



Zielone innowacje dla Gdańska i Polski s. 12-13



Jesteście dla nas niedoścignionym wzorem s. 8



200 lat historii zyska nowy, muzyczny blask s. 5



Lepsza gospodarka ściekowa w pomorskich... s. 6-7



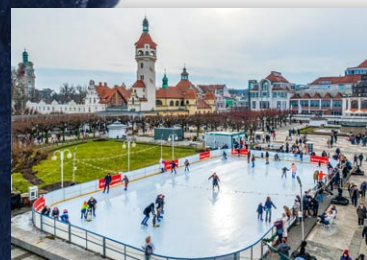
Pogorią po Morzu Śródziemnym s. 4



Bezpieczniejszy Sopot s. 4



Dla zdrowia i środowiska s. 7



Pomorze w świątecznym blasku! s. 15-17



Sukcesy Gdańska s. 9



Wszystkim naszym Pasażerom, Klientom i Sympatykom

życzymy zdrowych, spokojnych Świąt Bożego Narodzenia i Szczęśliwego Nowego Roku 2025.
Niech to będzie czas radości i wzajemnej życzliwości,
a chwile spędzone w gronie rodzinnym niech dodadzą Państwu otuchy i energii
do podejmowania kolejnych wyzwań zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

POLREGIO S.A.
Pomorski Zakład w Gdyni

! Pomorskie

POLREGIO 



*Sprzyjających warunków atmosferycznych,
bez wzburzonych wód i silnych wiatrów – zarówno na morzu, jak i w życiu.
Udanych połowów – nie tylko ryb, ale i sukcesów w codzienności.
Dostatku, nie tylko sprzętu w pracy,
ale przede wszystkim zdrowia i dobrych ludzi wokół!*

*Spełnienia marzeń oraz wyznaczonych celów na nadchodzący nowy rok 2025.
A na zbliżające się Święta Bożego Narodzenia – ciepła, bezpieczeństwa
oraz obecności tych Najbliższych i Najważniejszych!*

*Rybakom,
Pracownikom Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi
oraz Pomorzanom
życzy*

Dyrektor Generalna
Wioleta Lisowska

Główny Inspektor Rybołówstwa Morskiego
Marek Zimakowski
wraz z Zespołem GIRM

Bądźmy gotowi Go słuchać

Za chwilę Święta Bożego Narodzenia. Takimi słowami, 25 grudnia 2004 roku zwracał się do nas w swoim orędziu z Watykanu, papież Jan Paweł II.

„Niech blask Twojego narodzenia rozjaśni noc świata.
Niech moc Twojego orędzia miłości zniweczy butne podstępny zło.
Niech dar Twojego życia pozwoli nam coraz lepiej rozumieć,
jaką wartość ma życie każdej ludzkiej istoty.
O Nocy Święta, tak oczekiwana, która na zawsze zjednoczyłaś Boga i człowieka!
Na nowo zapalasz w nas nadzieję. Wzbudzasz w nas pełen zachwyty podziw.
Zapewniasz nam triumf miłości nad nienawiścią, życia nad śmiercią.
Dłatego trwamy zatopieni w modlitwie.
W pełnej blasku ciszy Twego Narodzenia nadal do nas mówisz, Emmanuelu.
A my jesteśmy gotowi Cię słuchać”.



ZDJĘCIA: POKŁON PASTERZY / GERHART VAN HONTHORST - CODART / WIKIPEDIA

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia

życzymy

Wiary, która może uczynić to co wydaje się niemożliwe

Nadziei, żeby zawsze była z Państwem

Miłości, bez której nie ma prawdziwego życia!

Niech narodziny Chrystusa zwiastują dobrą nowinę

na Święta Bożego Narodzenia

oraz cały nowy rok 2025

Redakcja

gazeta
wieczór
Pomorze



Bezpieczniejszy Sopot



ZDJEŃCA: UMWS

Gmina Miasta Sopotu udzieliła kolejnego wsparcia finansowego tutejszej Komendzie Miejskiej Policji. Z rąk prezydent Magdaleny Czarzynskiej-Jachim kluczyki do nowego radiowozu odebrał komendant insp. Marek Stanulewicz.

Zakup samochodu w połowie został sfinansowany właśnie przez samorząd, który przekazał na ten cel niemal 78 tys. zł. Sopotkich policjantów wesprze radiowóz z napędem hybrydowym, napędzany silnikiem o pojemności 1,8 l wspomaganym elektryczną jednostką trakcyjną o mocy 72 KM. Suzuki Swace posiada nowe oznakowanie.

Należy nadmienić, że sopocki magistrat cały czas wspiera służby mundurowe. Pieniądze przeznaczane są m.in. na: dodatki za ponadnormatywną służbę, wyżywienie i zakwaterowanie policjantów z dodatkowych patroli w sezonie letnim i nagrody finansowe dla funkcjonariuszy. Łącznie kwota wsparcia w 2024 roku wyniosła ponad 187 tys. zł.

Komenda Miejska Policji w Sopocie otrzymała kluczyki do nowego radiowozu

Pogoriań po Morzu Śródziemnym



ZDJEŃCA: MAT PRAS: UMWP

6 grudnia na tygodniowy rejs STS Pogoriań popłynęło 36 laureatów konkursu Pomorskie inspiruje uczniów. Miłośnicy żeglarstwa przemierzyli trasę, która prowadziła od portu w Genui do portu w Imperii. Organizatorem rejsu był Pomorski Związek Żeglarski.

Rejs po Morzu Śródziemnym był nagrodą w konkursie. Zadaniem młodzieży było przygotowanie filmu promującego nasz region w obszarach tematycznych takich jak: ekologia, klimat, ochrona środowiska, aktywny i zdrowy tryb życia, historia i tradycja, ciekawe postacie, inicjatywy uczniowskie, turystyka i sporty wodne, zawody związane z regionem i gospodarką morską.

Uroczysta inauguracja rejsu miała miejsce w sali Niebo Polskie, a na ręce żeglarzy przekazana została flaga województwa pomorskiego. Ta miała zdobić maszt statku podczas rejsu.

– Jako wieloletni żeglarz wiem, że w żeglarstwie tak to już jest, jak znajdujemy się na pokładzie to wszyscy jesteśmy odpowiedzialni, nie tylko za swoje życie czy za dobry stan jachtu, ale również za tych co płyną z nami. Ta podróż to okazja do praktycznej nauki umiejętności takich jak: odpowiedzialność za siebie i innych, rozważa w podejmowaniu decyzji czy praca w zespole, ale też doskonała przygoda – mówił do młodzieży marszałek Mieczysław Struk.

Rejs jest nie tylko doskonałym żeglarskim doświadczeniem, ale przede wszystkim możliwością poznania sztuki żeglarskiej, zasad nawigacji oraz zapoznaniem się z wymogami bezpiecznego zachowania na wodzie.

200 lat historii zyska nowy, muzyczny blask

Kościół Mennonitów, który znajduje się w centrum Gdańska zostanie niebawem odbudowany. Wszystko to za sprawą miłości i pasji. Nie tylko do muzyki!

W SERCU GDAŃSKA

Budynek powstał w latach 1818–1819 r. Zbór „Radość Życia” Kościoła Zielonoświątkowego w Gdańsku jest pierwszym z trzech zborów Kościoła Zielonoświątkowego znajdujących się w mieście. Przez ostatnie lata budynek był niejako salą koncertową Cappelli Gedanensis, zespołu będącego Instytucją Kultury Miasta Gdańska. Marzenie o własnej sali koncertowej zespołu powstało jednak znacznie wcześniej, bo lata temu. Jednym z pierwszych wspierających tę ideę był prezydent Gdańska Paweł Adamowicz.

GRUDNIOWA KONFERENCJA

4 grudnia br. podczas konferencji prasowej ogłoszono oficjalnie, że projekt zespołu pn. „Adaptacja obiektu dawnego Kościoła Menonitów na cele działalności Cappelli Gedanensis” uzyskała dofinansowanie z programu „Fundusze Europejskie dla silnego społecznie Pomorza”. Kwota wsparcia wynosi 12,9 mln zł., natomiast wkład własny miasta Gdańsk to 5,7 mln zł.

HISTORIA, MUZYKA, PIĘKNO

Pieniądze pozwolą na odbudowę ponad 200-letniego zabytku Menonitów. Obiekt będzie pełnił funkcję wielofunkcyjnej sali zespołu.

– Powstała sala koncertowa stanie się sercem muzycznych wydarzeń w tej części miasta.

To nie tylko ukłon w stronę tradycji, ale także kolejny krok w rewitalizacji Biskupiej Górki, która dzięki temu projektowi będzie tętniła życiem – mówi prezydent Gdańska Aleksandra Dulciewicz.



■ W konferencji prasowej wzięli udział m.in.: wicemarszałek Marcin Skwierawski, prezydent Gdańska Aleksandra Dulciewicz, dyrektor Hewelianum Paweł Golał, dyrektor Cappelli Gedanensis Marek Więclawek, dyrektor Muzeum Gdańska Waldemar Ossowski

– Kultura odgrywa kluczową rolę w życiu każdego regionu, także Pomorza. Wpływa na obszar gospodarczy, społeczny, turystyczny.

Przy konstruowaniu naboru braliśmy pod uwagę, aby kultura była jak najbardziej powszechna.

Przeznaczaliśmy na ten cel ponad 120 milionów złotych. Dofinansowanie trafiło do Gdańska, ale też ponad 20 projektów jest rozproszone po całym regionie. Warto podkreślić, że do wsparcia naszych instytucji kultury dokładają się podatnicy z Unii Europejskiej – mówi wicemarszałek Marcin Skwierawski.

MIJESCE NA DZIAŁALNOŚĆ ARTYSTYCZNĄ I EDUKACYJNĄ

Taką przestrzeń zyska właśnie Cappella Gedanensis. Jak mówi dyrektor Marek Więclawek:

– Przestrzeń kultury, jak tu powstanie będzie łączyć funkcje koncertowe, edukacyjne, teatralne, kinowe, konferencyjne i bankietowe. Przewidziano kompleksowe prace konserwatorskie i rekonstrukcyjne, w tym odbudowę historycznej kruchty.

Inwestycja poprawi funkcjonalność budynku, dostosuje go do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i zwiększy efektywność energetyczną, a także obejmie rewitalizację terenu wokół obiektu.

