieć ciepłownicza, kocioł grzewczy z wymianieniem jego typu, piec węglowy, podgrzewacz, kominek. Trzeba zarejestrować także odnawialne źródła energii: pompy ciepła, geotermię, panele słoneczne podgrzewające wodę, z wyjątkiem fotowoltaiki.

Terminy

Deklaracje dotyczące źródeł ciepła, uruchomionych od 1 lipca 2021 r. należy składać w ciągu 14 dni od dnia uruchomienia źródła ogrzewania. Deklaracje

dotyczące źródeł ciepła uruchomionych przed 1 lipca 2021 r. należy składać do 30 czerwca 2022 r.

Deklaracje do CEEB można złożyć w formie papierowej wypełniając formularz odręcznie i wysyłając go pocztą albo doręczając do urzędu. Osoby, które chcą zgłosić źródła ogrzewania za pośrednictwem internetu, muszą wejść na stronę www.zone.gunb.gov.pl. Należy pobrać formularz zgłoszeniowy i go wypełnić, podpisać przez profil zaufany lub e-dowód osobisty i wysłać.

ZOSTALI ZATRZYMANI PRZEZ POLICJANTÓW

Dwukrotnie włamali się do gołębnika

Policjanci zatrzymali dwóch mężczyzn podejrzanych o przestępstwa przeciwko mieniu. 26 i 30-latek włamali się dwukrotnie do gołębnika na terenie Gardei. Ich łupem padły gołębie o wartości 5 tysięcy złotych. Teraz za popełnione przestępstwa odpowiedzą przed sądem, a grozić im może kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

We wtorek do oficera dyżurnego kwidzyńskiej jednostki wpłynęło zgłoszenie od 68-letniego hodowcy gołębi o dwóch włamaniach w różnych odstępach czasu do gołębnika i kradzieży ptaków. Funkcjonariusze od razu rozpoczęli działania w tej sprawie, a także zajęli się typowaniem osób mogących mieć związek z tymi przestępstwami.

W środę zatrzymano do tej sprawy dwóch mężczyzn, mieszkańców Gardei, którzy ukradli 80 szt. zaobrączkowanych gołębi pocztowych o wartości 5000 zł.

Skradzione gołębie znajdowały się najpierw na posesji ich znajomej, a potem sprzedali je mieszkańcy powiatu ławskiego. Policjanci odzyskali 20 skradzionych ptaków, które wróciły do właściciela.



Mieszkańcy Gardei usłyszą zarzuty kradzieży z włamaniem. Teraz o ich dalszym losie zdecyduje Sąd. Grozi im kara nawet do 10 lat pozbawienia wolności.

KPP Kwidzyn

ZDERZENIE BOCZNE Z MERCEDESEM

Dwie kolizje drogowe - w Nowej Wsi Kwidzyńskiej i Laskowicach

Poniedziałkowe opady śniegu i ujemna temperatura sprawiły, że drogi stały się bardzo śliskie, co spowodowało dwa zdarzenia drogowe w naszym powiecie. Do pierwszego doszło po godzinie 10:00 w Nowej Wsi Kwidzyńskiej, natomiast drugie miało miejsce po godzinie 14:00 w Laskowicach.

Nowa Wieś Kwidzyńska

W Nowej Wsi Kwidzyńskiej doszło do groźnego wyglądającego zderzenia się samochodu ciężarowego z dostawczym. Jak ustalili funkcjonariusze, na skrzyżowaniu ulic kierowca pojazdu marki Man nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i doprowadził do zderzenia bocznego z Mercedesem. 44-letni sprawca został ukarany mandatem karnym za spowodowanie kolizji.

Laskowice

Tego samego dnia na trasie Trzciano - Laskowice (gm. Ryjewo) zderzyły się dwa auta Ford i BMW. W tym przypadku 54-latek kierująca BMW nie dostosowała prędkości do warunków panujących na drodze, w wyniku czego wpadła w poślizg i doprowadziła do zderzenia bocznego z Fordem. Policjanci skierowali wniosek do sądu.

Na szczęście żadna z osób uczestnicząca w tych zdarzeniach nie odniosła obrażeń. Jak potwierdzono to podczas przeprowadzonych badań, kierujący pojazdami byli trzeźwi.

Po raz kolejny zwracamy się do kierowców o ostrożną i odpowiedzialną jazdę. Prędkość bezpieczna to taka, która



zapewnia nam kontrolę nad pojazdem.

Pamiętaj:

- dokładnie oczyść pojazd ze śniegu, zanim wyjedziesz na drogę - śnieg powinien zostać usunięty nie tylko z szyb, ale również z dachu, pokrywy komory silnika oraz ze świateł przednich i tylnych,
- zwróć uwagę, aby szyby nie były zaparowane, a widoczność z wnętrza pojazdu nie była utrudniona,
- zaplanuj swoją podróż - w przypadku złych warunków atmosferycznych wyjedź 10 minut wcześniej. W przypadku ewentualnych utrudnień w ruchu rodzi to niepotrzebny stres, a w konsekwencji może prowadzić do agresji,
- pamiętaj o tym, że zawsze w razie pojawiających się opa-

dów atmosferycznych należy zmniejszyć prędkość,

- przy niskich temperaturach nawierzchnia jezdni przymarza. Unikaj wtedy gwałtownych manewrów i ostrego hamowania.

W okresie zimowym na drogach należy zwrócić szczególną uwagę na pieszych, którzy w tym okresie są mniej widoczni. Powoduje to zwiększone ryzyko wystąpienia wypadków. Widoczność pieszych w tym czasie staje się jednym z ważniejszych czynników mających wpływ na bezpieczeństwo. Podczas takiej aury warunki drogowe przemawiają za powszechnym, bezwzględny używaniem elementów odbłaskowych nie tylko poza terenem zabudowanym.

KPP Kwidzyn

KIEROWCO, WŁĄCZ MYŚLENIE!

Kolejni nietrzeźwi kierowcy zatrzymani przez policjantów

Niestety mimo policyjnych apeli o rozważę, funkcjonariusze nadal interweniują wobec kierowców pod działaniem alkoholu. Od piątku kwidzyńscy policjanci wyeliminowali z ruchu kolejnych kierowców, wśród których jeden kierował na zakazie, dwóch po alkoholu a następny posiadał przy sobie narkotyki. Kierowco, bądź odpowiedzialny! Nietrzeźwość to przyczyna wielu tragedii na drodze!

W piątek (14 stycznia br.) na ulicy Kwidzyńskiej w Gardei policjanci zatrzymali do kontroli drogowej kierującego mazdą. Okazało się, że 42-latek siedzący za kierownicą auta posiadał zakaz kierowania wydany przez sąd.

Tego samego dnia na terenie gminy Prabuty funkcjonariusze postanowili zatrzymać do kontroli drogowej kierującego skuterem, ponieważ styl jego jazdy wskazywał, że może on znajdować się pod wpływem alkoholu. Po tym, jak policjanci wydali mu sygnał do zatrzymania się, postanowił on podjąć próbę ucieczki, skręcił w drogę leśną jednak chwilę później, został zatrzymany. Kieru-



jącym okazał się 45-latek, wynik badania pokazał prawie 2 promile. Mężczyzna został zatrzymany i osadzony w policyjnej celi.

Tuż przed godziną 20:00 w Kwidzynie na ulicy Chopina do kontroli drogowej zatrzymany został kierujący Audi. Podczas kontroli drogowej mężczyzna zaczął się nerwowo zachowywać, co

wzbudziło podejrzenia policjantów. Postanowili oni dokonać kontroli osobistej 28-latek, podczas której znaleźli w jego plecaku marihuanę. Mężczyzna został również zatrzymany i osadzony w policyjnej celi.

W sobotę 15 stycznia br. patrol ruchu drogowego zatrzymał do kontroli kierowcę Hyundai.

Gdy tylko policjanci podeszli do mężczyzny od razu wyczuli od niego zapach alkoholu. Badanie alkomatem pokazało u 58-letniego mieszkańca gminy Kwidzyn 1,2 promila.

Policjanci apelują i przypominają, że alkohol negatywnie działa na organizm człowieka. Tracimy zdolność koncentracji i poczucie rzeczywistości. Zdecydowanie wydłuża się zdolność oceny sytuacji i czas reakcji. Nigdy nie wolno wsiadać za kierownicę po alkoholu! Pijany kierowca to śmiertelne zagrożenie dla wszystkich uczestników ruchu drogowego. Kierowco, włącz myślenie!

KPP Kwidzyn

KONDOLENCJE

Panu Jerzemu Godzikowi
Staroście Powiatu Kwidzyńskiego

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

MAMY



składają

Rada i Zarząd Powiatu Kwidzyńskiego
Pracownicy Starostwa Powiatowego w Kwidzynie

DROGI KRZYKOSY-CYGANY-ZEBRDOWO DO REMONTU

Zastosują nową metodę

POWIAT. Wniosek dotyczący remontu drogi powiatowej Krzykosy-Cygany-Zebrdowo, w nowej technologii „Slurry Seal”, nie uzyska dofinansowania w ramach Rządowego Funduszu Dróg Samorządowych. Władze powiatu zamierzają jednak z własnych środków oraz przy wsparciu samorządu gminy Gardeja, na której terenie znajduje się droga, rozpocząć remont w tym roku.

- Mieliśmy świadomość, że uzyskanie dofinansowania będzie trudne. Rozmawiałem z Kazimierzem Kwiatkowskim, wójtem gminy Gardeja o partycypacji w kosztach remontu tej drogi. Uzgodniliśmy, że część tego zadania zrealizujemy prawdopodobnie jeszcze w tym roku. Mamy na ten remont zabezpieczone środki. Wyremontujemy z nich połowę tej drogi. To odcinek ok. 3,5 km. Prawdopodobnie będzie to odcinek od miejscowości Krzykosy do Cygan. To odcinek znajdujący się w gorszym stanie technicznym niż pozostała część tej drogi. Rosną przy niej drzewa, które przyczyniają się do degradacji nawierzchni - wyjaśnia Tomasz Pisarek z zarządu powiatu kwidzińskiego.

Samorząd powiatu trzeci rok będzie stosował nową metodę polegającą na układaniu cienkich dywaników na zimno, które nie tylko poprawiają stan techniczny, ale zabezpieczają drogę przed dalszą degradacją. To jedna z najbardziej skomplikowanych



technologią. Wykonawca musi posiadać doświadczenie i wiedzę, aby ją stosować. Po raz pierwszy w powiecie kwidzińskim zastosowano nową technologię w 2020 roku, na drodze powiatowej Pułkowiec-Klecewko.

- Pamiętam, że wójt gminy Ryjewo, która partycypowała w kosztach remontu tej drogi, był trochę sceptyczny w sprawie zastosowania nowej technologii. Już po pierwszej zimie stwierdził jednak, że było to dobre rozwiązanie. To nie było tak, że przekonałem zarząd do wprowadzenia tej metody po trzech dniach od jej wymyślenia. Została ona

zaprezentowana trzy lata temu podczas Kongresu Zarządców Dróg Powiatowych. Z powodzeniem stosowano ją wówczas w powiecie konińskim. Szukałem jednak powiatu położonego bliżej nas i okazało się, że bardzo dużo dróg remontuje tą metodą samorząd powiatu iławskiego. Byliśmy w powiecie iławskim 13 czerwca 2019 roku i jeździliśmy po kilku drogach. Okazało się, że pierwsze naprawy na drogach wyremontowanych metodą „Slurry Seal” w tym powiecie wykonywane były po ośmiu latach. Można więc zakładać, że taka jest trwałość nawierzchni, oczywiście mówimy

o drogach, które mają odpowiednie podłoże i remontu wymaga nawierzchnia, a nie cała jej podbudowa. Na drodze układana jest wówczas warstwa uszczelniająca, a na niej warstwa ścierna. Dzięki warstwie hydroizolacyjnej nie dopuszczamy do wnikania wody, szczególnie w okresie zimowym,

podczas którego występują duże wahania temperatury. W dzień może być powyżej zera, a w nocy poniżej co powoduje degradację drogi. Do tego dochodzi warstwa ścierna, która utrzymuje drogę w dobrej kondycji przez kilka lat. Przekonałem zarząd, że warto stosować nową metodę na naszych drogach - mówi Tomasz Pisarek.

Dodaje, że każdy obawia się stosowania nowych rozwiązań, ale w tym przypadku skuteczność nowej metody remontów dróg sprawdziła się na drogach innych powiatów, w tym iławskiego.

KWIDZIŃSKIE CENTRUM SPORTU I REKREACJI
ZAPRASZA NA
XII INDYWIDUALNE MISTRZOSTWA KWIDZYŃNA
BOWLE La Molle
O PUCHAR KCSiR
22.01.2022r. (SOBOTA) GODZ. 10:00
HALA KCSiR W KWIDZYŃNIE
PRZY UL. ŻEROMSKIEGO 80
ZGŁOSZENIA NA MIEJSCU - 30 MINUT PRZED ROZPOCZĘCIEM
WSZELKIE INFORMACJE
MAREK SROKA
TEL. (55) 279 38 66, KOM. 509 393 979, e-mail: marekcsir@wp.pl
ILOŚĆ ZGŁOSZEŃ OGRANICZONA
OPLATA STARTOWA - 5 ZŁ OD JEDNEJ OSOBY
SYSTEM ROZGRYWEK
PRZEWIJDUJE SIĘ 5 RUND SYSTEMEM SZWAJCARSKIM (Bucholtz)
CZAS - 25 MINUT (PRZY REMISIE DODATKOWY RZUT "ŚWINKA")
ZA ZAJĘCIE I - IV MIEJSC PUCHARY
OBOWIĄZUJE MIĘKKIE PŁASKIE OBUIE SPORTOWE
PRZEPISY GRY MOŻNA OTRZYMAĆ W KCSiR - REGULAMIN www.kcsir.pl

ZAPRASZAMY

Czytam i wiem

Kwidzyn1opl

... i wszystko jasne

AKCJA BEZPIECZNE LODOWISKA

Strażacy będą robić szkolne ślizgawki

POWIAT. Strażacy prowadzą akcję Bezpieczne Lodowiska 2022, związaną z bezpieczeństwem dzieci i młodzieży na zamrzniętych akwenach. Akcja polega na pomocy strażaków w przygotowaniu ślizgawek na terenie boisk szkolnych, parków, ogródków jordanowskich lub osiedli mieszkaniowych. Zbliżające się ferie zimowe skłaniają także do zwrócenia przez Straż Pożarną uwagi na niebezpieczeństwa, jakie mogą pojawiać się podczas wypoczynku uczniów.

- Strażacy udzielą wsparcia w organizacji lodowiska na piśmie prośbę dyrektora szkoły lub zarządcy terenu. Do prośby należy dołączyć zgodę na pobór wody oraz zgodę właściciela terenu na wylanie lodowiska. Warunkiem udzielenia pomocy strażaków jest właściwe przygotowanie, przez zgłaszającego, terenu poprzez wyrównanie

nawierzchni, usypaniu band z piasku lub śniegu ewentualnie ustawieniu barierki. Za bezpieczeństwo osób przebywających na terenie lodowiska odpowiada organizator ślizgawki - wyjaśnia kpt. Krzysztof Skoczek, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Państwowej Straży Pożarnej w Kwidzynie.

Aby uzyskać pomoc w przy-

gotowaniu szkolnej lub osiedlowej ślizgawki należy skontaktować się z Komendą Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Kwidzynie.

Strażacy zwracają też uwagę na zagrożenia związane z zamrzniętymi stawami czy jeziorami.

- Niskie temperatury powietrza sprawiają, że akwenty są

skute lodem, jednak wchodzenie na zamrznięte rzeki, stawy czy zalewy jest skrajnie niebezpieczne. Mimo że przy brzegu pokrywa lodu wydaje się być gruba i wytrzymała to kilka kroków dalej lód może być bardzo cienki i słaby. Osoba, pod którą załamał się lód, najczęściej nie jest w stanie sama wyjść na powierzchnię, a kilka minut



spędzonych w lodowatej wodzie Strażacy ostrzegają, że wchodząc na lód, zawsze ryzykuje się utratę życia.

(jk)

Strażacy radzą - co robić, jak zarwie się pod Tobą lód?

- Staraj się zachować spokój, jednocześnie głośno wzywając pomocy.
- Jeżeli to możliwe, połóż się płasko na wodzie, rozkładając szeroko ręce, starając się jednocześnie, o ile to możliwe, wydostać na lód. Z reguły jest to jednak niezwykle trudne. Dlatego lepiej oszczędzaj siły do czasu przybycia pomocy. Jeśli to możliwe zdejmij buty, pozbędziesz się w ten sposób niepotrzebnego obciążenia i łatwiej będziesz mógł utrzymać się na powierzchni.
- W kierunku brzegu zawsze poruszaj się w pozycji leżącej.
- Kiedy zauważasz osobę tonącą:
- W pierwszej kolejności zaalarmuj służby ratunkowe tj. straż pożarną (tel. 998 lub 112) lub pogotowie ratunkowe (tel. 999 lub 112).
- Pamiętaj! Najważniejsze jest własne bezpieczeństwo. Jeśli lód załamał się pod osobą poszkodowaną, może załamać się również pod Tobą. Dlatego tak ważne jest wezwanie pomocy profesjonalistów. Ratownik bez odpowiedniego zabezpieczenia może przebywać w zimnej wodzie krótko. Po 3. minutach dochodzi do wyziębienia organizmu.

- Udzielając pomocy, nie biegnij w kierunku osoby poszkodowanej, ponieważ zwiększasz w ten sposób punktowy nacisk na lód, który może załamać się również pod Tobą. Do tonącego najlepiej zbliżyć się czołgając po lodzie.
- Jeśli w zasięgu ręki masz do dyspozycji długi szalik, grubą gałąź lub sanki, spróbuj podczołgać się na taką odległość, aby możliwe było podanie tego typu przedmiotu poszkodowanemu.
- Po wyciągnięciu osoby poszkodowanej z wody należy w miarę możliwości zdjąć mokre ubranie, okryć ją czymś ciepłym (płaszczem, kurtką) i jak najszybciej przetransportować do zamkniętego, ciepłego pomieszczenia, aby zapobiec dalszej utracie ciepła.
- Do czasu przyjazdu służb ratunkowych, często sprawdzaj stan poszkodowanej osoby. W razie konieczności rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową.
- Gdy poszkodowany jest przytomny, można podać do niego ciepłe i słodkie napoje (nie mogą one być gorące i muszą być bezalkoholowe).

OBSEKWATOR



DODATEK BEZPŁATNY

WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ W GÓRKACH

19.01.22 r. Nr 293 ROK 18

#SZCZEPIMYSIĘ

WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE



Warsztaty terapii zajęciowej w Górkach oraz w Ryjewie otrzymały dofinansowanie do zakupu nowego sprzętu, w ramach „Programu wyrównywania różnic między regionami III”, realizowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Na zdjęciu: uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Górkach podczas zajęć rehabilitacyjnych.

str. IV

Program profilaktyki raka szyjki macicy

Bezpłatne badania cytologiczne

Mieszkancki powiatu kwidzyńskiego w wieku 25-59 lat mogą skorzystać z bezpłatnych badań cytologicznych. Program realizowany jest przez każdą poradnię położniczo-ginekologiczną, która ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Celem programu jest zmniejszenie wskaźnika umieralności kobiet na raka szyjki macicy do poziomu osiągniętego w krajach Unii Europejskiej, zwiększenie wiedzy kobiet na temat profilaktyki raka szyjki macicy i wprowadzenie na terenie całego kraju jednolitego modelu postępowania diagnostycznego. Autorzy programu podkreślają, że rak szyjki macicy to jeden z częstszych nowotworów występujących u kobiet. Na wczesnym etapie jest wyleczalny w ponad 99%

przypadków. Niewykryty i nieleczony może prowadzić do śmierci. Dlatego każda kobieta po 25 roku życia powinna regularnie wykonywać profilaktyczne badania cytologiczne. Program adresowany jest do kobiet w wieku 25-59 lat, które nie miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich trzech lat oraz obciążonych czynnikami ryzyka (zakażonych wirusem HIV, przyjmujących leki immunosupresyjne, zakażonych HPV- typem wysokiego ryzyka), a także pań, które nie

miały wykonanej cytologii w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Kobiety, które były leczone z powodu nowotworu złośliwego szyjki macicy, po zakończeniu kontroli onkologicznej (decyzję podejmuje lekarz prowadzący leczenie onkologiczne) ponownie zostają objęte skryningiem cytologicznym. Badanie jest bezpłatne. Aby wziąć w nim udział, nie trzeba mieć skierowania. Wystarczy zgłosić się do ginekologa lub położnej.

(op)

Dostosują kalendarz szczepień do nowych zasad

Krótsza ważność certyfikatu

Resort zdrowia poinformował, że 1 lutego ważność Unijnego Certyfikatu COVID dla osób zaszczepionych przeciw COVID-19 zostanie skrócona z roku do 9 miesięcy (270 dni).

To wynik decyzji Komisji Europejskiej z 21 grudnia ubiegłego roku, która została uzasadniona malejącą skutecznością szczepień w cyklu dwudawkowym. Dodanie do tego okresu trzech miesięcy ma umożliwić państwu UE

dostosowanie kalendarza szczepień do nowych zasad i zapewnienie mieszkańcom dostępu do dawki przypominającej. Skrócenie ważności certyfikatu dotyczy osób, które odbyły pełny cykl szczepień podstawowych (jedna dawka szczepionki firmy Johnson & Johnson lub dwie dawki szczepionki innych firm), przyjęły dawkę przypominającą lub mają zaburzenia odporności i przyjęły dawkę dodatkową 28 dni po zakończeniu podstawowego cyklu szczepień. Data ważności certyfikatu jest liczona od dnia ostatniego szczepienia.

Przemysław Rutkowski

EU Digital
COVID Certificate

Unijny Certyfikat
COVID



PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE



...dlatego regularnie
robię cytologię.

Jeśli jesteś w wieku 25-59 lat i w ostatnich trzech latach nie miałeś wykonanej cytologii
NIE CZEKAJ. ZBADAJ SIĘ!

Badanie jest bezbolesne i bezpłatne.

www.planujedlugiezycie.pl

Placówki Wsparcia Dziennego
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Kwidzynie

Świetlica przy ul. Hallera 5
od poniedziałku do piątku
czynna w godz. 11.30 - 17.00
tel. 783 152 042

e-mail: swietlica.hallera@mopskwidzyn.pl

Świetlica przy ul. Miłosnej 1
od poniedziałku do piątku
w godz. 11.30 - 17.00
tel. 783 154 405

e-mail: swietlica.milosna@mopskwidzyn.pl



Czekamy na telefon od Ciebie!

Kwidzyński
Telefon
Zaufania

POTRZEBUJESZ WSPARCIA?
ODCZUWASZ STRES?
ZADZWOŃ lub NAPISZ!

7 dni w tygodniu
8:00 - 23:00

  **88 77 82 500**

Zapewniamy
anonimowość!

Technologia dla osób niepełnosprawnych

Targi CES - urządzenia ułatwiające codzienne życie

Podczas corocznych targów elektroniki użytkowej Consumer Electronics Show, które odbywają się w Las Vegas, prezentowane są różne ciekawe rozwiązania technologiczne. W tym roku targi trwały od 5 do 7 stycznia (planowo miały trwać do 8 stycznia, ale ostatecznie zakończono je dzień wcześniej z uwagi na obawy związane z pandemią COVID-19). Ponownie nie zabrakło rozwiązań ułatwiających codzienne życie osobom niepełnosprawnym. Można wśród nich znaleźć m.in. lekki elektryczny wózek inwalidzki, inteligentne okulary oraz interaktywny projektor służący do rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami intelektualnymi.

Podnośniki toaletowe Dignity Lifts

Niepełnosprawność ruchowa może utrudniać wiele codziennych czynności takich jak korzystanie z toalety. Z pomocą przyszła firma Dignity Lifts, która oferuje podnośniki toaletowe. Urządzenia te są wyposażone w siedzisko, które porusza się w górę i w dół, aby ułatwić siadanie i wstawanie z toalety. Producent zapewnia, że pasują do niemal każdej muszli klozetowej. Często problemem podczas siedzenia na sedesie jest drętwienie nóg – jeśli do tego dojdzie, siedzenie podnosi się na tyle powoli, aby krążenie krwi mogło wrócić na czas. Podnośniki toaletowe firmy Dignity Lifts występują w kilku wersjach. Ich maksymalny udźwig wynosi od około 130 do 160 kg. Wybrane modele można zasilać nie tylko sieciowo, ale również przy użyciu akumulatora. Ceny tych urządzeń wynoszą od 1500 do 2000 dolarów. Podczas targów CES zaprezentowano również nowy model, który jest wyposażony w podgrzewane siedzenie, bidet i suszarkę. Model ten ma kosztować 3000 dolarów, a jego zakup ma być możliwy od maja tego roku.

Interaktywny projektor Tovertafel

Holenderska firma Tover B.V. przedstawiła rozwiązanie umożliwiające osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi rehabilitację przez zabawę. Jest to Tovertafel – projektor, który wyświetla gry, w które można



Holenderska firma Tover B.V. przedstawiła rozwiązanie umożliwiające osobom z niepełnosprawnościami intelektualnymi rehabilitację przez zabawę. Jest to Tovertafel – projektor, który wyświetla gry, w które można grać przy użyciu rąk. Fot. tover.care

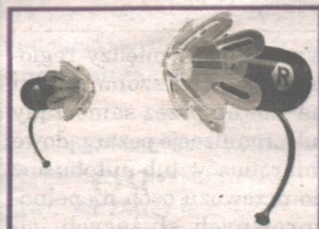
grać przy użyciu rąk. „Tovertafel” w języku holenderskim oznacza „magiczny stół”. Wśród korzyści ze stosowania urządzenia producent wymienia m.in. poprawę koncentracji, zwiększenie aktywności fizycznej, przeciwdziałanie apatii, zachęcanie do wspólnego spędzania czasu oraz poprawę humoru. Tovertafel można bardzo łatwo skalibrować, dzięki czemu nie ma problemów z przeniesieniem go w inne miejsce. Urządzenie stworzono z myślą o stosowaniu w mieszkaniach wspomaganych, kosztuje 11 600 dolarów, a oprócz urządzenia cena uwzględnia dwa lata abonamentu dającego dostęp do gier, gwarancję i usługi serwisowe.

Aparat słuchowy Eargo 6

Eargo 6 jest kolejnym produktem z rodziny inteligentnych aparatów słuchowych. Jego główną cechą jest automatyczne dostosowywanie się do otoczenia. Oznacza to, że urządzenie ułatwia słyszenie w głośnym otoczeniu i ogranicza niepotrzebne dźwięki w cichych miejscach takich jak biblioteki.

Podczas rozmowy z inną osobą Eargo 6 odfil-

truje zbędne dźwięki otoczenia i wzmacnia głośność rozmowy. Urządzenie stworzono też z myślą o światowej sytuacji spowodowanej pandemią COVID-19 – ułatwia ono usłyszenie rozmowy, którego głos jest przytłumiony przez maseczkę. Kolejnymi zaletami urządzenia są niewielkie rozmiary, dzięki



Eargo 6 jest kolejnym produktem z rodziny inteligentnych aparatów słuchowych. Fot. eargo.com

czemu jest ono wyjątkowo dyskretne oraz certyfikat IPX7, który oznacza, że aparat słuchowy można zanurzyć w wodzie o głębokości do jednego metra na maksymalnie 30 minut. Eargo 6 działa na jednym ładowaniu do 16 godzin, a dołączone etui ładujące zapewnia dodatkowe



Podnośnik toaletowy.

Fot. dignitylifts.com

zasilenie przez maksymalnie 3 dni. Użytkownik zyskuje do dyspozycji również aplikację mobilną, która umożliwia konfigurację urządzenia, dostęp do poradników tekstowych i filmowych, kontakt z obsługą techniczną oraz wysyłanie przypomnień o m.in. czyszczeniu urządzenia. Eargo 6 kosztuje 2950 dolarów z możliwością rozłożenia płatności na 12, 24 lub 36 rat. Wysyłka urządzenia do kupujących rozpoczęła się 17 stycznia.

Elektryczny wózek inwalidzki Whill Model Fi

Stworzony przez japońską firmę Whill elektryczny wózek inwalidzki Whill Model Fi jest lżejszą alternatywą dla ciężkich i nieporęcznych urządzeń tego typu. Wózek wraz z akumulatorem waży jedynie niecałe 27 kg. Jest on też składany, dzięki czemu można go łatwo przechowywać lub przewozić na przykład w bagażniku samochodu. Po naładowaniu akumulatora do pełna wózek może przejechać do około 20 kilometrów z maksymalną prędkością 6 km/h. Do pełnego naładowania akumulatora potrzeba około 5 godzin. Wózek jest w stanie pokonywać przeszkody o maksymalnej wysokości 3,5 centymetra i wzniesienia o maksymalnym kącie 10 stopni. Udźwig wózka wynosi około 113 kg. Przy użyciu aplikacji mobilnej, która łączy się z wózkiem

przez Bluetooth, użytkownik może zdalnie sterować wózkiem, zablokować go, aby nie mogły korzystać z niego niepowołane osoby, zmienić maksymalną prędkość, z jaką może poruszać się wózek i sprawdzić przy-



do 5 dioptrii, dzięki czemu okulary mogą działać jak szkło powiększające. Do dostosowywania parametrów pracy okularów użytkownik ma do dyspozycji aplikację mobilną. Okulary można już zamówić w przedsprzedaży za 500 dolarów. Są dostępne w czterech wzorach (fot.



Elektryczny wózek inwalidzki Whill Model Fi.

Fot. whillinc

zerek może przejechać przy obecnym poziomie naładowania akumulatora. Whill Model Fi będzie kosztować 3000 dolarów. W sprzedaży będą dostępne również akcesoria takie jak torby, pasy bezpieczeństwa, schowek na laskę, pilot do włączania i wyłączania blokady wózka oraz pokrowiec przeciwdeszczowy. Sprzedaż wózka rozpocznie się wiosną tego roku.

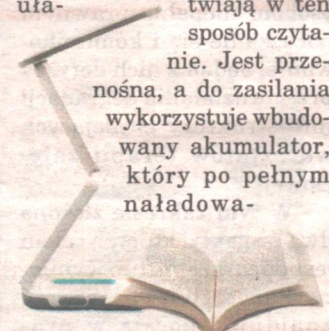
Okulary 32 st.N

Izraelska firma Deep Optics stworzyła inteligentne okulary 32 st.N, które mają zastąpić użytkownikowi wszystkie inne okulary. Dzięki specjalnym soczewkom mogą one służyć zarówno jako zwykłe okulary, jak również jako okulary przeciwsłoneczne. Aby zmienić tryb pracy okularów, wystarczy ich dotknąć lub przeciągnąć po nich palcem. Powiększenie soczewek można regulować w zakresie od 0 do 2 dioptrii. Można również skorzystać ze specjalnego trybu, który zwiększa maksymalne powiększenie

northglasses.com).

Lampka Lili

U osób z dysleksją mózg może tworzyć lustrzane odbicie widzianego obrazu, co utrudnia czytanie i rozpoznawanie słów. Aby rozwiązać ten problem, powstała lampka Lili. Lampka emituje ledwo widoczne błyski światła, które przeciwdziałają efektowi lustrzanego obrazu i ułatwiają w ten sposób czytanie. Jest przenośna, a do zasilania wykorzystuje wbudowany akumulator, który po pełnym naładowa-



niu umożliwia do 6 godzin pracy. Działanie lampki można dopasować do własnych potrzeb przy użyciu aplikacji mobilnej. Lampka Lili jest już dostępna w sprzedaży i można ją kupić za 350 euro (fot. liliforlife.com).

Przemysław Rutkowski

Program wyrównywania różnic między regionami

Nowe wyposażenie dla WTZ

Warsztaty terapii zajęciowej w Górkach (gmina Kwidzyn) oraz w Ryjewie otrzymały pod koniec ubiegłego roku dofinansowanie do zakupu nowego sprzętu, w ramach Programu wyrównywania różnic między regionami III, realizowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Samorząd powiatu kwidzyńskiego uczestniczy w programie od początku jego uruchomienia w 2003 roku.



Warsztaty terapii zajęciowej w Górkach (gmina Kwidzyn) oraz w Ryjewie otrzymały pod koniec ubiegłego roku dofinansowanie do zakupu nowego sprzętu, w ramach Programu wyrównywania różnic między regionami III, realizowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Na zdjęciu: rehabilitacja prowadzona w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Górkach (gmina Kwidzyn).

Jego realizacją zajmuje się Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie. Program podzielony jest na obszary, które obejmują różne formy wsparcia. Obszar B dotyczy likwidacji barier w urzędach, placówkach edukacyjnych lub środowiskowych domach samopomocy w zakresie umożliwienia osobom niepełnosprawnym poruszanie się i komunikowanie. Jeden z nich dotyczy przeciwdziałania degradacji infrastruktury istniejących warsztatów terapii zajęciowej.

- W tym zakresie złożono dwa projekty, których celem jest doposażenie lub wymiana zużytego wyposażenia znajdującego się w pracowniach terapeutycznych. Umożliwi to realizację zadań z zakresu rehabilitacji zawodowej i społecznej niepełnosprawnych uczestników warsztatów - twierdzi Lidia Wiśniewska z Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie.

Warsztat Terapii Zajęciowej

w Ryjewie, prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze” uzyskał dofinansowanie z PFRON w kwocie ponad 11 tys. zł. Środki własne stowarzyszenia to ok. 2,9 tys. zł. Od stycznia 2020 roku WTZ w Ryjewie działa w nowym budynku użyczonym stowarzyszeniu przez samorząd gminy. Pieniądze zostały przeznaczone na zakup dalszego wyposażenia warsztatu. Warsztat Terapii Zajęciowej



Warsztat Terapii Zajęciowej w Ryjewie, prowadzony przez Stowarzyszenie Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze” w styczniu 2020 roku zaczął funkcjonować w nowym budynku

Fot. archiwum

w Górkach uzyskał dofinansowanie z PFRON w kwocie ponad 17,5 tys. zł. Do tego środki własne Fundacji „Misericordia” to ponad 7,6 tys. zł. Warsztat zakupił sprzęt do pięciu pracowni terapeutycznych oraz sprzęt do rehabilitacji.

Zarząd Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych przyjął już kierunki tegorocznych działań oraz warunki brzegowe obowiązujące realizatorów programu „Wyrówny-

wania różnic między regionami”. Zwiększono środki na zakup przez samorządy lub organizacje pozarządowe mikrobusów lub autobusów do przewozu osób niepełnosprawnych służących ich rehabilitacji. Maksymalna kwota na zakup mikrobusu, bez przystosowania do przewozu wózków inwalidzkich, wynosić będzie 100 tys. zł, dotychczas 80 tys. zł. Kwota dofinansowania na zakup mikrobusu specjalnego, przystosowanego do przewozu wózków inwalidzkich, wynosić będzie 120 tys. zł (dotychczas 105 tys. zł), natomiast kwota dofinansowania na zakup autobusu wynosić będzie 300 tys. zł, dotychczas 270 tys. zł.

(jk)

SENIOR +

Burmistrz Miasta Kwidzyna
zaprasza mieszkańców w wieku 60+ nieaktywnych zawodowo
do udziału w zajęciach Dziennego Domu Pobytu Senior +

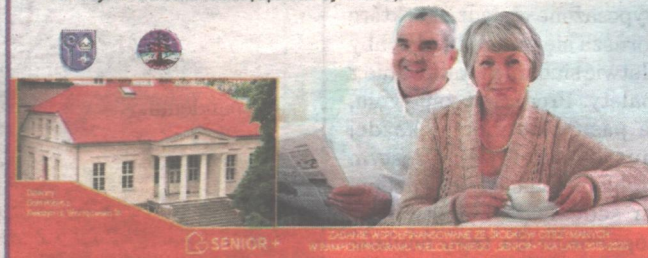
Oferujemy usługi:

- socjalne w tym posiłek
- edukacyjne
- kulturalno - oświatowe
- aktywności ruchowej
- sportowo - rekreacyjne
- aktywizujące społecznie
- terapii zajęciowej

Adres Dziennego Domu Pobytu: Kwidzyn ul. Warszawska 18

Informacja i rekrutacja uczestników w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Kwidzynie przy ul. Grudziądzkiej 6, tel. 55 646 16 26

Ogłoszenie i formularz rekrutacyjny dostępny:
- na stronie: www.maps.kwidzyn.samorzady.pl
- w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Kwidzynie



Szczepienia dzieci w wieku 5-11 lat

gov.pl/szczepimysie



#SZCZEPIMYSIE

BO CHCEMY BYĆ RAZEM

DLACZEGO WARTO?

Bezpieczeństwo nas i naszych bliskich jest możliwe, gdy przerywamy łańcuch zakażeń. Szczepionki dają nam taką możliwość. Aby efekty były jak najbardziej i jak najszybsze, wszyscy musimy być solidarni!

Każdy z nas może zatrzymać pandemię. Przyjęcie szczepionki to nie tylko ochrona nas samych. To także ochrona naszych rodziców, dziadków, dzieci i przyjaciół. Naprawdę warto!

☎ CAŁODOBOWA INFOLINIA: 989

🌐 WWW.GOV.PL/SZCZEPIMYSIE



OBSEKWATOR

Dodatek bezpłatny do Kuriera Kwidzyńskiego, wykonany podczas zajęć terapeutycznych prowadzonych w Warsztacie Terapii Zajęciowej w Górkach. WTZ prowadzi Fundacja „Misericordia”.

Górki 4 82-500 Kwidzyn
tel./faks 55 279 35 64
e-mail: wtkwidzyn@wp.pl
www.fundacjamisericordia.pl

Port Gdański z historycznym rekordem przeładunków - 53,2 mln. ton

Wczoraj w Ministerstwie Infrastruktury odbyła się konferencja poświęcona podsumowaniu 2021 rok w polskich portach morskich. Wzięli w niej udział ministrowie Marek Gróbarczyk, Grzegorz Witkowski oraz zarządy trzech największych polskich portów: Gdańska, zespołu portów Szczecin-Świnoujście i Gdyni. Port Gdańsk w 2021 r. przeładował 53,2 mln ton towarów, co stanowi wzrost o 11% i jest jednocześnie najwyższym wynikiem przeładunków w historii portu.

Sekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury, pełnomocnik rządu ds. gospodarki wodą oraz inwestycji w gospodarce morskiej i wodnej Marek Gróbarczyk, rozpoczynając spotkanie podkreślił, że tak dobrego wyniku w historii przeładunków w polskich portach jeszcze nie było.

– To pokazuje, w jak dobrej pozycji znajdują się nasze porty. Ten rekordowy wynik jest dowodem na to, że wysłan-

ie poradziliśmy sobie ze skutkami pandemii. Nie zapominajmy, pandemia cały czas trwa i wiele gospodarek notuje regres. A my? Jeśli chodzi o ekonomikę rozwoju portów, o eksport, import, a przede wszystkim otwarcie w zakresie przewozu towarów, możemy pochwalić się 9 proc. wzrostem w stosunku do roku poprzedniego. 113 mln ton jednoznacznie klasyfikuje nas na bardzo wysokim poziomie w zakresie przeładun-

ków w portach. Jeśli popatrzymy historycznie, to widzimy ogromną dynamikę wzrostu. Od 2008 roku do dnia dzisiejszego mamy wzrost przeładunków o 116 proc.

Wiceminister wskazał też na fakt, iż do 2008 r. nie byliśmy uwzględniani w rankingach dotyczących przeładunków skonteneryzowanych. A dzisiaj możemy się pochwalić ponad 3 mln TEU przeładowanych kontenerów.

EPIDEMIA COVID-19. RAPORT TYGODNIOWY

Stan zakażeń i zgonów spowodowanych COVID-19 na dzień 81.01.2022 r. godz. 10.00.

STAN ZAKAŻEŃ I ZGONÓW DOTYCZĄCYCH KORONAWIRUSA COVID-19

WOJEWÓDZTWO	ZAKAŻENIA			Różnica w ogółu ostatniego tygodnia	ZGONY			Liczba zgonów w ostatnim tygodniu
	04.01.2022	11.01.2022	18.01.2022		04.01.2022	11.01.2022	18.01.2022	
dolnośląskie	308890	316213	325624	9411	6158	6290	6526	236
kujawsko-pom.	243367	247249	251266	4017	6133	6266	6381	115
lubelskie	213246	216818	221928	5110	6848	6945	7043	98
lubuskie	104536	106443	108194	1751	2524	2658	2722	64
łódzkie	254097	259741	265167	5426	6659	6817	7004	187
małopolskie	323075	334210	349086	14876	7850	8044	8278	234
mazowieckie	614530	628395	648148	19753	12465	12722	13012	290
opolskie	104924	107065	109693	2628	2820	2898	2965	67
podkarpackie	177373	181397	187909	6512	5990	6113	6258	145
podlaskie	110919	112306	114066	1760	3257	3294	3347	53
pomorskie	266762	272827	279841	7014	5434	5571	5707	136
śląskie	502310	512000	525781	13781	11775	12098	12414	316
świętokrzyskie	99778	101812	104197	2385	3331	3399	3505	106
warmińsko-mazurskie	166740	169298	172505	3207	3883	3973	4043	70
wielkopolskie	391827	399386	407630	8244	8992	9175	9385	210
zachodniopomorskie	196276	200429	204505	4076	3798	3905	4011	106
Razem	4078650	4165589	4275540	109951	97917	100168	102601	2433

EPIDEMIA W POLSCE. W MINIONYM TYGODNIU ODNOTOWANO 109 951 ZAKAŻEŃ (W POPRZEDNIM TYGODNIU 86 939) I ZGONÓW 2433 (UB. TYG. 2251). SZCZEPIENIA

Do 17.01.2022 podano 49 558 781 dawek różnych szczepionek przeciw COVID-19. Pierwszą dawkę szczepionki podano 22 034 108 osobom. W pełni zaszczepionych jest 21 434 065 - zaszczepieni jednodawkową szczepionką Johnson & Johnson lub dwiema dawkami szczepionek firm AstraZeneca, Moderna lub Pfizer/BioNTech). Dawkę przypominającą przyjęło: 8 519 890 osób (trzecia w przypadku Pfizera, Moderna lub druga w przypadku J&J).

RAPORT COVID-19 NA DZIEŃ 18.01.2022

Od początku epidemii COVID-19 potwierdzono do tej pory u 4 323 482 osób w Polsce, z których 102 309 zmarło. Wyzdrowiało łącznie 3 800 051 osób.

- 30 556 łóżek przeznaczonych jest dla pacjentów z COVID-19, - z tego 14 601 (w ub. tyg. 18 095) łóżek zajętych jest przez pacjentów z COVID-19.

- 2740 respiratorów przeznaczonych jest dla pacjentów z COVID-19, - z tego 1519 (w ub. tyg. 1737) respiratorów jest obecnie wykorzystywanych. osób, zmarło 5707 osób.

Skuteczna i bezpieczna terapia zaparcć

Jeżeli masz uczucie wzdęcia, pełności i rozpierania, odczuwasz ból podbrzusza i masz problemy z regularnymi wypróżnieniami może świadczyć to o zaparciach. Dodatkowo mogą pojawić się nudności i wymioty, a czasem nawet gorączka. Przewlekłym zaparciom towarzyszy stałe uczucie niecałkowitego wypróżnienia i parcia na stolec.

Nieleczone zaparcia powodują narastające złe samopoczucie, bóle głowy, męczliwość, uczucie ciężkości i dyskomfortu w jamie brzusznej, a w konsekwencji zatrucie organizmu. Długotrwałe zaparcie powoduje stwardnienie mas kałowych, co dodatkowo utrudnia defekację.

Najczęstszymi przyczynami zaparcć jest dieta uboga w błonnik, siedzący tryb życia, spożywanie niewystarczającej ilości wody, powstrzymywanie się od wypróżnień, stosowanie niektórych leków (np. przeciwbólowych), czynniki chorobowe czy niewłaściwe odchudzanie.

Aby wspomóc nasz organizm w zapobieganiu i zwalczaniu zaparcć, powinniśmy wypracować zdrowe nawyki oraz skorzystać z ziołolecznictwa. W jaki sposób pomoże nam fitoterapia? Współczesne badania naukowe potwierdziły skuteczność i bezpieczeństwo stosowania senesu, który stymuluje i przyspiesza wypróżnienie. W owocu i liściu senesu zawarte są związki czynne, działające na receptory znajdujące się w błonie śluzowej jelit, dzięki czemu następuje pobudzenie perystaltyki jelita grubego i skrócenie czasu pasażu treści jelitowej. Ponadto hamują one resorpcję zwrotną wody i elektrolitów z jelit, powodując rozmiękczenie i upłynnienie stolca, co wywołuje wypróżnienie. Leki z zawartością senesu jak np. **Senefol** należy przyjmować raz dziennie - wieczorem, indywidualnie dopasowaną dawkę. Wypróżnienie następuje po 8-12 godzinach, rano.

Zapraszamy na konsultacje lekarskie w Centrum Fitoterapii przy ul. Długie Pobrzeże 28 w Gdańsku, kontakt tel. 58 305 11 56



www.labofarm.pl



ziołowy lek na zaparcia

Senefol[®]

- Zwiększa perystaltykę jelit
- Działa w jelicie grubym, w miejscu dolegliwości
- Efekt przeczyszczający w odpowiednim czasie, po 8-12 godzinach
- Ceniony wśród pacjentów*

* wg rankingu KS Omnibus



Wskazania: Lek roślinny do stosowania w doraźnym leczeniu zaparcć.

Skład tabletki: liść i owoc senesu (*Sennae folium cum fructu*) - 300 mg

Przeciwwskazania: Nie należy stosować leku w przypadku znanej nadwrażliwości na substancję czynną, niedrożności i zwężenia jelit, atonii, zapalenia wyrostka robaczkowego, zapalnych schorzeń jelit (np. choroba Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego), bólów brzucha niewiadomego pochodzenia, stanu odwodnienia połączonego z utratą elektrolitów. Nie należy stosować u dzieci w wieku poniżej 12 lat.

Laboratorium Farmaceutyczne **Labofarm** Sp. z o.o. Sp. k

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

Port Gdański z historycznym rekordem przeładunków - 53,2 mln. ton

– To ogromny sukces. Terminal DCT w Gdańsku to obecnie największy port kontenerowy na Bałtyku. Jestem przekonany, że trwające obecnie inwestycje w infrastrukturę portową za blisko 7 miliardów złotych, przyniosą w najbliższych latach kolejne wzrosty. Nie możemy zatrzymać się na tym wyniku, dążymy do coraz większych przeładunków i zbudowania ogromnego hubu, przede wszystkim kojarząc wszystkie alianse, które wcześniej lokowały się poza Polską, tak aby największe kontenerowce przyływały właśnie do nas – mówił wiceminister.

Z kolei Grzegorz Witkowski, podsekretarz stanu w Ministerstwie Infrastruktury dodał, że inwestycje w infrastrukturę, a co za tym idzie, wyniki w poszczególnych portach, świadczą o tym, że osiągnięty został efekt synergii.

– Wszyscy graliśmy do jednej bramki. Nie będziemy oszczędzać środków na gospodarkę morską, bowiem każda złotówka zainwestowana w porty, stocznie, infrastrukturę, zwraca się stukrotnie. Te wyniki są najlepszym tego przykładem.

Rekordowe przeładunki w Porcie Gdańsk

W Porcie Gdańsk w 2021 r. w sumie przeładowano 53,2 mln ton towarów. W porównaniu do poprzedniego roku stanowi to 11 proc. wzrost.

– Jest to najlepszy wynik w naszej historii. Udało nam się pobić rekord z 2019 r., w którym przeładowaliśmy 52 mln ton – podkreślał na konferencji Łukasz Greinke, prezes Portu Gdańsk.

Na rekordowy wynik z 2021 r. złożyły się m.in. przeładunki paliw płynnych – 18,8 mln ton z dynamiką wzrostu 37,9 proc. (ponad 5 mln ton więcej niż w 2020 r.). To absolutny rekord Naftoportu – blisko 17 mln ton. Wzrost na poziomie 10 proc. zanotowały kontenery. Przeładunki w terminalu DCT sięgnęły 2,1 mln TEU. Niebawem należy spodziewać się jeszcze lepszych wyników – w związku powstaniem Baltic Hub 3 oraz rozbudową zaplecza przy terminalu T2.

Wzrost o 7,6 proc. zanotowały zboża – przeładunki ziarna sięgnęły blisko 1,6 mln ton. W przeładunkach drobnicy ogółem, w tym skonteneryzowanej nastąpił 5,5 proc. wzrost – łączne

przeładunki tej grupy towarowej dały wynik 23,3 mln ton. Najwyższy wzrost zanotowało drewno – skok aż o 795 proc. To grupa ładunkowa, która występuje w Porcie Gdańsk w zależności od koniunktury na rynku lokalnym.

Na rekordowy wynik z 2021 r. złożyły się m.in. przeładunki paliw płynnych – 18,8 mln ton z dynamiką wzrostu 37,9 proc. (ponad 5 mln ton więcej niż w 2020 r.). To absolutny rekord Naftoportu – blisko 17 mln ton. Wzrost na poziomie 10 proc. zanotowały kontenery. Przeładunki w terminalu DCT sięgnęły 2,1 mln TEU. Niebawem należy spodziewać się jeszcze lepszych wyników – w związku powstaniem Baltic Hub 3 oraz rozbudową zaplecza przy terminalu T2.

Wzrost o 7,6 proc. zanotowały zboża – przeładunki ziarna sięgnęły blisko 1,6 mln ton. W przeładunkach drobnicy ogółem, w tym skonteneryzowanej nastąpił 5,5 proc. wzrost – łączne przeładunki tej grupy towarowej dały wynik 23,3 mln ton. Najwyższy wzrost zanotowało drewno – skok aż o 795 proc. To grupa ładunkowa, która występuje w Porcie Gdańsk w zależ-

ności od koniunktury na rynku lokalnym.

Port Gdańsk jest najszybciej rozwijającym się portem w Europie ostatniej dekady, z dynamiką wzrostu na poziomie 110 proc.

– Ale jeśli porównamy obecny wynik do tego z 2016, czyli roku, w którym podjęliśmy decyzję o wielkich inwestycjach – w infrastrukturę dostępową do terminali głębokowodnych, w przebudowę toru wodnego i modernizację blisko 5 km nabrzeży w Porcie Wewnętrznym, to widzimy, że właśnie w tym okresie dynamika była najwyższa – wzrost o blisko 16 mln ton towarów – dodaje prezes Greinke.

Na rekordowy wynik z 2021 r. złożyły się m.in. przeładunki paliw płynnych – 18,8 mln ton z dynamiką wzrostu 37,9 proc. (ponad 5 mln ton więcej niż w 2020 r.). To absolutny rekord Naftoportu – blisko 17 mln ton. Wzrost na poziomie 10 proc. zanotowały kontenery. Przeładunki w terminalu DCT sięgnęły 2,1 mln TEU. Niebawem należy spodziewać się jeszcze lepszych wyników – w związku powstaniem Baltic Hub 3 oraz rozbudową zaplecza przy terminalu T2.



Wzrost o 7,6 proc. zanotowały zboża – przeładunki ziarna sięgnęły blisko 1,6 mln ton. W przeładunkach drobnicy ogółem, w tym skonteneryzowanej nastąpił 5,5 proc. wzrost – łączne przeładunki tej grupy towarowej dały wynik 23,3 mln ton. Najwyższy wzrost zanotowało drewno – skok aż o 795 proc. To grupa ładunkowa, która występuje w Porcie Gdańsk w zależności od koniunktury na rynku lokalnym.

– Należy podkreślić, że ten rekord udało nam się osiągnąć w trakcie procesu inwestycyjnego. Port nigdy nie zasypia. Choć inwestycje szły pełną parą, operatorzy realizowali swoje przeładunki. Wynik, który osiągnę-

liśmy w roku ubiegłym, cieszy nas, ale nie satysfakcjonuje. Mamy bowiem bardzo duże aspiracje, chcemy być jednym z największych portów w Europie, interesuje nas miejsce w pierwszej dziesiątce. Na razie awansowaliśmy na 18 pozycję w Europie, nadal pozostajemy na bałtyckim podium – zajmujemy 3 miejsce w przeładunkach ogółem. Jestem przekonany, że kolejne nasze inwestycje, które będziemy realizowali już niebawem, wprowadzą port w Gdańsku na nowe wolumenty. W ciągu 2-3 lat zamiast piątki z przodu, będziemy mieli szóstkę, a w kolejnych 5 latach – siódemkę – zapewnia prezes Greinke

Nietrzeźwy kierowca ukarany mandatem na 6500 zł

Policjanci otrzymali zgłoszenie o zdarzeniu, w którym uczestniczył kierowca Renault Megane. Jak się okazało, 50-letni kierowca był nietrzeźwy. Ponadto pojazd, którym się poruszał nie był dopuszczony do ruchu, z powodu braku ważnych badań technicznych. Mężczyzna został ukarany dwoma mandatami o łącznej wysokości 6500 zł za popełnione wykroczenia. Ponadto odpowie za kierowanie w stanie nietrzeźwości

Policjanci wczoraj po godzinie 10:00 otrzymali zgłoszenie o zdarzeniu, do którego doszło w miejscowości Łężyce w Alei Parku Krajobrazowego. Ze zgłoszenia wynikało, że kierowca samochodu renault wjechał do rowu. Jak ustalili policjanci, kierowca megane nie dostosował prędkości do warunków ruchu, w wyniku czego stracił panowanie nad pojazdem, zjechał na pobocze i wjechał do rowu. Podczas sprawdzania trzeźwości 50-letniego kierowcy okazało się, że miał on w organizmie ponad 1,5 promila alkoholu. Ponadto w trakcie sprawdzania dokumentów, okazało się, że samochód którym jechał nie był dopuszczony do ruchu ponieważ od dwóch lat nie miał ważnych badań technicznych oraz



zatrzymany był dowód rejestracyjny tego samochodu.