Patrząc na pracę Cappelli Gedanensis przez wiele lat śmiało można stwierdzić, że miejsce to będzie swego rodzaju przypieczętowaniem osiągnięć i sukcesów zespołu. Wisienką na muzycznym torcie, jakim raczą nas co rusz artyści. Trzymamy kciuki za szybką realizację inwestycji. Gratulujemy!

■ Budynek powstały w latach 1818–1819 r. zostanie odbudowany i łączyć będzie kilka funkcji: koncertową edukacyjną, teatralną czy konferencyjną. Będzie wizytówką nie tylko Gdańska i gdańszczyzn ale również atrakcją dla gości i odwiedzających miasto





Klik i w drogę!

Taryfa Pomorska

Kolejne udogodnienia dla podróżnych

ZMIANA ROZKŁADU

Ulegną zmianie nie tylko terminy kursowania pociągów, ale pojawią się też kolejne połączenia. – *Staramy się, aby rozkłady jazdy były jeszcze lepiej dostosowane do potrzeb mieszkańców regionu. Dlatego tam, gdzie to jest możliwe dokładamy kolejne połączenia, a pociągi kursować będą codziennie, a nie tylko od poniedziałku do piątku* – mówi marszałek województwa pomorskiego Mirosław Struk.

17 NOWYCH ELEKTRYCZNYCH ZESPOŁÓW TRAKCYJNYCH

Te zasilą niebawem Pomorze, co zdecydowanie wpłynie na komfort podróży.

9 dedykowanych będzie dla obsługi ruchu regionalnego, a 8 pojedzie po torach trójmiejskiej Szybkiej Kolei Miejskiej.

I to na chwilę przed świętami, bo od 15 grudnia obowiązuje nowy kolejowy rozkład jazdy. Mamy do dyspozycji więcej połączeń do Malborka, Elbląga, Szczecinka i tych w kierunku Bydgoszczy.

Kluczowe dla wielu podróżnych jest nowe połączenie Malbork – Elbląg. Między Gdynią a Malborkiem pojadą dodatkowe pociągi. Na trasie z Malborka do Kwidzyna zmieniony zostanie termin kursowania składów Malbork – Kwidzyn oraz Kwidzyn – Tczew (pociągi będą kursować codziennie od 15 grudnia br.).

Zmiany nastąpią także w Taryfie Pomorskiej, gdzie z biletami wydanymi w jej ramach będzie można dojechać do Elbląga i Grudziądza.

Bilety wg oferty „Taryfa Pomorska” można kupić:

- w kasie biletowej,
- u konduktora,
- w automacie biletowym,
- w systemie sprzedaży biletów POLREGIO online – bilety.polregio.pl,
- aplikacji mobilnej POLREGIO,
- na stronach internetowych: bilkom.pl, koleo.pl, e-podroznik.pl, SkyCash

Lepsza gospodarka ściekowa



7 pomorskich gmin, 3 dokumentacje projektowe, 5 inwestycji, 11,7 mln zł dofinansowania. Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Gdańsku podpisał umowy na działania związane z uporządkowaniem gospodarki ściekowej w województwie pomorskim. Umowy zawarte zostały w ramach programu „Szlamnik – poprawa efektywności pracy oczyszczalni ścieków”.

– *Podpisanie umów to bardzo ważny dla wszystkich moment. Tym samym pokazujemy, że warto sięgnąć po wsparcie finansowe.*

■ Beneficjenci programu „Szlamnik – poprawa efektywności pracy oczyszczalni ścieków”



ZDJĘCIA: GRZEGORZ MEHRING / WWW.GDANSK.PL

Dla zdrowia i środowiska

12 grudnia br. w Instytucie Kultury Miejskiej w Gdańsku odbyło się podsumowanie kampanii „Kreć Kilometry dla Gdańska”. W tym roku wyzwanie podjęło prawie 7 tys. uczestników.

Celem projektu jest zachęcenie do korzystania z roweru w jesienno-zimowym czasie. Uczestnicy, którzy wybiorą rower jako swój środek transportu od 2 września do końca listopada mają szansę na zdobycie wielu nagród. – *W przyszłym roku będziemy światową stolicą rowerową w Gdańsku, goszcząc międzynarodową konferencję Velocity. Kolejna kampania ma tylko wzmacniać te nasze działania, ponieważ do 2027 roku mamy zaprogramowanie 105 milionów złotych na dalszą rozbudowę infrastruktury rowerowej w Gdańsku* – mówi zastępca prezydenta ds. mobilności i bezpieczeństwa Piotr Borawski.

Zainteresowanie akcją stale rośnie, o czym świadczą liczby biorących w niej udział cyklistów. Na czym polega? Należy zarejestro-

wać się w aplikacji. Za każdy jeden przejechany kilometr otrzymuje się 1 punkt. Przez 6 dni w tygodniu można zdobyć 20 punktów, ale w wybrany dzień nawet 100!

Punkty zdobyte przez uczestników są przeliczane na wirtualną walutę, a tej odpowiadają poszczególne nagrody np. zdobywając 3333 „ActiveCoinów” można otrzymać bony do lokali gastronomicznych zlokalizowanych w Food Hall MONTOWNIA.

„Kreć kilometry dla Gdańska” to wyjątkowa akcja. To nie tylko dobra zabawa i spora dawka aktywności fizycznej, ale przede wszystkim promocja zdrowego stylu życia, zmiany nawyków transportowych w drodze do pracy czy szkoły oraz „zaoszczędzona” emisja CO₂ do atmosfery!

w pomorskich samorządach

I dobrze wykorzystać dofinansowanie. Uporządkowanie gospodarki ściekowej poprawia jakość życia mieszkańców, ale także ma wpływ na środowisko. Planujemy drugą edycję Szlamnika w przyszłym roku – zapowiedział Łukasz Tamkun – prezes WFOŚiGW w Gdańsku.

Nabór skierowany był do pomorskich gmin i spółek komunalnych. Dofinansowanie można było otrzymać na modernizację lub rozbudowę komunalnych oczyszczalni ścieków, budowę kolektora, a także na opracowanie dokumentacji projektowej. – *Branża wodno-kanalizacyjna ma cały czas duże potrzeby w zakresie uporządkowania gospodarki ściekowej. Stoją przed nią duże wyzwania. Bardzo mnie cieszy duże zainteresowanie programem priorytetowym Szlamnik. Inwestycje przyczyniają się do*

poprawy stanu środowiska w regionie – mówi zastępca kierownika Działu Programów Regionalnych WFOŚiGW w Gdańsku Rafał Węglarek.

Największy projekt realizują Wodociągi Słupsk. Opracują dokumentację projektową i zbudują kolektor ściekowy z miejscowości leżących w gminie Redzikowo do oczyszczalni ścieków w Słupsku. Budowa nowego kolektora zwiększy potencjał już istniejącego kolektora ściekowego i możliwe będzie podłączenie do niego kolejnych odbiorców. Wysokość dotacji to 3 miliony zł, pożyczki 4,5 mln zł.

– *Po raz kolejny WFOŚiGW w Gdańsku wspiera nasze działania w zorganizowaniu efektywnego systemu zbierania i oczyszczania ścieków w aglomeracji słupskiej. Dzięki wsparciu funduszu wyeliminowane zostaną*

istotne problemy wynikające z potrzeb rozwojowych miejskiego obszaru funkcjonalnego na terenach gminy Redzikowo i miasta Słupska. Wielu mieszkańców regionu i przedsiębiorców czeka na tą inwestycję, która umożliwi nowe przyłączenia, zmniejszy liczbę awarii, wyeliminuje problemy zapachowe i stworzy nowe możliwości lokalnej gospodarki – mówi prezes Wodociągów Słupsk Andrzej Wójtowicz.

Wsparcie otrzymała również m.in.: gmina Trzebielino, Kartuskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji, Spółka SZOP w Nowym Dworze Gdańskim, gmina Nowa Wieś Lęborska, Gminne Przedsiębiorstwo Komunalne w Chmielnie, Gminne Przedsiębiorstwo Komunalne w Szemudzie.

Fundusz podpisze jeszcze umowy z 9 pomorskimi beneficjentami.

Jesteście dla nas niedoścignionym wzorem

Taką opinię podziela wielu młodych ludzi. Szczególnie dziś, w czasach kiedy tak piękne jubileusze nie zdarzają się często.

Prezydent Krzysztof Hildebrandt wręczył przyznawane przez Prezydenta RP Medale „Za Długoletnie Pożycie Małżeńskie”. Z rąk władarza Wejherowa odebrało je 11 par.

– Bardzo się cieszę, że dzisiaj spotykamy w tym wyjątkowym dniu dla Państwa, ale także w tym szczególnym okresie jakim są zbliżające się Święta Bożego Narodzenia. Dla mnie osobiście to olbrzymi zaszczyt, że dzisiaj przyjdzie mi Państwa uhonorować Medalem Różą Prezydenta Polski. Gratuluję pięknego jubileusz i dziękuję, że Państwa postawa jest tak doskonałym przykładem dla młodszych pokoleń. Chciałbym życzyć



Państwu wiele takich wspaniałych, radośnych dni oraz zdrowia i wszystkiego najlepszego – mówił prezydent Krzysztof Hildebrandt.

Wśród wyróżnionych znaleźli się: Teresa i Bogdan Bohaczewscy, Barbara i Eugeniusz Gajewscy, Elżbieta i Roman Grzenkowicz, Teresa i Henryk Grzywacz, Irena i Józef Koska, Halina i Stanisław Krawczyk, Maria i Marian Miller, Magdalena i Leon Miotk,

Elżbieta i Zdzisław Pomorscy, Barbara i Jan Wittbrodt, Regina i Adam Ziętarscy. Na uroczystości nie zabrakło poczęstunku, toastu i okolicznościowych souvenirów.

My również przyłączamy się do życzeń Pana Prezydenta. Gratulujemy jubileusz i życzymy żebyście dalej szli przez życie razem, w zdrowiu, szczęściu i wszelkiej pomysłowości. Bądźcie dla nas wzorem jak najdłużej!