Policjanci na miejscu ukarali mężczyznę dwoma mandatami za dwa wykroczenia doty-

czące spowodowania zdarzenia oraz jazdy samochodem niedopuszczonym do ruchu. Mandaty łącznie wyniosły 6500 zł.

KWP

Śmiertelny wypadek w Szumlesiu Szlacheckim

We wtorek doszło do tragicznego wypadku drogowego na DW 211 w Szumlesiu Szlacheckim. Kierujący samochodem osobowym potrącił mężczyznę. 60-latek poniósł śmierć na miejscu. Przybyli na miejsce policjanci z Komendy Powiatowej Policji w Kościerzynie przez kilka godzin zabezpieczali miejsce tragicznego wypadku drogowego

We wtorek (11.01.2022 r.) po godzinie 17.30 dyżurny kościerskiej Policji otrzymał zgłoszenie o wypadku drogowym, który miał miejsce na drodze wojewódzkiej nr 211 w miejscowości Szumleś Szlachecki. Natychmiast w tamto miejsce skierował funkcjonariuszy. Śledczy pracujący na miejscu wypadku zabezpieczali ślady i wykonali oględziny miejsca oraz pojazdu. Policjanci wstępnie ustalili, że 60-letni mężczyzna został potrącony przez samochód ciężarowy marki Daf, którym kierował 30-letni mieszkaniec powiatu koszalińskiego. W wyniku zdarzenia pieszy poniósł śmierć na miejscu. Kierowca ciężarówki został przebadany na zawartość alkoholu w organizmie z wynikiem 0,00 promila, od zmarłego pobrano krew do badań.



Zebrany materiał dowodowy pomoże policjantom ustalić okoliczności zaistniałego wypadku. Policjanci apelują o zachowanie szczególnej

ostrożności. Przypominamy pieszym, jak ważne jest zadbanie o swoje bezpieczeństwo i noszenie elementów odblaskowych po zmroku.



21 - 27 stycznia 2022



21:00 **Kraina lodu**
POLSAT film animowany, USA, 2013
 Księżniczka Arendelle, Elsa, posiada nadnaturalną moc zamrażania przedmiotów. Z tego powodu zepsuły się jej relacje z siostrą, księżniczką Anną. Obie niegdyś uwielbiały wspólne zabawy. Po tym jak Elsa za sprawą zaklęcia przypadkiem raniła Annę, więź łącząca dziewczynki bardzo osłabła. Obdarzona kłopotliwym darem królewna spędziła resztę dzieciństwa zamknięta w swojej komnacie, próbując zapanować nad swoją mocą. Po latach Elsa ma zostać koronowana na władczynię Arendelle.



21:35 **Paranoja**
TVP1 thriller, Francja, USA, Indie, 2013
 Adam Cassidy (Liam Hemsworth) pracuje w korporacji z branży technologicznej, należącej do Nicolasa Wyatta (Gary Oldman). Zostaje zwolniony pod zarzutem niesubordynacji. Adam organizuje dla znajomych przyjęcie w klubie, za które płaci służbową kartą. Dawny pracodawca szantażuje go oskarżeniem o defraudację. Proponuje, że nie wniesie przeciwko niemu pozwu, jeśli Cassidy zostanie jego szpiegiem, informującym o działaniach konkurencji.



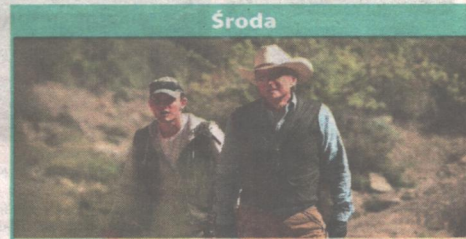
20:10 **Dziedzictwo Bourne'a**
TVN film sensacyjny, USA, 2012
 Po tym, jak Jason Bourne publicznie ujawnił swoją tożsamość, prace nad szkoleniem, które miało polepszyć skuteczność agentów, stają pod znakiem zapytania. Na jaw wychodzą inne projekty, m.in. „Outcome”. Zakłada on ingerencję w kod genetyczny agenta poprzez dodanie dwóch chromosomów. W ten sposób zyskują oni dwie niezwykle zdolności: siłę i nieprzeciętną inteligencję. Projekt ma zostać zamknięty, a każdy, kto był z nim związany - zlikwidowany.



21:00 **Avengers: Koniec gry**
POLSAT film sf, USA, 2019
 Iron Man (Robert Downey Jr.) i Nebula (Karen Gillan) powracają na Ziemię z planety Tytan. Odnajdują ocalałych Avengersów i wspólnie ruszają na poszukiwania Thanosa (Josh Brolin), by odebrać mu Kamienie Nieskończoności. Okazuje się jednak, że artefakty zostały unicestwione. Bohaterowie, każdy na swój sposób, starają poradzić sobie z tym, że nie udało im się zapobiec zniszczeniu połowy Wszechświata. Mija pięć lat. Ant-Manowi (Paul Rudd) udaje się uciec z Wymiaru Kwantowego.



21:40 **Everest**
TVN film przygodowy, Islandia, Wielka Brytania, USA, 2015
 Rok 1996. Nowozelandczyk Rob Hall (Jason Clarke), właściciel firmy Adventure Consultants, organizuje komercyjną wyprawę na najwyższą górę świata. W jego brygadzie są między innymi Teksaszyk Beck Weathers (Josh Brolin) oraz reporter Jon Krakauer (Michael Kelly). Wspinacze wiedzą, że podejmują ryzyko, którego nie da się skalkulować. Wyróżniają się doskonałą kondycją i są wyposażeni w specjalistyczny sprzęt, jednak w obliczu gwałtownego zamiana pogody w górach człowiek nie ma szans.



21:00 **Pojedynek na pustyni**
TVP1 thriller, USA, 2014
 Horton Madec przyjeżdża do niewielkiego miasta leżącego w stanie Nowy Meksyk. Przekupuje miejscowego szeryfa, by zgodził się zorganizować dla niego polowanie na zagrożonego wyginieciem mufłona. Stróż prawa zwraca się w tej sprawie do młodego, ale doświadczonego przewodnika Bena. Ma on poprowadzić przybysza do kanionu za miastem. W trakcie polowania dochodzi do wypadku. Madec bez zastanowienia celuje w zarys sylwetki ledwie widoczny z oddali.



21:05 **To tylko seks**
POLSAT komedia romantyczna, USA, 2011
 Młoda mieszkanka Nowego Jorku Jamie (Mila Kunis) pnie się po szczeblach kariery. Kobieta jest zatrudniona w jednej z największych agencji pracy jako ekspertka od spraw rekrutacji. Pewnego dnia otrzymuje zadanie zwerbowania dla poczytnego magazynu mieszkającego w Los Angeles dyrektora artystycznego Dylana (Justin Timberlake). By skłonić mężczyznę do przyjęcia oferty, Jamie spędza z nim wieczór, oprowadzając go po mieście. Jej starania przynoszą skutek.

piątek

21 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
06:05 Elif - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Agape - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda 12:40 Magazyn Rolniczy 12:55 Relacja z uroczystości Święta Epifanii w Kościele Greckokatolickim 14:00 Elif - serial 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn	05:30 M jak miłość - serial 06:25 Anna Dymna - spotkajmy się 06:55 Familiada - teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:45 Pytanie na śniadanie 11:15 Zaczynaj od nowa 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial 12:30 Koło fortuny 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 Uśmiech losu - serial obyczajowy 16:00 Koło fortuny - teleturniej 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Miłość i przeczucie - serial obyczajowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Kozacka miłość - serial	05:40 Uwaga! - magazyn 06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rynkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:35 Doradca smaku 11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Tajemnice miłości 13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rynkowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 Sport 19:40 Pogoda 19:50 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 20:00 Farma 21:00 Kraina lodu Anna wyrusza na wielką wyprawę, by odnaleźć swoją siostrę Elzę, której magiczna moc umożliwiła królestwo Arendelle w okowach zimy.	07:00 Teledysk 07:50 Res Poloniae 08:25 Wydarzenie aktualne 09:30 Kapryśne lato - film fabularny, prod. Czechosłowacja, 1967, reż. Jiri Menzel, wyk. Rudolf Hrušínski, Vlastimil Brodský, František Řehák, Mila Myslíková, Jana Drachalová, Jii Menzel, Bohu Zhorst i inni 11:00 Blisko, coraz bliżej - serial TVP, reż. Zbigniew Chmielewski, wyk. Tomasz Zaliwski, Ewa Ziętek, Jerzy Trela, Jan Frycz, Teresa Lipowska, Czesław Stopka, Andrzej Wojaček, Lidia Bienias, Tadeusz Szaniecki, Zbigniew Buczkowski 12:35 Cmentarz Orłat - film dokumentalny 13:30 Odkrywając Beethovena - III symfonia Es - dur op. 55 „Eroica”	06:00 Zbuntowany anioł - telenowela 07:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Zbuntowany anioł - telenowela 12:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 13:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Zabójcza przesyłka 22:00 Kula w łeb 23:50 Nagi instykt 2 02:05 Castle - serial kryminalny	05:15 Szpital - program obyczajowy 06:10 Rozwód. Walka o wszystko 07:05 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:40 Ten moment 08:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:20 Rozwód. Walka o wszystko 12:20 Szpital - program obyczajowy 13:20 SOS Ekipy w akcji 14:20 Sąd rodzinny - program sądowy 15:20 Sędzia Anna Maria Wesołowska 16:20 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:20 19+ - obyczajowy 18:25 Totalne remonty Szelegowskiej 19:30 Akcja aranżacja	06:00 Flintstonowie Rodziny Flintstonów i Rubble'ów przyjaźnią się od lat. 07:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker walczy ze wszystkimi formami przestępczości w stanie Teksas. Pomagają mu w tym inni agenci na czele z Jimmym Trivettem (Clarence Gilyard Jr.) oraz pani prokurator Alex Cahill Walker (Sheree J. Wilson). 08:05 Nasz Nowy Dom 09:05 Pierwsza miłość 09:55 Kochane Pieniądze 10:55 Zoo po godzinach 13:00 Sędzia Judy 14:00 STOP Drogówka 16:00 Strażnik Teksasu 17:00 Galileo 18:00 Policjantki i Policjanci 19:00 Jas Fasola 20:05 Gwiazdy Kabaretu 22:10 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 00:30 Arena Jak zbić fortunę na żądy krwi milionów?
15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przystań - serial obyczajowy 17:00 Telexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:35 Ojciec Mateusz - serial 21:25 Kulisy serialu Na sygnale - felieton 21:35 Na sygnale - serial 22:15 Zniewolona - serial 00:15 Operacja Delta Force 5: Pod ostrzałem - film akcji, prod. USA 02:00 SEAL Team - komando Foki - serial	19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Karnawał z TVP 22:00 Kabaret. Super Show Dwójki - program kabaretowy 23:10 Przyrzeczenie - dramat, prod. USA, Hiszpania, 2016, reż. Terry George, wyk. Oscar Isaac, Charlotte Le Bon, Christian Bale 01:35 Gold - film akcji, prod. USA, 2016, reż. Stephen Gaghan, wyk. Matthew McConaughey 03:45 Szczęść zón i jeden pogrzeb - komedia, prod. USA, 2009, reż. Howard Michael Gould 05:15 Zakończenie	20:00 Ścigani - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2008, reż. Timur Bekmambetow, wyk. James McAvoy, Angelina Jolie, Morgan Freeman, Terence Stamp, Thomas Kretschmann, Chris Pratt 22:20 Kult - film horror, USA, Meksyk, Kanada, Niemcy, 2006, reż. Neil LaBute, wyk. Nicolas Cage, Ellen Burstyn, Kate Beahan, Frances Conroy, Leelle Sobieski 00:25 Kuba Wojewódzki 01:30 MasterChef 02:50 Noc magii 04:05 Kto was tak urządził	23:10 Gwiezdne wojny: Skywalker. Odrodzenie Dziewiąta część cyklu Gwiezdne wojny stanowi pasjonujące zwińczenie sagi rodu Skywalkerów. Narodzą się nowe legendy, a ostateczna walka o wolność dopiero nadejdzie. 02:15 Resident Evil: Retribucja Smiercionośny T-wirus stworzony przez korporację Umbrella rozprzestrzeniła się po całym globie przemieniając ludzi w zastępy zombie. 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	14:50 Bo oszalełem dla niej - komediadramat, prod. Polska, 1980 16:45 Dwunastu gniewnych ludzi - dramat 18:30 Informacje kulturalne 19:00 Reżyserzy - cykl dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2018, reż. Lyndy Saville 20:00 1900: Człowiek legenda - film fabularny, prod. Włochy, 1998 22:55 Jak wczoraj 00:45 Teraz animacje! - Muzyczne traumy 00:55 Teraz animacje! - Struna za struną - film animowany 01:20 Informacje kulturalne	03:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy oraz klienci, którzy pojawiają się w lombardzie z powodu różnych życiowych zawirowań. 04:00 Reportery. Z życia wzięte 04:55 Zobacz to! Blok powtórkowy: Menu na miarę 05:15 Dyżur - serial	20:00 Dom nad jeziorem - film obyczajowy, USA, Australia, 2006, reż. Alejandro Agresti, wyk. Keanu Reeves, Sandra Bullock, Christopher Plummer, Ebon Moss-Bachrach, Willeke Van Ammelrooy, Dylan Walsh 22:15 Jas Fasola: Naciąga totalny kataklizm - film komedia, Wielka Brytania/USA, 1997, reż. Mel Smith, wyk. Rowan Atkinson, Peter MacNicol, John Mills, Pamela Reed, Harris Yulin 00:00 Krawawa układanka - serial, USA 01:05 Druga strona medalu 02:25 Noc magii	11:55 Prymas Stefan Wyszyński 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Ziemia Obiecana 13:00 Mahajanga 13:20 Muzyczne chwile 13:30 Msza święta 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Zrozumieć Antycywilizacje 14:55 Słowo życia 15:00 Modlitwa w Godzinie Miłosierdzia Koronka do Bożego Miłosierdzia 15:20 Mocni w Wierze 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Siódmy sakrament 16:30 Tak Go pamiętam 17:00 Pianista był! 17:30 Geopolityka 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Westerplatte Młodych 19:00 Warto zauważyć... 19:30 Opowieści Theo 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

TVP 1	
05:10	Klan - telenowela
06:00	Magazyn Ekspresu Reporterów
07:00	Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze
07:40	Rok w ogrodzie
08:05	Rok w ogrodzie Extra
08:20	Wojsko - polskie.pl
08:45	Pełnosprawni
09:15	Sprawa dla reportera
10:20	Fascynujący świat - Miejsca kultu na świecie - cyki dokumentalne, prod. Wielka Brytania, 2019, reż. Matt Barrett
11:15	Okrasa tamie przepisy - Inne gotówki - magazyn kulinarny
11:50	Wielki napad na pociąg - film sensacyjny, prod. Wielka Brytania
13:45	Z pamięci - felieton
13:55	Pełny obraz



SERIAL KOSTIUMOWY	
14:55	Tajemnice miasteczka - serial kostiumowy
17:00	Telexpress
17:30	Jaka to melodia?
18:30	Blondynka - serial
19:25	Sport
19:30	Wiadomości
20:05	Pogoda
20:10	Alarm!
20:35	Komisarz Alex - serial kryminalny
21:35	Hit na sobotę - Paranoja - film akcji, prod. USA
23:30	Władza
01:25	Arkady Luwru - dramat
03:10	Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny
04:00	Z pamięci - felieton
04:05	Zakończenie dnia

TVP 2	
05:20	Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00	Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55	Pytanie na śniadanie
11:50	Rodziny ekspres
12:30	Karnawał z TVP
14:00	Familiada - teleturniej
14:35	Koło fortuny - teleturniej
15:15	Szansa na sukces. Opole - widowisko muzyczne
16:15	Na dobre i na złe
17:15	Wojciech Cejrowski - bosy przez świat
17:50	Słowo na niedzielę - A miało być jak w bajce, reż. Mateusz Pleskacz
18:00	Panorama
18:20	Pogoda
18:30	Postaw na milion
19:20	Rodzinka.pl - serial
20:00	The Voice Senior - Przesłuchania w ciemno
22:15	Hity wszech czasów



KOMEDIA	
23:20	Kino relaks - Sześć żon i jeden pogrzeb - komedia, prod. USA, 2009, reż. Howard Michael Gould, wyk. Tim Allen, Andie Macdowell, Barbara Barrie, Elisha Cuthbert
01:05	Traffic - film sensacyjny, prod. USA, Niemcy, 2000, reż. Steven Soderbergh, wyk. Michael Douglas, Benicio del Toro, Catherine Zeta-Jones
03:45	Z odzysku - dramat prod. Polska, 2005, reż. Sławomir Fabicki, wyk. Antoni Pawlicki, Natalia Wdowina, Jacek Braciak
05:35	Zakończenie dnia

TVN	
05:15	Uwaga! - magazyn
05:30	Ukryta prawda
06:30	Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
07:30	Na Tropie Dzikich Zwierząt
08:00	Dzień Dobry TVN - magazyn
11:30	Na Wspólnej - serial, Polska
13:00	Totalne remonty Szelągowskiej
14:05	Budując marzenia - program lifestyle'owy
14:40	Kolekcja smaków
15:10	Kobieta na krańcu świata - program
15:45	Skoki narciarskie: Puchar Świata, Titisee-Neustadt
18:30	Millionerzy
19:00	Fakty
19:30	Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:50	Uwaga! - magazyn



KOMEDIA	
20:05	Wpadka - film komedia, USA, 2007, reż. Judd Apatow, wyk. Katherine Heigl, Seth Rogen, Paul Rudd, Leslie Mann, Jason Segel
22:55	Lady Bird - film komedia, USA, 2017, reż. Greta Gerwig, wyk. Saoirse Ronan, Laurie Metcalf, Tracy Letts, Lucas Hedges, Timothée Chalamet
00:50	Scigani - film sensacyjny, USA, Niemcy, 2008, reż. Timur Bekmambetow, wyk. James McAvoy, Angelina Jolie, Morgan Freeman, Terence Stamp, Thomas Kretschmann
02:55	Uwaga! - magazyn
03:10	Noc magii

POLSAT	
06:00	Nowy dzień z Polsat News
08:25	Tedi i poszukiwacze zaginionego miasta
10:10	Ewa gotuje
10:40	Nasz Nowy Dom
12:40	Bogaty Dom - Biedny Dom
13:45	Drwale i inne opowieści Bieszczadu
14:40	Rolnicy. Podlasie
15:45	Wizytę
17:45	Chłopaki do wzięcia
18:50	Wydarzenia
19:25	Gość wydarzeń
20:00	Epoka lodowcowa 2: Odwilż



FILM PRZYGDOWY	
22:00	Iron Man - Historia miliardera, przemysłowca i genialnego wynalazcy Tony'ego Starka, szefa Stark Industries, głównego dostawcy broni dla rządu USA. Bezstraszki styl życia Tony'ego zmienia się na zawsze, kiedy po testach przeprowadzanych z nową bronią jego konwoj zostaje zaatakowany, a on sam porwany przez rebeliantów.
00:45	Aeon Flux
02:40	Love Island - Wyspa miłości
04:40	Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:25	Telezakupy

TVP Kultura	
07:00	Rozrywka Retro - Muzyka Małego Ekranu
07:45	Tamte lata, tamte dni - Krystyna Tkacz - magazyn, reż. Joanna Makowska
08:20	Sztuka dokumentu - Dramatyczny rok - film dokumentalny, prod. Estonia, 2019, reż. Marta Pulk
10:20	Serialowa nostalgia - Zmiennicy - serial TVP, reż. Stanisław Bareja, wyk. Mieczysław Hryniewicz, Ewa Błaszczyk, Krystyna Kolodziejczyk, Irena Kwiatkowska, Mieczysław Czechowicz, Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy
20:00	Mocne sobotnie kino: Kickboxer: Odwet - Agent służb antynarkotykowych postanawia wymierzyć sprawiedliwość mordercom żony
11:35	Rzeczpospolita modernistyczna - Architektura Sakralna



FILM FABULARNY	
12:20	1900: Człowiek legenda - film fabularny, prod. Włochy, 1998, reż. Giuseppe Tornatore
15:10	Odwołanie skarby
15:30	Z klasyką przez Polskę
16:40	Retro kino - Ich noce - komedia
18:30	Co dalej? - program publicystyczny
19:00	Legendy Rocka
20:00	Bilet do kina - Borg/McEnroe. Między odważą a szaleństwem - dramat
21:55	Genesis: When In Rome - koncert
23:35	Mocne Kino - Głęboka czerwień - film kryminalny, prod. Włochy
01:55	Co dalej?
02:35	Słoneczny zegar

TV Puls	
06:00	Castle - serial Poszukujący inspiracji pisarz otrzymuje pozwolenie na przyłączenie się do jednego zespołu z wydziału zabójstw nowojorskiej policji.
07:00	Taki jest świat - program informacyjny
08:00	Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy Prowadzenie lombardu to zajęcie ciekawe, momentami ekscytujące, ale często i niebezpieczne. Bohaterami serialu są: właściciel Kazimierz Barski, jego rodzina, pracownicy
20:00	Mocne sobotnie kino: Kickboxer: Odwet - Agent służb antynarkotykowych postanawia wymierzyć sprawiedliwość mordercom żony



FILM OBYCZAJOWY	
22:15	Jestem Bogiem - Eddie Morra jest niespełnionym, pogorzonim w depresji pisarzem. Eksperymentalny narkotyk, NZT, powoduje, iż staje się on geniuszem i człowiekiem sukcesu.
00:25	Escape Room
02:05	Castle - serial kryminalny
02:55	Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
03:45	Biesiada na cztery pory roku
04:30	Menu na miarę - program kulinarny
05:00	Dyzur - serial dokumentalny

TVN 7	
05:05	Szkoła
06:05	Wiza na miłość
07:00	Timmy i przyjaciele - animacja animowany
07:15	Akcja aranzacja
07:50	Beethoven II - film rodzinny, USA, 1993, reż. Rod Daniel, wyk. Charles Grodin, Bonnie Hunt, Nicholle Tom, Christopher Castle, Sarah Rose Karr, Debi Mazar, Chris Penn
09:40	Ukryta prawda - program obyczajowy
13:50	Wakacje w krzywym zwierciadle - film komedia, USA, 1983, reż. Harold Ramis, wyk. Chevy Chase, Imogene Coca, Beverly D'Angelo, Randy Quaid, Eddie Bracken
15:55	Street Dance - film obyczajowy, Wielka Brytania, 2010, reż. Max Giwa



KOMEDIA	
18:05	Wakacje Jasia Fasoli - film komedia, Wielka Brytania, Francja, Niemcy, 2007, reż. Steve Bendelack, wyk. Rowan Atkinson, Emma De Caunes, Jean Rochefort, Karl Roden, Max Baldry, Willem Dafoe, Steve Pemberton
20:00	Matrix Rewolucje - film S-F, USA, 2003, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski
22:50	Kryjówka - film sensacyjny
01:10	Krwawa układanka - serial, USA
02:15	Druga strona medalu - talk show
02:50	Noc magii

TV 4	
06:00	Flintstonowie
07:00	Galileo 11:05 Moja dziewczyna Jedenastoletnia Vada Sultenfuss mieszka razem z ojcem Harrym i schorowaną babcią. Jej matka nie żyje. Harry Sultenfuss jest właścicielem zakładu pogrzebowego i właśnie przyjął do pracy, Shelley DeVoto.
13:20	STOP Drogówka 14:20 Ancient History 16:15 Najgroźniejsi kierowcy świata 17:00 Policjanci i Policjanci 22:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny
00:05	Pan Wykadek Fallon jest mistrzem w upozorowanych na wypadki morderstwach na zlecenie, a w jego profesji nie ma miejsca na sentymenty. Jednak ukochana pada ofiarą zabójstwa. Fallon. 02:25 Disco Polo Life 03:25 TOP 10 - Lista przebrań

TV Trwam	
12:00	Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Warto zauważyć... 12:50 Siódmy sakrament 13:20 Ocalić od zapomnienia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 Ocalić od zapomnienia 14:30 Przegląd Katolickiego Tygodnika „Niedziela” 14:35 Święta Teresa z Lisieux 15:30 Wierze w Boga 16:00 Informacje dnia 16:10 Historia Antoniego Zbuzdy 17:00 Z Parlamentu Europejskiego 17:25 Święty na każdy dzień 17:30 Mocni Jego mocą 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Manna z Nieba 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

niedziela

TVP 1	
04:40	Klan - telenowela
06:00	Słownik polsko @polski - talk-show
06:25	Wojsko - polskie.pl
06:50	Słowo na niedzielę
07:00	Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia
08:00	Tydzień
08:30	Zachaj się w Polsce
09:05	Weterynarz z sercem
09:35	Las bliżej nas
10:00	Dziewczyny ze Lwowa
10:50	Słowo na niedzielę
11:00	Transmisja Mszy Świętej z Jasnej Góry
11:55	Między ziemią a niebem
12:00	Anioł Pański
12:15	Między ziemią a niebem
12:50	Życie według świętego Jana Pawła II
13:15	BBC w Jedyne
14:15	Z pamięci - felieton
14:25	Przyrodnik na tropie



KOMEDIA	
15:10	Nie ma róży bez ognia - komedia
17:00	Telexpress
17:20	Pogoda
17:30	Motylem jestem. Koncert przebojów Ireny Jarockiej - koncert
19:30	Wiadomości
20:15	Zniewolona - serial kostiumowy
22:20	Zakochana Jedynka - Lekarka z rajskiej wyspy. Tajemnica - film obyczajowy
00:05	Paranoja - film akcji
02:00	Władza - film prod. USA, 2013, reż. Allen Hughes, wyk. Mark Wahlberg, Russell Crowe, Catherine Zeta-Jones
04:55	Z pamięci - felieton

TVP 2	
05:50	Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy
07:00	Dla niesłyszących - M jak miłość - serial
07:55	Pytanie na śniadanie
11:05	Zaczynj od nowa
11:40	The Voice Senior - Przesłuchania w ciemno
14:00	Familiada - teleturniej
14:35	Koło fortuny
15:15	Szansa na sukces. Opole 2022 - widowisko
16:15	Big Music Quiz - teleturniej muzyczny
17:10	Wojciech Cejrowski - bosy przez świat
17:40	Lajki!
18:00	Panorama
18:20	Pogoda
18:30	Na sygnale - serial fabularny
19:25	Rodzinka.pl - serial komediowy
20:00	Postaw na milion



FILM AKCJI	
21:00	Gold - film akcji, prod. USA, 2016, reż. Stephen Gaghan, wyk. Matthew McConaughey, Edgar Ramirez, Bryce Dallas Howard, Corey Stoll
23:15	Kino bez granic - film fabularny, prod. Wielka Brytania, Kanada, USA, 2016, reż. Alexandre Aja, wyk. Jamie Dornan, Sarah Gadon, Aaron Paul, Barbara Hershey
01:15	Erica - dramat, prod. Polska, 1957, reż. Andrzej Munk, wyk. Edward Zdziewicki, Barbara Polomska
02:50	Kawalerskie życie na obczyźnie - film
04:45	Rodzinka.pl - serial

TVN	
05:35	Uwaga! - magazyn
05:55	Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
06:55	Nowa Majja w ogrodzie
07:25	Akademia ogrodnika
07:30	Budując marzenia
13:00	Na Tropie Dzikich Zwierząt - program lifestyle'owy
12:00	Co za tydzień
12:30	Kolekcja smaków
13:00	Na Tropie Dzikich Zwierząt - program lifestyle'owy
13:35	Lego przygoda - film
15:35	Skoki narciarskie
18:30	Millionerzy
19:00	Fakty
19:25	30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
19:40	Kroniki Pucharu Świata w skokach narciarskich
19:55	Uwaga! - magazyn



FILM SENSACYJNY	
20:10	Dziedzictwo Bourne'a - film sensacyjny, USA, Japonia, 2012, reż. Tony Gilroy, wyk. Jeremy Renner, Rachel Weisz, Edward Norton, Stacy Keach, Dennis Boutsikaris, Oscar Isaac, Joan Allen, Albert Finney, Scott Glenn
23:05	Plaga - film horror, USA, 2007, reż. Stephen Hopkins, wyk. Hilary Swank, David Morrissey, Idris Elba, Anna Sophia Robb, Stephen Rea, William Ragsdale
01:05	MasterChef
02:30	Uwaga!
02:50	Noc magii
04:10	Kto was tak urządził

POLSAT	
06:00	Nowy dzień z Polsat News
07:20	Sezon na misia 2 - Elliot jest po poroże zakochany w Gizeli, ale nie tak szybko staną przed ołtarzem - Pan Kabanos zostaje porwany, a oprawcy chcą go zwrócić właścicielom... Zwierzęta muszą przeprowadzić akcję ratunkową i dowiadują się, że są ich największym wrogiem.
08:55	Wall-E - Ziemia w dość odległej na szczęście przyszłości. Planeta została zaśmieciona przez ludzi do tego stopnia, że zmuszeni byli ją opuścić na pokładzie wielkiego statku kosmicznego Axiom.
11:00	Percy Jackson i Bogowie Olimpijscy: Złodziej pioruna



FILM PRZYGDOWY	
13:40	Epoka lodowcowa 2: Odwilż - Epoka lodowcowa ma się ku końcowi. Lody pękają, śniegi topnieją, a zwierzęta cieszą się nowo zdobytą wolnością.
15:30	Kraina lodu
17:40	Nasz Nowy Dom
18:50	Wydarzenia
19:30	Państwo w Państwie
20:00	Kabaret na żywo - Klinika Skęczów Męczących
22:05	X-Men geneza: Wolverine
00:20	Czas patriotów
03:00	Świat według Kiepskich
03:35	Love Island. Wyspa miłości

TVP Kultura	
08:00	Liturgia prawosławna
09:05	Czeskie śniadanie - serial komediowy
10:05	Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
10:45	Marynarz słodkich wód - komedia
12:10	Wydarzenie aktualne
12:55	Paddington - film familijny, prod. USA, Wielka Brytania, Francja, 2014, reż. Paul King, wyk. Sally Hawkins, Hugh Bonneville
14:40	Halka - reż. Mariusz Treliński
17:15	Niedziela z... twórczością Czesława Niemena
18:05	Niedziela z... twórczością Czesława Niemena
19:00	Niedziela z... twórczością Czesława Niemena
19:30	Studio Kultura



KOMEDIA	
20:00	Zabawna dziewczyna - komedia, prod. USA, 1968, reż. William Wyler, wyk. Barbara Streisand, Omar Sharif
22:35	Scena muzyczna - komedia - inspirations
23:40	Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny
00:20	Widmo wolności - komediodramat
02:15	Teraz animacje! - Muzyczne traumy - film animowany, prod. Serbia, 2018, reż. Milos Tomić
02:25	Teraz animacje! - Struna za struną - film
02:50	Bilet do kina - Borg/McEnroe. Między odważą a szaleństwem
04:50	Legendy Rocka

TV Puls	
06:00	Rodziny interes - serial obyczajowy
10:20	Dziewczyny z wyższych sfer - Molly, córka legendy rocka, zostaje okradzona z majątku przez adwokata. Nie mając pieniędzy, podejmuje pracę jako niania 8-letniej Ray.
12:15	Połowanie na prezydenta - Samolot z prezydentem USA na pokładzie zostaje zestrzelony i spada do lasu. Trzynastoletni chłopiec pomaga głowie państwa przetrwać w dziczy.
13:55	Najpiękniejsze baśnie: Njiniopas
15:20	Najpiękniejsze baśnie braci Grimm: Woda życia
16:35	Wycieczka na studia
18:00	Śnieżne psy

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przystań - serial 06:05 Elif - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Okiem Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial obyczajowy 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial paradokumentalny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:45 Natura w Jedyńce 14:00 Elif - serial 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka	05:30 M jak miłość - serial 06:25 Gdyby zaczął jeszcze raz - reportaż 06:55 Familiada - teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:20 Rodzinka.pl - serial 11:50 Dla niesłyszących - serial obyczajowy 12:30 Kolo fortuny 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:00 Kolo Fortuny 15:05 Uśmiech losu - serial obyczajowy 16:00 Kolo fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Miłość i przeznaczenie - serial obyczajowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:25 Nowa Maja w ogrodzie 05:50 Akademia ogrodnika 06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN 11:40 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Tajemnice miłości - program obyczajowy 13:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy 19:40 Sport 19:50 Pogoda 20:00 Uwaga! - magazyn	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial kryminalny prod. Polska 09:40 Sekrety rodziny - serial obyczajowy 10:40 Dłaczego ja? - serial kryminalny 11:40 Gliniarze - serial kryminalny 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:50 Dłaczego ja? - serial kryminalny 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze - serial kryminalny 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Farna	07:00 Muzyczne poranki 08:00 Czerwony! Sztuka awangardy w kraju i zagranicą - film 09:10 Dwunastu gniewnych ludzi - dramat 11:00 Bliisko, coraz bliżej 12:30 Trzy młyny - serial 13:35 Przygody Gapiszosa - serial animowany 14:00 Reżyserzy 15:00 Dama Kameliowa - melodramat, reż. Jerzy Antczak, wyk. Anna Dymna, Jan Frycz, Anna Radwan, Stanisława Celińska, Jerzy Kamas 16:55 Szczęśliwy człowiek - film obyczajowy, reż. Małgorzata Szumowska, wyk. Jadwiga Jankowska-Cieślak, Małgorzata Hajewska-Krzysztofik, Piotr Jankowski 18:30 Informacje kulturalne 18:50 Czarna zmiąja - serial	06:00 Zbuntowany anioł - telenowela 07:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zaginionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Zbuntowany anioł - telenowela 12:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 13:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Rozwód. Walka o wszystko - serial, Polska 06:55 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:30 Brzydula - serial, Polska 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Rozwód. Walka o wszystko - serial obyczajowy 12:15 Szpital - program obyczajowy 13:15 SOS Ekipy w akcji - program sądowy 14:15 Sąd rodzinny - program sądowy 15:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial obyczajowy 16:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:20 19+ - obyczajowy 18:25 Totalne remonty Szelągowskiej - serial obyczajowy 19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska	06:00 Flintstonowie 07:00 Strażnik Teksasu - serial sensacyjny 08:05 Nasz Nowy Dom 09:05 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 09:55 Kochane Pieniądze 10:55 Zoo po godzinach 13:00 Sędzia Judy 14:00 STOP Drogówka 16:00 Instrukcja Kochania 18:00 Policjanci i Policjanci 19:00 Instrukcja Kochania 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:05 Zabić Salazara 23:10 Rzeka krwi Syn szanowanego sędziego zostaje zastrzelony przez dwóch policjantów, w których postępowaniu władze nie dopatrzyły się żadnych nieprawidłowości. 01:20 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda
SERIAL OByczajowy 	SERIAL Kostiumowy 	PROGRAM Kulinarny 	FILM Sensacyjny 	FILM Sensacyjny 	FILM Akcji 	SERIAL Sensacyjny 	TV Trwam
16:05 Przystań - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:00 Teatr Telewizji - Damy i Huzary 22:35 Świat bez fikcji - Wenezuela w cieniu Chaveza 23:45 Dawno temu w Ameryce - cz. 2 - dramat 01:45 Oficer wolności - serial 02:55 Ogrórowie - serial 03:50 Drony dobrodziejstwo czy zagrożenie? - film	18:45 Kozacka miłość - serial kostiumowy 19:35 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:40 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial 21:40 Serca na sprzedaż - serial, prod. Rosja, 2016, reż. Yuliya Krasnowa 22:50 Enklawa strachu 23:50 Frant 01:55 O mnie się nie martw - serial komediowy 02:50 9. życie Louisa Draxa - film fabularny, prod. Wielka Brytania, Kanada 04:50 Rodzinka.pl - serial komediowy 05:15 Zakończenie	20:15 Doradca smaku - program kulinarny 20:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 21:00 Milionierzy 21:40 Na pewno, być może - film komedia 23:55 Dziedzictwo Bourne'a - film sensacyjny, USA, Japonia, 2012, reż. Tony Gilroy, wyk. Jeremy Renner, Rachel Weisz, Edward Norton, Stacy Keach, Dennis Quaid, Oscar Isaac, Joan Allen, Albert Finney, Scott Glenn 02:40 Co za tydzień 03:05 Urowadzona - serial 03:55 Uwaga! - magazyn 04:10 Noc magii	21:00 Avengers: Koniec gry - Po dramatycznych wydarzeniach z filmu Iron Man samotnie dryfuje w kosmosie, połowa superbohaterów przestała istnieć, a Kapitan Ameryka próbuje pogodzić się z porażką. Świat już nigdy nie będzie taki sam, a ocaleni muszą nauczyć się żyć w nowych warunkach. Nie wszyscy jednak dają za wygraną. 01:00 Peacemaker 03:40 Love Island. Wyspa miłości 04:40 Disco Gramy 05:25 Telezakupy TV Okazje	20:00 Kino Mocnych Wrażeń - W tajnej służbie Jej Królewskiej Mości - film sensacyjny 22:30 Powidoki - program publicystyczny 22:50 Panorama kina polskiego - Wilkołak - film fabularny, prod. Niemcy 00:25 Scena muzyczna 01:30 Zabawa dziewczyna - komedia 04:10 Informacje kulturalne - informator kulturalny 04:40 Teledyski 05:35 Afisz kulturalny 05:50 Jeszcze więcej kultury w TVP Kultura 2 na stream.tvp.pl 05:55 Zakończenie	20:00 Poniedziałkowy Hit: Operacja: Zemsta - Pobita i zgwałcona kobieta planuje zemstę na swoich oprawcach. 21:55 Operacja: Zemsta 2 23:25 Miasto śmierci 01:50 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 02:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny 03:35 Dyżur - serial dokumentalny 04:00 Menu na miarę - program kulinarny prod. Polska 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	20:35 Odwróćni - serial sensacyjny, Polska 23:50 Jonah Hex - film western, USA, 2010, reż. Jimmy Hayward, wyk. Josh Brolin, John Malkovich, Megan Fox, Michael Fassbender, Will Arnett Jonah Hex musi odnaleźć i powstrzymać Quentina Turnbulla, który chce wyrzucić konfederackie południe. 01:35 Krwawa układanka - serial, USA 02:40 Noc magii - program ezoteryczny prod. Polska	10:15 Rozmowy niedokończone 11:20 100 cudownych miejsc: 30 Przyroda w Obiektywie 11:50 Święty na każdy dzień 12:00 Anioł Pański 12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz 13:10 Muzyczne chwile 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc 14:30 Pochodzenie święta 15:30 Kazembe 15:45 Święty na każdy dzień 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje dnia 16:10 Sanktuaria polskie 16:30 Aktywna zima 16:55 Świadkowie 17:30 Na łowy 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Król Chwały 19:45 Modlitwa 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

Dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:15 Przystań - serial 06:05 Elif - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej na Jasnej Górze 07:30 Kościół z bliska 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial kryminalny 10:35 Ojciec Mateusz - serial kryminalny 11:25 Kasta - serial paradokumentalny 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:45 Natura w Jedyńce 14:00 Elif - serial 15:00 Wiadomości 15:10 Pogoda 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka	05:35 M jak miłość - serial 06:25 Na chwale Pana 06:55 Familiada - teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:20 Rodzinka.pl - serial komediowy 11:50 Dla niesłyszących - serial obyczajowy 12:30 Kolo fortuny 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:05 Uśmiech losu - serial 16:00 Kolo fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Miłość i przeznaczenie - serial obyczajowy 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej 18:45 Kozacka miłość - serial	06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:35 Doradca smaku 11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Tajemnice miłości - program obyczajowy 13:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:00 Tajemnice miłości 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy 20:00 Uwaga! - magazyn 20:15 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy 09:40 Sekrety rodziny - serial obyczajowy 10:40 Dłaczego ja? - serial kryminalny 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dłaczego ja? - serial kryminalny 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Farna 21:00 Piraci z Karaibów: Na nieznanym wodach	07:00 Co się dzieje 07:25 Teledyski 07:50 Informacje kulturalne 08:20 Trzeci punkt widzenia - program publicystyczny 08:55 Powidoki - program publicystyczny 09:15 Szczęśliwy człowiek - film obyczajowy, reż. Małgorzata Szumowska, wyk. Jadwiga Jankowska-Cieślak, Małgorzata Hajewska-Krzysztofik, Piotr Jankowski, Roman Gancarczyk 11:00 Bliisko, coraz bliżej 12:30 Trzy młyny - serial 13:30 Jack Lemmon - nieprzeciętny Everyman - film obyczajowy 14:40 Jeszcze nie wieczór - film obyczajowy 16:35 Czerwona oberża 18:30 Do dzieła - magazyn 18:50 Czarna zmiąja - serial 20:00 The Royal Ballet - Alicja w krainie czarów	06:00 Zbuntowany anioł - telenowela 07:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zaginionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę. 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Zbuntowany anioł - telenowela 12:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 13:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zaginionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę. 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial	05:00 Szpital 06:00 Rozwód. Walka o wszystko - serial, Polska 06:55 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:30 Brzydula - serial, Polska 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Rozwód. Walka o wszystko - serial obyczajowy 12:15 Szpital - program obyczajowy 13:15 SOS Ekipy w akcji - program sądowy 14:15 Sąd rodzinny - program sądowy 15:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska - serial obyczajowy 16:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:20 19+ - obyczajowy 18:25 Totalne remonty Szelągowskiej - serial obyczajowy 19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska	07:00 Strażnik Teksasu 08:05 Nasz Nowy Dom 09:05 Kochane Pieniądze 10:55 Zoo po godzinach 13:00 Sędzia Judy 14:00 STOP Drogówka 16:00 Instrukcja Kochania 18:00 Policjanci i Policjanci 19:00 Instrukcja Kochania 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Company of Heroes: Oddział bohaterów Akcja filmu rozgrywa się podczas drugiej wojny światowej. 23:20 Cenny ładunek Po nieudanym skoku Eddie, brutalny gangster, ściga piękną złodziejkę, Karen, która go wystawiła. Karen postanawia odzyskać zaufanie Eddiego. 01:00 Anatomia głupoty według Richarda Hammonda 01:30 Pekniusz ze śmiechu
SERIAL OByczajowy 	SERIAL OByczajowy 	SERIAL OByczajowy 	FILM Sensacyjny 	DRAMAT 	SERIAL OByczajowy 	FILM Sensacyjny 	TV Trwam
16:05 Przystań - serial obyczajowy 17:00 Teleexpress 17:15 Jaka to melodia? - teleturniej muzyczny 17:55 Klan - telenowela 18:20 Kasta - serial 18:55 Jeden z dziesięciu 19:30 Wiadomości 20:10 Alarm! - magazyn 20:30 Leśniczówka 21:05 Portrety Wojenne 21:40 Magazyn Ekspresu Reporterów 22:45 Ocaleni - reality show 23:50 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn 00:25 Pokój - dramat 02:30 Strażacy - serial 03:30 Magazyn Ekspresu Reporterów	19:15 Barwy szczęścia - serial obyczajowy 20:45 Kulisy serialu „M jak miłość” 20:55 M jak miłość - serial 21:55 Serca na sprzedaż 23:00 Medycusze Wspaniali 00:15 Ludzkie historie - Futbol, książkę William i nasze zdrowie psychiczne - film dokumentalny, prod. Wielka Brytania, 2020, reż. Tony Pastor 01:20 Borg/McEnroe. Między odwagą a szaleństwem - dramat, prod. Dania, Szwecja, Finlandia, 2017 03:15 Cmy 05:15 Zakończenie	20:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska 21:00 Milionierzy 21:40 Everest - film przygodowy, Islandia, USA, Wielka Brytania, 2015, reż. Baltasar Kormákur, wyk. Jason Clarke, Josh Brolin, Jake Gyllenhaal, John Hawkes, Robin Wright, Emily Watson, Keira Knightley, Sam Worthington 00:05 Kuba Wojewódzki 01:10 Porwani - serial, USA 02:05 Uwaga! - magazyn 02:20 Noc magii 03:35 Kto was tak urządził	00:00 Jak zostałem gangsterem. Historia prawdziwa. To nieprawda, że gangsterzy pochodzą tylko z patologicznych rodzin. To nie tak, że koniecznie trzeba być synem alkoholici bytym przez ojca. Można wychować się w pełnej rodzinie, mając wystarczająco opieki i miłości bliznich. Wystarczy po prostu lubić adrenaliny, ponieważ to ona podkreśla w życiu jego wyjątkowy smak. 03:00 Świat według Kiepskich 03:35 Love Island. Wyspa miłości - program rozrywkowy	22:25 Lekkie obyczaje - Mustang - dramat, prod. Francja, Niemcy, Turcja, 2015, reż. Deniz Gamze Ergüven, wyk. Erol Afşin 00:10 Do dzieła - magazyn, reż. Jarosław Rybicki 00:40 Młoda Polska - Dog Days 01:10 Panorama kina polskiego - Wilkołak - film fabularny 02:50 Kino nocne - Ogród rozkoszy ziemskich - film 04:45 Teledyski 05:35 Afisz kulturalny 05:50 Jeszcze więcej kultury	16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 20:00 Niepokonani 22:40 Wilk wojny 00:35 Hotel Artemis 02:15 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 03:20 Zobacz to! Blok powtórkowy: Na jedwabnym szlaku - program kulinarny 04:00 Menu na miarę - program kulinarny 05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska	20:35 Kryjówka - film sensacyjny, USA, RPA, Japonia, 2012, reż. Daniel Espinosa, wyk. Denzel Washington, Ryan Reynolds, Vera Farmiga, Brendan Gleeson, Sam Shepard, Ruben Blades, Robert Patrick 23:05 Złowrogii III - film horror, USA, Wielka Brytania, Kanada, 2015, reż. Ciaran Foy, wyk. James Ransone, Shannyn Sossamon, Robert Sloan, Dartanian Sloan, Ethan Hawke 01:15 Krwawa układanka - serial, USA 02:25 Noc magii	12:03 Informacje dnia 12:20 Mojżesz - 10 przykazań 13:10 Muzyczne chwile 13:25 Słowo życia 13:30 Msza święta z Jasnej Góry 14:20 100 cudownych miejsc na świecie 14:30 Śladami apostoła Pawła 15:20 Największy Dar 15:50 Ma się rozumieć 16:00 Informacje 16:10 Jestem mamą 16:30 Filmowe zyciorysy 17:00 Lusaka Baulei 17:10 Prosto o gospodarce 17:30 Zostań Żołnierzem RP 17:45 Muzyczne chwile 17:55 Poczet Wielkich Polaków 18:00 Anioł Pański 18:05 Informacje dnia 18:15 Rozmowy niedokończone 19:25 Święty na każdy dzień 19:30 Każdy maluch to potrafi 19:45 Modlitwa z telefonicznym udziałem dzieci 20:00 Informacje dnia 20:20 Różaniec 20:50 Myśląc Ojczyzna 21:00 Apel

Dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Przystań - serial 06:05 Elif - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Rodzinny ekspres 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:45 Natura w Jedyńce 14:00 Elif - serial 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka - teleturniej 16:05 Przystań - serial 17:00 Telexpress 17:15 Jaka to melodia? 17:55 Klan - telenowela	05:30 M jak miłość - serial 06:20 Pozyteczni.pl - magazyn 06:55 Familiada - teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:20 Rodzinka.pl - serial komediowy 11:50 Dla niesłyszących - Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Kozacka miłość - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Doktor Jan z Deekelsen - serial obyczajowy 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Miłość i przeznaczenie 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:40 Uwaga! - magazyn 06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:35 Doradca smaku 11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Tajemnice miłości - program obyczajowy 13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:00 Tajemnice miłości - program obyczajowy 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy 20:00 Uwaga! - magazyn 20:15 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze - serial obyczajowy prod. Polska 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy prod. Polska 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:55 Pogoda 20:00 Farma	07:00 Teledyski 07:55 Do dzieła - magazyn 08:20 Rzeczpospolita modernistyczna - Architektura Sakralna - cykl dokumentalny, reż. Joanna Fido, Ewa Rozwadowska, Joanna Fido, Ewa Rozwadowska 09:05 Czerwona oberża - komedia, prod. Francja, 1951, reż. Claude Autant-Lara, wyk. Fernandel, Jacques Charon, Gregoire Aslan, Françoise Rosay 11:00 Blisko, coraz bliżej 12:30 Trzy młyny - serial 13:40 Artystki antagonyści: Caravaggio i Baglione 14:50 Prymas. Trzy lata z Tyśiąca - dramat, reż. Teresa Kotlarczyk, wyk. Andrzej Seweryn, Maja Ostaszewska, Zbigniew Zamachowski	06:00 Zbuntowany anioł - telenowela 07:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Zbuntowany anioł - telenowela 12:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 13:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy Dzięki swojemu darowi Melinda Gordon potrafi komunikować się z zagibionymi duszami zmarłych ludzi i pomaga im przejść na drugą stronę. 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Rozwód. Walka o wszystko 06:55 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:30 Brzydula - serial, Polska 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Rozwód. Walka o wszystko 12:15 Szpital - program obyczajowy 13:15 SOS Ekipy w akcji 14:15 Sąd rodzinny - program sądowy 15:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska 16:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:20 19+ - obyczajowy 18:25 Totalne remonty Szlagowskiej 19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska 20:00 Brzydula - serial, Polska	07:00 Strażnik Teksasu 08:05 Nasz Nowy Dom 09:05 Pierwsza miłość 09:55 Kochane Pieniądże 10:55 Zoo po godzinach 13:00 Sędzia Judy 14:00 STOP Drogówka 16:00 Strażnik Teksasu 17:00 Instrukcja Kochania 18:00 Policjantki i Policjanci 19:00 Instrukcja Kochania 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:05 Arena Jak zbliżyć fortunę? Jeden biznesmen zbudował swoje imperium na brutalnej stronie internetowej z gladiatorami walczącymi na smierć i życie. 23:05 Pan Wypadek. Fallon jest mistrzem w uporządkowaniu na wypadki morderstw na zlecenie, a w jego profesji nie ma miejsca na sentymenty. 01:25 Anatomia głupoty według Richarda



18:20 Kasta - serial paradokumentalny
18:55 Jeden z dziesięciu - teleturniej
19:25 Sport
19:30 Wiadomości
20:05 Pogoda
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leszczówka
21:00 Pojedynek na pustyni - thriller, prod. USA
22:45 Historia bez tajemnic - Polozna - film
23:55 Barrakuda - dramat, prod. USA, Polska, 2017, reż. Jason Cortlund, Julia Halperin, wyk. Allison Tolman, Sophie Reid
01:45 Tajemnica Enigmy
02:35 Bodo - serial biograficzny, reż. Marta Kownacka



18:45 Stepowa miłość - serial kostiumowy
19:20 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
19:55 Program sponsorowany
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:40 Kulisy seriali
Na dobre i na złe i Na sygnale - felieton
20:55 Na dobre i na złe - serial
21:55 Serca na sprzedaż - serial
23:00 Medycusze Wspaniali - serial
00:10 Randka z księżniczką
01:45 McMaia - serial
03:00 Irański Generał Cień - Kasim Sulejmani - film



20:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
21:00 Milionery
21:40 Kod Merkury - film sensacyjny, USA, 1998, reż. Harold Becker, wyk. Bruce Willis, Alec Baldwin, Miko Hughes, Chi McBride, Kim Dickens, Peter Stormare
23:50 Kult - film horror, USA, Meksyk, Kanada, Niemcy, 2006, reż. Neil LaBute, wyk. Nicolas Cage, Ellen Burstyn, Kate Beahan, Frances Conroy, Lelee Sobieski
02:05 Uwaga! - magazyn
02:20 Noc magii
03:35 Kto was tak urządził



21:00 Poznaj moich rodziców - Greg Focker, który zdobył swoją przychylność ojca suwej narzeczonej Pam Byrnes, aby zaprowadzić ukończoną przed ołtarz, musi zdać pomyślnie jeszcze jeden egzamin. Rodzice Pam - eksagent CIA Jack i jego zakochana w tym czasie zona Dina - mają poznać państwa Fockerów i spędzić z nimi weekend.
23:40 Ja, śpieg
01:45 Ostra noc
03:55 Świat według Kiepskich
04:40 Disco Gramy
05:25 Telezakupy TV Okazje