„Jestem dumny z Waszych osiągnięć”



321 osób otrzyma stypendia marszałka w roku szkolnym 2024/2025. – Jestem bardzo dumny z waszych osiągnięć oraz tego, że nie zrażacie się trudnościami i jesteście wzorem do naśladowania dla wielu koleżanek i kolegów. Cieszę mnie, że rozwijacie zainteresowania i pasje – mówił podczas uroczystej gali marszałek Mieczysław Struk.

Stypendia w ramach Regionalnego Programu Wyrównywania Szans Edukacyjnych trafią do uczniów pomorskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych, którzy pomimo trudnej sytuacji ekonomicznej mają wysoką średnią oraz osiągnięcia w konkursach i olimpiadach przedmiotowych. Należy przypomnieć, że pierwsze stypendia z budżetu województwa pomorskiego przyznano w 2002 r.. Od 2008 r., rozpoczęto wypłaty stypendiów unijnych, a od 2016 r. również zawodowych.

Łączna wartość przyznanych stypendiów to prawie 32 mln zł!

W tym roku na ten cel przeznaczono 963 000 zł.

Od 28 do 29 listopada br. trwało w Ho Chi Minh City (dawnym Sajgonie) międzynarodowe spotkanie gospodarcze. Wzięto w nim udział kilkaset osób reprezentujących 123 firmy, również Port Gdańsk.

Spotkanie odbyło się w jednym z ważniejszych ośrodków gospodarczych i przemysłowych w regionie, będącym jednocześnie siedzibą głównego portu w Wietnamie. Z możliwości zaprezentowania swojej oferty i nawiązania owocnych kontaktów na rynku wietnamskim, liczącym ponad 98 mln konsumentów – potencjalnych nabywców polskich produktów, skorzystało 46 polskich firm z różnych branż, m.in. stoczniowej, spożywczej, logistycznej, budowlanej,

Vietnam | Poland Business Mixer



**MAT. PRASOWE
PORT GDĄSK**

■ Od 28 do 29 listopada br. trwało w Ho Chi Minh City (dawnym Sajgonie) międzynarodowe spotkanie gospodarcze. Port Gdańsk reprezentowała prezes Dorota Pyć

Sukcesy Gdańska

maszynowej, farmaceutycznej czy kosmetycznej. Stronę wietnamską reprezentowało 77 przedsiębiorców.

– *Gospodarka Wietnamu rozwija się bardzo szybko. Daje to nam konkretny asumpt, aby podjąć działania na rzecz wzmocnienia współpracy gospodarczej w sektorze portowo-morskim, w obrocie międzynarodowym z Wietnamem. Przypomnę tylko, że Wietnam jest państwem członkowskim Stowarzyszenia Azji Południowo-Wschodniej (ASEAN), organizacji państw azjatyckich o dużym potencjale gospodarczym. Obecnie Wietnam wśród krajów ASEANU jest największym partnerem handlowym Polski. Należy również pamiętać, że w 2019 roku zostało zawarte porozumienie o wolnym handlu pomiędzy UE a Wietnamem, co dobrze rokuje dla wzmocnienia relacji gospodarczych z tym krajem* – wyjaśnia prezes Portu Gdańsk Dorota Pyć.

Joanna Skoczek, Chargée d'affaires ad interim Rzeczypospolitej Polskiej w Socjalistycznej Republice Wietnamu podkreśliła, że polski rząd jest przekonany, że Wietnam jest najbardziej rokującym azjatyckim partnerem dla Polski. Jej zdaniem ważna, poza zwiększeniem wymiany handlowej, jest także zmiana jej struktury i unowocześnienie, by była bardziej dostosowana do współczesnych realiów. Jednocześnie zapewniła, że dwa kraje morskie są świadome tego, jak ważne jest utrzymanie łańcuchów i drożnych, bezpiecznych kanałów dostaw.

Ministerstwo Infrastruktury reprezentował Paweł Krężel, dyrektor Departamentu Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej. – *Wietnam to rosnący rynek, jeden z najszybciej rozwijających się w Azji, 36. na świecie. Business Mixer to wielka szansa dla polskiego biznesu, żeby rozszerzyć swoją*

obecność na tym rynku – przekonywał. Dorota Pyć, prezes Portu Gdańsk, podkreśliła też, że Port Gdańsk, jako jeden z najszybciej rozwijających się portów w Unii Europejskiej i całej Europie, jest otwarty na wzmocnianie relacji biznesowych między krajami. – *Dzisiejsza gospodarka światowa wymaga silnych partnerstw, ukierunkowanych na zrównoważony rozwój. Port Gdańsk jest na to gotowy. Jesteśmy otwarci na dalsze wzmocnianie współpracy gospodarczej z rynkami Azji* – zapewniała.

Podczas paneli dyskusyjnych najgorętszym tematem było planowane na luty 2025 r. uruchomienie nowych tras żeglugowych między Portem Gdańsk a wietnamskim portem Vũng Tàu. Połączenia te oznaczają nową erę we współpracy gospodarczej między naszymi krajami. Cotygodniowe serwisy MSC: BRITANNIA (w kierunku zachodnim) i ALBATROS (w kierunku wschodnim), a także

– *Wietnam ma strategię rozwoju portów, ale potrzebuje funduszy do rozwoju swojej sieci. Tutejszy rząd szuka partnerów, chce pracować z międzynarodowymi inwestorami z branży morskiej* – mówił Pham Quac Long, przewodniczącego Wietnamskiego Stowarzyszenia Agentów Okrętowych, Brokerów i Dostawców Usług Morskich VISABA. Dodał, że Gdańsk jest postrzegany w Wietnamie jako ważny ośrodek edukacyjny w branży morskiej – studiowało tu wielu Wietnamczyków pracujących w sektorze żeglugowym.

– *Jesteśmy mile zaskoczeni tak dużym zainteresowaniem Business Mixerem. To świetna inicjatywa, okazja do tego, żeby wymienić się wiedzą, informacjami i budować silne partnerstwa dla dobrej, zrównoważonej przyszłości* – podsumowuje prezes Dorota Pyć.

– *Jesteśmy mile zaskoczeni tak dużym zainteresowaniem Business Mixerem. To świetna inicjatywa, okazja do tego, żeby wymienić się wiedzą, informacjami i budować silne partnerstwa dla dobrej, zrównoważonej przyszłości* – podsumowuje prezes Dorota Pyć.





■ **BOGUSŁAW PACEK** – profesor Uniwersytetu Jagiellońskiego, doktor honoris causa Uniwersytetów Obrony w Kijowie i Sił Powietrznych Ukrainy w Charkowie. Były rektor Akademii Obrony Narodowej, były Asystent Szefa Sztabu Generalnego WP ds. Wojsk Lądowych i Wojsk Specjalnych, doradca ministrów obrony RP, Komendant Główny ŻW, Zastępca Dowódcy Operacji Wojskowej w Czadzie i Republice Środkowoafrykańskiej, doradca NATO ds. Reformy Systemu Edukacji Wojskowej w Ukrainie. Absolwent i były pracownik Uniwersytetu Gdańskiego. Od lutego 2024 r. dyrektor Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie

Ukraina przegrywa a świat czeka na ruch Donalda Trumpa

Ukraina nie ma już szans na wygranie tej wojny na froncie. Nie pomogły zapewnienia Zachodu o wsparciu „tak długo jak będzie trzeba”. Nie stanęła też na wysokości zadania sama Ukraina. Zachód, owszem pomagał chwilami nawet na dużą skalę...

Wielka pomoc humanitarna Zachodu

Bo wsparcie humanitarne było znaczne, ale co do samej pomocy militarnej to tzw. metoda kropelkowego dosyłania uzbrojenia wyraźnie zawiodła. Była niewystarczająca, wysyłana nie w tym czasie, kiedy była najbardziej potrzebna.

Sama Ukraina długo działała z wielką determinacją, ale jednak za bardzo oparła się na oczekiwaniu, (często nawet żądaniu) przesyłania pomocy militarnej z Zachodu. Za mało natomiast uwagi poświęciła działaniu własnych dowództw! Zabrakło też wystarczającej i skutecznej mobilizacji kolejnych rezerw. Co najgorsze Ukraina nie poradziła sobie też ani z nepotyzmem, ani z korupcją.

Ukraiński dramat na froncie

Ostatnie informacje z frontu są już nie tylko trudne dla Ukrainy, a wręcz dramatyczne. Wszystko na to wskazuje, że pokój to utrata czterech obwodów na wschodzie i Krymu. Ale to nie wszystko, bo... Moskwa uważa, że to za mało! Zgłaszane żądania pod adresem Zachodu, gdyby miały być zrealizowane, oznaczałyby wielką przegraną nie tylko Ukrainy, ale także USA i wszystkich państw, które koordynowane przez Waszyngton, także wspierały Ukrainę.

Putin chce wschodnich obwodów, rezygnacji z NATO i zniesienia sankcji

Oslabła wola walki w Ukraińcach, którzy są zmęczeni i wojną i wewnętrzną sytuacją w państwie. Słabnie też poparcie społeczeństw Zachodu dla dalszego znacznego wspierania Ukrainy. Liderzy państw zachodnich zachowują się tak, jakby wiedzieli więcej niż wynika to z oficjalnych informacji medialnych. Wyraźnie sugerują, że Putin może nie skończyć na Ukrainie.

Przepowiadają, że Rosja za kilka lat będzie gotowa, aby uderzyć na kolejne państwa Europy i istnieje znaczne prawdopodobieństwo że tak uczyni!

W tym samym czasie Chiny zbroją się na potęgę, a Iran i Korea Północna ze wszystkich sił wspierają Rosję.

Co zrobi Donald Trump?

A więc co dalej? Wszystkie oczy są teraz skierowane na Waszyngton, gdzie 20 stycznia 2025 roku rozpocznie działanie nowy prezydent Donald Trump. Cała nadzieja w Ameryce, bo tylko Ameryka dysponuje potencjałem militarnym, ale też gospodarczym i politycznym, którym może zatrzymać dramat Ukrainy. Oczywiście przy wsparciu Europy Zachodniej.

Czy tak się stanie? Donald Trump zapowiada, że to europejskie państwa winny być najbardziej odpowiedzialne za stawienie czoła temu wyzwaniu. Nie zamierza wysłać amerykańskich żołnierzy do rozwiązania tego konfliktu, ani zapewnienia przestrzegania ewentualnego rozejmu po zamrożeniu konfliktu.