16:45 300 mil do nieba - dramat, prod. Polska, Francja, Dania, 1989
18:30 Informacja kulturalna
18:50 Czarna żmija - serial
20:00 Na wschód od Hollywood - Maria Skłodowska - Curie
21:50 Więcej niż fikcja - Richard Linklater, spełnienie marzenia - film
23:30 Jazz - Music Live Collection - Omar Sosa
01:25 Informacja kulturalna
02:00 Lekkie obyczaje - Mustang - dramat
03:50 Kino nocne - Pewnego razu w listopadzie - film fabularny
05:35 Afisz kulturalny
05:50 Jeszcze więcej kultury



18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
20:00 Atak z nieba
21:55 Tylko jeden
23:40 Showgirls
02:05 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy prod. Polska
03:00 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
03:55 Na jedwabnym szlaku
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska



20:35 Uśpieni - film obyczajowy, USA, 1996, reż. Barry Levinson, wyk. Kevin Bacon, Robert De Niro, Dustin Hoffman, Jason Patric, Brad Pitt, Billy Crudup, Ron Eldard, Minnie Driver, Vittorio Gassman
23:35 Na pokuszenie - film obyczajowy, USA, 2017, reż. Sofia Coppola, wyk. Colin Farrell, Nicole Kidman, Kirsten Dunst, Elle Fanning, Oona Laurence
01:30 Druga strona medalu - talk show prod. Polska
02:40 Noc magii - program ezoteryczny

TV Trwam

10:00 Audycja Generalna Ojca Świętego Franciszka z Watykanu **11:00** Misjonarze Afryki - Ojcowie Biali **11:25** Jestem mamą **11:40** Prosto o gospodarce **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacja dnia **12:20** Mojesz - 10 przykazań **13:10** Muzyczne chwile **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Śluzna walka **15:30** Syria **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacja dnia **16:10** Na zdrowie **16:30** Wyszyński - historia **17:00** Po stronie prawdy **17:30** Rykoszetem **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacja dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Brat Franciszek **20:00** Informacja dnia **20:20** Różaniec **20:50** Myśląc Ojczyzna **21:00** Apel Jasnogórski

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

czwartek

27 stycznia

TVP 1	TVP 2	TVN	POLSAT	TVP Kultura	TV Puls	TVN 7	TV 4
05:20 Przystań - serial 06:05 Elif - serial 07:00 Transmisja Mszy Świętej z Sanktuarium Matki Bożej 07:30 Pełnia Wiary - magazyn 08:00 Wiadomości 08:10 Pogoda poranna 08:15 Kwadrans polityczny 08:35 Ranczo - serial 09:35 Komisarz Alex - serial 10:35 Ojciec Mateusz - serial 11:25 Kasta - serial 12:00 Wiadomości 12:10 Agrobiznes 12:30 Agropogoda - magazyn 12:45 Natura w Jedyńce - Jedna Planeta 14:00 Elif - serial 15:00 Wiadomości 15:15 Alarm! - magazyn 15:35 Gra słów. Krzyżówka 16:05 Przystań - serial obyczajowy 17:00 Telexpress 17:15 Jaka to melodia?	05:25 M jak miłość - serial 06:15 Zaczynaj od nowa 06:55 Familiada - teleturniej 07:30 Pytanie na śniadanie 10:40 Panorama 10:50 Pytanie na śniadanie 11:20 Ostoja 11:50 Dla niesłyszących: Barwy szczęścia - serial obyczajowy 12:30 Koło fortuny - teleturniej 13:15 Program sponsorowany 13:35 Stepowa miłość - serial kostiumowy 14:05 Va Banque - teleturniej 14:35 Na sygnale - serial fabularny 15:10 Doktor Jan z Deekelsen - serial obyczajowy 16:00 Koło fortuny 16:35 Familiada - teleturniej 17:15 Miłość i przeznaczenie 18:00 Panorama 18:20 Va Banque - teleturniej	05:40 Uwaga! - magazyn 06:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 07:00 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 08:00 Dzień Dobry TVN - magazyn 11:35 Doradca smaku 11:45 Ukryta prawda - program obyczajowy 12:50 Tajemnice miłości - program obyczajowy 13:55 Ukryta prawda - program obyczajowy 15:55 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy 17:00 Tajemnice miłości - program obyczajowy 18:00 Ukryta prawda - program obyczajowy 19:00 Fakty 19:30 30. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy 20:00 Uwaga! - magazyn 20:15 Doradca smaku	06:00 Nowy dzień z Polsat News 08:40 Malanowski i Partnerzy - serial obyczajowy 09:40 Sekrety rodziny 10:40 Dlaczego ja? 11:40 Gliniarze 12:50 Wydarzenia 13:25 Interwencja 13:40 Trudne sprawy 14:40 Dlaczego ja? 15:50 Wydarzenia 16:10 Pogoda 16:15 Interwencja 16:30 Na ratunek 112 17:00 Gliniarze 18:00 Pierwsza miłość - serial obyczajowy 18:50 Wydarzenia 19:25 Gość wydarzeń 19:45 Sport 19:50 Pogoda 19:55 SAFETY Lab 20:05 Farma	07:00 Teledyski 07:50 Informacja kulturalna 08:25 Niedziela z... twórczością Czesława Niemena 09:20 300 mil do nieba - dramat, prod. Polska, Francja, Dania, 1989, reż. Wojciech Klata, Rafał Żimowski, Kama Kowalewska 11:00 Blisko, coraz bliżej - serial TVP, reż. Zbigniew Chmielewski, wyk. Lidia Bienias, Tadeusz Szaniecki, Tomasz Zaliwski, Czesław Stopka, Jan Frycz 12:30 Kamizelka - film TVP 13:30 Wedrujcie książki. Wochoy - serial 14:05 Wydarzenia aktualne 14:30 Gulieta i duchy 17:05 Buster Bokserem 18:30 Res Poloniae - O Polsce z oddali - John Gilhooley	06:00 Zbuntowany anioł - telenowela 07:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 08:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 11:00 Zbuntowany anioł - telenowela Osierocona Milagros rozpoczyna pracę jako pokojówka rodziny DiCarlo i zakochuje się w synu pana domu. 12:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 13:00 Zaklinaczka duchów - serial fantasy 14:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy 16:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy 18:00 Lombard. Życie pod zastaw - serial	05:00 Szpital - program obyczajowy 06:00 Rozwód. Walka o wszystko 06:55 Papiery na szczęście - serial, Polska 07:30 Brzydula - serial, Polska 08:10 Ukryta prawda - program obyczajowy 11:15 Rozwód. Walka o wszystko 12:15 Szpital - program obyczajowy 13:15 SOS Ekipy w akcji 14:15 Sąd rodzinny - program sądowy 15:15 Sędzia Anna Maria Wesołowska 16:15 Ukryta prawda - program obyczajowy 17:20 19+ - obyczajowy 18:25 Totalne remonty Szlagowskiej 19:30 Papiery na szczęście - serial, Polska	06:00 Flintstonowie 07:00 Strażnik Teksasu Cordell Walker (Chuck Norris) jest jednym z najlepszych Strażników Teksasu. Ma dosyć "ostre" metody zwalczania przestępców. 08:05 Nasz Nowy Dom 09:05 Kochane Pieniądże 10:55 Zoo po godzinach 13:00 Sędzia Judy 14:00 STOP Drogówka 16:00 Strażnik Teksasu 17:00 Instrukcja Kochania 18:00 Policjantki i Policjanci 19:00 Instrukcja Kochania 20:00 Sprawiedliwi - Wydział Kryminalny 21:00 Złe psy Podcas akcji kontrolowanego zakupu narkotyków dochodzi do strzelaniny, w której detektyw Danny Gallagher zostaje ranny, a jego policyjny partner, Charlie - zabity. 23:05 Diabeł: Inkarnacja



17:55 Klan - telenowela
18:20 Kasta - serial paradokumentalny
18:55 Jeden z dziesięciu
19:30 Wiadomości
20:10 Alarm! - magazyn
20:30 Leszczówka
21:00 Na sygnale - serial fabularny
21:35 Sprawa dla reportera
22:35 Magazyn śledczy Anity Gargas - magazyn
23:15 Magazyn kryminalny 997 - magazyn
00:10 Magazyn Ekspresu Reporterów
01:10 Tanie Dranie
01:55 Nowa - serial
02:50 Ocaleni - reality show, reż. Jacek Królikiewicz



18:45 Stepowa miłość - serial kostiumowy
19:20 Barwy szczęścia - serial
19:55 Program sponsorowany
20:10 Barwy szczęścia - serial obyczajowy
20:40 Kulisy seriali
Ojciec Mateusz - serial kryminalny
20:55 Ojciec Mateusz - serial kryminalny
21:55 Serca na sprzedaż - magazyn
23:00 Medycusze Wspaniali - serial, prod. Wielka Brytania, Włochy, 2018
00:15 Zanim nadejdzie noc - film akcji
02:00 Zemsta o jasnych oczach - serial
03:50 Art Noc - Koncert Noworoczny z Wiednia 2022



20:20 Na Wspólnej - serial obyczajowy, Polska
21:00 Milionery
21:40 Kuchenne rewolucje - program kulinarno-rozrywkowy
22:50 Rekin wojny - film komedia, USA, 2016, reż. Todd Phillips, wyk. Jonah Hill, Miles Teller, Bradley Cooper, Ana de Armas
01:05 Kuba Wojewódzki
02:10 Uwaga! - magazyn
02:25 Noc magii
03:40 Kto was tak urządził - magazyn prod. Polska



21:05 To tylko seks - Jamie to młoda, żyjąca pełnią życia specjalistka do rekrutacji. Dzięki swojej pracy poznaje Dylana, dyrektora artystycznego z Los Angeles i namawia go na zmianę pracy i przeprowadzkę do Nowego Jorku, gdzie sama mieszka.
23:20 Dlaczego nie
01:40 Świat według Kiepskich - serial komediowy
02:10 Love Island. Wyspa miłości - program rozrywkowy prod. Polska
04:40 Disco Gramy - program rozrywkowy prod. Polska
05:25 Telezakupy TV Okazje



19:05 Opowieść wigilijna Czarnej Zmii - serial, prod. Wielka Brytania
20:00 Czwartkowy klub filmowy - Wstęp do filmu - Salto
20:05 Czwartkowy klub filmowy - Salto - dramat
22:05 Odkrywając Beethovena - IV symfonia B - dur op. 60 - film dokumentalny, prod. Niemcy, 2010, reż. Christoph Engel
23:10 Res Poloniae - O Polsce z oddali
23:50 Na wschód od Hollywood - Maria Skłodowska - Curie - film
01:40 Kino nocne - Autoportret - Lars Von Trier



20:00 Agenci bardzo specjalni - Po nieudanej akcji dwóch braci będących agentami FBI zgłasza się, w ramach rekompensaty, do ochrony rozwidrzonych rodziców detektywa fortuny.
22:15 Logan Lucky
00:35 Jutro będzie futro
02:35 Lombard. Życie pod zastaw - serial obyczajowy
03:50 Zobacz to! Blok powtórkowy: Taki jest świat - program informacyjny
04:20 Menu na miarę - program kulinarny
05:00 Rodzinny interes - serial obyczajowy prod. Polska



20:00 Honey - film obyczajowy, USA, 2003, reż. Bille Woodruff, wyk. Jessica Alba, Mekhi Phifer, Romeo, David Moscow, Zachary Isiah Williams, Joy Bryant
22:05 Matrix Rewolucje - film S-F, USA, 2003, reż. Lana Wachowski, Andy Wachowski, wyk. Keanu Reeves, Carrie-Anne Moss, Laurence Fishburne, Hugo Weaving, Jada Pinkett Smith, Harold Perrineau Jr., Nathaniel Lees, Clayton Watson, Mary Alice
00:45 Krwawa układanka
01:50 Druga strona medalu
02:30 Noc magii

TV Trwam

11:25 Myśląc Ojczyzna **11:35** Przyroda i ludzie **12:00** Anioł Pański **12:03** Informacja dnia **12:20** Ziemia Obiecana **13:15** Muzyczne chwile **13:20** Przegład katolickiego tygodnika „Niedziela” **13:30** Msza święta z Jasnej Góry **14:20** 100 cudownych miejsc na świecie **14:30** Samuraj Chrystusa **15:50** Ma się rozumieć **16:00** Informacja dnia **16:10** Z wędką nad wodę w Polsce i Świat **16:35** Porady Medyczne Bonifratrów **17:00** Akademia pro-life **17:05** Betafo **17:30** Odpowiedzialni za Kościół **17:55** Poczet Wielkich Polaków **18:00** Anioł Pański **18:05** Informacja dnia **18:15** Rozmowy niedokończone **19:25** Święty na każdy dzień **19:30** Przyjaciele i bohaterowie **20:00** Informacja dnia **20:20** Różaniec **20:50** Głos Polski **21:00** Apel

dodatek TELEWIZYJNY DO TWOJEJ GAZETY

Unijne dotacje na nowe przedszkola w woj. pomorskim

Przy wsparciu funduszy europejskich w województwie pomorskim utworzone zostaną nowe placówki przedszkolne z specjalistyczną opieką oraz szeroką ofertą edukacyjną.

Umowy o dofinansowaniu projektów z samorządowcami z Pelplina, Pszczółek, Morzeszczyna i powiatu wejherowskiego oraz przedstawicielami Niepublicznego Przedszkola „Skrzaczik”, Hocki Klocki Centrum Terapii i Rozwoju, Niepublicznym Przedszkolem Podwodna Kraina i spółką Gaja podpisała 17 stycznia 2022 r. marszałek Mieczysław Struk i wicemarszałek Wiesław Byczkowski. Wcześniej umowy z samorządowcami z Człuchowa i Czerska podpisał wicemarszałek Leszek Bonna.

Nowe miejsca w przedszkolach

W ramach projektów utworzonych zostanie ponad 250 nowych miejsc wychowania przedszkolnego dla dzieci. Chodzi tutaj o dodatkowe miejsca w przedszkolach, na terenie gminy Czersk, gminy Pelplin, a także w Barkowie w gminie Człuchów, Kębłowie, Tczewie, Pszczółkach, Gdańsku w dzielnicy Chełm, Pruszczu Gdańskim oraz Morzeszczynie. Przeprowadzone

tam zostaną niezbędne prace remontowe i modernizacyjne. Pojawiają się nowe sprzęty, meble, zabawki i pomoce dydaktyczne. Zapewnione też będzie bieżące funkcjonowanie tych placówek.

Natomiast w Przedszkolu Specjalnym przy Powiatowym Zespole Kształcenia Specjalnego w Wejherowie dwa miejsca dostosowane zostaną do potrzeb dzieci z niepełnosprawnościami.

Ciekawa oferta edukacyjna

Maluchy w przedszkolach będą mogły skorzystać z szerokiej oferty edukacyjnej, obejmującej zajęcia dodatkowe, takie jak np. gimnastyka korekcyjna, rytmika, zajęcia muzyczno-taneczne, językowe, przyrodnicze czy techniczne, a nawet doskonalenie umiejętności informatycznych, w tym z zakresu programowania i robotyki. Poza tym dla dzieci z niepełnosprawnościami zorganizowane zostaną zajęcia terapeutyczne wspomagające ich rozwój, m.in. w przedszkolu specjalnym Wejherowie

prowadzona będzie hipoterapia, dogoterapia oraz terapia uwagi słuchowej.

Wsparcie uzyskają nie tylko dzieci, ale również ich nauczyciele, którzy będą mogli podnieść swoje umiejętności i kompetencje zawodowe. Zaplanowano bowiem możliwość wzięcia przez nich udziału w szkoleniach, kursach i studiach podyplomowych, np. z zakresu logopedii, muzykoterapii, gimnastyki korekcyjnej lub terapii dzieci z zaburzeniami.

Łącznie pomocą objętych zostanie prawie 1300 dzieci w wieku przedszkolnym oraz ponad 100 nauczycieli. Dodatkowo w wybranych placówkach wsparcie w postaci pracy środowiskowej oraz cyklicznych warsztatów uzyskają również rodzice i prawni opiekunowie dzieci.

Calkowita wartość wszystkich projektów wynosi ponad 13,2 mln zł, z czego ponad 11,2 mln zł to środki unijne z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020. Warto przypomnieć, że pod koniec ubiegłego roku Ko-



misja Europejska zgodziła się na zmiany w tym programie, dzięki którym dofinansowanie uzyska 29 projektów o łącznej wartości około 43 mln zł.

Tęgo samego dnia podpisana też została umowa o dofinansowanie projektu fundacji Po-

zytywne Inicjatywy, działającej w partnerstwie z gminą miasta Gdańska. Wsparcie z programu regionalnego przeznaczone zostanie na utworzenie żłobka przy ul. Piecewskiej w dzielnicy Piecki-Migowo. Obejmować będzie wyposażenie i oddanie do użytku 100 miejsc opieki nad dziećmi

do lat 3 oraz zapewnienie bieżącej działalności nowej placówki przez okres kolejnych 8 miesięcy. Wartość tego projektu wynosi prawie 2,9 mln zł, z czego ponad 2,4 mln zł to dotacja unijna w ramach RPO WP 2014-2020.

Źródło: UM WP / Marcin Szumny

Nieruchomości

Mieszkania-wynajem

Wynajem kawalerkę 35m2, na parterze w Starogardzie Gdańskim. Tel. 503 627 795

Mieszkania-kupię

KUPIĘ MIESZKANIE W TCZEWIE. MOŻE BYĆ DO REMONTU LUB ZADŁUŻONE. PŁACĘ GOTÓWKĄ. 504 078 896

Usługi

Budowlano-remontowe

Firma wykonuje balustrady, ogrodzenia. Szybko, tanio i solidnie. Tel. 502 164 885
Remonty łazienek, przeróbki hydrauliczne i elektryczne. tel. 602-499-639

REMONTY MIESZKAŃ I ŁAZIENEK TEL: 573 065 296

USŁUGI BUDOWLANE REMONTY MIESZKAŃ 501 933 707
Usługi wykończeniowo-remontowe. Szybko i solidnie. 501-184-506

Naprawa AGD

Naprawa sprzętu AGD. Dojazd do klienta. Tel. 507-755-717

Biznes i handel

Dom, ogród

DREWNO OPALOWE I KOMINKOWE SPRZEDAM Tel. 605 745 915

Zwierzęta

Kokoszki odchowane Rosa 1, 5 tyg - 24.01; 21.02 oraz 8 tyg - 14.02; 14.03. Możliwość dowozu. Odchów kurcząt S. F. Hajduk 668806394

Kupię

KUPIĘ ANTYKI STAROCIE ZABYTKI ZBIORY KOLEKCJE MEBLE PRZEDMIOTY PRL TCZEW I OKOLICE KONTAKT 600 058 034

Sprzedam inne

TARTAK OFERUJE SPRZEDAŻ: 1. Drewno konstrukcyjne pod wymiar, 2. Deski, 3. Łaty, 4. Kontrłaty, 5. Impregnacja, 6. Stemple budowlane różnej długości, 7. Transport, 8. Drewno kominowe i opałowe, 9. Zrzyny cięte lub w całości. TEL. 502 469 080 ORAZ 58 56 244 61

Motoryzacja

Samochody - kupno

Kupię: Polonez, Fiat 125p, Mercedes, BMW i inne stare z lat 70-tych i 80-tych, wyjeżdżowane, niekompletne. Tel. 607 533 588

Praca

Dam pracę

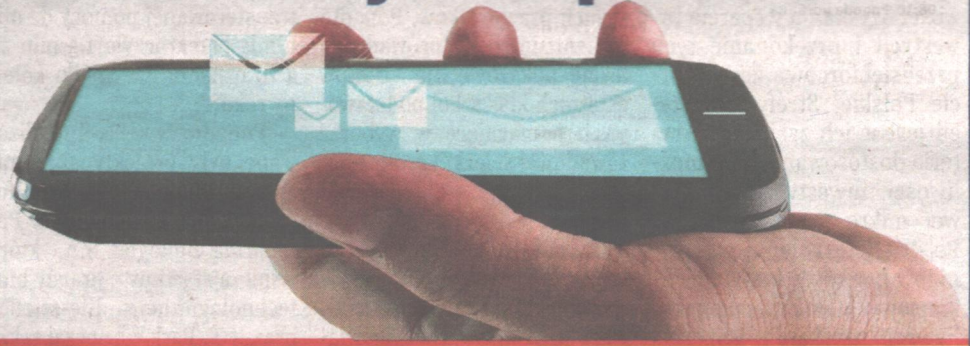
WORK CENTRE (KRAZ 7098) - Praca w Holandii (od zaraz)! Tel. 77/441-06-54, 533-155-868, 739-230-594, 533-966-678, 533-111-037, 519-138-005 www.workcentre.com.pl

ZATRUDNIĘ DO PRACY: MURARZY, CIEŚLI, ZBROJARZY TEL. 792 383 573 ZATRUDNIĘ DO PRACY: SPAWACZY, MONTERÓW TEL. 533 351 090

Matrymonialne

BIURO MATRYMONIALNO-PARTNERSKIE „SERDUSZKA DWA”. NAJSKUTECZNIEJSZY W REGIONIE DYSKRETNY I INDYWIDUALNY DOBÓR PAR. TEL:883783782

TWOJE ogłoszenie możesz wysłać przez SMS



Ogłoszenia przyjmujemy również w redakcji

wyślij ogłoszenie za 7,38 złotych a otrzymasz jedną emisję ogłoszenia w Dzienniku Pomorza



sms pod numer 76567 o treści owp.dpz TREŚĆ OGŁOSZENIA (do 120 znaków)

wyślij ogłoszenie za 11,07 złotych, a otrzymasz dwie emisje ogłoszenia w Dzienniku Pomorza



sms pod numer 79567 o treści owp.dpz TREŚĆ OGŁOSZENIA (do 120 znaków)

Pomorska Specjalna Strefa Ekonomiczna w czołówce wśród Specjalnych Stref Ekonomicznych. Padł kolejny rekord.

Pomorska Specjalna Strefa Ekonomiczna wydała w ubiegłym roku 90 decyzji o wsparciu w ramach Polskiej Strefy Inwestycji, co plasuje ją na drugim miejscu wśród Specjalnych Stref Ekonomicznych pod względem wydanych decyzji o wsparciu w 2021 roku. Łączny nakład projektów przekroczył 2,96 mld zł. Inwestycje przyczynią się do powstania 633 nowych miejsc pracy, a ponad 8,8 tys. stanowisk zostanie utrzymanych. To najlepszy wynik w historii Spółki.

Pomimo trwającej pandemii rok 2021 był pod względem inwestycyjnym wyjątkowo udany. Świadczy o tym wzrost nowych projektów, które otrzymały wsparcie Polskiej Strefy Inwestycji. W województwie pomorskim oraz kujawsko – pomorskim najwięcej inwestycji poczyniły firmy z sektora MŚP z polskim kapitałem.

- Niewątpliwie ten rok jest dla nas rekordowy. Wydaliśmy 90 decyzji o wsparciu, z czego 76% dla małych i średnich przedsiębiorstw, i aż 85% dla firm z polskim kapitałem. Dla zobrazowania rekordu warto przypomnieć, że w ubiegłym roku wydaliśmy 48 decyzji, więc osiągnęliśmy prawie 100 procentowy wzrost nowych projektów. Takie wzrosty jest rezultatem kilku czynników. Po pierwsze efekt przynosi działania dotarcia do sektora MŚP z informacją o możliwości uzyskania wsparcia inwestycji i przekonanie tych przedsiębiorców, że wsparcie Polskiej Strefy Inwestycji jest w ich zasięgu, a kryteria dostosowane są do możliwości inwestycyjnych nawet mikro przedsiębiorców. Po drugie szkolenia pracowników banków i instytucji finansowych w zakresie możliwości uzyskania wsparcia inwestycji ich klientów. Po trzecie od nowego roku zmieniła się mapa pomocy regionalnej i przedsiębiorcom z województwa pomorskiego zależało na skorzystaniu z dotychczasowych warunków – mówi Przemysław Sztandera Prezes Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

Nowoczesne Centrum Robotów dla województwa pomorskiego i kujawsko-pomorskiego

W 2021 roku Pomorska Specjalna Strefa Ekonomiczna rozwijała swój autorski projekt „Centrum Programowania Robotów Przemysłowych”. Z okazji jubileuszu 15-lecia PSSE w województwie kujawsko – pomorskim Spółka zainicjowała otwarcie filii CPRP we Włocławku.

Oba ośrodki będą stanowiły edukacyjne wsparcie dla przemysłu 4.0., w którym możliwe będzie zdobycie praktycznych umiejętności obsługi robotów przemysłowych i innych nowoczesnych technologii obecnych w wielu branżach. Oferta CPRP skierowana jest do uczniów szkół ponadpodstawowych o profilu technicznym, studentów, nauczycieli oraz firm, które będą zainteresowane podniesieniem kompetencji lub przebranżowaniem swoich pracowników. Ponadto w Centrum będą prowadzone lekcje pokazowe dla uczniów ostatnich klas szkół podstawowych pomagające w wyborze zawodowej ścieżki kształcenia.

- Cieszymy się, że nasze Centrum spotkało się z tak dużym zainteresowaniem, nie tylko ze strony szkół, ale przede wszystkim przedsiębiorców. Nasi inwestorzy chętnie włączają się w ten projekt, między innymi poprzez zakup robotów szkoleniowych i przemysłowych symulatorów. Wierzymy, że wspólnie uda nam się stworzyć miejsce, które przyniesie wiele korzyści dla rynku pracy – podkreśla Maciej Kazienko Wiceprezes Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

To nie jedyna inicjatywa

Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej mająca na celu współpracę nauki i biznesu. W ramach działań Zespołu ds. Szkolnictwa Branżowego, we współpracy z wydawnictwem Polska Press, spółka koordynowała projekt „Chcę tu pracować”. Inicjatywa opierała się na realizacji spotów promocyjnych z udziałem Inwestorów PSSE. Jej celem było pokazanie Pracodawców w świetle wymarzonego miejsca pracy oraz wsparcie przedsiębiorców w poszukiwaniu pracowników na określone stanowiska.

Gdański Park Naukowo – Technologiczny stawia na innowacje i startupy

W 2021 roku do zarządzanego przez Pomorską Specjalną Strefę Ekonomiczną Gdańskiego Parku Naukowo – Technologicznego dołączyło 15 nowych lokatorów z branż ICT i biotechnologii. Wartość wytransferowanej pomocy de minimis przekroczyła 1,5 mln zł, a to oznacza dla Spółki kolejny rekord.

Ponadto w GPN-T realizowane były projekty akceleracyjne, w tym „Konkurs Lifescience” we współpracy z Polpharma Biologics S.A., który wspiera startupy z branży biotechnologicznej, life-science oraz ICT. Park rozpoczął także realizację międzynarodowego programu inkubacji w ramach projektu finansowanego z programu Horyzont 2020, którego celem jest rozwój i wzrost konkurencyjności europejskich startupów i MŚP.

Prężnie w strukturze Gdańskiego Parku Naukowo – Technologicznego działa także Space4Makers. Przestrzeń należy do szerszej inicjatywy Inkuba-



tora Technologicznego, gdzie poza środowiskiem do prototypowania, wyposażonymi stanowiskami warsztatowymi można otrzymać wsparcie mentorów, szkolenia oraz możliwość nawiązania kontaktów.

Nie tylko projekty biznesowe

Pomorska Specjalna Strefa Ekonomiczna zaangażowała się w ochronę ważnych dla regionu symboli. W październiku przekazała do muzeum Marynarki Wojennej w Gdyni historyczną motorówkę sanitarną „Samarytanka”. To pierwsza jednostka zaprojektowana i budowana przez Stocznnię Gdynią w okresie międzywojennym. Natomiast przy zastosowaniu technologii 3D zeskanowała i wykonała replikę Matki Bożej z Dzieciątkiem Jezus, pamiątki strajków stoczniovców, daru z górnego Śląska, stanowiącej symbol wiary i solidarności górników i stoczniovców.

Spółka zaczęła podążać także w „zielonym kierunku” włączając do swych działań elementy zrównoważonego rozwoju, angażując się w nowe, ekologiczne projekty. Podpisany w sierpniu ubiegłego roku list intencyjny pomiędzy PSSE, a Energa Green Development z Grupy Orlen, ma przyczynić się do wspierania i rozwijania rodzimych inwestycji z naciskiem na zieloną gospodarkę. Oprócz własnych inwestycji w oze i oszczędność energii elektrycznej, zamierza także służyć doradztwem w za-

kresie stosowania technologii ograniczania odpadów, poprawie efektywności energetycznej oraz produkcji energii na własne potrzeby.

- Jako Spółka Skarbu Państwa jesteśmy odpowiedzialni za wspieranie nowych projektów w ramach Polskiej Strefy Inwestycji. Jednak inwestorzy poszukują nie tylko odpowiedniej działki z infrastrukturą drogową i mediami, w ofercie musi znaleźć się także dostępność do zielonej energii. Dlatego zapraszamy do współpracy podmioty specjalizujące się w tej dziedzinie, a także samorządy lokalne, by wspólnie wypracować model, który zapewni energię potrzebną do rozwoju przedsiębiorców – mówi Maciej Kazienko Wiceprezes Pomorskiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej.

Ponadto w Gdańskim Parku Naukowo – Technologicznym 220 m² powierzchni dachu pokryły rośliny, które umożliwią mikroretencję do 80% wilgoci i wody opadowej oraz ograniczą przegrzewanie budynku w okresie letnim.

Pomorska Specjalna Strefa Ekonomiczna wśród liderów

Dowodem intensywnego rozwoju Spółki jest nie tylko zajęcie drugiego miejsca wśród specjalnych stref ekonomicznych, ale także otrzymane przez Spółkę nagrody. W 2021 roku Strefa otrzymała między innymi tytuł Gazeli Biznesu, przyznawany najdynamiczniej rozwijającym się przedsiębiorstwom oraz tytuł

Goparda Biznesu, przyznawany przez Instytut Europejskiego Biznesu. Ponadto Spółka odnosi także sukcesy na arenie międzynarodowej. Od lat znajduje się wśród najlepszych stref ekonomicznych na Świecie w ramach rankingu fDi Global Free Zones.

Nowy Rok przyniósł zmiany dla przedsiębiorców

Od roku 2022 w życie weszły nowelizacje przepisów dotyczących Polskiej Strefy Inwestycji. Wynikają one zarówno z Polskiego Ładu, jak i rozporządzeń Rady Ministrów dot. PSI. Skorzystają na tym w dużej mierze duże i średnie firmy, które planują reinwestycje. Przede wszystkim zmieniła się mapa pomocy regionalnej. W województwie pomorskim pomoc została obniżona o 5 punktów procentowych, natomiast dla przedsiębiorców z województwa kujawsko – pomorskiego jest dobra wiadomość, pomoc w formie zwolnienia z podatku dochodowego wzrosła o 5 p.p.. To oznacza, że duże przedsiębiorstwa może liczyć na zwolnienie w wysokości 40% kosztów inwestycji, średni – 50%, a mały i mikro przedsiębiorca zyska pomoc w wysokości aż 60% kosztów inwestycji.

Oprócz nowej mapy pomocy regionalnej, uległy zmianie także kryteria jakościowe, które musi spełnić inwestor. Katalog tych kryteriów rozszerzył się, między innymi o warunki związane z robotyzacją i automatyzacją, odnawialnymi źródłami energii, czy tworzeniem przedszkoli przyzakładowych.



Polska
Strefa Inwestycji



POMORSKA
SPECJALNA STREFA
EKONOMICZNA

Nie trzeba jeździć do Malborka

Karty parkingowe i orzeczenia zachowują ważność

Karty parkingowe oraz orzeczenia o niepełnosprawności, wydane przez Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności, a których termin ważności minął, nadal zachowują ważność. Dokumenty będą ważne przez cały okres obowiązywania stanu epidemii, a także jeszcze przez 60 dni po jej zakończeniu.

Renata Majda, kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie, proponuje jednak, aby po upływie terminu ich ważności złożyć jednak wnioski do Powiatowego Zespołu do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności, aby po zakończeniu pandemii uniknąć kolejek. Do odbioru karty i legitymacji można upoważnić kierownika Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie.

- Zachęcam, aby nie wozić dokumentów do Malborka bo i tak nie zostaną one tam przyjęte, a jedynie będzie można je wrzucić do skrzynki. Lepiej więc upoważnić kierownika PCPR. Zarówno kartę parkingową, jak i legitymację można bez żadnego problemu odebrać w sekretariacie naszej siedziby przy ulicy Hallera 5 - mówi Renata Majda, kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie.

Organem wydającym kartę parkingową dla osób niepełnosprawnych jest obecnie przewodniczący powiatowego zespołu do spraw orzekania o niepełnosprawności.

Dla kogo karta parkingowa?

Dokument wydawany jest wyłącznie osobie niepełnosprawnej zaliczonej do znacznego albo umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, która ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się oraz osobie niepełnosprawnej, która nie ukończyła 16 roku życia, która również ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się.

Wskazanie do karty parkingowej w orzeczeniu o znacznym stopniu niepełnosprawności nie jest uzależnione od symbolu przyczyny niepełnosprawności, ale wyłącznie od tego, że osoba niepełnosprawna ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się.

Zaliczenie do znacznego stopnia niepełnosprawności



Do odbioru karty parkingowej i legitymacji osoby niepełnosprawnej można upoważnić kierownika Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie. Fot. archiwum

nie jest tożsame z posiadaniem znacznych ograniczeń w możliwości samodzielnego poruszania się. Wskazanie do karty parkingowej w orzeczeniu o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności jest uzależnione od symbolu przyczyny niepełnosprawności i tego, czy osoba niepełnosprawna ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Wskazanie do karty parkingowej (stopień umiarkowany) będą mogły uzyskać wyłącznie osoby mające zarówno znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się, jak

i przyczynę niepełnosprawności oznaczoną symbolem 04-0, 05-R lub 10-N. W przypadku osób niepełnosprawnych, które nie ukończyły 16 roku życia wskazanie do karty parkingowej nie jest uzależnione od symbolu przyczyny niepełnosprawności, ale wyłącznie od tego,

że dziecko ma znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się, co ustala się uwzględniając między innymi wiek dziecka. Jeżeli zatem to wiek dziecka w chwili orzekania powoduje, że ma ono trudności w poruszaniu się, nie uzyska ono wskazania do karty parkingowej. Karta parkingowa

wydawana jest wyłącznie na czas określony tj. na okres ważności orzeczenia nie dłużej niż na 5 lat. Natomiast kartę parkingową dla placówek wydaje się placówce zajmującej się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób niepełnosprawnych mających znacznie ograniczone możliwości samodzielnego poruszania się. Kartę wydaje się na okres 3 lat.

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności orzeka dla celów pozarentowych. Dotyczy to między innymi korzystania z rehabilitacji leczniczej, ze świadczeń pomocy społecznej, zaopatrzenia w przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze, uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej, korzystania z ulg i uprawnień (np. karta parkingowa) oraz odpowiedniego zatrudnienia. Od 2000 roku orzekaniem dla mieszkańców powiatu kwidzyńskiego zajmuje się Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności w Malborku na mocy porozumienia zawartego między powiatem malborskim a powiatem kwidzyńskim. Środki finansowe na realizację tego zadania pochodzą z budżetu powiatu.

(op)

Dodatek osłonowy dla rodzin

Można składać wnioski

Dodatek osłonowy to nowe świadczenie, które ma zniwelować rosnące ceny energii, gazu i żywności. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kwidzynie informuje, że od 10 stycznia można składać już wnioski w celu uzyskania świadczenia.



Dodatek będzie przysługiwał gospodarstwu domowemu, którego przeciętne miesięczne dochody nie przekraczają 2100 zł w gospodarstwie jednoosobowym albo 1500 zł na osobę w gospodarstwie wieloosobowym. (Dochód w rozumieniu art. 3 pkt 1 ustawy z dnia 28 listopada 2003 r. o świadczeniach rodzinnych (Dz.U.2020.111 oraz Dz.U.2021.1162, 1981, 2105 i 2270).

Wysokości dopłat w ramach dodatku osłonowego:

- jednoosobowe gospodarstwo domowe otrzyma 400 lub 500 zł, przy założeniu, że jego dochód nie przekroczy 2100 złotych,
- gospodarstwo 2-3 osobowe otrzyma 600 lub 750 zł, przy założeniu, że dochód nie przekroczy 1500 złotych miesięcznie na osobę,
- gospodarstwo 4-5 osobowe otrzyma 850 lub 1062,50 zł, przy założeniu, że dochód nie przekroczy 1500 złotych miesięcznie na osobę,
- gospodarstwo 6 i więcej osobowe otrzyma 1150 lub 1437,50 zł, przy założeniu, że dochód nie przekroczy 1500 złotych miesięcznie na osobę.

(Podwyższenie kwoty dofinansowania jest uzależnione od źródła ogrzewania - wyższa kwota dodatku przysługuje w przypadku, gdy głównym źródłem ogrzewania gospodarstwa domowego jest kocioł na paliwo stałe, kominek, koza, ogrzewacz powietrza, trzon kuchenny, piecokuchnia, kuchnia węglowa lub piec kaflowy na paliwo stałe, zasilane węglem lub paliwami węglowodornymi, wpisane do centralnej ewidencji emisyjności budynków, o której mowa w art. 27a ust. 1 ustawy z dnia 21 listopada 2008 r. o wspieraniu termomodernizacji i remontów oraz o centralnej ewidencji emisyjności budynków (Dz.U.2021.554, 1162 i 1243).

Zasada złotówka za złotówkę

W przypadku dodatku osłonowego obowiązywać będzie tzw. zasada złotówka za złotówką. Oznacza to, że dodatek ten będzie przyznawany nawet po przekroczeniu kryterium dochodowego, a kwota dodatku będzie pomniejszana o kwotę tego przekroczenia. Minimalna kwota wypłacanych dodatków osłonowych będzie wynosić 20 zł.

Uwaga: ustawa o dodatku osłonowym stanowi, że jedna osoba może wchodzić w skład tylko jednego gospodarstwa domowego. W przypadku, gdy wniosek o wypłatę dodatku osłonowego dla gospodarstwa domowego wieloosobowego złożyła więcej niż jedna osoba, dodatek ten przyznawany jest wnioskodawcy, który złożył taki wniosek jako pierwszy.

Wnioski można składać od stycznia do 31 października 2022 r. elektronicznie za pomocą platformy ePUAP lub tradycyjnie (papierowo), wrzucając wniosek do skrzynki podawczej znajdującej się na ścianie budynku MOPS, przy wejściu od strony parkingu. Przy czym należy pamiętać, aby przed wrzuceniem wniosku do skrzynki podawczej, włożyć wniosek do koperty z dopiskiem: dodatek osłonowy.

WAŻNE!

W przypadku złożenia wniosku o wypłatę dodatku osłonowego za pomocą środków komunikacji elektronicznej, wniosek ten opatrzyć się kwalifikowalnym podpisem elektronicznym lub uwierzytelnia z wykorzystaniem profilu zaufanego. Należy pamiętać o prawidłowym i uważnym wypełnieniu druku wniosku. MOPS prosi, aby wpisać na druku wniosku adres poczty elektronicznej. Na wskazany we wniosku adres poczty elektronicznej zostanie wysłana informacja o przyznaniu dodatku osłonowego. Druki wniosków można pobrać ze strony: www.mopskwidzyn.pl. Druk można pobrać bezpośrednio w siedzibie MOPS. W przypadku pytań lub wątpliwości MOPS prosi o kontakt telefoniczny pod numerem 55 646 46 34, w godzinach od 8:00 do 14:00.

Świadczenia przyznane na kompletne wnioski złożone w styczniu 2022 r. będą wypłacone w 2 równych ratach, tj. do 31 marca i do 2 grudnia. Te osoby, które nie złożą wniosku do końca stycznia, nadal będą mogły ubiegać się o wsparcie. Wówczas muszą złożyć kompletny wniosek do 31 października 2022 r. W tym przypadku wypłata 100% dodatku zostanie zrealizowana najpóźniej do 2 grudnia 2022 r. Dodatek osłonowy będzie wypłacany przez gminy, które otrzymają na ten cel dotacje z budżetu państwa.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie

Realizuje zadania wynikające z ustawy o pomocy społecznej i ustawy o rehabilitacji społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Główne cele działań Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie, z zakresu pomocy społecznej to: - umieszczanie osób ubiegających się o przyjęcie do domu pomocy społecznej, - podejmowanie działań zmierzających do wytypowania rodzin bądź osób do pełnienia funkcji rodziny zastępczej,

- udzielanie pomocy pieniężnej na pokrycie kosztów utrzymania dzieci
- umieszczonych w rodzinach zastępczych,
- integracja ze środowiskiem osób opuszczających placówki opiekuńczo-wychowawcze, rodziny zastępcze i inne ośrodki, pomoc uchodźcom,
- podejmowanie innych działań wynikających z rozeznaczonych potrzeb.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie realizuje również zadania związane z rehabilitacją społeczną osób niepełnosprawnych.

ul. Hallera 5

Telefon i faks: 55 279 99 15 i 55 646 18 00

e-mail: pcprkwidzyn@poczta.fm

pcprkwidzyn@o2.pl

Dom Pomocy Społecznej w Ryjewie

Dom Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze” w Ryjewie jest jednostką organizacyjną powiatu kwidzyńskiego, przeznaczoną dla osób dorosłych przewlekłe psychicznie chorych i niepełnosprawnych intelektualnie. Dom funkcjonuje od 1966 roku. Na terenie Domu Pomocy Społecznej w Ryjewie znajdują się 4 budynki mieszkalne, w których oferuje się pokoje 1,2,3- osobowe z umywalkami lub łazienkami, WC, pokoje dziennego pobytu, gabinety doraźnej pomocy medycznej, 4 pracownie terapeutyczne, gabinet rehabilitacji i fizjoterapii oraz salę gimnastyczną, Salę Doświadczania Świata (obecnie pełniąc funkcje sali dziennego pobytu) kaplicę, pralnię podręczną, palarnię, kuchnię główną oraz kuchnię i jadalnię w każdym budynku. Rodziny mieszkańców mogą skorzystać z pokoju gościnnego z samodzielnym wejściem. Dom świadczy usługi bytowe, opiekuńcze i wspomagające zgodnie z obowiązującym standardem dla 180 mieszkańców. Opiekę zapewnia doświadczony zespół pracowników działu opiekuńczo-terapeutycznego: opiekunowie, pielęgniarki, pokojowe, fizjoterapeuci, pracownicy socjalni, instruktorzy terapii zajęciowej, psycholog, kapelan. Mieszkańcy są objęci stałą opieką lekarza rodzinnego i psychiatry. Dom Pomocy Społecznej w Ryjewie położony jest na wzgórzu, stad nazwa „Słoneczne Wzgórze”. Dom jest otoczony lasem, na jego terenie jest park, który sprzyja odpoczynkowi i rekreacji. Na terenie Domu znajduje się boisko z bramkami i koszami do gry w koszykówkę, co zachęca do czynnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Bliższych informacji udzielają pracownicy socjalni Domu Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze” w Ryjewie: Wioletta Kowalska, Sylwia Szefer, Krzysztof Wiottstock i Ewelina Dysko.

Dom Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze”

82-420 Ryjewo, ul. Słoneczna 14

tel./faks: (55) 277 42 36, 277 42 57

www.dpsryjewo.pl, e-mail: dom@dpsryjewo.pl

Tel. 55 277 42 36 wew. 211,

e-mail: dom@dpsryjewo.pl

Dom Pomocy Społecznej w Kwidzynie

Dom Pomocy Społecznej w Kwidzynie jest jednostką organizacyjną powiatu kwidzyńskiego. Funkcjonuje od 1972 r. Ponad 40-letnia tradycja i doświadczenie gwarantują fachową opiekę pielęgniarską, medyczną, rehabilitacyjną, socjalną i duszpasterską oraz szeroka ofertę kulturalno-oświatową. Dom przeznaczony jest dla 115 przewlekłe somatycznie chorych kobiet i mężczyzn. Posiada w pełni wyposażone pokoje 1,2 i 3- osobowe ze swobodnym dostępem do łazienek i WC, pokoje dziennego pobytu, własną kuchnię i kuchnię oddziałową, salę wielofunkcyjną z jadalnią, gabinet fryzjerski i krawiecki, kaplicę, salę rehabilitacji i terapii zajęciowej z punktem bibliotecznym oraz gabinet doraźnej pomocy medycznej. Bezpieczeństwo mieszkańcom zapewnia dodatkowo system przyzywoy i przeciwpożarowy oraz monitoring. Budynek domu przystosowany jest dla osób niepełnosprawnych (winda, podjazdy, uchwyty, podnośnik, sprzęt ortopedyczny i pomocniczy). Odpoczynkowi i rekreacji sprzyjają skwery zielone z oczkiem wodnym oraz altany. Przyjazna atmosfera domu zapewnia mieszkańcom poczucie spokoju i bezpieczeństwa. Osoby zainteresowane mogą odwiedzić dom. Bliższych informacji udziela Anna Flader, pracownik socjalny.

Dom Pomocy Społecznej w Kwidzynie

82-500 Kwidzyn, ul. Malborska 18

tel. (55) 279 37 21; faks (55) 279 38 67

www.dpskwidzyn.pl

e-mail: dom@dpskwidzyn.pl

Tel. 55 279 37 21,

e-mail: dom@dpskwidzyn.pl

Placówki wsparcia dziennego w Kwidzynie

Placówki Wsparcia Dziennego

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kwidzynie

Świetlica przy ul. Hallera 5

od poniedziałku do piątku w godz. 11.30 - 17.00

tel. 783 152 042

e-mail: swietlica.hallera@mopskwidzyn.pl

Świetlica przy ul. Miłosnej 1

od poniedziałku do piątku w godz. 11.30 - 17.00

tel. 783 154 405,

e-mail: swietlica.milosna@mopskwidzyn.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kwidzynie

Prowadzi między innymi porady dla dzieci niepełnosprawnych, grupy wsparcia dla rodziców dzieci niepełnosprawnych. Organizuje spotkania edukacyjno - informacyjne dla rad pedagogicznych, dotyczące metod nauczania dzieci niepełnosprawnych w szkole masowej. Poradnia zajmuje się między innymi profilaktyką uzależnień oraz i innymi problemami dzieci i młodzieży. Udziela pomocy rodzicom i nauczycielom w wyborze kierunku kształcenia i zawodu, a także pomocy psychologiczno - pedagogicznej, związanej z wychowaniem i kształceniem.

ul. Grudziądzka 8

Tel.: 55 279 21 19, faks: 55 261 22 89

e-mail: ppp@pppkwidzyn.pl

dyrektor@pppkwidzyn.pl

Filia w Prabutach

ul. Reymonta 1, tel. 55 278 21 16

Stowarzyszenie Seniorzy 50+ w Kwidzynie

Stowarzyszenie prowadzi różne formy działalności edukacyjnej, szkoleniowej, prozdrowotnej, kulturalnej, twórczej oraz turystyczno-krajoznawczej. Zajmuje się między innymi włączaniem osób starszych, zarówno aktywnych, jak i nieaktywnych zawodowo do systemu kształcenia ustawicznego. Organizacja promuje i organizuje wolontariat oraz działa na rzecz osób niepełnosprawnych. Angażuje też wszystkich chętnych do różnorodnych form aktywności fizycznej i intelektualnej adekwatnej do wieku, stopnia sprawności i zainteresowań.

Stowarzyszenie Seniorzy 50+, plac Plebiscytowy 2 w Kwidzynie (pokój 46, drugie piętro)

Biuro czynne we wtorki i piątki, w godz. 10.00 - 12.00.

Tel. 793 625 889 oraz 793 005 572.

E-mail: seniorzy.kwidzyn@gmail.com

Ośrodki pomocy społecznej

Świadczenia rodzinne, dodatki mieszkaniowe, zasiłki, wsparcie ubogich i bezdomnych, a także dożywianie dzieci z najuboższych rodzin to tylko niektóre z zadań realizowanych przez miejskie i gminne ośrodki pomocy społecznej w powiecie kwidzyńskim.

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Prabutach

ul. Łakowa 24, tel. 55 278 02 20

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gardej

ul. Kwidzyńska 36, tel. 55 275 14 21

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ryjewie

ul. Lipowa 1, tel. 55 277 42 93

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sadlinkach

ul. Kwidzyńska 12, tel. 55 275 75 82

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kwidzynie

ul. Grudziądzka 6, tel. 55 646 16 26

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kwidzynie

ul. Grudziądzka 30, tel. 55 261 04 47

Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

Malbork, ul. Armii Krajowej 70

55 247 26 96 i 55 272 80 80

orzecznictwo1@poczta.onet.pl

Interesanci przyjmowani są od poniedziałku do piątku, w godzinach od 8.00 do 15.00.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Kwidzynie

Dyżury (pierwszy kontakt) : poniedziałek - piątek, w godz. 8.00-15.00 oraz 17.00-19.00
sobota 10.00 - 15.00

Konsultacje specjalistów: (prawnik, psycholog, pedagog, psychoterapeuta)

poniedziałek i środa - dyżur w godz. 17.00 - 20.00

wtorek, czwartek, piątek - dyżur w godz. 17.00 - 19.00

(Po wcześniejszym umówieniu przez osobę pierwszego kontaktu)

Ośrodek zapewnia profesjonalną pomoc i wsparcie osobom znajdującym się w sytuacjach kryzysowych a także wszystkim doświadczającym trudności w pełnieniu swoich podstawowych funkcji, gdy dochodzi do zaburzenia ich równowagi i załamania jako konsekwencji doświadczanych sytuacji kryzysowych. Ośrodek Interwencji Kryzysowej jest prowadzony (od 1 stycznia 2021 roku) na zlecenie samorządu powiatu kwidzyńskiego przez Fundację „Życie zgodnie”.

ul. Braterstwa Narodów 59

82-500 Kwidzyn

tel. 730 884 539 (czynny w godzinach dyżuru OIK)

tel. 55 629 18 18 (czynny całodobowo)

e-mail: fundacja@zyc-zgodnie.pl

www.zyc-zgodnie.pl

Zespół Pieczy Zastępczej Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie

Organizuje spotkania dla rodzin zastępczych. Spotkania odbywają się regularnie, w ramach programu „Grupy wsparcia dla rodzin zastępczych spokrewnionych, niezawodowych, zawodowych i rodzinnych domów dziecka”. Rodziny zastępcze, które chcą uczestniczyć w spotkaniach mogą zgłaszać się osobiście w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie oraz telefonicznie.

tel. 55 279 99 15 i 55 646 18 00

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Barcicach

W placówce funkcjonują: wczesne wspomaganie, Przedszkole, Oddział dla dzieci z upośledzeniem umysłowym w stopniu głębokim, Szkoła Podstawowa (uczniowie z lekkim upośledzeniem umysłowym oraz uczniowie z upośledzeniem umysłowym w stopniu umiarkowanym, znacznym i sprzężonymi niepełnosprawnościami w tym też z autyzmem), Gimnazjum (uczniowie z lekkim upośledzeniem umysłowym, uczniowie z umiarkowanym i znacznym upośledzeniem umysłowym i sprzężonymi niepełnosprawnościami) oraz grupy wychowawcze (internat dla 48 wychowanków).

Telefon i faks: 55 277 16 95
e-mail: sosw.barcice@powiatkwidzynski.pl
www.sosw.barcice.ckj.edu.pl

Szkoła Specjalna Przesposabiająca do Pracy w Kwidzynie

Szkoła przeznaczona jest dla młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym oraz niepełnosprawnością sprzężoną do 24 roku życia. Kierunki kształcenia z zajęciami praktycznymi u lokalnych przedsiębiorców obejmują: pomocnik ogrodnika i sadownika, pomocnik kucharza, pomocnik pracownika gospodarczego pracownia życia codziennego oraz Zespoły Rewalidacyjno – Wychowawcze dla dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim do 25 roku życia. Zajęcia obejmują w szczególności: naukę nawiązywania kontaktów społecznych, komunikowanie się z otoczeniem – AAC, usprawnianie ruchowe (integracja sensoryczna, fizjoterapia), wdrażanie do osiągania optymalnego poziomu samodzielności rozwijanie zainteresowania otoczeniem i wzmacnianie aktywności.

ul. Ogrodowa 6
Telefon: 55 262 40 21, faks: 55 279 38 99
www.soswkwidzyn.edupage.org
e-mail: sekretariat@spdpkwidzyn.pl

Placówki opiekuńczo-wychowawcze

Placówki opiekuńczo – wychowawcze zapewniają dziecku całodobową, ciągłą lub okresową opiekę i wychowanie oraz zaspokajają jego niezbędne potrzeby bytowe, rozwojowe oraz inne. Celem nadrzędnym, związanym z umieszczaniem dzieci w tego typu placówkach, jest jak najszybsze przywrócenie dziecka rodzinie naturalnej.