Być może niedługo zobaczymy żołnierzy NATO z państw Europy, którzy będą rozgraniczać stronę rosyjską i ukraińską. Teoretycznie jest to możliwe, ale w praktyce, aby było skuteczne – nielatywne.

Sama idea wprowadzenia wojsk NATO, które miałyby pilnować, aby żadna ze stron nie naruszyła wprowadzonego pokoju jest słuszna, ale bez potencjału USA będzie to bardzo trudne do wykonania. Może jednak Donald Trump to przemyśli?

Bez USA może być ciężko

Doświadczenia wielu międzynarodowych działań, w tym te z Iraku i Afganistanu i Czadu, gdzie występowałem jako jeden z najwyższych dowódców, jednoznacznie wskazują, że póki co Europa nie dysponuje potencjałem w kilku obszarach, aby samodzielnie prowadzić taką operację jaką byłoby pilnowanie przestrzegania ustaleń pokojowych na długości ok. 1200 km.

A przecież trzeba się liczyć przy zorganizowaniu takiej misji z tym, że te ustalenia mogą zostać naruszone. Jeśli zginą żołnierze któregoś z państw, to jaka będzie odpowiedź NATO? I czy będzie ona skuteczna bez natychmiastowego włączenia sił USA?

Bogusław Pacek

ROZMOWA

Sprawczość i osiągnięcia w każdej organizacji bazują na dobrze dobranym zespole

O kierunkach pracy w 2025 roku, bieżących wyzwaniach i celach rozmawiamy z Głównym Inspektorem Rybołówstwa Morskiego w Słupsku – Markiem Zimakowskim.

Ewa Perłowska: 3 października br. premier Donald Tusk powołał Pana na stanowisko Głównego Inspektora Rybołówstwa Morskiego. Do tej pory pracował Pan w samorządzie. Czy owe funkcje bardzo się od siebie różnią, a może wiele je łączy.

Marek Zimakowski: Wiele je łączy. Przejęcie każdej jednostki, firmy, każdej organizacji, podobnie i samorządu polega na zarządzaniu zespołem, zadaniami, finansami. Mój obecny zespół liczy 88 osób. Są to inspektorzy, pracownicy administracyjni. Podobnie było w samorządzie. W gminie Przywidz, którą zarządzałem do maja 2024 r. również miałem zespół z którym pracowałem. W Przywidzu z czasem udało nam się stworzyć naprawdę sprawny zespół fachowców, którzy byli gotowi i chętni do pracy na rzecz naszej małej ojczyzny. W Słupsku jest podobnie. Mam zespół ekspertów, który wyraził chęć i gotowość do pracy. I pracujemy!

EP: Słupsk to Państwa „siedziba”?

MZ: Główny Inspektorat mieści się w Słupsku, ale mamy dwa biura zamiejscowe tj. w Gdyni i Szczecinie. Na całym wybrzeżu znajdują się mniejsze inspektoraty od Świnoujścia po Krynicę Morską i Frombork. Wracając jeszcze do poprzedniej kwestii.

Po tych 3 miesiącach pracy (prawie – red.) wiem, że mój zespół to zespół fachowców, ludzi którzy tematykę morską, rybołówstwa, rybactwa znają doskonale. Moim zadaniem nie jest rywalizować z nimi na wiedzę, ale tą ich wiedzą i doświadczeniem należy zarządzać.

EP: Czy już udało się podjąć jakieś ważniejsze decyzje?

MZ: Od października udało mi się uregulować już kilka spraw, którymi do tej pory się nie zajmowano. Obecnie rozwiązuje kolejne lub doprowadzam do sfinalizowania innych istotnych kwestii, który trwały. Interesuje mnie również to co mogłoby ułatwić obowiązki naszym pracownikom, inspektorem. Są to również sprawy organizacyjno-administracyjne np. kwestia wynajmu biur, pomieszczeń dla GIRM. Moim zdaniem takowych powinniśmy szukać i pozyskiwać je z zasobów państwa, a na samym końcu sięgać po te komercyjne. Pieniądze publiczne muszą być dobrze zarządzane i mają nam służyć, nie możemy ich trwonić, nawet trochę.

EP: Słowo „inspektor” nie kojarzy się niestety pozytywnie...

MZ: A szkoda! Bo inspektorat nie ma kojarzyć się negatywnie. W mojej ocenie działanie inspektoratu i współpraca z rybakami powinno opierać się na pewnej symbiozie. Jedni drugim są potrzebni. Choć rybołówstwo dałoby sobie bez inspektoratów z pewnością radę, ale dyrektywa unijna i ustawy są jakie są. Kwestie te należy regulować. Chciałbym przypomnieć, że przed nami konkretne zadania i realizacja Wspólnej Polityki Rybołówstwa Unii Europejskiej, oczywiście wszystko płynnie i spójnie wraz z polityką krajową.

Musimy dbać o to by eksploatacja była zrównoważona, dbać o zasoby morza, a jednocześnie o nasze interesy – potrzeby rynku, przemysłu i lokalnych społeczności.

EP: Tam gdzie człowiek próbuje być mądrzejszy od natury często odnosi porażki...

MZ: My mamy za zadanie dbać o dobrostan morza, jak i nasz. Człowiek nie ma naturze szkodzić, a z nią współpracować. Nawet jeśli

inspektoraty jakąś karę nakładają np. za przełowienie, czy działania niezgodne z prawem, to nie po to by karać dla samego karania. Chodzi o to żeby człowiek i natura żyli w symbiozie i ta była cały czas zachowana.



EP: Symbioza, dobrostan... To bardzo miłe słowa! Czyli inspektoratu nie powinniśmy się obawiać?

MZ: Nie. Zawsze zachęcam do rozmowy z nami i dyskusji. Inspektoraty muszą czasem ukarać, ale jeśli się przestrzega prawa, danych wytycznych to z pewnością nie na szkodę kogokolwiek, ale żeby nam wszystkim było lepiej.

EP: Na początku naszej rozmowy powiedział Pan „lubię rozwiązywać problemy”.

MZ: Tak, rzeczywiście lubię. Właściwie w takiej pracy to nawet wskazane jest lubić! Podobnie było gdy zarządzałem gminą Przywidz. To co pojawiało się w granicach możliwości finansowych gminy, wyzwania, projekty – robiłem. Przykładem mogą być chociażby OZE. Rozwiązania energetyczne, których wdrożenie spowodowało wyprzedzenie pewnych problemów nim się one pojawiły. Zrobienie czegoś szybciej, czegoś co i tak nieuchronnie nastąpi może być w wielu przypadkach właściwym kierunkiem. W Przywidzu projekt fotowoltaiczny spowodował, że mieszkańcy obecnie płacą niewielkie rachunki za prąd. Teraz pozostaje kwestia jak wykorzystać to, co dzięki tym działaniom zostało osiągnięte. Jak to rozwijać, wzbogacać...

EP: Czy Pan jako wieloletni władca gminy Przywidz będzie wspierał „swój” samorząd w różnych przedsięwzięciach, projektach. Może już od władz gminy Przywidz wyszły jakieś propozycje wspólnych działań? Jest Pan cały czas mieszkańcem gminy (miejscowości Trzepowo – red.). Przywidz ma w końcu „swojego” człowieka, tym razem w kręgu spraw rolnictwa, rozwoju wsi, rybołówstwa...

MZ: Ja taką propozycję złożyłem. Ale w mojej ocenie współpracować można jeśli między stronami ma miejsce należyty szacunek, działania są etyczne. Jeśli słyzy się w opinii publicznej, że są ludzie którzy próbują się doszukiwać w mojej pracy na rzecz gminy Przywidz, na siłę jakiś potknięć, to na temat takiej współpracy zaczynam się zastanawiać.

EP: Dziś samorządy i ich władze, nawet jeśli chciałyby działać mniej transparentnie to nie ma zbyt wiele możliwości.

MZ: To prawda. Przecież samorząd jest nadzorowany, są cykliczne kontrole np. RIO czy NIK-U. Podczas mojej kadencji kontrole te nie wykazały żadnych nieprawidłowości. To nie te czasy, żeby ktoś nierozsądnie zarządzał majątkiem wspólnym i było to bezkarne. Wracając do pani pytania – na ludzi, ich problemy i wyzwania zawsze jestem otwarty. To też dla mnie ważna informacja, że ktoś swoje sprawy chce w jakiś sposób mi powierzyć. Bardzo żałuję tylko, że w gminie Przywidz zostało mało ludzi, którzy pracowali w moim zespole, byli naprawdę ekspertami w tym co robili. Sekretarz, zastępca, skarbnik... szkoda, że nie mogą dalej pracować na rzecz Przywidza, bo byli to ludzie którzy znali bardzo dobrze gminę, jej mieszkańców i ich potrzeby. Sprawczość i osiągnięcia w każdej organizacji bazują na dobrze dobranym zespole.

EP: I tych sukcesów życzymy Panu w nowym 2025 roku w GIRM w Słupsku

MZ: Bardzo dziękuję!

Zielone innowacje

Jak bardzo ich potrzebujemy, wiemy doskonale wszyscy. Dlatego to otwarcie cieszy w szczególności.

dla Gdańska i Polski

3 grudnia br. miało miejsce uroczyste otwarcie budynku Centrum Ekoinnowacji Politechniki Gdańskiej, czyli jednego z najnowocześniejszych „zielonych” miejsc tego typu w Polsce, a nawet Europie!

MIEJSCE NOWATORSKICH BADAŃ I TECHNOLOGII

Bo główny cel projektu jest właśnie taki – prowadzenie nowatorskich badań i opracowywanie technologii związanych ze zrównoważonym rozwojem, ochroną środowiska oraz redukcją negatywnego wpływu działalności człowieka na klimat.

Centrum Ekoinnowacji PG pozwoli na większy rozwój dydaktyczny, laboratoryjny oraz ten na niwie badawczej. Będzie miejscem kształcenia kadr specjalistek i specjalistów ukierunkowanych na tworzenie kolejnych innowacyjnych technologii ekologicznych.

Naukowcy zmięrzają się z niezwykle aktualnymi tematami takimi jak: ograniczanie skutków powodzi i suszy, odzysk surowców i energii, energetyka wiatrowa, wykorzystanie materiałów odpadowych do produkcji betonu czy usuwanie zanieczyszczeń z wody.

ZMIANA SPOSOBU MYŚLENIA

– Ekoinnowacje to coś więcej niż technologia i nauka. To zmiana myślenia. To nowy sposób patrzenia na świat, który wymaga od nas odwagi, determinacji i konsekwencji. Wierzę, że Centrum Ekoinnowacji stanie się miejscem inspiracji i edukacji – dowodem na to, że każdy z nas ma wpływ na klimat i naszą planetę. Postawiliśmy na multidyscyplinarny charakter współpracy, angażując specjalistów z różnych dziedzin. Badania będą prowadzone przez naukowców, inżynierów oraz praktyków, co pozwoli na wypracowanie innowacyjnych rozwiązań w obszarze ekologii, które będą miały realny wpływ na życie nas wszystkich – mówi rektor PG prof. Krzysztof Wilde.

POTENCJAŁ INWESTYCYJNY DO WYKORZYSTANIA DLA KAŻDEGO

Podsekretarz stanu w Ministerstwie Nauki i Szkolnictwa Maria Mrówczyńska, odczytała list od ministra nauki Dariusza Wieczorka: „Jestem przekonany, że ambitne przedsięwzięcie to doskonały przykład na to, jak zaawansowane technologie mogą służyć tworzeniu zrównoważonych przestrzeni. Jest ono również obiecującą zapowiedzią współpracy środowiska akademickiego z administracją publiczną i otoczeniem przemysłowym na rzecz wzmocnienia potencjału uczelni, a także rozwoju regionu”. Następnie dodała:



WEJHEROWO
jakość miasta

Wesołych Świąt

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy ciepła, spokoju, radości i wspaniałych chwil spędzonych w gronie najbliższych. Niech nadchodzący 2025 Rok obfituje w pomyślność, dobre zdrowie oraz będzie czasem ambitnych celów i spełniania marzeń.

Przewodniczący Rady Miasta
Paweł Formela
wraz z radnymi

Prezydent Miasta Wejherowa
Krzysztof Hildebrandt
wraz ze współpracownikami

Boże Narodzenie 2024



ZDJĘCIA: BARTOSZ BĄNKA/PG

– Chciałabym Państwu osobiście pogratulować przeprowadzenia tak trudnej inwestycji. Uważam, że taki potencjał powinien zostać wykorzystany również przez władze regionu.

SYMBOLICZNE PRZECIĘCIE WSTĘGI

Clou wydarzenia było uroczyste przecięcie wstęgi, po czym w audytorium odbyła się dalsza część uroczystości. O centrum opowiedział prodziekan ds. współpracy Wydziału Inżynierii Lądowej i Środowiska prof. Piotr Jaskuła: – *Sercem Centrum Ekoinnowacji są laboratoria, w których naukowcy będą mogli opracowywać i rozwijać szeroko pojęte zielone technologie. Specjalistyczna aparatura, w jaką zostały one wyposażone, pozwoli na prowadzenie badań, będących odpowiedzią na obecnie najbardziej palące problemy związane z klimatem i ochroną środowiska, takich jak ograniczanie skutków powodzi i suszy, ograniczenie emisji CO₂, usuwanie zanieczyszczeń z wody czy odzysk energii.*

O CENTRUM

Warto zaznaczyć, że naukowcy będą mogli pracować tu poruszając się w następujących obszarach: czyste technologie wodne, zrównoważony transport, gospodarka o obiegu zamkniętym, adaptacja

do zmian klimatycznych, zielone technologie. Z Centrum Ekoinnowacji korzystać będą mogli zarówno naukowcy i badacze, jak i studenci.

W budynku o pow. niemal 13 tys. m² znajdziemy 18 laboratoriów badawczych i komputerowych, 20 sal dydaktycznych, audytorium, a także komfortową przestrzeń dla studentów, w której będą mogli odpocząć pomiędzy zajęciami.

ZIELONA INWESTYCJA

Centrum wyposażone jest w nowoczesne ogniwa fotowoltaiczne, zielony dach oraz pompy ciepła, które obsługują go przy współpracy z tradycyjnymi źródłami energii. W obiekcie funkcjonują instalacje odzysku wody szarej oraz układy inteligentnego sterowania instalacjami. Koszt inwestycji to ok. 170 mln zł (dotacje ministerialne, fundusze unijne i środki własne uczelni).





Z okazji Świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku
życzę Państwu zdrowia, spokoju oraz pomyślności.
Niech nadchodzący rok przyniesie obfite plony,
satisfakcję z pracy i nowe możliwości rozwoju.

Dziękuję za dotychczasową współpracę
i życzę sukcesów w realizacji wspólnych działań
na rzecz naszych lokalnych społeczności.

Aleksander Mach

Dyrektor
Pomorskiego Ośrodka Doradztwa Rolniczego
w Lubaniu

TARGI 2025

5-6 KWIETNIA 2025 R.
61 Targi Ogrodnicze "Wiosna 2025"
SŁUPSK

26-27 KWIETNIA 2025 R.
XIV Wiosenne Targi Ogrodnicze
STARE POLE

12-13 KWIETNIA 2025 R.
XV Targi Ogrodniczo-Pszczelarskie
LUBAŃ

24-25 MAJA 2025 R.
32 Targi Kwiatowe
KARŻNICA

7-8 CZERWCA 2025 R.
XXXII Pomorskie Agro Targi,
Wystawa Zwierząt Hodowlanych
LUBAŃ

14-15 CZERWCA 2025 R.
XXX Żuławskie Targi Rolne
Wystawa Zwierząt Hodowlanych
STARE POLE

13-14 WRZEŚNIA 2025 R.
XXX Jesienne Targi Ogrodnicze
STARE POLE

20-21 WRZEŚNIA 2025 R.
XXVII Kaszubska Jesień Rolnicza
LUBAŃ

27-28 WRZEŚNIA 2025 R.
62 Targi Ogrodniczo-Pszczelarskie
"Jesień 2025"
SŁUPSK




Kartuszy
STOLICA KASZUB

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzymy radosnego przeżywania
tajemnicy betlejemskiego żłóbka
podczas rodzinnych spotkań przy wigilijnym stole.


Niech wspólnie śpiewane kolędy
oraz tradycyjne podzielenie się opłatkiem
napełni Państwa domy świąteczną atmosferą
życzliwości i zrozumienia.

Życzymy, aby nadchodzący rok 2025
obfitował w pozytywną energię
i inspirował do skutecznego pokonywania
wszelkich trudności

Arkadiusz Socha
Przewodniczący Rady Miejskiej
wraz z radnymi Rady Miejskiej
w Kartuzach

Mieczysław Grzegorz Gołński
Burmistrz Kartuz
wraz z pracownikami Urzędu Miejskiego
w Kartuzach


Kartuszy, Boże Narodzenie 2024



Z OKAZJI ZBLIŻAJĄCYCH SIĘ ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA ŻYCZYMY,
ABY TEN SZCZEGÓLNY CZAS BYŁ ODPOCZYNKIEM OD CODZIENNYCH
OBOWIĄZKÓW I ZMAGAŃ. WOLNYM OD TROSK I ZMARTWIENI,
A CHWILE SPĘDZONE WŚRÓD RODZINY I NAJBLIŻSZYCH,
BYŁY SPOKOJNE I RADOSNE.

WIERZYMY, ŻE TEN WYJĄTKOWY OKRES PRZYNIESIE SIĘ DO REALIZACJI
WIELU ZADAŃ STOJĄCYCH PRZED NAMI. A NOWY 2025 ROK UPŁYNIE NAM
W ATMOSFERZE WZAJEMNEGO ZROZUMIENIA, SZACUNKU I WSPÓŁPRACY.

Tomasz Wolski
Przewodniczący
Rady Miasta Kościerzyna



David Jereczek
Burmistrz
Miasta Kościerzyna

Pomorze w świątecznym blasku!

GDAŃSK

Krótki dzień i zachód słońca po godz. 15.00 może mieć swój urok! Na Pomorzu w grudniu rozbiły się morze iluminacji świątecznych. Krok w krok podążają za nimi zimowo-bożonarodzeniowe atrakcje.

Tłumy turystów przyciąga Jarmark Bożonarodzeniowy, który został okrzyknięty Najpiękniejszym w Europie. Trwa od 22 listopada do 23 grudnia, wstęp jest wolny. Przedświątecznego klimatu można zaczerpnąć między 12.00, a 21.00 codziennie. Nie mniej błyszczy i zachwyca gdańska Starówka, okoliczne uliczki czy piękna i zielona choinka vis a vis Dworu Artusa.



■ Złote światełka witają wszystkich, którzy wchodzą na gdańską Starówkę przez Złotą Bramę. Takich złotych akcentów jest tu dużo!



■ Najpiękniejsza jest po zmroku, ale nawet w deszczowy dzień zachwyca i „pozuje” wraz z tysiącami turystów do pamiątkowych zdjęć



■ Jarmark Bożonarodzeniowy w Gdańsku wprowadza odwiedzających w przedświąteczny klimat, oferując moc atrakcji. Są piękne upominki i smaczne jedzenie. Ceny chociażby świątecznych dań czy souvenirów można zaliczyć do przystępnych. Choć nam w oczy rzucił się niewielkich rozmiarów domek z piernika, który kosztował 400 zł. I pewnie tak od razu nie zwrócilibyśmy na niego uwagi, gdyby nie zaskoczenie gości z Londynu. A Ci nie piękno przysmaku, a właśnie jego cenę wzięli na tapet!



■ Jeden z najważniejszych gdańskich akcentów!



■ Lucek, który spogląda na Gdańsk i co jakiś czas mówi ludzkim głosem oraz karuzela są zdecydowanie najlepszymi stałymi atrakcjami jarmarku w Gdańsku



Pomorze w świątecznym blasku!

SOPOT



Sopot z roku na rok staje się coraz bardziej przyjazny mieszkańcom i coraz mniej kojarzy się z deptakiem, po którym latem i w okresie świąt spacerują polscy celebryci. Miasto stawia na mieszkańców, docenia ich oraz dba o szereg atrakcji przede wszystkim dla nich!

■ W Sopocie odwiedzić możemy również Miasteczko Świąteczno-Noworoczne. Od 20 grudnia 2024 r. do 6 stycznia 2025 r. skwer Kuracyjny w Sopocie zamieni się w miejsce, gdzie każdy poczuje wyjątkową atmosferę świątecznego czasu.

– *Serdecznie zapraszam do Sopockiego Miasteczka Świąteczno-Noworoczne. To wyjątkowe miejsce, gdzie spotkamy się, aby wspólnie cieszyć się nadchodzącymi świętami Bożego Narodzenia. Przygotowaliśmy wiele atrakcji, które sprawią, że przedświąteczny czas będzie pełen ciepła i radości, a w nowy rok wejdziemy w doskonałych nastrojach. Szczególnie zapraszam na świąteczno-noworoczne spotkanie w sobotę, 21 grudnia o godz. 16.00. Bądźmy przez chwilę razem, złóżmy sobie życzenia, nacieszmy się świąteczną atmosferą – mówi prezydent Sopotu Magdalena Czarzyńska-Jachim*

■ Od 6 grudnia br. można poszaleć na łyżwach na sopockim mołu! Ślizgawka jest czynna przez siedem dni w tygodniu, do końca lutego. Od poniedziałku do piątku, w godzinach od 10.00 do 14.45 uczniowie sopockich szkół – w ramach szkolnych grup zorganizowanych – będą mogli jeździć bezpłatnie. Informację o dostępności można uzyskać telefonicznie pod nr tel.: 669 793 656 lub bezpośrednio na lodowisku. W pozostałym czasie, od 15.45 do godziny 22.00 lodowisko będzie działać na zasadach ogólnodostępnych. W weekendy ślizgawka będzie funkcjonować od godziny 10.00 do 22.00. W miarę wolnych miejsc, wejścia indywidualne będą możliwe także w paśmie szkolnym.



WEJHEROWO

W świąteczną krainę 6 grudnia zamieniło się Wejherowo. Tu uroczyste otwarto Jarmark Bożonarodzeniowy, połączony ze spotkaniem ze Św. Mikołajem. Były prezenty, kolędowanie, magia świątecznych zakupów i mnóstwo atrakcji dla najmłodszych!

– Jarmark, który potrwa do 23 grudnia, przeniesie nas w czas pełen zapachów, blasku świateł i radosnego oczekiwania na Boże Narodzenie, to dobry wstęp do zbliżających się świąt. Wspaniała zabawa, muzyka, świąteczne iluminacje, pyszne jedzenie i rękodzieło – tego nie można przegapić. Zapraszamy – mówi prezydent Wejherowa Krzysztof Hildebrandt.



- Na stoiskach kupić możemy ceramikę, ręcznie wykonane czapki, biżuterię, świąteczne bombki, stroiki, swojskie jado: cynamonki, kotacze węgierskie, churrosy, kielbaski z grilla, a nawet oscypki góralskie



- Weekendy okraszone będą bogatym programem artystycznym. Nie zabraknie kolędowania, mikołajów na motocyklach, częstujących takociami, pokazów z wykorzystaniem ognia czy świątecznych przedstawień



- Wspólne kolędowanie z chórem Szkoły Podstawowej nr 5 w Wejherowie




- Mikołaje, którzy przybyli również na motocyklach rozpieszczali przybyłych takociami



- W Wejherowie można pojeździć na łyżwach i świątecznej karuzeli

Pomorce w świątecznym blasku!




*Zdrowych i spokojnych Świąt Bożego Narodzenia,
mimo zimy na zewnątrz – wiele ciepła w sercu,
odpoczynku i wytchnienia od codziennych trosk.
A na nadchodzący 2025 rok
otuchy, optymizmu i samych dobrych ludzi wokół*

życzy




**Wójt Gminy Karsin
Roman Brunke**



**Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
składam najserdeczniejsze życzenia
wszelkiej pomyślności, radosnej atmosfery,
ciepła oraz obfitości wszelkich dóbr.
Niech radość i pokój Świąt Bożego Narodzenia,
poczucie prywatnego i zawodowego spełnienia
towarzyszą Nam wszystkim.**

**Mieszkańcom Gminy Nowa Karczma
oraz wszystkim Pomorzanom
życzy**

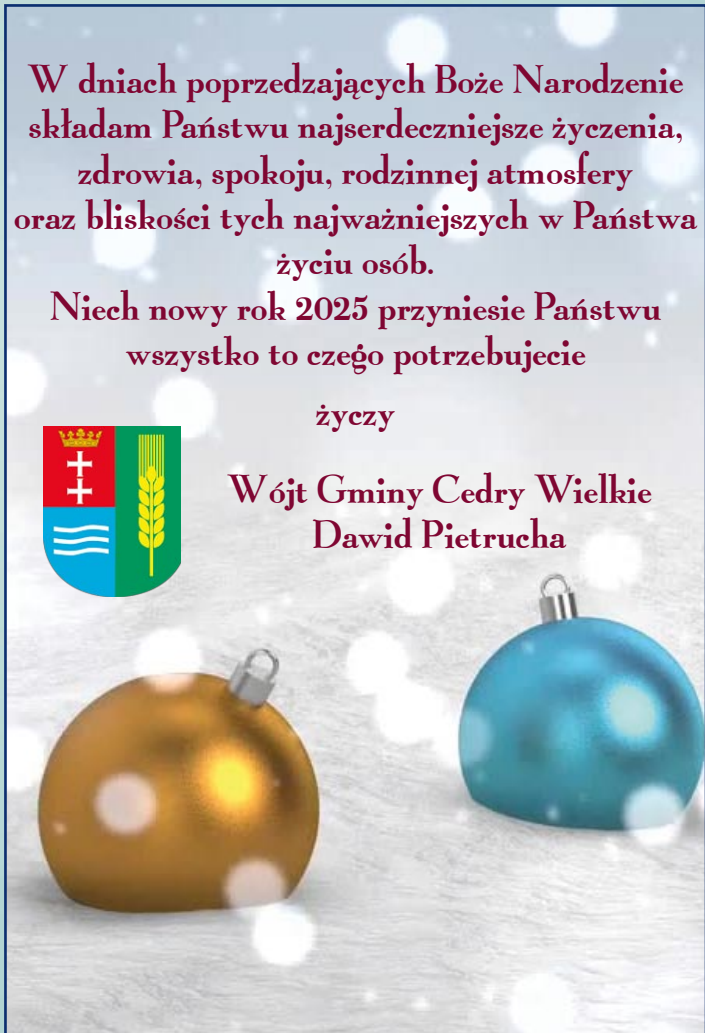
**Wójt Gminy Nowa Karczma
Andrzej Pollak**



*Świąt wypełnionych radością,
niosących spokój i odpoczynek.
Nowego roku 2025 spełniającego wszelkie marzenia,
pełnego optymizmu, wiary, szczęścia.
Zdrowia i pogody ducha na każdy dzień
nowego 2025 roku*

życzy

**Wójt Gminy Przywidz
Włodzimierz Michalski**



**W dniach poprzedzających Boże Narodzenie
składam Państwu najserdeczniejsze życzenia,
zdrowia, spokoju, rodzinnej atmosfery
oraz bliskości tych najważniejszych w Państwa
życiu osób.**

**Niech nowy rok 2025 przyniesie Państwu
wszystko to czego potrzebujecie**

życzy

**Wójt Gminy Cedry Wielkie
Dawid Pietrucha**



I choć to OSP Swaróżyn już w grudniu wzbogaci się w nowy wóz strażacki, wzrośnie bezpieczeństwo nas wszystkich. Nigdy nie wiadomo kto i gdzie będzie potrzebował pomocy...

Wójt Gminy Tczew Krzysztof Augustyniak podpisał wraz z Prezesem OSP Swaróżyn Romanem Jankowskim oraz Skarbnikiem OSP Swaróżyn umowę na przekazanie dotacji celowej w wysokości 1 000 000,00 zł. Środki te zostaną przeznaczone na zakup nowoczesnego samochodu ratowniczo-gaśniczego, który znacząco wzmocni gotowość bojową jednostki.

Pozostała część kwoty potrzebna na zakup pojazdu została pozyskana w formie dotacji na podstawie umowy zawartej ze Skarbem Państwa, reprezentowanym przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej oraz z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska. Dzięki wspólnym staraniom w Swaróżynie pojawi się nowoczesny wóz strażacki. Będzie to ciężarowy samochód ratowniczo-gaśniczy z układem napędowym 4x4, który doskonale sprawdzi się w każdych warunkach. Całkowity koszt zakupu pojazdu wyniesie 1 579 935,00 zł.



Mamy to!

■ Umowę parafowali:
Wójt Gminy Tczew
Krzysztof Augustyniak
oraz prezes OSP Swaróżyn
Roman Jankowski

Nowy sprzęt nie tylko podniesie poziom bezpieczeństwa mieszkańców, ale także zwiększy możliwości operacyjne OSP Swaróżyn w działaniach ratowniczo-gaśniczych. Powitanie wozu strażackiego już niebawem.

Nowy sprzęt nie tylko podniesie poziom bezpieczeństwa mieszkańców, ale także zwiększy możliwości operacyjne OSP Swaróżyn w działaniach ratowniczo-gaśniczych. Powitanie wozu strażackiego już niebawem.

Wiedza niezbędna od najmłodszych lat

I nigdy nie jest jej za dużo. Tym bardziej, że działanie pod wpływem stresu nawet nam, dorosłym przysparza wiele trudu. A co mówić o dzieciach...

Dlatego każda inicjatywa taka jak ta, jest godna nie tylko podziwu, ale i naśladowania. Kto wie, może inne jednostki z województwa i kolejni strażacy wezmą sprawę w swoje ręce.

Tak zrobili druhowie z gminy Karsin, którzy w strażackim środowisku znani są z dużej aktywności, również tej społecznej. Stworzyli projekt, który ma na celu promocję wiedzy i bezpiecznych zachowań oraz zapobieganie sytuacjom zagrażającym bezpieczeństwu, bo... takiej edukacji w przedszkolu i szkole nie jest zbyt dużo.

Druhowie z Karsina zrealizowali projekt skierowany przede wszystkim do małych dzieci, w którym połączyli zabawę z nauką zasad bezpieczeństwa. „LEGO na sygnale – uczy się ratować i bawimy doskonale” to doskonały przykład nauki przez zabawę. Strażacy podczas spotkań z maluchami dzielili się swoją wiedzą i umiejętnością w zakresie przewidywania zagrożeń, unikania ich, a jeśli już zaistnieją, zdolności



ZDJĘCIA: UG KARSIN

radzenia sobie z trudną sytuacją. Zajęcia odbywały się na terenie Szkoły Podstawowej oraz remizy OSP w Karsinie. W ramach projektu przeprowadzono cykl zajęć edukacyjnych z dziećmi. Prelegentami byli strażacy – wolontariusze Ochotniczej Straży Pożarnej w Karsinie. Tematyka zajęć dotyczyła m.in.: wzywania pomocy (numer 112), mówiono o pożarze – jego przyczynach i sposobach zapobiegania, zagrożeniach ze strony urządzeń elektrycznych w domu, jak zachować się w przypadku ataku psa, omówiono podstawowe zasady pierwszej pomocy czy zagrożenia ze strony owadów.

Mamy nadzieję, że ta inicjatywa pójdzie w świat. I kolejne jednostki OSP powołają do życia podobne projekty. Bezpieczeństwa nigdy za dużo!

Mamy nadzieję, że ta inicjatywa pójdzie w świat. I kolejne jednostki OSP powołają do życia podobne projekty. Bezpieczeństwa nigdy za dużo!

Idą święta więc...

Porozmawiajmy o bezpieczeństwie!

Święta Bożego Narodzenia lada chwila. Powoli zapominamy o obowiązkach zawodowych i powinnościach dnia codziennego i rzucając się w wir zakupów. Jak robić je bezpiecznie? Jak sprawić by czas Bożego Narodzenia i ten go poprzedzający był dla nas i naszego otoczenia spokojny i bezpieczny?

ZACHOWAJMY ZDROWY ROZSĄDEK

Nie ważne czy zakupy robimy w sklepie osobiście, czy on-line. I tu i tu należy zachować szczególną czujność i rozsądek. Mimo, że w tym czasie nad naszym bezpieczeństwem czuwa większa liczba funkcjonariuszy policji, my też nie spoczywajmy na laurach.

Mundurowi radzą: *„Pamiętaj, że to także od Ciebie, Twojej ostrożności i przestrzegania pewnych praktyk zależy, czy ten okres zaliczysz do spokojnych i udanych”* – apeluje pomorska policja.

„Jesteśmy coraz bardziej zabiegani, chcemy ze wszystkim zdążyć i o wszystkim pamiętać. Natomiast nie należy zapominać, że okres, w który właśnie wkraczamy jest idealną okazją dla kieszonkowców, złodziei i cyberprzestępców. Są wtedy najbardziej aktywni i to w dużej mierze od naszej rozważności i czujności zależy czy znajdą oni szansę na to by nas okraść”.

PRZY DŹWIĘKU KOŁĘD I EUFORII CHWILI...

Często dochodzi do tragedii. Policjanci radzą, aby wszędzie tam, gdzie są duże skupiska ludzi, czyli w centrach handlowych, sklepach, na bazarach, jarmarkach bożonarodzeniowych i w środkach komunikacji publicznej zachować szczególną ostrożność. To są bardzo dobre miejsca „pracy” dla złodziei.

Kieszonkowcy wykorzystują nasze rozkojarzenie, podekscytowanie związane z zakupem prezentów dla bliskich, rozprasza nas dodatkowo wizualna magia świąt. Piękne ozdoby w witrynach sklepowych przykuwają nasz wzrok, mikołaj obdarowuje przybyłych do hipermarketu świątecznymi lizakami, a do tego jest gwarnie i głośno... Spoglądamy dyskretnie na listę zakupów, a przy kasie może okazać się że naszego portfela nie ma...

CO ZROBIĆ ŻEBY UNIKAĆ KRADZIEŻY?

Komenda Wojewódzka Policji w Gdańsku, jak co roku daje nam wskazówki, co zrobić aby nie stać się ofiarą oszusta:



MAT. PRAS. KWP

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
Wielu głębokich i radosnych przeżyć,
Wewnętrznego spokoju, wytrwałości i radości,
A w nadchodzącym roku - szczęścia, zdrowia i pomyślności.

Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy
Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Żukowie



▶ Zawsze trzymaj cenne przedmioty jak portfel, klucze, telefon, czy dokumenty w miejscu trudno dostępnym. Unikaj wkładania ich do zewnętrznych czy tylnych kieszeni np. plecaka.

▶ Nie noś wszystkich cennych rzeczy w jednym miejscu, zwłaszcza dokumentów i kluczy. Trzymając je razem, zwiększasz ryzyko, że potencjalny złodziej pozna także Twój adres i zanim wrócisz z zakupów Twoje mieszkanie zostanie okradzione.

▶ W zatłoczonych miejscach (sklepach, ulicach, jarmarkach świątecznych) plecak i torbę noś przed sobą z zamkniętym zamkiem czy też innym zabezpieczeniem. W ten sposób nie dasz okazji złodziejowi do skutecznego działania.

▶ Uważaj przy płatności za zakupy. Nigdy nie zapisuj numeru PIN na karcie płatniczej. Płacąc, staraj się też nie pokazywać całej zawartości portfela. Unikniesz zainteresowania potencjalnych kieszonkowców.

▶ Zwracaj uwagę na „sztuczny tłok” i zamieszanie w sklepie, autobusie czy hali targowej. Gdy poczujesz, że nagle wokół Ciebie zebrało się więcej osób, postaraj się zmienić miejsce.

▶ Jeżeli idziesz na zakupy z dziećmi, zwróć szczególną uwagę na ich bezpieczeństwo. Duży ruch w sklepach zwiększa ryzyko ich zgubienia. Pamiętaj, by zawsze ustalić z dzieckiem, jak ma się zachować w takiej sytuacji:

- ustalcie miejsce do jakiego ma wrócić i na Ciebie czekać,
- przypomnij żeby nie odchodziło nigdzie z nieznanymi osobami,
- jeśli zauważysz, że Twoje dziecko się zgubiło, niezwłocznie poproś o pomoc pracowników sklepu lub miejsca, w którym się znajdujesz. W przypadku zaginięcia dziecka najważniejsze są pierwsze minuty i godziny. Nie trać cennego czasu!



■ Podczas wyjazdów świątecznych pamiętajmy też o bezpieczeństwie naszych domów. Dziś kamera w wizjerze nie jest żadną przeszkodą dla złodziei. Nie zawsze zadziała również alarm antywłamaniowy. Za to jak pokazuje praktyka – dobra relacja z sąsiadem (który nie wyjeżdża na święta) może uratować nasz dobytek. Poprośmy o pomoc sąsiada, by pod naszą nieobecność „spoglądał” na nasz dom, mieszkanie. Czasem ta prosta droga okazuje się najskuteczniejszą!

GDY KUPUJEMY W SIECI...

Funkcjonariusze zaznaczają również, aby pamiętać o bezpieczeństwie podczas zakupów w sieci. W okresie wzmożonej aktywności internetowej i zakupów online, wzrasta również aktywność cyberprzestępców. Na co zwracają uwagę policjanci z KWP Gdańsk?

1. Wybieraj tylko te platformy i sklepy, które cieszą się dobrymi opiniami klientów.
2. Zwracaj szczególną uwagę na to, czy cena towaru nie wydaje się zbyt atrakcyjna, oszuści bardzo często proponują dużo niższą cenę.
3. Sprawdź datę uruchomienia sklepu internetowego, im dłużej funkcjonuje, tym większa pewność, że jest bezpieczny.
4. Nie klikaj bezwiednie w linki otrzymane od niepewnych i nieznanymi platform. Zastanów się najpierw czy coś zamawiałeś/aś, pomyśl, zapytaj kogoś z rodziny.
5. Chroni swoje poufne dane, nie udostępniaj haseł i loginów do bankowości internetowej.
6. Sprawdzaj dokładnie wiadomości, jakie otrzymujesz w toku płatności mobilnych i czytaj, na co wyrażasz zgodę i co potwierdzasz.
7. Wybieraj, jeżeli jest to możliwe, opcję płatności za pobraniem.

oprac. GWP

■ Jarmarki Bożonarodzeniowe to również miejsca, gdzie kieszonkowcy i złodzieje „pracują” nad wyraz często. W takie miejsca lubimy wybierać się po zachodzie słońca. Zakupom świątecznych pierników i pamiątek towarzyszy dźwięk nastrojowej muzyki... Jeśli nie zachowamy czujności, o nieszczęście nie trudno!



Szczerze, życzliwie i taktownie. Składajmy życzenia z kulturą

Wbrew pozorom składanie życzeń to nie jest taka prosta sprawa. Wydaje nam się, że w tej kwestii nie ma już nic nadzwyczajnego do odkrycia, więc – niestety – piękny zwyczaj zniżamy do „wyklepania” standardowej formułki „zdrowia, szczęścia, pomyślności”. Bardzo rzadko zastanawiamy się też nad treścią życzeń i nie zawsze analizujemy, czy wszystko to, co chcemy powiedzieć jest taktowne. Jako, że jest to jeden z najpiękniejszych i najbardziej życzliwych momentów w trakcie świąt, zadbajmy o to, by nasze życzenia dla bliskich były równie magiczne, jak świąteczna aura.

Jak składamy życzenia?

- Osobom najbliższym, także przyjaciółom składamy życzenia wyłącznie osobiście. Jeśli nie spotykamy się z nimi na wigilii powinniśmy wygospodarować czas na spotkanie przed świątami.
- Życzenia powinny być spersonalizowane. Nie podchodzimy do wszystkich z tą samą formułką. To najbliższe nam osoby, więc na pewno wiemy, czego najbardziej pragną i życzymy im właśnie tego!
- Słowa to nie wszystko! Kiedy składamy życzenia szczerze i z całego serca musimy to wyrażać całym sobą: uśmiechem, pozytywnym, radosnym głosem, uściskiem dłoni. Osoby najbliższe możemy, a nawet powinniśmy objąć, uściskać, ucałować.
- Życzenia dalszym znajomym składamy w rozmowie telefonicznej. To ważne – w rozmowie, nie w SMS-ie! Jeżeli nie jest to możliwe lub obawiamy się, że telefon może komuś przeszkodzić w zajęciach życzenia wysyłamy mailowo.
- Znajomym w pracy składamy życzenia przed świątami na firmowej wigilii. Jeśli taka nie jest organizowana – możemy podejść

tuż przed urlopem świątecznym i wtedy złożyć życzenia. Pamiętajmy, że to osoba wyższą rangą lub stanowiskiem inicjuje taką sytuację.

Jak nie składamy życzeń?

- Nie traktujemy tego jak przykry obowiązek. Nie składamy życzeń niedbale, niestarannie, jękając się i długo zastanawiając nad ich treścią. Warto je przygotować „w głowie” wcześniej.
- Nie składamy życzeń „naprawiających” kogoś, jak np. „mądrości”, „odwagi”, „pomagania w domu”, czy „wywiązywania się z obowiązków”.
- Nie życzymy nikomu dzieci, dużej rodziny, znalezienia partnera lub co jeszcze gorsze – znalezienia partnera innego niż ma dana osoba. To bardzo grząski grunt i takim życzeniem łatwo sprawić komuś przykrość, choćby niechcący. Dlatego unikamy tematów intymnych, nawet w przypadku najbliższej rodziny.
- Nie życzymy podwyżki, awansu, „nowej, lepszej pracy”. To, że nam się ona nie podoba nie znaczy, że dana osoba powinna ją zmienić. Jeśli ona jest zadowolona, nic nam do tego.
- Nigdy nie używamy formułki pt. „i żebyś w końcu...”, „i żebyś wreszcie...”. Nie jest to ani grzeczne, ani przyjemne, ani kulturalne.
- Nie wysyłamy masowych sms-ów z życzeniami do wszystkich w skrzynce kontaktowej.
- Nie przepisujemy wierszyków z internetu i pod żadnym pozorem nie przekazujemy dalej życzeń-wierszyków, które sami przed chwilą otrzymaliśmy.
- Niedopuszczalne jest wstawianie życzeń na tzw. tablicę na portalu społecznościowym traktując je jako zbiorcze dla wszystkich znajomych. To znaczy, że tak naprawdę są dla nikogo.



**Zdrowych i
Bezpiecznych
Świąt Bożego Narodzenia
A TAKŻE SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO
ROKU 2025**

zyczy

www.Tiwaz.International
Ochrona Osobista
Doradztwo w zakresie Bezpieczeństwa
Szkolenia Specjalistyczne



Postanowienia nie muszą być noworoczne!

Rok 2025 za pasem, a wraz z nim nowe postanowienia. Co tym razem będziemy chcieli zmienić w naszym życiu? Zaczniemy dbać o kondycję, oszczędzać lub inwestować? Nauczmy się czegoś nowego? Na czym tak naprawdę powinniśmy się skupić aby zamknąć pierwsze ćwierćwiecze tego tysiąclecia z sukcesem i za rok, pięć, dziesięć, a nawet 25 lat być sobie wdzięcznym za tę decyzję? I co jeśli nie musimy czekać na 1 stycznia, a zacząć możemy właśnie teraz?

Postanowienia noworoczne to temat stary jak świat. Ta magiczna data wyznaczająca nowy początek, jest symbolem zmian. Życzymy sobie zawsze aby nowy rok był lepszy od starego. Kultowe jest powiedzenie „Nowy Rok, nowy/a ja!”. I wtedy się zaczyna. Karnety na siłownię znikają jak świeże bułeczki, łapiemy się nowych diet, planujemy podróże. Ale już za rogiem czeka Blue Monday, czyli najsmutniejszy dzień w roku, gdzie okazuje się, że nasze założenia nie wypaliły... Dlaczego tak się dzieje?

LICZY SIĘ KONKRET I TERMIN

Spisanie i rozłożenie w czasie naszego postanowienia jest kluczowe. Musi być ono także sprecyzowane. Wówczas szanse na jego realizację wzrastają. Nie warto powiedzieć sobie, „od stycznia się odchudzam!” Powinno to brzmieć mniej więcej, „od 1 stycznia trzy razy w tygodniu, we wtorek, czwartek i sobotę pójdę na siłownię na godzinny trening” – zapisujemy to w kalendarzu. Możemy też określić szczegółowo, że przestajemy pić gazowane słodkie napoje. Nie rezygnujemy od razu ze wszystkiego, bo nie wytrwamy, ciężko też zdefiniować ogólny cel. Im więcej mierzalnych i realnych szczegółów, tym lepiej. Założymy sobie, że na deser pozwolimy sobie w weekendy i się tego trzymamy. Zadaniowe cele łatwiej realizować, bo chodzi tu o rozpisanie sposobu, aby osiągnąć ten wymarzony spadek wagi.

MAŁE CELE WIELKIE ZMIANY

Jakie powinny być nasze postanowienia, aby realnie poprawiły jakość naszego życia? Myślę, że w obecnej sytuacji panującej na świecie, trzeba być gotowym na wiele scenariuszy, a także niespodzianek, nie zawsze miłych. Dlatego już teraz podejmujemy decyzje, które zaprocentują w przyszłości i zabezpieczą nas. Co warto rozważyć oprócz zadbania o zdrowie i kondycję?

- **Oszczędności i emerytura** – Polecam zacząć myśleć o emeryturze lub o zbudowaniu poduszki finansowej na „czarną godzinę”. Może obecnych 30- i 40-stoletków to jeszcze nie interesuje, ale gwarantuję, że powinno. Małe kroki jak oddzielne konto, pozwoli nam zbierać zabezpieczenie np. na wypadek utraty pracy. Dobrze, gdy jest to minimum

trzykrotność miesięcznych wydatków. Jak powinien wyglądać mierzalny cel? Przykładowo postanawiamy, że do grudnia 2026 uzbieramy 5 tys. zł. Dzielimy to na 12 miesięcy i mamy kwotę jaką należy odłożyć po każdej wypłacie. Ustawiamy przelew automatyczny, co usprawni proces. Warto także rozjeździć się za programem emerytalnym lub inwestycją, gdyż emerytura od państwa na pewno nie wystarczy. To są cele długoterminowe, ale zalecam zadbać o nie jak najwcześniej.

- **Wylogowanie się do życia** – niestety dobrodziejstwo smartfonów i internetu ma też swoje słabe strony. Konieczne jest wprowadzanie granic, aby zadbać o swoją psychikę i czas z najbliższymi. Ekspozycję na niebieskie światło, zamień na prawdziwe słońce. Celem może być np. niekorzystanie z urządzeń przez godzinę od pobudki oraz minimum godzinę przed snem. Zamień to na czytanie książki, medytację (która wycisza i tworzy nowe połączenia neuronowe w mózgu), rozmowę z rodziną, partnerem, dziećmi. Technologia będzie coraz bardziej obecna w naszej codzienności. Musimy podejmować świadome małe kroki, aby zachować zdrowy balans.
- **Rozwój** – częstym postanowieniem jest rozwój osobisty i zainwestowanie w siebie. I to jest bardzo dobry kierunek. Tylko podobnie jak przy każdym innym celu, sprecyzujmy go. Czy chcemy ukończyć studia podyplomowe? A może dodatkowy kurs związany z pracą? Chcemy więcej czytać? Postanówmy sobie, że przeczytamy minimum 3 książki miesięcznie o interesującej nas tematyce. Podpytajmy o dofinansowanie kursu lub studiów w naszej pracy, kadry często oferują takie wsparcie. Do rozwoju wiele osób zalicza także podróże, i tutaj świetnym celem będzie wyznaczenie kierunku, zabudżetowanie potrzebnej kwoty i zaplanowanie daty wycieczki. Mamy wówczas realne składowe planu jakiego celem jest wyjazd. Po kolei dbamy o rezerwację biletów i noclegu, odkładamy potrzebne



MATERIAL PARTNERA

pieniądze, cały czas monitorując ile nam jeszcze zostało do uzyskania potrzebnej kwoty. Mamy na co czekać, a to bardzo motywuje do trzymania się planu.

ZACZNIJ OD RAZU, NIE CZEKAJ NA NOWY ROK!

Wracając do magicznej daty 1. stycznia. Nie czekaj na nią! Możesz zacząć już teraz, dzisiaj. Ustal priorytety, na czym zależy Ci najbardziej? Na spędzaniu czasu z bliskimi bez telefonu? Rozpisz sobie jak zamierzasz tego dokonać. Nie przytłaczaj się od razu pięćmi postanowieniami. Zaczni od najważniejszych dla siebie. Zmiana nawyków nie jest prosta i zajmuje według różnych badań nawet ponad dwa miesiące. Gdy osiągniesz pierwszy cel, np. zaczniesz regularnie ćwiczyć, dodaj do tego rezygnację z cukru, może będzie to marzec? Ważne abyś był na to gotowy i miał na koncie pierwszy sukces. Wyobraź sobie siebie za rok, dumnego ze zrealizowania swoich postanowień.

Wszelkie postanowienia mają poprawić nasze życie, zdrowie, ulepszyć nas jako ludzi. Nic nie zmienia się magicznie 1. stycznia. Potrzeba czasu, planu, konsekwencji oraz niezrażania się porażkami, które na pewno nadejdą. Musimy sobie wyobrazić siebie za rok od teraz. Na pewno będziemy wdzięczni za podjęty wysiłek, który z czasem stanie się naszą codziennością. Będziemy zadowoleni z lepszej sylwetki, stanu zdrowia, oszczędności na koncie, czasu spędzonego z bliskimi, wyjazdu, który zapamiętamy na całe życie.

Jakub B. Bączek

.....

Jakub B. Bączek – Trener mentalny Mistrzów Świata i olimpijczyków, właściciel kilku firm, autor ponad 20 książek, sprzedawanych dziś w 17 krajach. Wykładowca studiów MBA na Akademii Leona Koźmińskiego, ekspert telewizyjny, mówca inspiracyjny, regularnie zapraszany do czołowych banków i korporacji. Twórca Akademii Trenerów Mentalnych™ i popularnych projektów szkoleniowych w Polsce i za granicą. Prywatnie pasjonat podróży, gry w golfa, buddyzmu i czytania książek. Uważa, że marzenia się nie spełniają – marzenia się... SPEŁNIA!

16.01. 2025

19:00

wck.org.pl

Filharmonia Kaszubska
zaprasza na koncert wirtuozów tanga

Cuarteto Re! Tango