Domy dla Dzieci:
Dom dla dzieci przy ul. Staszica 27a w Kwidzynie
Dom dla dzieci przy ul. Donimirskich 8 w Ryjewie
Dom dla dzieci przy ul. Malborskiej 18b w Kwidzynie
Biurowo Domów dla Dzieci, ul. Grudziądzka 8 w Kwidzynie
tel. 55 279 33 65 (sekretariat), 55 275 04 01 (dyrekcja)
i 55 279 33 47 (pokój pracowników socjalnych).

Przychodnia Leczenia Uzależnień w Kwidzynie

Przychodnia udziela pomocy psychologicznej, terapeutycznej, dla osób z problemem własnym lub występującym w rodzinie, związanych z uzależnieniem, w tym problemy dotyczące spożywania alkoholu. Przyjmuje także pary w kryzysie oraz osoby doświadczające przemocy. Wspiera osoby z problemem alkoholowym, ich partnerki i partnerów, dorosłe dzieci alkoholików (DDA) i dzieci dysfunkcyjnych domów (DDD). W przychodni udzielana jest pomoc psychologiczna dzieciom i nastolatkom, których jedno lub dwoje rodziców zmaga się z problemem alkoholowym. Placówka realizuje pełny program terapii zarówno podstawowej, jak i pogłębionej. Program terapeutyczny realizowany jest podczas sesji grupowych, indywidualnych oraz w czasie maratonów terapeutycznych.

ul. Warszawska 18a
tel. 55 646 44 04

Samodzielny Publiczny Ośrodek Terapii i Rehabilitacji dla Dzieci w Kwidzynie

Zapewnia specjalistyczną opiekę i pomocy dzieciom niepełnosprawnym fizycznie i intelektualnie, w tym także dzieciom z ciężkimi zaburzeniami zdolności komunikowania się z otoczeniem. Świadczy wielodyscyplinarną pomoc terapeutyczną, rehabilitacyjną, diagnostyczną i konsultacyjną na rzecz dzieci niepełnosprawnych fizycznie i intelektualnie. Ośrodek realizuje porozumienie z Narodowym Funduszem Zdrowia o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju rehabilitacja lecznicza w zakresie rehabilitacji dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego w ośrodku dziennym. Zapewnia między innymi rehabilitację ruchową, zabiegi z zakresu fizykoterapii, terapię psychologiczną, pedagogiczną, logopedyczną, stymulację widzenia, zajęcia grupowe stymulujące rozwój małego dziecka oraz konsultacje medyczne.

ul. Kołłątaja 4 w Kwidzynie
tel./faks 55 279 30 22
e-mail: otir@post.pl
www.aac.pl

Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Centrum Rozwoju Porozumiewania

Zapewnia zajęcia grupowe dla dzieci, wypożyczalnię specjalistycznych peryferii komputerowych i urządzeń wspomagających porozumiewanie się (AAC), konsultacje diagnostyczne dla dzieci z ciężkimi zaburzeniami porozumiewania się, szkolenia dla terapeutów i rodziców, sprzedaż urządzeń i pomocy dla porozumiewania się. Stowarzyszenie Rehabilitacyjne Centrum Rozwoju Porozumiewania w Kwidzynie jest wydawcą wielu podręczników oraz innych publikacji, z których korzystają nauczyciele oraz rodzice.

ul. Kołłątaja 4 w Kwidzynie
tel./faks 55 261 80 30
e-mail: aac@aac.pl
www.aac.netidea.pl

Dom Diennej Opieki dla Seniorów - Silver Club

Do placówki przyjmowane są osoby poruszające się samodzielnie, ale także z trudnościami np. parkinsonizm, demencja czy Alzheimer. Seniorzy mają zapewnioną opiekę, terapię zajęciową, rehabilitację oraz spacer. Mogą także skorzystać z posiłków (dodatkowo płatne). Dom funkcjonuje w godz. 7.00-17.00 od poniedziałku do piątku.

ul. Braterstwa Narodów 59 w Kwidzynie
Tel. 884 637 080, e-mail: biuro@silverclub.pl

Hospicjum Kwidzyńskie św. Wojciecha

Hospicjum Kwidzyńskie św. Wojciecha udziela pomocy chorym na chorobę nowotworową. Aby skorzystać z opieki, należy posiadać wszystkie badania oraz skierowanie od lekarza rodzinnego. Pacjenci nie ponoszą żadnych kosztów. Hospicjum ma podpisany kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia. Pacjentami opiekuje się zespół pielęgniarek i lekarzy. Placówka opiekuje się również pacjentami w domach. Prowadzeniem placówki zajmuje Towarzystwo Przyjaciół Chorych w Kwidzynie.

ul. Malborska 18
tel. 55 613 19 13 (czynny całą dobę)

Stacja socjalna Johannitów w Kwidzynie

Obłożnie chorzy, osoby niepełnosprawne oraz mieszkańcy, których nie stać na zakup leków mogą liczyć na pomoc kwidzyńskiej stacji socjalnej Fundacji Johannitów. Pomoc udzielana jest nieodpłatnie. Stacja prowadzi wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego oraz aptekę, w której wszystkie leki wydawane są na receptę. Opiekuje się osobami obłożnie chorymi w ich domach. Pomaga także osobom niepełnosprawnym, którym trudno jest samodzielnie funkcjonować.

Apteka stacji socjalnej czynna jest w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki od 13.00 do 14.00. Lekarstwa wydawane są tylko osobom, które znajdują się w bardzo trudnej sytuacji finansowej.

ul. Grudziądzka 6
tel. 55 646 16 26

Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem „SNOA”

To organizacja pożytku publicznego, działająca na rzecz osób z całościowymi zaburzeniami rozwojowymi oraz ich rodzin i wychowawców. Stowarzyszenie prowadzi działania obejmujące bezpośrednią pomoc terapeutyczną, udziela wsparcia, jak również organizuje szkolenia i konsultacje dla rodziców, wychowawców i innych osób mających styczność z osobami z autyzmem.

e-mail: iwetka1974@wp.pl, tel. 603 969 555
ul. Warszawska 18, 82-500 Kwidzyn
www.snoa.pl
www.facebook.com/snoa.autyzm.kwidzyn
stowarzyszeniesnoa@gmail.com

Dzienny Dom Pobytu „Senior +”

82-500 Kwidzyn, ul. Warszawska 18
Informacja i rekrutacja uczestników w Miejskim
Ośrodku Pomocy Społecznej w Kwidzynie przy
ul. Grudziądzkiej 6. Tel. 55 646 16 26

Warsztaty terapii zajęciowej

Stowarzyszenie Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze”
Warsztat Terapii Zajęciowej, ul. Słoneczna 18,
82-420 Ryjewo
tel. 55 277 42 14, fax 55 277 42 57
www.sps.ryjewo.fm.interia.pl

Fundacja „Misericordia”
Warsztat Terapii Zajęciowej, Górki 4, 82-500 Kwidzyn
tel./fax: 55 279 3564
www.fundacjamisericordia.pl

Stowarzyszenie Klub Abstynenta

Stowarzyszenie Klub Abstynenta, to promowanie abstynencji w życiu codziennym, spędzanie wolnego czasu, odpoczynek i zabawa bez alkoholu. To także edukacja oraz informacja z zakresu uzależnień od alkoholu, współpraca z wszelkimi środowiskami i organizacjami, instytucjami, w zakresie profilaktyki alkoholowej.

Stowarzyszenie Klub Abstynenta
82-500 Kwidzyn, ul. Odrowskiego 10
tel. 55 261-08-46, w godz. 16.00 - 20.00 (oprócz sobót, niedziel i świąt)

Punkt Konsultacyjny od Uzależnień

Punkt prowadzony jest przez Stowarzyszenie Klub Abstynenta. Telefon informacyjny **55 261 08 46** czynny w godz. 16.00-20.00, w czasie otwarcia Klubu Abstynenta i Punktu Konsultacyjnego od Uzależnień (oprócz sobót, niedziel i świąt).

Ośrodki adopcyjne

Ośrodek Adopcyjny w Gdańsku
ul. Hallera 14,
tel. (58) 326 84 30 do 36
Ośrodek Adopcyjny Fundacji „Dla Rodziny” w Gdańsku
ul. Myśliwskie Wzgórze 18a/2,
tel. 58 511 03 75

Warsztat Terapii Zajęciowej w Górkach

Miejsce aktywnej rehabilitacji osób niepełnosprawnych

Warsztat Terapii Zajęciowej w Górkach, to placówka, w której prowadzona jest rehabilitacja społeczna i zawodowa dla niepełnosprawnych mieszkańców powiatu kwidzyńskiego. To miejsce aktywnej rehabilitacji. Zajęcia prowadzone w warsztacie mają nauczyć osoby niepełnosprawne, posiadające znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności, samodzielności lub ułatwić w przyszłości znalezienie zatrudnienia.



Warsztat Terapii Zajęciowej jest placówką dzienną, funkcjonuje od poniedziałku do piątku, w godz. 7.00-15.00. WTZ prowadzi Fundacja „Misericordia”. Do WTZ przyjmowane są tylko osoby, które chcą aktywnie uczestniczyć

ceramicznej, plastycznej, komputerowej, wiklinarskiej, redakcyjnej, artystycznej i ogrodniczo-gospodarczej. Wobec wszystkich uczestników zajęć terapeutycznych stosowane są dwie formy



w procesie, który umożliwi samodzielne funkcjonowanie. Podczas zajęć niepełnosprawni mieszkańcy powiatu kwidzyńskiego zdobywają wiele umiejętności, które przydają się w życiu codziennym, ale przede wszystkim w przyszłej pracy zawodowej. Działalność

rehabilitacji medycznej: kinezyterapia (obejmuje między innymi ćwiczenia gimnastyczne i różne formy czynnego wypoczynku i relaksu) i fizykoterapia (elektroterapia, termoterapia, światłolecznictwo i ul-



warsztatu finansowana jest w 90 proc. przez Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Pozostałe 10 proc. to środki z budżetu powiatu. Zajęcia prowadzone są w pracowniach terapii życia codziennego, stolarskiej,

tradziewięki, magnetoterapia, laseroterapia). Obecnie w zajęciach terapeutycznych Warsztatu Terapii Zajęciowej w Górkach uczestniczy 47 osób niepełnosprawnych.

WARSZTAT TERAPII ZAJĘCIOWEJ W KWIDZYNI NIE SIEDŹ W DOMU, PRZYJDŹ DO NAS



Jeśli ukończyłeś 18 lat, jesteś osobą posiadającą orzeczenie znaczny lub umiarkowany stopień niepełnosprawności i beczynniesiedzisz w domu przyjdź do Warsztatu Terapii

Zajęciowej w Kwidzynie, z siedzibą w Górkach. Warsztat prowadzi rehabilitację społeczną i zawodową dla niepełnosprawnych mieszkańców powiatu kwidzyńskiego. Zajęcia prowadzone w warsztacie pozwolą Ci w przyszłości stać się osobą samodzielną lub ułatwią znalezienie zatrudnienia. Warsztat Terapii Zajęciowej funkcjonuje od poniedziałku do piątku, w godz. 7.00-15.00.



Warsztat Terapii Zajęciowej w Kwidzynie
Fundacja „Misericordia”
Górki 4, 82-500 Kwidzyn
tel./faks 55 279 35 64
e-mail: wtzkwidzyn@wp.pl
www.fundacjamisericordia.pl

Aby zostać uczestnikiem warsztatu musisz uzyskać, w orzeczeniu o stopniu niepełnosprawności, wydanym przez Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności, zapis we wskazaniach: uczestnictwo w terapii zajęciowej. Jeżeli nie posiadasz takiego zapisu, to i tak odwiedź nasz warsztat, aby zapoznać się z ofertą, którą mamy dla Ciebie.



Wobec wszystkich uczestników zajęć terapeutycznych stosujemy dwie formy rehabilitacji medycznej: kinezyterapia (obejmuje między innymi ćwiczenia gimnastyczne i różne formy czynnego wypoczynku i relaksu) i fizykoterapia (elektroterapia, termoterapia, światłolecznictwo i ultradźwięki, magnetoterapia, laseroterapia).

Dajemy Ci niepowtarzalną szansę zdobycia wiedzy i umiejętności zawodowych, które pozwolą na znalezienie pracy. Nauczymy jak samodzielnie radzić sobie z otaczającym światem. Proponujemy udział w różnych, atrakcyjnych zajęciach kulturalnych, rekreacyjno-sportowych oraz turystycznych.



ZGŁOŚ UDZIAŁ

Warsztaty wokalne-chóralne

Można już zgłaszać chęć udziału w warsztatach wokalne-chóralnych, które odbędą się 22 i 23 stycznia w świetlicy kulturalno-oświatowej w Rakowcu. Warsztaty poprowadzi dr hab. Katarzyna Bojaruniec z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Ich organizatorami są Gminny Ośrodek Kultury w Kwidzynie oraz Parafia św. Antoniego w Rakowcu. Koncert finałowy podsumowujący warsztaty odbędzie się 23 stycznia o godz. 17:00 w kościele parafialnym w Rakowcu. Organizatorzy zapraszają wszystkich, którzy chcieliby doskonalić swoje umiejętności śpiewu do udziału w warsztatach wokalne-chóralnych.

W dwudniowym programie zaplanowano ćwiczenia emisji głosu, trening oddechowy, ćwiczenia głosowe oraz muzykę wielogłosową. Dr hab. Katarzyna Bojaruniec jest dyrygentką w Instytucie Muzyki. Prowadzi intensywną działalność koncertową z zespołami studenckimi. Zdobyła wiele nagród i wyróżnień na ogólnopolskich i międzynarodowych festiwalach chóralnych. Repertuar koncertowy obejmuje

liczne utwory muzyki dawnej i współczesnej, kompozytorów polskich i zagranicznych.

Dla mieszkańców gminy Kwidzyna udział w warsztatach jest darmowy. Wpisowe dla uczestników spoza gminy wynosi 10 zł. Zapisy prowadzi Karolina Szczepańska, instruktor Gminnego Ośrodka Kultury w Kwidzynie (tel. 505 451 772, e-mail: karolina@gokkwidzyn.pl).

Warsztaty Wokalne-Chóralne

trening oddechowy
elementy emisji głosu

Termin:
22.01.2022
godz. 10:00-16:00
23.01.2022
godz. 14:00-18:00

Miejsce:
Świetlica w Rakowcu

Koncert finałowy:
Kościół p.w. św. Antoniego
w Rakowcu, godz. 17:00

Osoba prowadząca:
dr hab. Katarzyna Bojaruniec, prof. UW

KONTAKT:
Instruktor: GOK Kwidzyna
Karolina Szczepańska
Tel. 505 451 772
E-mail: karolina@gokkwidzyn.pl
ul. Wolności 10, 15-000 Kwidzyna, 77-01

WWW.GOKKWIDZYN.PL

PARAFIA
św. Antoniego
w Rakowcu

GOK
KWIDZYNA

Burmistrz
Miasta Kwidzyna
informuje

o podaniu do publicznej wiadomości na okres 21 dni, tj. od dnia 19.01.2022 r. do dnia 09.02.2022 r. wykazów zawierających informację o nieruchomościach przeznaczonych do wynajęcia i wdzierżawienia:

- ul. Kochanowskiego, ul. Daszyńskiego - teren z przeznaczeniem pod zieleńce/uprawy ogrodowe;
- ul. Grudziądzka - teren z przeznaczeniem pod kiosk typu RUCH;
- ul. Słowiańska - teren z przeznaczeniem pod wiatę śmietnikową;
- ul. Łąkowa - teren pod lokalizację drewni.

Powyższa nieruchomość stanowi własność Miasta Kwidzyna.

Wykazy wywieszono są na tablicy ogłoszeń w Zespole ds. Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miejskiego w Kwidzynie, z siedzibą przy ul. Warszawskiej 19 oraz umieszczone na stronie internetowej urzędu www.bip.kwidzyn.pl.

Blizsze informacje można uzyskać pod nr ☎ (55) 64 64 739

W Nowym Roku zostaw papierosy za sobą

Rzucenie papierosów to jedno z najczęstszych noworocznych postanowień Polek i Polaków. Od kilku lat widnieje na szczycie listy zmian, które chcielibyśmy wprowadzić w naszym życiu. Tak, żeby wraz ze zmianą kartki w kalendarzu, zmienić też siebie - na lepsze. W Polsce papierosy pali prawie 8 milionów osób, ale chęć ich rzucenia wyraża tylko 12 proc. z nas. To jeden z trzech najniższych wyników w Unii Europejskiej. Są jednak sposoby pozwalające palaczom zwiększyć szanse na rozstanie z „dymkiem”. Nawet tym, którzy co roku obiecują sobie, że rzucą papierosy, a potem i tak do nich wracają.



Zapomina się o tym, że palenie papierosów jest chorobą. Dlatego palacz powinien pójść do lekarza, który dobierze najlepszy sposób leczenia. To uzależnienie ma podwójny charakter. Z jednej strony palacze uzależniają się od zawartej w papierosach nikotyny. Z drugiej - od samego rytuału palenia, czyli trzymania papierosa w ręce, widoku wydechowego dymu, sytuacji towarzyskich itp. Obydwa powody mają olbrzymi wpływ na to, że palaczom tak trudno rozstać się z nałogiem z dnia na dzień. Ale jest to możliwe!

Jednym ze sposobów zwiększenia szans na wygraną z papierosami jest przyjmowanie leków hamujących głód nikotynowy, czyli chęć zapalenia papierosa. W aptece bez recepty palacze mogą kupić cytyzynę w tabletkach (jak np. Desmoxan, Tabex czy Recigar), łagodzącą objawy odstawienia papierosów. Są też leki dostępne na receptę, zawierające bupropion lub wareniklinę. Dodatkowo palacze mogą wspierać się tzw. preparatami nikotynozastępczymi, jak np. Nicorette, Niquitin czy Niko-Lek. Można je kupić pod postacią plasterków, gum czy aerozoli w sprayu, także o smaku miętowym czy owocowym. Ponieważ zawierają nikotynę, przed ich stosowaniem konieczna jest konsultacja z lekarzem. Bez względu na to, czy palacz z nadciśnieniem, cukrzyką, nadczynnością tarczycy czy chorobą wrzodową. Przyjmowanie nikotyny w takich preparatach powoduje, że palacz nie czuje

potrzeby zaciągnięcia się papierosem. Choć nikotyna uzależnia, to nie jest główną przyczyną chorób u palaczy i nie działa rakotwórczo. Dlatego Światowa Organizacja Zdrowia wpisała nikotynę w gumach i plastrach na Listę Leków Podstawowych, tak samo jak bupropion i wareniklinę.

Główną trucizną w papierosach jest natomiast dym, wdychany przez palacza i osoby wokół niego. Powstaje podczas spalania papierosa na popiół, wytwarzając przy tym substancje smoliste. Zawarte w dymie toksyny i związki rakotwórcze są główną przyczyną chorób wśród palaczy, powodując m.in. nowotwory, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc czy choroby sercowo-naczyniowe. Z każdym zaciągnięciem się papierosowym dymem, palacz wciąga do płuc aż 7 tysięcy chemikaliów, z czego blisko 70 jest rakotwórczych. To właśnie wdychanie dymu jest najbardziej katastrofalne w skutkach.

Rzucenie palenia nie jest łatwe. Nawet wśród palaczy stosujących leki czy preparaty hamujące głód nikotynowy, większość wytrzymuje bez papierosa 2-3 miesiące. Potem wraca u nich ochota na „dymka”. Jednym z powodów jest to, że leki i preparaty z nikotyną nie zaspokajają u palacza rytuału palenia, czyli uzależnienia psychicznego. U palacza objawia się ono tzw. „syndromem pustych rąk”, rozdrażnieniem, niepokojem, problemami z koncentracją, a niekiedy też „zajadaniem nałogu”, czyli przybieraniem na wadze.

To wtedy wielu palaczy łamie swoje postanowienie i wraca do papierosów. To olbrzymi błąd! Nawet gdy nie udaje się rzucić nałogu, jest lepsze wyjście niż sięganie po papierosa. Są nim np. urządzenia do podgrzewania tytoniu. Dostarczają palaczowi nikotynę w formie aerozolu, poprzez podgrzanie wkładu tytoniowego. Najnowszym przykładem takich urządzeń w Polsce jest Lil Solid 2.0. Sam podgrzewacz nie spala tytoniu, dlatego palacz nie wdycha w nim wysoce toksycznego dymu. To kolosalna różnica w porównaniu z paleniem papierosów. Brak spalania powoduje, że podgrzewacz tytoniu obniża zawartość toksycznych i rakotwórczych związków, które palacz wdychałby zaciągając się papierosem. Zaspokaja przy tym nie tylko głód nikotynowy, ale również „rytuał palenia”, mimo że w rzeczywistości nic się w nim nie pali. Nie powstają tu substancje smoliste, popiół czy cuchnący zapach papierosów. Dlatego w niektórych państwach palaczom, którzy nie rzucą nałogu, proponuje się zastąpienie papierosów podgrzewaczami, tłumacząc, że szkoda im mniej i że mogą ograniczyć negatywne skutki zdrowotne. Same urządzenia obciążają płuca palaczy mniej niż papierosy, ale nie są oczywiście obojętne dla ich zdrowia.

Dlatego zawsze warto wytrwać w postanowieniu rzucenia nałogu. Nagroda za sukces jest najwyższa z możliwych: to zdrowie, życie wolne od tej używki i... satysfakcja, że wygrało się z papierosem!

PROJEKT PROZDROWOTNY W SZKOLE PODSTAWOWEJ W KORZENIEWIE

Zdrowo jem, więcej wiem

GMINA KWIDZYN. „Zdrowo jem, więcej wiem” to ogólnopolski projekt edukacji prozdrowotnej, który od października do stycznia bieżącego roku realizowali uczniowie pierwszej klasy Szkoły Podstawowej w Korzeniewie. Konkurs objęła honorowym patronatem pierwsza dama Agata Kornhauser-Duda. Sabina Bonkowska, nauczycielka w Szkole Podstawowej w Korzeniewie, podkreśla, że projekt skierowany był do uczniów zerówek i klas I-III szkół podstawowych, gdyż to właśnie w tym wieku zaczynają się wyrabiać nawyki żywieniowe.

- Głównym celem projektu było wykształcenie u dzieci postaw prozdrowotnych poprzez uczenie zasad zdrowego odżywiania oraz przekazywanie wiedzy na temat produktów służących zdrowiu i produktów dla zdrowia szkodliwych. Ważnym celem było również uświadomienie związku pomiędzy żywieniem a występowaniem wielu chorób i dolegliwości oraz podkreślenie roli codziennej aktywności fizycznej w profilaktyce zdrowotnej. Kolejnym celem było kształcenie rodziców, od których zależy całokształt stylu życia rodziny i przekonanie ich, że warto zadbać o zdrowe odżywianie i regularną aktywność fizyczną - twierdzi Sabina Bonkowska.

W ramach projektu odbyły się lekcje: „Co należy jeść, aby być zdrowym?” i „W białej krainie - ostrożnie z cukrem i solą” oraz dwa konkursy plastyczne: „Najlepszy rysunek zdrowych słodyczy” i „Dbam o zdrowie”. Były także zajęcia plastyczne „Kosz pełen zdrowia”.

- Uczniowie i uczennice nauczyli się śpiewać piosenkę „Witaminki”. Wzięli udział w zabawie integracyjnej „Salatka owocowa”. Układali zagadki i je rozwiązywali w zabawie „Zgadnij, jaki to owoc?”. Dzie-



Projekt skierowany był do uczniów zerówek i klas I-III szkół podstawowych, gdyż to właśnie w tym wieku zaczynają się wyrabiać nawyki żywieniowe.

Zdjęcia: Szkoła Podstawowa w Korzeniewie

ki uprzejmości zaprzyjaźnionych hodowców kur w pobliżu szkoły udało się zorganizować wizytę w gospodarstwie pod hasłem: „Skąd pochodzi zdrowe jajko?”. Dzieci obejrzały różne gatunki kur, mogły je pogłaskać, nakarmić. Wysłuchały informacji na temat, jak powstaje jajko. Dowiedziały się, czym należy karmić kury, aby jajka były zdro-

we. Zobaczyły miejsce, w którym kury znoszą jajka. Do współpracy przy realizacji projektu zaproszono uczennice klasy siódmej, które przeczytały dzieciom wiersz Jana Brzechwy „Na straganie”, po czym dyskutowano o zachowaniach warzyw, a uczniowie klasy pierwszej wcielali się w role warzyw i recytowały fragmenty wiersza. Podczas



„Zdrowo jem, więcej wiem” to ogólnopolski projekt edukacji prozdrowotnej, który od października do stycznia bieżącego roku realizowali uczniowie pierwszej klasy Szkoły Podstawowej w Korzeniewie.

zebrania z rodzicami zostało przeprowadzone forum zdrowia dla rodziców „Jak skutecznie zmienić złe nawyki żywieniowe?” Rodzice otrzymali wskazówki, ulotki i inne przydatne materiały - podsumowuje Sabina Bonkowska.

Uczniowie uczestniczący w projekcie otrzymają na koniec roku szkolnego dyplomy i upominki od organizatorów projektu. (jk)



PCPR POSZUKUJE KANDYDATÓW

Potrzebne rodziny zastępcze

KWIDZYN. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie poszukuje kandydatów na rodziców zastępczych, w tym zawodowych i specjalistycznych, które zaopiekowałyby się niepełnosprawnymi dziećmi. Renata Majda, kierownik Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie, twierdzi, że zapotrzebowanie na osoby, które chciałyby się zaopiekować dziećmi, które z różnych względów nie mogą być z rodzicami naturalnymi, nie maleje.

- Przez cały rok potrzebujemy nowych kandydatów do pełnienia roli rodzica zastępczego. Zależy nam także na rodzinach specjalistycznych, które zaopiekowałyby się dziećmi niepełnosprawnymi z różnym schorzeniami. Przez cały rok apelujemy do rodzin, które chciałyby zaopiekować się dziećmi, aby zgłaszały się do nas. Planujemy w tym roku przeprowadzenie

kolejnych szkoleń dla kandydatów. Jeżeli zbierze się odpowiednia liczba kandydatów, to takie szkolenie przeprowadzimy prawdopodobnie wiosną. Podkreślałam to już wiele razy i podkreślę jeszcze raz, że motywem dla utworzenia rodziny zastępczej nie mogą być pieniądze, ale prawdziwa chęć pomocy dziecku. Bardzo ważne, aby kandydaci na rodziców zastępczych

przemysleli bardzo poważnie swoją decyzję i omówili ją z najbliższą rodziną. Musi to być wspólna decyzja. Proponuje także kontakt z doświadczoną rodziną zastępczą, która pomoże w podjęciu decyzji. Wszyscy kandydaci na rodziców zastępczych muszą przejść szkolenie. Po jego ukończeniu uzyskają zaświadczenie kwalifikacyjne. Nie oznacza to, że w takiej nowo utworzonej rodzinie zastępczej zostanie od razu umieszczone dziecko. Ostateczna decyzja w tej sprawie należy do sądu - wyjaśnia Renata Majda.

Kandydaci na rodziców zastępczych muszą odbyć wstępny rozmowę w obecności pracownika Zespołu ds. Pieczy Zastępczej, który będzie spotykał się z kandydatami w trakcie całej procedury. Warunkiem rozpoczęcia współpracy jest pisemny wniosek kandydatów złożony do Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie

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 lub dzieciom. Dotyczy też oczekiwań kandydatów, co do wieku i płci dziecka.
- Badanie psychologiczne - jest to indywidualne spotkanie z kandydatami. Psycholog przeprowadza rozmowę oraz testy psychologiczne określające predyspozycje psychiczne osobowościowe i kompetencje wychowawcze kandydatów.
- Szkolenie kandydatów (60-godz) 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 ustalone 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 możliwości przyjęcia dziecka, ich wieku, określane 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.

wraz z uzasadnieniem. Pełnienie funkcji rodziny zastępczej może być powierzone tylko osobom, które nie są i nie były pozbawione władzy rodzicielskiej, oraz władza rodzicielska nie jest im ograniczona ani zawieszona. Nie mogą to

być osoby skazane prawomocnym wyrokiem za umyślne przestępstwo lub umyślne przestępstwo skarbowe. Poza tym muszą spełnić jeszcze inne warunki, w tym o braku przeciwwskazań zdrowotnych do pełnienia funkcji rodziny, wy-

stawionymi przez lekarza. Muszą też przebywać na terenie Polski i zapewnić dziecku odpowiednie warunki bytowe i mieszkaniowe umożliwiające zaspokajanie jego indywidualnych potrzeb. (jk)



Wszelkich informacji dotyczących rodzinnej pieczy zastępczej udzielają pracownicy Zespołu ds. Pieczy Zastępczej w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kwidzynie

tel. 55 279 99 15 lub 646 18 00
e-mail: pcprkwidzyn@poczta.fm

USAR. PIŁKA RĘCZNA MĘŻCZYZN. ZA DWA TYGODNIE PIERWSZE LIGOWE SPOTKANIE W ROKU 2022

29 stycznia po raz pierwszy zabrzmie dla nas gwizdek sędziego

Niespełna dwa tygodnie pozostały do pierwszego spotkania w ramach rundy wiosennej I ligi grupy A w piłkę ręczną mężczyzn. 29 stycznia o godzinie 17:00 po raz pierwszy zabrzmie dla nas gwizdek sędziego rozpoczynającego pierwsze ligowe spotkanie w roku 2022, w którym zmierzemy się na wyjeździe z drużyną SKF KPR Sparta Oborniki. Czas jednak na szybkie podsumowanie tego, co minęło w pierwszej rundzie i zapowiedź tego co przed nami.

Zacznijmy od ligowej tabeli, w której to po 11 spotkaniach, z 10 zwycięstwami i 1 porażką znajdujemy się na drugim miejscu! Przed nami znajduje się drużyna KS Sokół Porcelana Lubiana Kościerzyna z kompletem zwycięstw i w skutek tego, że jedno z naszych zwycięstw miało miejsce po serii rzutów karnych – z przewagą 4 punktów nad USARem. Udało nam się natomiast uciec nieco kolejnym drużynom w lidze, gdyż na trzecim miejscu uplasowała się KSPR KOSPEL – Gwardia Koszalin z 21 punktami, a więc ze stratą 8 punktów do zespołu prowadzonego przez Trenera Dominika Borynia.

O co więc przyjdzie nam się zmierzyć w drugiej rundzie?

Pomiędzy sezonami 2020/21 i 2021/22 miała miejsce reforma polskich rozgrywek w piłce ręcznej, z którą mierzymy się już w tym roku. Pomiędzy Superligą, a I ligą powstały nowe rozgrywki o nazwie Liga Centralna, która ma być nowym, silniejszym zapleczem do Superligi. Ma ona za zadanie dążyć do profesjonalizacji kolejnych rozgrywek i klubów sportowych w piłce ręcznej, a także zmniejszyć dystans dzielący zespoły I ligowe do drużyn z Superligi. Tym samym zmieniła się też forma awansów i spadków z ligi. Nas, tak jak rok temu interesuje tylko to pierwsze, gdyż celem zespołu jest znalezienie się w rozgrywkach Ligi Centralnej. Droga do LC jest jednak w tym sezonie

niewiele trudniejsza niż w poprzednim sezonie, gdyż tylko zespół z 1 miejsca będzie mógł się o taki awans ubiegać, lecz samo zwyciężenie w swojej lidze nie daje od razu pewności awansu. Zwycięzcy czterech grup I ligi zmierzają w Turnieju Mistrzów, z którego tylko dwie najlepsze będą mogły awansować do Ligi Centralnej o ile spełni warunki licencyjne. Co za tym idzie, czeka nas bardzo ciężka przeprawa, by awansować na 1 miejsce w lidze, a później mamy nadzieję, że będziemy mieli okazję powalczyć w Turnieju Mistrzów o dalszy awans. Na pewno jednak taki sam cel ma drużyna z Kościerzyny więc czeka nas ciekawa runda!

Jak prezentował się terminarz

ligowy jesienią, a co nas czeka na wiosnę? W pierwszej rundzie 6/11 spotkań rozegraliśmy w domu, jednakże jeden wyjazd był dość bliski – graliśmy w hali przy ulicy Wiejskiej z również

kwidzińskim SMSem I. W pierwszych pięciu spotkaniach tego sezonu zwyciężyliśmy pięciokrotnie, a jedyna porażka w rundzie jesiennej przytrafiła nam się w 6 kolejce przeciwko Sokółowi Porcelana Lubiana Kościerzyna. Kolejnych pięć spotkań było już zwycięskich, choć jedno z nich – przeciwko KPR Elbląg – wygraliśmy dopiero po rzutach karnych, co przyniosło nam zdobyc dwóch, a nie trzech punktów. Najwięcej bramek rzuciliśmy drużynie SMS II Płock, gdyż było ich 41. Najmniej natomiast pozwolili sobie rzucić zawodnicy Sokółu Kościerzyna – 25. Średnio zdobywaliśmy natomiast 30,27 bramki na mecz co jest dość wysokim wynikiem, przy traconych bramkach w liczbie średnio 26,73 na mecz.

Co nas czeka w drugiej rundzie? Zaczynamy już 29 stycznia w meczu przeciwko Sparcie Oborniki, a więc drużyną z 11 miejsca w ligowej tabeli. U siebie pierwszy raz zagramy w weekend 12-13 lutego, a podejmiemy ostatni w tabeli MKS Mazur Sierpc. Będzie to szansa na dobry start w tej rundzie, co przyda się w przypadku najdłuższego wyjazdu w tym sezonie jaki szykuje nam się 26 lutego. Wówczas czeka nas około 370 kilometrów podróży by na miejscu zmierzyć się z zaprzyjaźnioną drużyną z Gryfina!



Arcyważnym spotkaniem, które na pewno wpłynie na układ ligowej tabeli będzie mecz przeciwko Sokółowi Kościerzyna, który czeka nas w weekend 26-27 marca, a rozegramy go na własnym parkiecie! Kolejne dwa spotkania z ligową czołówką czekają nas na przełomie kwietnia i maja, kiedy to najpierw u siebie zmierzemy się z drużyną Tytanów Wejherowo, a następnie pojedziemy do Koszalina zmierzyć się z miejscową Gwardią.

Czas podsumować też grę naszych zawodników. W rundzie jesiennej zagrało u nas 17 zawodników, z czego 8 z nich miało okazję wystąpić w każdym z 11 spotkań. Są nimi Paweł Kiepułski, Marcin Wysocki, Jacek Szwed, Benjamin Werra, Karol Gryń, Dominik Sonnenfeld, Hubert Raczkowski i Bartosz Preuss.

Na każdym meczu w protokole wśród zawodników był również grający Trener naszego zespołu Dominik Boryń, lecz ze względu na stanowisko, które piastuje, nie występował w większości z nich.

Ważnym aspektem w tym sezonie jest dołączenie do czołowych strzelców kolejnego zawod-

nika. W porównaniu z poprzednim sezonem, kiedy to w ataku brylowali Dominik Sonnenfeld i Bartosz Janiszewski, w tym sezonie ważnym punktem w grze ofensywnej był Bartosz Preuss. Stąd też obecność tej trójki w czołowej 20-stce klasyfikacji strzelców ligowych. Najwyżej znajduje się Bartosz Janiszewski z 86 bramkami na 3 miejscu ze stratą 6 trafień do najlepszego strzelca Maksima Kruchkou z Gwardii Koszalin. Na miejscu 13 i 17 znajdują się w zasadzie Bartosz Preuss i Dominik Sonnenfeld z odpowiednio 55 i 48 bramkami na koncie. Wysoką średnią bramek na mecz posiada również Artur Ekstowicz, użyczony do nas z MMTSu, który wystąpił 3-krotnie w naszych barwach, rzucając średnio 5 bramek na mecz.

Liczymy, że w najbliższej rundzie statystyki strzeleckie naszych zawodników będą w stanie się polepszyć. Wierzymy, że ciężką pracą podczas przygotowań będziemy w stanie wejść w rozgrywki w odpowiednio dobrej formie i razem będziemy atakowali szczyt ligowej tabeli.

USAR Kwidzyn

ROZBUDOWA DPS I MODERNIZACJA DRÓG

Przygotowują wnioski do Polskiego Ładu

POWIAT. Samorząd powiatu pracuje nad przygotowaniem wniosków o dofinansowanie inwestycji w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład. Został już ogłoszony nowy nabór wniosków. Tomasz Pisarek z zarządu powiatu mówi, że powiat kwidziński może przygotować pięć wniosków, w tym trzy wnioski z listy podstawowej oraz dodatkowo dwa wnioski, które dotyczą inwestycji w gminach popegeerowskich.

- Wcześniej taką możliwość miały tylko gminy. Obecnie jako powiat możemy zabiegać o dofinansowanie inwestycji na terenach popegeerowskich w gminach. Możemy złożyć jeden wniosek do kwoty 2 mln zł i drugi do kwoty 8 mln zł. W podstawowym pakiecie możemy złożyć jeden duży wniosek, który nie przekracza 65 mln zł, drugi nieprzekraczający 30 mln zł, a trzeci w wysokości do 5 mln zł. Zastanawiamy się nad wyborem różnych wariantów, które chcielibyśmy zrealizować, ale priorytetem jest budowa nowego budynku Domu Pomocy Społecznej „Słoneczne Wzgórze” w Ryjewie. Szukamy różnych możliwości, aby ta inwestycja została zrealizowana. Mamy zrobiony program funkcjonalno-użytkowy. Jesteśmy gotowi do rozpoczęcia tej inwestycji. Według kosztorysu z lipca ubiegłego roku jej koszt to ponad 21 mln zł. Ceny jednak wzrosły i będziemy składać wniosek na kwotę 25 mln zł. Wśród kolejnych podstawowych wniosków jeden będzie drogowy



i jeden kubaturowy. Ten ostatni dotyczyć będzie prawdopodobnie modernizacji boiska przy I Liceum Ogólnokształcącym w Kwidzynie. Koszt tej inwestycji to ponad 4 mln zł. Jeśli chodzi o wniosek drogowy, to zastanawiamy się nad wyborem drogi do modernizacji - twierdzi Tomasz Pisarek.

Dodaje, że złożone zostaną też dwa wnioski dotyczące inwestycji na terenach popegeerowskich w gminach.

- Rozmawiamy na ten temat z wójtami gmin i burmistrzami miast i gmin Prabytu. Pieniądze, o które będziemy zabiegali, nie muszą być przeznaczone na inwe-

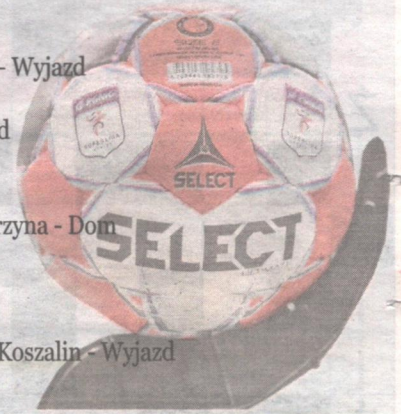
stycje bezpośrednio na terenie po byłych PGR. Ważne, aby w inwestycji skorzystali mieszkańcy terenów popegeerowskich. Właściwie modernizacja każdej drogi spełnia ten warunek, ale zaproponowałem zarządowi, aby zmodernizować drogi bezpośrednio na terenach po byłych PGR. Jedną drogą mamy już wstępnie wytypowaną. To droga z Raniewa do Kleczewa. Zastanawiamy się nad wyborem drugiej drogi - mówi Tomasz Pisarek.

Samorząd powiatu musi złożyć wnioski o dofinansowanie w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład do połowy lutego.

(jk)

Wiosenny rozkład jazdy USAR:

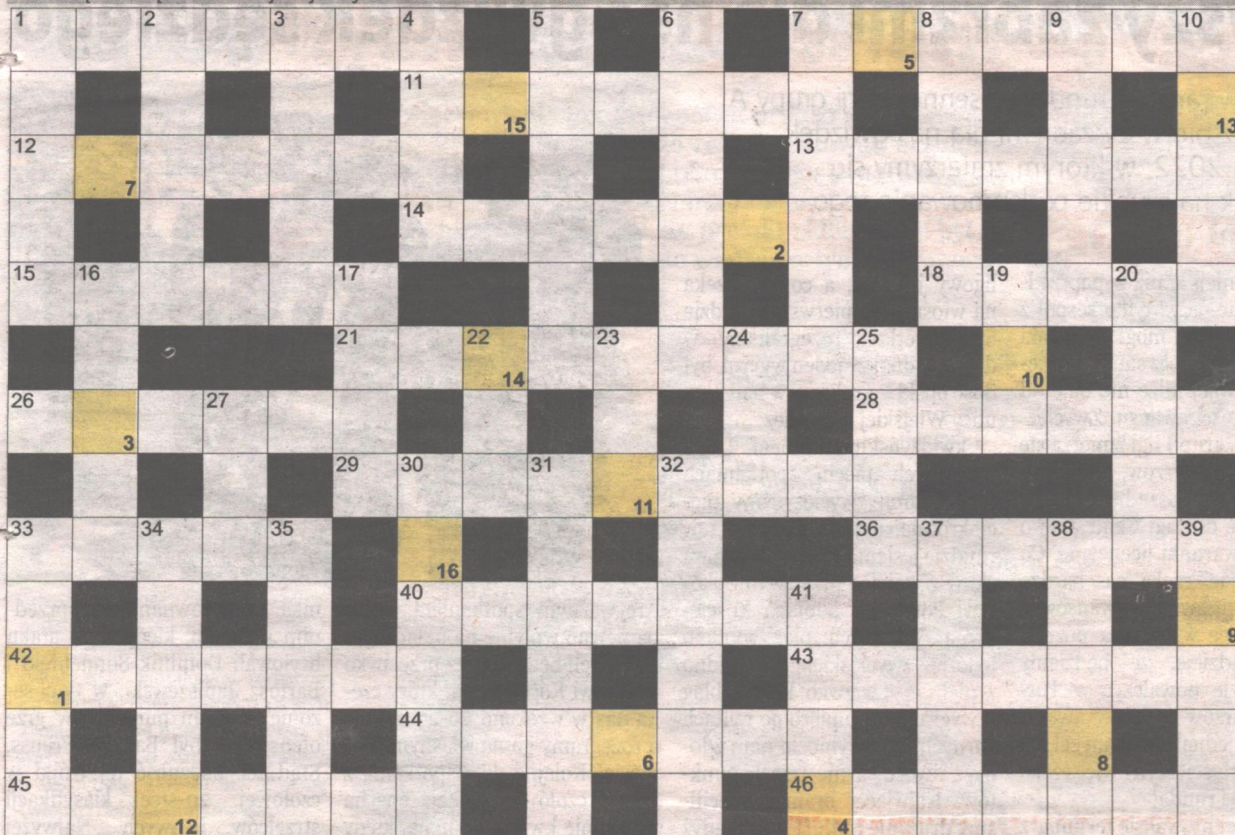
- 29.01.2022 r., godz. 17:00 – SKF KPR Sparta Oborniki – Wyjazd
- 12-13.02.2022 r. – MKS Mazur Sierpc – Dom
- 26.02.2022 r., godz. 18:00 – PGE KPR Gryfino – Wyjazd
- 05-06.03.2022 r. – SMS ZPRP I Kwidzyn – Dom
- 12-13.03.2022 r. – SMS ZPRP II Płock – Wyjazd
- 26-27.03.2022 r. – KS Sokół Porcelana Lubiana Kościerzyna – Dom
- 02-03.04.2022 r. – SMS ZPRP II Kwidzyn – Wyjazd
- 23-24.04.2022 r. – KS Szczypiorniak Olsztyn – Wyjazd
- 30.04-01.05.2022 r. – KS Tytani Wejherowo – Dom
- 07.05.2022 r., godz. 17:00 – KSPR KOSPEL – Gwardia Koszalin – Wyjazd
- 14.05.2022 r. – KPR Elbląg – Dom.



KRZYŻÓWKA z HASŁEM Nr.3

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie niniejszej krzyżówki

(2022)

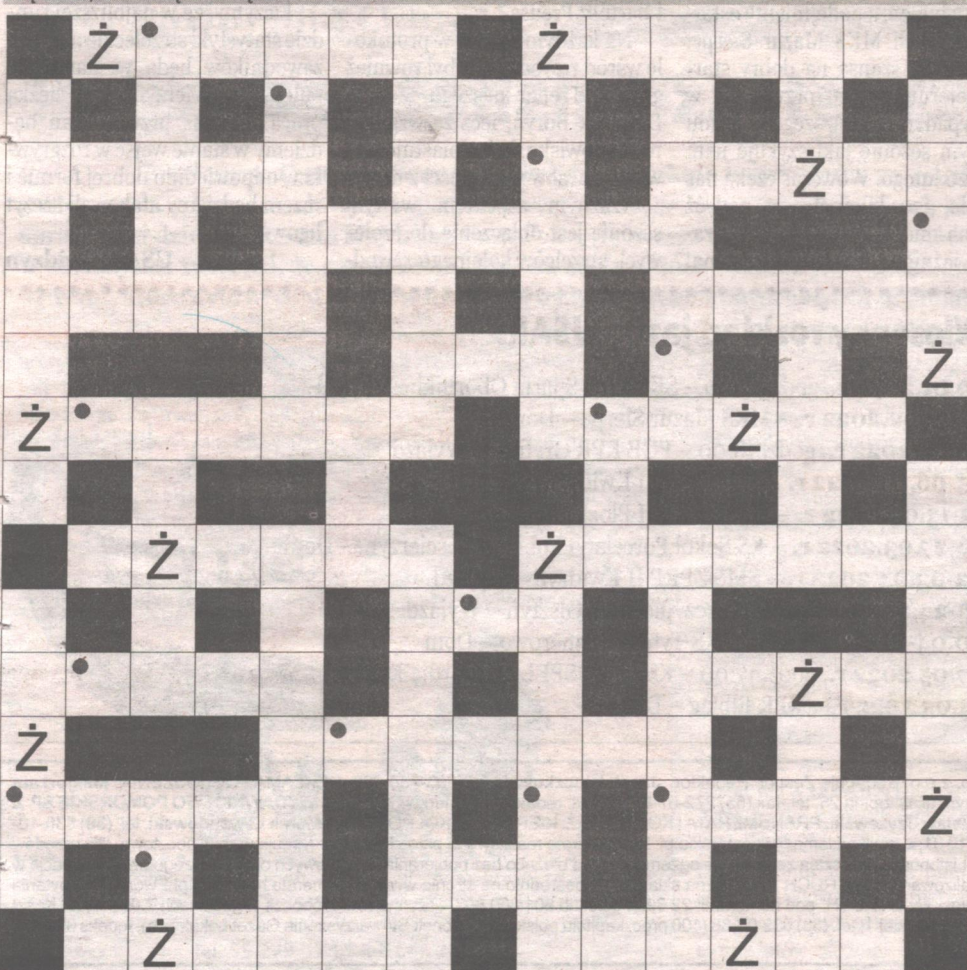


POZIOMO: 1) paciorek inaczej; 7) melakonit, minerał; 11) wyjdzie z odejmowania; 12) Zakon Szkół Pobożnych krócej; 13) przyprawa do szarlotki; 14) gracz w hokeja na trawie; 15) recenzent literacki lub filmowy; 18) inaczej bezansztaksel, żagiel; 21) chmurnik, planetnik; 26) sąsiad Słowaka i Rumuna; 28) Lebrun, dawny prezydent Francji; 29) patyna, śniedź; 33) Siekierski, polski pisarz; 36) odpowiedź na atak; 40) czerwienica barwierska inaczej; 42) autor "Borysa Godunowa"; 43) niejedna na sośnie; 44) święty, patron Francji; 45) żona Aleksandra Wielkiego; 46) świeca w kłozach. **PIONOWO:** 1) kamizelka ratunkowa; 2) dawni radni miejscy; 3) ... Merlin, sieć sklepów budowlanych; 4) szczętki, skorupiaki; 5) inaczej ściemisko; 6) kierunkowskaz w aucie; 7) wózki na budowach; 8) sumeryjski bóg Księżyca; 9) Fidel Valdez, były prezydent Filipin; 10) Seikan w Japonii; 16) długoszyjkowa, roślina wodna; 17) japoński producent keyboardów; 19) lokal, bar z piwem; 20) dotykowy w smartfonie; 22) płyną z oczu; 23) zespół przewlekłego zmęczenia; 24) numer podatnika w Polsce; 25) Jigoro, twórca judo; 27) wpada do jeziora Bałchasz; 30) ze stolicą w Kigali; 31) największa wyspa Cyklad; 32) jakobinka, cynia naukowo; 33) A, jednostka dla fizyka; 34) Krzysztof, lider Konfederacji; 35) waluta Erytrei; 37) Jean-Pierre, dawny prezydent Haiti; 38) ustalona odpowiedź na hasło; 39) słynny ród lutników z Cremony; 41) miasto św. Klary.

JOLKA z HASŁEM Nr.3

Litery z pól z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie:

(2022)

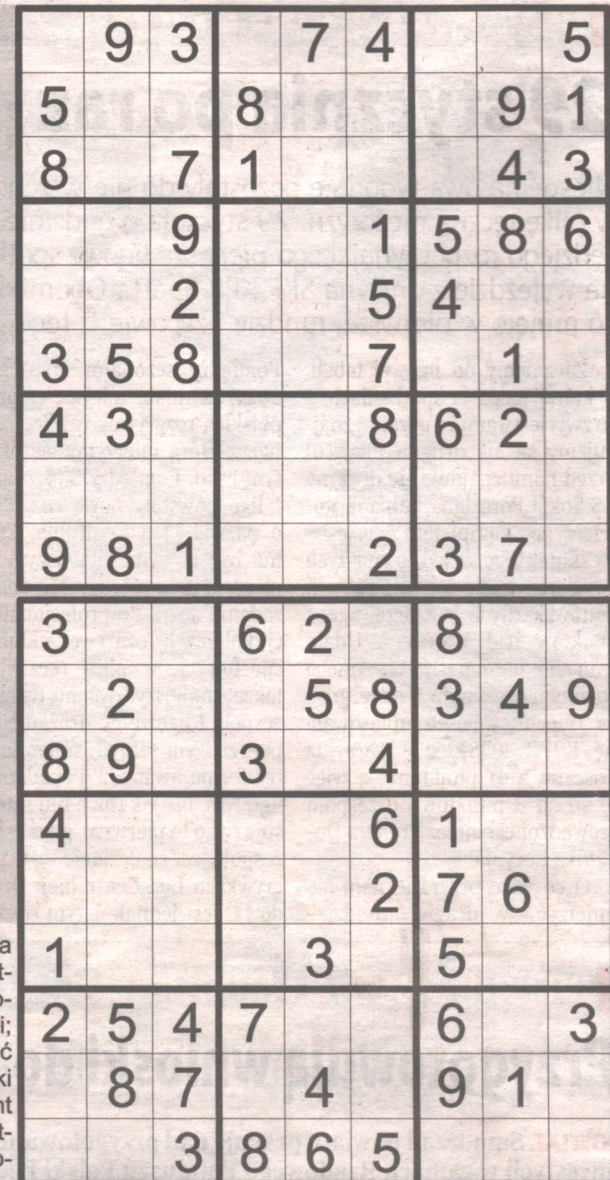


Na diagramie ujawniliśmy wszystkie spółgłoski "Ż". Miejsce wpisu hasła do odgadnięcia. Rozwiązaniem jest hasło z pól oznaczonych kropką, czytanych rzędami.

obok łyżki i widelca; pełniony przez lekarza; Mikołaj II, cesarz Rosji; buty z wysokim obcasem; bardzo drobny deszcz; pływa na jachcie; kłoz z materiału; świtezianka, owad znad jeziora; zostawiane kelnerom; basen remontowy w stoczni; ostry łuk szosy, zakręt; oprzęd motyla i jedwabnika; pierwiastek V; zięba z tajgi; kościelna kłątwa, ekskomunika; gaszą go strażacy; nazywana latającym psem; suma lub iloczyn; gwarant, poręczyciel kredytu; inaczej biały barszcz; agencja rządowa Mariana Banasia; upust, rabat; lotnik, w parze z Wigurą; tam urodził się Mikołaj Rej; w parze z obligacjami na giełdzie; żółty to wikławiec; rzeka w Aberdeen; przysposobienie dziecka; grecka bogini siły i przemocy; Krystyna, napisała "Dzieci domokrażców"; pseudonim Władysława Gomułki; pochryzn, tropikalna roślina; jest nią kawa i tytoń; miasto aktora Wesleya Snipesa; pobierana w szkole; sportowa gra w karty; żarł, dowcip; syczący gad; funkcjonariusz policji wojskowej; ostra w maszynie do golenia; imię profesora Kleksa; Teofil, hrabia z "Nad Niemnem".

POMORSKA ROZRYWKA

Sprawdź się w SUDOKU: wypełnij diagram 9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3x3 znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9.



WYKREŚLANKA: ukryliśmy 20 najczęściej używanych rzeczy i produktów. Wykreśl je od góry do dołu, od lewej do prawej i na ukos: laptop, kubki, chleb, czapka, kawa, telefon, klucz, buty, klamka, czajnik, stół, talerz, kurtka, garnek, torba, mydło, masło, karta, drzwi, komputer:

