

Remonty za miliony

» 4

Gazeta Powiatowa

» 5-8

Rolnicy dziękowali
za plony

» 9



Na zdrowie



GAZETA



POWIATOWA

12 października 2017 r. Egzemplarz bezpłatny

Informator Powiatu Starogardzkiego

ISSN 2543-8727

Numer 6(6) / 2017

Najlepsze życzenia dla Nauczycieli

14 października - Dzień Edukacji Narodowej

Prawie 4000 uczniów uczęszczało w roku szkolnym 2016/17 do szkół ponadgimnazjalnych prowadzonych przez Powiat Starogardzki. Nad właściwą edukacją czuwało 525 nauczycieli, którzy w sobotę mają swoje święto - Dzień Edukacji Narodowej, nazywany często Dniem Nauczyciela.

Wszystkim Nauczycielom składamy najlepsze życzenia!

» 2



Informator powiatowy

Kociewskie Centrum Zdrowia
ul. dra Józefa Balewskiego 1,
tel. 58 562 30 31 (centrala),
58 562 92 00 (sekretariat)
www.szpital-starogard.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Starogardzie Gdańskim
ul. Kanałowa 3, tel. 58 562 35 39, 58 562 21 46
www.starogardgdanski.praca.gov.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Starogardzie Gdańskim
ul. Paderewskiego 11, tel. 58 560 23 20, fax 58 560 23 22
www.pcprstarogard.pl

Przedsiębiorstwo Komunikacji Samochodowej
w Starogardzie Gdańskim
ul. Pelpińska 21, tel. 58 562 40 31, 58 562 36 63 (informacja)
www.pks-starogard.pl

Powiatowy Zarząd Dróg w Starogardzie Gdańskim
ul. Mickiewicza 9, tel. 58 562 34 61, fax 58 562 34 62
www.pzdsg.pl

I Liceum Ogólnokształcące im. Marii Skłodowskiej-Curie w Starogardzie Gdańskim
ul. Hallera 34, tel. 58 562 29 03
www.lo.internetdsl.pl

II Liceum Ogólnokształcące im. Ziemi Kociewskiej w Starogardzie Gdańskim
ul. Kościuszki 131, tel. 58 562 30 91
www.2lo.stg.pl

Zespół Szkół Ekonomicznych w Starogardzie Gdańskim
ul. Sobieskiego 6, tel. 58 562 22 49
www.zse.com.pl

Zespół Szkół Zawodowych
im. mjr H. Dobrzańskiego Hubala w Starogardzie Gdańskim
ul. Paderewskiego 11, tel. 58 562 50 81
www.zszstarogard.pl

Technikum im. gen. Józefa Hallera w Owidzu
ul. Szkolna 6, tel. 58 562 48 25
www.technikumowidz.pl

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych
im. Włodzimierza Mykietyna w Skórczu
ul. Kociewska 7, tel. 58 582 42 50
www.zspskarcz.pl

Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Czarnej Wodzie
ul. Mickiewicza 1j, tel. 58 587 84 00
www.zspszarnawoda.pl

Zespół Szkół Rolniczych
Centrum Kształcenia Praktycznego w Bolesławowie
Bolesławowo 15, tel. 58 588 22 36
www.boleslawowo.pl

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy
im. K. Kirejczyka w Starogardzie Gdańskim
ul. Chojnicka 70, tel. 58 562 22 69
www.soswstarogard.pl

Bezpłatny miesięcznik,

Wydawca: Starostwo Powiatowe w Starogardzie Gdańskim
ul. Kościuszki 17, 83-200 Starogard Gdański
Redakcja: Zespół ds. kontaktów z mediami i komunikacji społecznej
tel. 58 767 35 95, biuletyn@powiatstarogard.pl
Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania i redagowania otrzymanych tekstów.

Najlepsze życzenia dla wszystkich Nauczycieli

Prawie 4000 uczniów uczęszczało w roku szkolnym 2016/17 do szkół ponadgimnazjalnych prowadzonych przez Powiat Starogardzki. Nad właściwą edukacją czuwało 525 nauczycieli, którzy w sobotę mają swoje święto - Dzień Edukacji Narodowej, nazywany często Dniem Nauczyciela.

W placówkach prowadzonych przez Powiat Starogardzki najlicniejszą grupę stanowią nauczyciele dyplomowani (blisko 66 procent kadry). Mianowani to 20,2 proc., kontraktowi 11,2 proc., a najmniej liczną grupę tworzą stażyści - 13,13 proc. Obsługę szkół stanowiło 127 etatów, na których byli zatrudnieni pracownicy z różnych specjalności (czystość i konserwacja obiektów, obsługa stołówek i kuchni internackich, obsługa sprzętu i opieka nad zwierzętami, uprawa ziemi).

W roku budżetowym 2017 wykonano szereg zadań związanych z poprawą bazy materialnej szkół, na co przeznaczono ponad 996 tys. zł. - Ich realizacja w dużym stopniu poprawiła warunki pracy i komfort pobytu uczniów w naszych placówkach - podkreśla Marek Gabriel, Naczelnik Wydziału Edukacji w Starostwie Powiatowym. - Szczególnie duży wpływ na funkcjonowanie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Starogardzie Gdańskim ma

budowa windy. Przeprowadzony został także remont pomieszczeń dydaktycznych i wybudowano łazienkę dla uczniów niepełnosprawnych w II LO w Starogardzie Gdańskim. Około 200 tys. zł przeznaczono na termomodernizację budynku internatu ZSP w Skórczu oraz remont pomieszczeń nienaukowych. Bardzo ważnym przedsięwzięciem, które będzie miało olbrzymi wpływ na jakość kształcenia zawodowego, jest



rozpoczęcie przebudów i termomodernizacji Kociewskiego Centrum Kształcenia Ustawicznego w Starogardzie Gdańskim i Centrum Kształcenia Praktycznego w Bolesławowie.

W roku szkolnym 2017/2018, w wyniku rekrutacji, w klasach pierwszych nauk podjęło: w technikach 533 uczniów, w klasach pierwszych szkoły branżowej I stopnia 268 uczniów, w klasach pierwszych liceów ogólnokształcących 324 uczniów.

Ogółem, od 1 września 2017 roku, w klasach pierwszych nauk rozpoczęło 1 125 osób.

Chyba najlepszą nagrodą dla nauczycieli są wyniki uczniów uzyskiwane na egzaminach dojrzałości. Wysoka pozycja naszych szkół w zakresie zdawalności matury została potwierdzona na egzaminie maturalnym w 2017 r. Bardzo dobrze przepracowany okres nauki w liceach ogólnokształcących i technikach, prowadzonych przez Powiat Starogardzki, zaowocował najwyższą zdawalnością matury w historii naszego powiatu. Nasi uczniowie osiągnęli, razem z miastem Gdańsk, drugą zdawalność matury w województwie pomorskim (wynik 82proc.). Lepszy wynik uzyskało jedynie miasto Gdynia - 83 proc. zdawalności.

- Na rewelacyjny wynik naszych szkół złożyło się kilka czynników. Po raz kolejny zdawalność na poziomie 100 procent osiągnęli maturzyści z Liceum Ogólnokształcącego im. Marii Skłodowskiej-Curie w Starogardzie Gdańskim. Równie wyróżnienie maturę zdali uczniowie z II Liceum Ogólnokształcącego im. Ziemi Kociewskiej, którzy zanotowali zdawalność na poziomie 98 procent. Świetne wyniki osiągnęli również uczniowie naszych techników - przyznaje Marek Gabriel.



Z okazji Dnia Edukacji Narodowej wszystkim 525 nauczycielom, ale także pracownikom obsługi i administracji życzymy zadowolenia z pracy i samych sukcesów w życiu zawodowym oraz prywatnym.



Starostwo Powiatowe w Starogardzie Gdańskim

PUNKT INFORMACYJNY - 58 7673 500, 58 7673 501

SEKRETARIAT STAROSTWA - 58 7673 503, 58 7673 504, 58 7673 505 - fax

WYDZIAŁ KOMUNIKACJI, TRANSPORTU I DRÓG:

Rejestracja pojazdów - 58 7673 530, 58

Wydawanie dowodów rejestracyjnych - 58 7673 529

Prawa jazdy - 58 7673 527, 58 7673 528

POWIATOWY RZECZNIK KONSUMENTÓW - 58 7673 581

KONSERWATOR ZABYTKÓW POWIATU STAROGARDZKIEGO - 58 7673 570

WYDZIAŁ GEODEZJI, KATASTRU I GOSPODARKI NIERUCHOMOŚCIAMI:

Referat Gospodarki Nieruchomościami - 58 7673 574, 58 7673 573,

Powiatowy Ośrodek Dokumentacji Geodezyjno Kartograficznej - 58 7673 552, 58 7673 551,

Zespół Uzgadniania Dokumentacji Projektowej - 58 7673 556, 58 7673 553,

Referat Geodezji i Kartografii - 58 7673 546,

Referat Ewidencji Gruntów - 58 7673 604, 58 7673 605, tel./fax. 58 7673 607

Pamiętamy o tragedii w Lesie Szpęgawskim



Przedstawiciele władz samorządowych złożyli kwiaty na grobach.

Co roku w ostatnią niedzielę września do Lasu Szpęgawskiego przybywa wiele osób. Oni wszyscy pamiętają o tragedii, która się tam wydarzyła. Z rąk niemieckiego okupanta rozstrzelano mieszkańców miasta i okolicznych wsi: cywilów, kobiety i dzieci, w tym przedstawicieli

polskiej inteligencji.

W miejscu Pamięci Narodowej – Lesie Szpęgawskim – 24 września b.r. odbyły się uroczystości oddania hołdu pomordowanym na Ziemi Kociewskiej w czasie II Wojny Światowej. Szpęgawsk to trzecie, po Piaśnicy koło Wejherowa i Mniszku pod Świeciem,

miejsce największego na Pomorzu niemieckiego ludobójstwa. Od września 1939 do stycznia 1940 roku oddziały Selbstschutzu dokonywały w miejscowym lesie zbiorowych egzekucji kociewskiej i kaszubskiej inteligencji. Rozstrzeliwano księży, nauczycieli, działaczy społecznych i politycznych. Razem zginęło tam ok. 7 tysięcy osób.

To właśnie w tym miejscu wzniesiono pomnik, na którym wyryto słowa: „Miejsce uświęcone krwią Polaków poległych za wolność Ojczyzny”, i który uwiecznia okrutne i nieludzkie hitlerowskie zbrodnie, które od 1939 r. pochłonęły 7 000 ofiar z terenu powiatu starogardzkiego, w tym przede wszystkim duchownych, nauczycieli, Żydów oraz pacjentów Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Kocborowie. Obchody rozpoczęły się hymnem państwowym. Następnie miało miejsce wystąpienie okolicznościowe przygotowane przez Ryszarda Szwocha oraz



W uroczystościach wzięły udział liczne delegacje.

złożenie kwiatów przez delegacje. Uroczystościom przewodniczył Ksiądz Biskup Ryszard Kasyna, który odprawił mszę świętą koncelebrowaną, w której uczestniczyli m.in. przedstawiciele Parlamentu Europejskiego, parlamentarzyści z naszego regionu, przedstawiciele władz

samorządowych, kombataneci, delegacje szkół, duchowieństwo oraz mieszkańcy Kociewia. Po nabożeństwie Apel Poległych odczytał płk Andrzej Zdrowowicz. Obchody zakończyły się Rotą w wykonaniu Pelplińskiej Orkiestry Dętej pod batutą Tadeusza Negowskiego.

Aby osoby niepełnosprawne miały łatwiej

W Starostwie Powiatowym podpisano umowy na łączną kwotę 1 415 000 zł, w ramach których zostaną m.in. zakupione samochody do przewozu osób niepełnosprawnych, wybudowana będzie winda w SOSW w Starogardzie czy też dostosowane zostaną wnętrza Powiatowego Urzędu Pracy.

- Warto pokazać jakie są efekty tego programu, bo przez wiele lat funkcjonowania programu dla osób niepełnosprawnych z naszego powiatu trafiły naprawdę wielkie pieniądze. Dzięki tym środkom niepełnosprawni mogą lepiej funkcjonować. Cieszymy się, że w tym roku dofinansowanych przez PFRON zostało 8 projektów na łączną kwotę 1 415 000 zł, z czego dofinansowanie wynosi prawie 600 tysięcy złotych - podkreślił starosta Starogardzki Leszek Burczyk.

Powiat starogardzki jest jednym z liderów, jeśli chodzi o pozyskiwanie środków. - W imieniu dyrektora PFRON przekazuję serdeczne gratulacje. Jesteście wiodącym samorządem, który reprezentuje ogromny potencjał we wsparciu osób niepełnosprawnych. Przez ostatnie 12 lat pozyskaliście blisko 6 300 000 zł na 111 projektów. Jako pracow-

nicy PFRON składamy gratulacje za bardzo dobrą pracę na rzecz osób niepełnosprawnych - przyznała Marzena Pozorska z gdańskiego oddziału PFRON.

- Ponownie zrobiliśmy duży krok we wsparciu osób niepełnosprawnych. Blisko 600 000 zł w tym roku to naprawdę duże wsparcie. Bardzo dziękuję, że współpraca z oddziałem PFRON bardzo dobrze się układa. Z tego miejsca chciałbym podziękować Staroście i Zarządowi Powiatu za to, że dał nam możliwość realizacji całego programu. Korzystając z okazji dziękuję pani Beacie Muchowskiej oraz Ziemowitowi Wiciakowi, kierownikowi działu instrumentów rynku pracy za to, że z takim zaangażowaniem i skutecznością pozyskują te środki - zauważył Arkadiusz Banach, dyrektor Powiatowego Urzędu Pracy w Starogardzie Gdańskim. W ramach „Programu wyrównywania różnic między regionami III” zostaną zrealizowane następujące projekty: likwidacja barier architektonicznych w budynku zespołu kształcenia i wychowania w Smętowie Granicznym, przystosowanie budynku szkoły w Kaliskach do potrzeb osób niepełnosprawnych, zakup mikrobusu do przewozu osób niepełnosprawnych na potrzeby



W Starostwie Powiatowym podpisane zostały umowy na dofinansowanie 8 projektów.

Publicznej Szkoły Podstawowej w Skarszewach, zakup pojazdu do przewozu osób niepełnosprawnych dla gminy Osiek, zakup samochodu specjalnie przystosowanego do przewozu osoby na wózku inwalidzkim dla gminy Kaliska, zakup samochodu dostosowanego do przewozu osób niepełnosprawnych

dla Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencjalną w Skarszewach, zmiana sposobu użytkowania pomieszczeń piwnicznych na pomieszczenia szkoleniowe dla bezrobotnych, w tym budowa wewnętrznej platformy dla osób niepełnosprawnych w siedzibie Powiatowego Urzędu

Pracy w Starogardzie Gd. oraz dostosowanie budynku Specjalnego Ośrodka Szkolno Wychowawczego w Starogardzie Gd. do potrzeb osób niepełnosprawnych poprzez rozbudowę o windę, przebudowę łazienki parteru i dodatkowe wyjście ewakuacyjne.

Remonty za miliony w szkołach



Termomodernizacja zostanie przeprowadzona w II LO.

Liczba tygodnia: 3 372 380,47 zł - na taką w sumie kwotę podpisano dwie umowy na termomodernizację. Inwestycje będą realizowane w Technikum w Owidzu oraz w II Liceum Ogólnokształcącym w Starogardzie Gdańskim.

Umowa na termomodernizację II Liceum Ogólnokształcącego o wartości 2 179 280,47 zł dotyczy

docieplenia ścian oraz dachu, wymieniona zostanie instalacja CO, grzejniki i zawory termostaticzne. Zostaną zamontowane również ekologiczne kolektory słoneczne na potrzeby c.w.u o powierzchni 40 m² z dwoma zasobnikami po 1000 l. Prace obejmą budynek główny, aulę, zaplecze w-f, łącznik i halę sportową. Prace wykona firma Usługi

Ogólnobudowlane i Handel Justyna Miesikowska z miejscowości Odry.

Rusza także termomodernizacja budynku internatu i kuchni Technikum im. J. Hallera w Owidzu. Zarząd Powiatu zawarł umowę na termomodernizację z Przedsiębiorstwem Handlowym „Stella” Andrzej Stella. Wartość umowy to 1 193 100,00 zł. Główny

zakres inwestycji obejmie docieplenie ścian zewnętrznych, ścian piwnic, ścian w gruncie i stropodachu, wymiana drzwi, wymiana instalacji c.o., wymiana grzejników, montaż zaworów termostaticznych i podpionowych, montaż kolektorów słonecznych no powierzchni 50 m² na potrzeby c.w.u.

- Umożliwi to zmniejszenie rocznego zużycia energii i jednocześnie ograniczona zostanie emisja dwutlenku węgla do atmosfery. Obie inwestycje realizowane są w ramach projektu pn. Termomodernizacja obiektów użyteczności publicznej wraz z modernizacją i usprawnieniem źródeł ciepła i energii na terenie Miej-



Umowa została też podpisana w Technikum w Owidzu.

- Realizacja inwestycji przyczyni się do poprawy efektywności energetycznej budynków, a także do poprawy jakości stanu środowiska naturalnego - powiedział starosta Leszek Burczyk.

skiego Obszaru Funkcjonalnego Starogardu Gdańskiego współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach RPO WP na lata 2014-2020.

Kierowco zwolnij i naucz się pomagać

Zatrzymani do rutynowej kontroli drogowej kierowcy będą mogli już po raz drugi skorzystać z przyspieszonego kursu pierwszej pomocy. Wspólna akcja edukacyjna policji i szpitala odbędzie się 13 października br. w godz. 09.00-11.00 w Szpęgawsku. Data jest nieprzypadkowa - w tym dniu obchodzony jest Dzień Ratownictwa Medycznego.

Celem akcji jest uświadomienie uczestnikom ruchu drogowego zagrożeń, jakie płyną z niewłaściwych zachowań za kierownicą oraz nieznanomości zasad udzielania pierwszej pomocy. Lekceważenie przepisów drogowych niejednokrotnie staje się przyczyną ludzkich tragedii, natomiast umiejętność udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej nierzadko jedyną szansą dla ofiar wypadków drogowych. Umiejętne udzielenie pomocy osobie lub osobom poszkodowanym w zdarzeniu kryzysowym jest nie tylko obowiązkiem praw-



Wspólna akcja edukacyjna policji i szpitala odbędzie się 13 października br. w godz. 09.00-11.00 w Szpęgawsku.

nym, ale i moralnym ze strony każdej osoby obecnej na miejscu zdarzenia.

Kierowcy, ale i także pasażerowie będą mieli możliwość skorzystania z lekcji pierwszej pomocy prowadzonej przez ratowników medycznych oraz sprawdzenia swoich umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy na fantomach. Każdy kto weźmie udział w przyspieszonym kursie otrzyma certyfikat, brelok ratowniczy oraz materiały edukacyjne. Akcja edukacyjna jest efektem współpracy Komendy Powiatowej

Policji w Starogardzie Gdańskim oraz Kocińskiego Centrum Zdrowia.

To nie pierwsza tego typu akcja edukacyjna KCZ, bowiem szpital już od 4 lat prowadzi projekt szkoleń z pierwszej pomocy pn. „Czuję, widzę, słyszę, ratuję”, który skierowany jest głównie do młodzieży szkół ponadgimnazjalnych. Szacuje się, że w szkoleniach wzięło udział ponad 5 tys. uczestników. Projekt otrzymał nagrodę specjalną Starosty Starogardzkiego „Kociński Gryf 2016”.

Harcerze z nowym sztandarem



Starogardzcy harcerze mają nowy sztandar.

W niedzielę zorganizowano uroczystość przed Pomnikiem Poległych i Zamordowanych Harcerzy w Starogardzie Gd.

Była ona o tyle wyjątkowa, że jej uczestnicy spotkali się przed odnowionym monumentem, a harcerze dokonali wręczenia

i poświęcenia odnowionego Sztandaru Hufca. Jednym z fundatorów, który dołożył cegiełkę do tej renowacji, był Patryk Gabriel, członek Zarządu Powiatu Starogardzkiego oraz Zarząd Powiatu.

Na zdrowie

Jak skorzystać z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej?

Od 1 października br. świadczenia nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej na terenie powiatu starogardzkiego realizowane będą przez Kociewskie Centrum Zdrowia. Nocna i świąteczna pomoc medyczna działa w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. Z pomocy nocnej i świątecznej można korzystać po godzinie 18.00 do 8.00 rano w dni powszednie oraz całodobowo w dni wolne od pracy. Dyżurujący w przychodni lekarze udzielą porad w warunkach ambulatoryjnych, telefonicznie, a w przypadkach medycznie uzasadnionych - w domu pacjenta. Pacjent może

zgłosić się do dowolnej placówki świadczącej nocną i świąteczną pomoc medyczną - w tym przypadku nie obowiązuje rejonizacja.

Kiedy skorzystać z nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej?

Pacjent może skorzystać z tej formy opieki zdrowotnej w każdej przychodni, która udziela takiej pomocy (w całej Polsce) lub w miejscu pobytu chorego albo uzyskać poradę telefoniczną w przypadku:

- nagłego zachorowania,
- nagłego pogorszenia stanu zdrowia, gdy nie ma objawów

sugerujących bezpośrednie zagrożenie życia lub istotny uszczerbek zdrowia, a zastosowane środki domowe lub leki dostępne bez recepty nie przyniosły spodziewanej poprawy,

- gdy zachodzi obawa, że oczekiwanie na otwarcie przychodni może znacząco niekorzystnie wpłynąć na stan zdrowia.

Kiedy skorzystać z pomocy lekarza i pielęgniarki POZ?

Z pomocy lekarza i pielęgniarki w nocy, w dni wolne i w święta można skorzystać w razie:

- zaostrzenia dolegliwości znanej choroby przewlekłej (np. ko-

lejny napad astmy oskrzelowej z umiarkowaną dusznością),

- infekcji dróg oddechowych z wysoką gorączką, szczególnie u małych dzieci i ludzi w podeszłym wieku,
 - bólów brzucha, nieustępujących mimo stosowania leków rozkurczowych,
 - bólów głowy, nieustępujących mimo stosowania leków przeciwbólowych,
 - biegunki lub wymiotów, szczególnie u dzieci lub osób w podeszłym wieku,
 - nagłego zatrzymania stolca lub moczu,
 - nagłego bólu kręgosłupa, stawów, kończyn itp.,
- Pacjentom przysługują także zabiegi pielęgniarstwa (np. opatrunki, leki podawane w iniekcjach) w ramach porady udzielonej przez lekarza POZ oraz zabiegi wynikające z ciągłości leczenia. Zabiegi te mogą być wykonywane przez pielęgniarkę w gabinecie zabiegowym lub w domu pacjenta.

W ramach nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej nie można uzyskać:

- wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem,
- recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym,

- rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia,

- skierowania do specjalisty. Wszystkie powyższe sprawy pacjent może zrealizować u swojego lekarza rodzinnego od poniedziałku do piątku w godzinach otwarcia przychodni.

Gdzie w najbliższej okolicy można uzyskać świadczenia nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej?

Starogard Gdański: Kociewskie Centrum Zdrowia Sp. z o. o., ul. dra Józefa Balewskiego 1, tel. 58 774 96 80 (wejście główne, parter, gabinet nr 77 i 79)

Tczew: Szpitale Tczewskie, ul. 30 Stycznia 57/58, tel. 58 777 66 01

Gniew: Szpitale Tczewskie, ul. Witosy 10, tel. 58 535 22 90 wew. 38

Kościerzyna: Szpital Specjalistyczny, ul. Alojzego Piechowskiego 36, tel. 58 686 08 88

Kwidzyn: ZDROWIE Sp. z o. o., ul. Józefa Hallera 31, tel. 55 645 84 15, 58 645 83 47

Sztum: Szpitale Polskie Spółka Akcyjna, ul. Reja 12, tel. 55 640 61 58

Chojnice: Szpital Specjalistyczny im. J. K. Łukowicza, ul. Leśna 10, tel. 52 395 67 04

Czersk: Szpital Specjalistyczny im. J. K. Łukowicza, ul. Leśna 11, tel. 52 398 95 09

NOCNA I ŚWIĄTECZNA OPIEKA ZDROWOTNA W KOCIEWSKIM CENTRUM ZDROWIA

Od 1 października br. świadczenia nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej na terenie powiatu starogardzkiego realizowane będą przez Kociewskie Centrum Zdrowia.

- * Z opieki lekarskiej i pielęgniarstwa udzielanej w punktach nocnej i świątecznej pomocy można skorzystać w przypadku nagłego zachorowania lub pogorszenia stanu zdrowia.
- * Pomoc udzielana jest w godz. od 18:00 do 8:00 rano w dni powszednie oraz całodobowo w dni wolne od pracy.
- * Nie obowiązuje rejonizacja - w razie nagłego zachorowania lub pogorszenia stanu zdrowia pacjent może się udać po pomoc do dowolnego punktu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, niezależnie od tego, gdzie mieszka.
- * Dyżurujący lekarz udziela porad w warunkach ambulatoryjnych, telefonicznie, a w przypadkach medycznie uzasadnionych w domu pacjenta.
- * W ramach nocnej i świątecznej opieki lekarskiej nie można uzyskać wizyty kontrolnej w związku z wcześniej rozpoczętym leczeniem, recepty na stosowane stale leki w związku ze schorzeniem przewlekłym, rutynowego zaświadczenia o stanie zdrowia oraz skierowania do specjalisty.

Kociewskie Centrum Zdrowia Sp. z o. o.
ul. dra Józefa Balewskiego 1
83-200 Starogard Gdański
Tel: 58 774 96 80

(wejście główne,
parter, gabinety nr 77 i 79)

www.szpital-starograd.pl

Gdzie po leki?



Apteka Ponik Zdrowia i Uroda
ul. Zblewska 5 w Starogardzie Gdańskim,
tel. 508-288-074,

**czynna jest 7 dni w tygodniu
w godz. 8.00-24.00.**

Dokładny harmonogram czasu pracy aptek jest
dostępny pod adresem: powiatstarograd.pl
w zakładce Zdrowie > Apteki

Szkoła Promująca Zdrowie

Kluczowym założeniem Szkoły Promującej zdrowie jest **spostrzeganie zdrowia, dobrego klimatu społecznego jako potrzeby nie tylko uczniów, ale w równym stopniu wszystkich pracowników szkoły.**

Wszyscy są jednakowo włączeni do polepszania jakości swojego życia i zdają sobie sprawę z tego, iż bez współpracy, wsparcia, zrozumienia nie można osiągnąć znaczących sukcesów. Charakterystycznymi cechami szkoły promującej zdrowie jest między innymi współdziałanie z rodzicami i społecznością lokalną, otwartość i partnerstwo. Aktualnie w powiecie starogardzkim trzy placówki posiadają wojewódzkie Certyfikaty SzPZ, jednak niebawem dołączą kolejne.

Odpowiedzialni za proces zmian zachodzących w szkole są wszyscy członkowie społeczności szkolnej, a także środowiska zewnętrznego, w którym szkoła funkcjonuje. Wszyscy wspólnie podejmują działania zmierzające do wszechstronnego rozwoju szkoły, a także decydują o tym, w jakim kierunku podąża szkoła.

Jedną z istotnych korzyści płynących z realizacji założeń Szkoły Promującej Zdrowie jest ścisła współpraca z rodzicami - współudział rodziców w diagnozowaniu potrzeb społeczności szkolnej, wykorzystanie potencjału rodziców do organizowania akcji integrujących całą społeczność szkolną. Od nich bowiem zależy przede wszystkim, to czy propagowane działania prozdrowotne, będą wzmacniane poza szkołą. Jeżeli zaistnieje spójność podejmowanych działań pojawią się szanse, iż wytyczone cele zostaną osiągnięte.

Szkoła nawiązuje kontakty z rodzicami poprzez różne płaszczyzny współpracy. Dbą o właściwą atmosferę w szkole, przyjazną rodzicom i całej społeczności szkolnej. Nauczyciele podnoszą kunszt pracy w ramach polepszania jakości wzajemnych relacji. Korzyści płynące z bycia w sieci Szkół Promujących Zdrowie to: Szkoła tworzona jest na wzajemnie powiązanych płaszczyznach: klasa, szkoła, społeczność lokalna, w tym w szczególności rodzice; Szkoła zbudowana jest na zasadach demokracji - wszyscy są jednakowo ważni w społeczności szkolnej (szkoła dialogu); Szkoła podejmuje wspólne działania, biorąc pod uwagę potrzeby całej społeczności szkolnej. Działania mają na względzie: po-



prawę zdrowia i samopoczucia; usystematyzowania i zdobycia nowej wiedzy; wpływanie na świadomość oraz zainteresowanie sprawami zdrowia innych (wzajemne relacje oparte na dialogu, otwartości, współdziałaniu i partnerstwie). Czynnikiem wyróżniający Szkołę Promującą Zdrowie:

» zgrane i współpracujące ze sobą środowisko szkolne;

» zaspakajanie potrzeb prozdrowotnych całego środowiska szkolnego;

» integracja środowiska szkolnego i lokalnego wokół wspólnych działań;

» wzrost świadomości i kompetencji prozdrowotnych wszystkich członków społeczności szkolnej;

» doświadczenie i zaufanie, z którego korzystają inne instytucje. W Szkole Promującej Zdrowie człowiek jest w centrum uwagi: dobro, dialog, szacunek, tolerancja, poczucie odpowiedzialności, obowiązek ochrony słabszego, niesienie pomocy. Szkoła Promująca Zdrowie jest nierozdzielnie związana z demokracją czyli dialogiem, partnerstwem, współdziałaniem i współdecydowaniem. Na pewno warto być Szkołą Promującą Zdrowie – bo tworzymy ją sami dla siebie. Mając na uwadze różnorodne działania podejmowane w placówkach oświatowych

w zakresie edukacji prozdrowotnej zapraszamy do udziału w programie Szkoła Promująca Zdrowie i współpracy w gronie Pomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Funkcję Wojewódzkiego Koordynatora Szkół Promujących Zdrowie pełni Pani Teresa Burczyk – starszy wizytator Delegatury Tczew Kuratorium Oświaty w Gdańsku (e-mail: szpz@kuratorium.gda.pl, tel. 58 562 28 45). Wsparcie merytoryczne w zakre-

sie realizacji programu można uzyskać także kontaktując się z Rejonowymi Koordynatorami dla powiatu starogardzkiego, którymi są Panie Elżbieta Sumowska i Joanna Pichlak ze Szkoły Podstawowej Nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi im. UNICEF, ul. Wybickiego 32 82-200 Malbork, tel.: 55 272 24 68, e-mail: elasumowska@wp.pl, joanna.pichlak@wp.pl

Aktualnie w powiecie starogardzkim wojewódzkie Certyfikaty SzPZ posiadają:

- 1) I Liceum Ogólnokształcące w Starogardzie Gdańskim;
- 2) Miejskie Przedszkole Publiczne nr 10 „Słoneczna Kraina” w Starogardzie Gdańskim;
- 3) Technikum nr 1 im. Noblistów Polskich w Zespole Szkół Ekonomicznych w Starogardzie Gdańskim, zaś Szkoła Podstawowa w Kleszczewie może się o niego starać. Przyjęta do Sieci SzPZ będzie Szkoła Podstawowa w Borzechowie, zaś Zespół Szkół Rolniczych Centrum Kształcenia Praktycznego Bolesławowo i Miejskie Przedszkole nr 8 „Bajeczka” w Starogardzie Gdańskim zostaną przyjęte, po złożeniu wniosku.

Wszelkie niezbędne materiały związane z przystąpieniem do Pomorskiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie znajdują się na stronie Kuratorium Oświaty w Gdańsku www.kuratorium.gda.pl w zakładce: **Edukacja/Kształcenie – Szkoła Promująca Zdrowie**.

Kartę zgłoszenia i deklarację można przesłać drogą elektroniczną w terminie do 15 października br. na adres e-mail: szpz@kuratorium.gda.pl, natomiast oryginał dokumentów należy dostarczyć do dnia 30 października na adres: Delegatura w Tczewie, Internat Zespołu Szkół Ekonomicznych, ul. Gdańska 17A, 83-110 Tczew z dopiskiem „Szkoła Promująca Zdrowie”.

Mniej siedzenia przed komputerem

Zdrowie i pełna sprawność fizyczna jest najważniejszą wartością dla każdego człowieka. Żyjemy w świecie, w którym w wyniku postępu technologicznego znacznie została ograniczona aktywność ruchowa. Powiat Starogardzki realizuje Powiatowy program profilaktyki wad postawy u dzieci, który ma na celu zmniejszenie liczby dzieci i młodzieży z zaburzeniami ortopedycznymi.

Problem ten dotyczy przede wszystkim dzieci i młodzieży, którzy będąc w okresie wzrostu i dojrzewania wymagają aktywności fizycznej. Siedzący tryb życia, zbyt długie przebywanie w ławce szkolnej, spędzanie czasu wolnego przed komputerem, telewizorem czy tabletem oraz niedobór aktywności ruchowej prowadzi

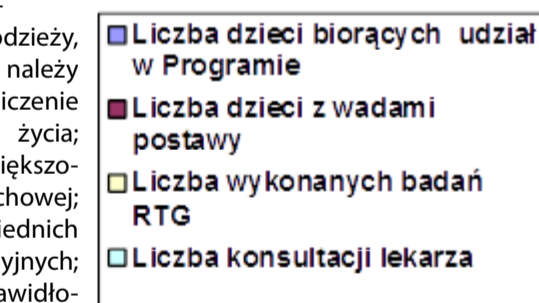
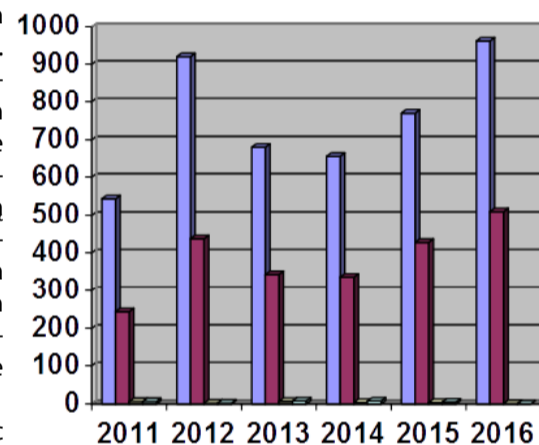
do powstawania wad postawy ciała. Wczesne wykrycie niekorzystnych zmian w obrębie aparatu ruchu pozwala na szybką i skuteczną profilaktykę m. in. za pomocą ćwiczeń gimnastyki korekcyjnej lub podjęcie leczenia.

Aby zapobiec wadom postawy u dzieci i młodzieży, szczególną uwagę należy zwrócić na: ograniczenie siedzącego trybu życia; zachęcanie do zwiększonej aktywności ruchowej; dobór odpowiednich ćwiczeń korekcyjnych; utrzymywanie prawidłowej postawy przez całe życie; unikanie sytuacji, które powodują wady postawy (np. niedopasowane krzesła).

Powiat Starogardzki we współpracy z Gminami od 2011 r. realizuje Powiatowy program profilaktyki wad postawy u dzieci, który ma na celu zmniejszenie liczby dzieci i młodzieży z zaburzeniami ortopedycznymi - zniekształceniami kręgosłupa. Program składa się z trzech etapów: badania fizykalnego dzieci wraz z wydaniem rodzicowi bądź opiekunowi kserokopii karty ba-

dania dziecka oraz skierowania na rentgen kręgosłupa, do ortopedy lub neurologa; zgłoszenia dziecka przez rodzica/opiekuna na rentgen kręgosłupa oraz zgłoszenia się rodzica/opiekuna ze zdjęciem RTG do lekarza specjalisty rehabilitacji; przeprowadzenia szkolenia dla nauczycieli wychowania fizycznego oraz przeprowadzenia ćwiczeń korekcyjnych w grupach.

Na przestrzeni lat 2011-2016 przebadano łącznie 4 533 dzieci w wieku 8-9 lat (Wykres 1). U 2 297 z nich wykryto wady postawy (Wykres 2), co stanowi 50,7 % wszystkich przebadanych. Podczas trwania programu wykonano 18 badań rentgenowskich oraz zrealizowano 22 konsultacje ze specjalistami.



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.



JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych.

Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

O tym warto pamiętać!

Zasady zdrowego żywienia

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ogranicz spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

Piramidę opracowali eksperci Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ)
Instytut prowadzi działalność w ramach Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej (NCEŻ)
Więcej informacji dotyczących polityki prozdrowotnej IŻŻ znajdziesz na stronach internetowych
pod adresem: www.izz.waw.pl oraz www.ncez.pl

Zdrowy styl życia to sposób bycia

Zdrowy styl życia to sposób bycia, który ma na celu zapewnić optymalne zdrowie oraz zminimalizować ryzyko zachorowania na choroby określone mianem cywilizacyjnych.

Do takich chorób zalicza się przede wszystkim schorzenia układu sercowo-naczyniowego, a także nowotwory.

Zdrowy styl życia jest jednym z ważniejszych czynników wpły-

wających na zdrowie i stanowi główny element pola zdrowia Lalonde'a, w którym determinanty zdrowia podzielone zostały na cztery grupy: styl życia, środowisko fizyczne (życia i pracy), czynniki genetyczne, ochrona zdrowia (w tym organizacja opieki medycznej – dostępność, jakość, zasoby opieki medycznej).

Czynniki stylu życia pełnią w tym modelu dominującą rolę, co jest dowodem niebagatelnej roli wpływu indywidualnych zachowań na proces kształtowania stanu zdrowia, do których zalicza się: aktywność fizyczną, zbilansowaną dietę, odpowiednią ilość snu oraz

ograniczenie używek i stresu. Ważność filarów zdrowego stylu życia (aktywności fizycznej oraz zbilansowanej diety) odzwierciedlona jest również w piramidzie zdrowego żywienia i aktywności fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia.

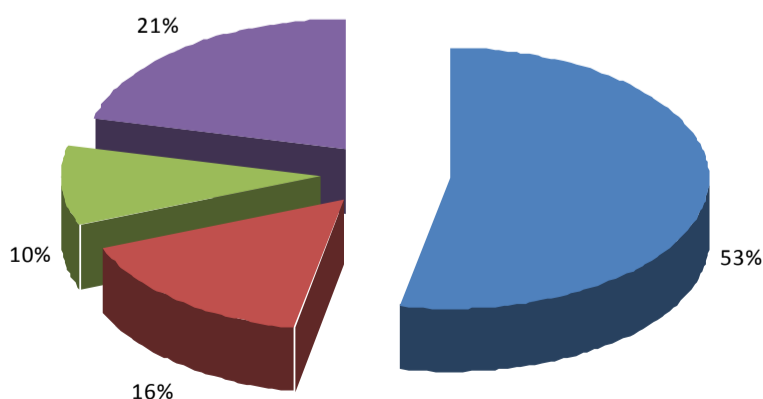
Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa stanowi pierwszy cel operacyjny Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020, a jako realizatora zadań w powyższym zakresie wskazano m.in. jednostki samorządu terytorialnego.

Podstawą piramidy zarówno dla osób dorosłych, jak i dzieci jest aktywność fizyczna. Uprawianie sportu nie tylko wpływa na ładną sylwetkę i dobrą wydolność organizmu, ale również zapobiega wielu chorobom. Dlatego w każdym wieku należy się ruszać w miarę swoich możliwości. Aktywność fizyczna pozwala:

- poprawić lub zachować wydolność fizyczną,
 - utrzymać odpowiednią wagę ciała i zapobiegać nadwadze i otyłości,
 - zachować siłę mięśniową, która stabilizuje stawy i kręgosłup, tym samym zapobiegając występowaniu wad postawy
 - na wzrost odporności
 - osiągnąć lepsze samopoczucie poprzez wydzielanie hormonów szczęścia.
- Inną pozytywną konsekwencją ruchu jest zapobieganie chorobom cywilizacyjnym, w tym przede wszystkim chorobom serca. W tym przypadku aktywność ruchowa powinna zostać zestawiona z racjonalnym odżywianiem, zmniejszeniem stosowanych używek (przede wszystkim papierosów) oraz zmniejszeniem stresu.

POLA ZDROWIA LALONDE'A

■ styl życia ■ czynniki genetyczne ■ opieka zdrowotna ■ środowisko fizyczne



Palenie jest niemodne!

Palenie tytoniu od lat stanowi najczęstszą przyczynę chorób układu krążenia, nowotworów i chorób płuc oraz jest przyczyną przedwczesnej umieralności dorosłych Polaków.



W kolejnej edycji „Programu Ograniczania Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu w Polsce” na lata 2014-2018 znalazła się informacja, że w 2010 roku liczba zgonów spowodowanych wystąpieniem wyłącznie nowotworu płuca powstałego na skutek palenia wyniosła ponad 19 tysięcy (15 tysięcy mężczyzn i 4,6 tysiąca kobiet). Celem powyższej edycji Programu jest ograniczenie narażenia na dym tytoniowy (w odniesieniu do czynnego i biernego palenia tytoniu) w społeczeństwie polskim. Za realizację i koordynację Programu odpowiada Główny Inspektor Sanitarny.

Dla tych, co wiedzą lepiej, bo ich dziadek palił i dożył 79 lat
Proszę raz uwierzyć statystyce. Obserwując przez 20 lat grupę 30.000 Brytyjczyków stwierdzono, że w grupie palaczy było 360 raków płuca, w grupie niepalących - 10. U palaczy miało miejsce 1.800 zawałów serca, u niepalących - 4 razy mniej. Od każdej reguły znajdziemy wyjątki w postaci dziadka palącego całe życie i cieszącego się długim

zdrowym życiem. Jednak to są wyjątki a choroby spowodowane paleniem tytoniu stają się regułą.

Dla dociekliwych

Dym papierosowy zawiera amoniak (używany do czyszczenia ubikacji), arsen (używany jako trutka na szczury), cyjanowodór (używany w czasie II wojny światowej przez hitlerowców w komorach gazowych) oraz formaldehyd (używany do konserwacji zdechłych żab i innych zwierząt). Nikotyna - związek chemiczny, który prowadzi do uzależnienia od papierosów. W wysokich dawkach stanowi bardzo groźną truciznę. Jedna jej kropla (70 mg) powoduje śmierć noworodka. Palenie tytoniu zwiększa poziom we krwi antygenu rakowo-embryonalnego (CEA - Cancero Embryonic Antigen). Można to sprawdzić.

Dla kobiet dbających o urodę

Palenie tytoniu przyspiesza starzenie się skóry (m.in. szarzenie i powstawanie zmarszczek) oraz powoduje zażółcenie zębów.

Dla zainteresowanych sferą seksualną

Palenie w dużym stopniu ogranicza sprawność seksualną, zwiększa ryzyko impotencji u mężczyzn, może mieć wpływ na niższą płodność.

Dla zakochanych

Palenie sprawia, że usta pachną jak stara popielniczka. Chcecie się całować z popielniczką?

Dla przyszłych matek

Na podstawie badań 12.000 noworodków stwierdzono, że gdy matka pali do 9 papierosów dziennie, rodzą się dzieci lżejsze średnio o 100 gramów. Gdy pali ponad 10 papierosów dziennie

- deficyt zwiększa się do 200 gramów. Dzieci te mają statystycznie większe zagrożenie tzw. zespołem nagłej śmierci noworodka, zdarzają się także liczne wady w rozwoju.

Dla rodziców

Co drugie dziecko, przebywając z dorosłymi w zadymionym pomieszczeniu, biernie pali. Stwierdzono to na podstawie badań moczu dzieci, który zawierał kotyninę. Im rodzice więcej palą, tym zawartość kotyniny w moczu jest wyższa. Jest to zabijanie dzieci na raty; tak twierdzą pediatrzy.

Dla tych, co chcą widzieć więcej

Palenie może wpływać na powstawanie wielu nowotworów. Dieta bogata w betakaroten i witaminę A zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jamy ustnej, płuca, żołądka, piersi, pęcherza. Tymczasem u palaczy poziom betakarotenu, witaminy A i C jest obniżony, a palenie powoduje leukoplakię i o 50% więcej uszkodzeń chromosomów w śluzówce, co zwiększa ryzyko raka.

W roku 2017 Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada 16 listopada tj. trzeci czwartek listopada.

Rzuć palenie razem z nami!

Zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 0-801 108 108

Leczeniem osób powyżej 18 roku życia uzależnionych od tytoniu zajmuje się Poradnia Leczenia Zespołu Uzależnienia od Tytoniu UCK w Gdańsku przy Al. Zwycięstwa 30 tel. do rejestracji: 58 347 13 00 / 22 82 . Szczegółowe dane dostępne są pod adresem: <http://bit.ly/2kCXsf1>

O AED na forum w Katowicach



Patryk Gabriel wziął udział w dyskusji na temat poprawy jakości leczenia.

W Katowicach odbyło się Samorządowe Forum Zdrowia, w którym wzięli udział przedstawiciele Kociewskiego Centrum Zdrowia oraz Powiatu Starogardzkiego. Akcja pod hasłem „Kociewie nadaje rytm” została przedstawiona jako dobra praktyka mogąca stanowić przykład dla innych samorządów.

- Zostałem zaproszony, aby wziąć udział w panelu dyskusyjnym: „Nowoczesne rozwiązania mobilne – jak zwiększyć bezpieczeństwo i poprawić jakość leczenia obywateli? To była prawdziwa przyjemność móc reprezentować nasz powiat i KCZ w dyskusji o zdrowiu publicznym - podkreśla Patryk Gabriel, Członek Zarządu Powiatu.

Podczas Forum dyskutowano m.in. o wydatkach samorządów na ochronę zdrowia, roli i odpowiedzialności samorządu w zakresie polityki zdrowotnej, a także jak kształtują się dobre praktyki włączania się samorządów w realizację priorytetów zdrowia publicznego w Polsce. Władze Powiatu Starogardzkiego brały również udział w innym panelu dyskusyjnym, w trakcie którego starały się przekonać do idei publicznego dostępu do defibrylatorów kolejne samorządy. - W ubiegłym roku zainaugurowaliśmy program „Kociewie nadaje rytm”, który jest pierwszym krokiem do stworzenia sieci publicznych defibrylatorów - dodaje Patryk Gabriel. - Chcemy zachęcić do przyłączenia się do naszej akcji samorządy i instytucje tak, żeby za kilka lat powstała w naszym regionie gęsta siatka takich urządzeń,

która zwiększy bezpieczeństwo nas wszystkich.

- Wprowadzenie powszechnego dostępu do defibrylatorów AED jest niejako odpowiedzią na prośby osób, które szkoliliśmy z pierwszej pomocy - dodaje Adrian Cichawa, ratownik medyczny. - To mieszkańcy powiatu starogardzkiego inspirowali nas, pytając wielokrotnie gdzie taki defibrylator się znajduje, do tego, aby je zakupić i udostępnić przez 24 godziny dla każdego potencjalnego ratownika.



Projekt „Kociewie nadaje rytm” ma ogromne znaczenie dla bezpieczeństwa mieszkańców i gości powiatu starogardzkiego – mówi Karol Piekutowski z firmy Max Harter, która dostarczyła system dostępu do wczesnej defibrylacji AED. - Program oparliśmy na wysokiej jakości urządzeniach Philips Healthcare i zaawansowanych rozwiązaniach telekomunikacyjnych. Można śmiało powiedzieć, że Starogard Gdański dysponuje najnowocześniejszym tego rodzaju systemem w Polsce. To model idealny, gotowy do skalowania nawet w największych miastach.

Ile kosztuje palenie?

Palenie to nie tylko strata czasu, to również wyraźna strata finansowa!

Jedna paczka papierosów w Polsce kosztuje ok. 15 zł. Jeżeli jedna osoba w rodzinie wypala ok. 1 paczki dziennie, to za zaoszczędzone pieniądze na papierosach można kupić:

1 dzień	15 PLN	czasopismo, książeczka dla dzieci, paczka kawy, deser lodowy
4 dni	60 PLN	30 bochenków chleba, 2 bilety do kina, fryzjer, płyta CD, dobry kosmetyk, tort urodzinowy, zabawki
1 tydzień	105 PLN	20 l paliwa, ubranie, wizyta u kosmetyczki, obiad w restauracji dla 3 osób, czajnik bezprzewodowy, gra komputerowa
1 miesiąc	450 PLN	1 pełny koszt zakupów w markecie, telefon komórkowy, odkurzacz, 9 masaży, 2 wycieczki szkolne
4 miesiące	1800 PLN	iPhone 6, drobny remont samochodu czy łazienki, dobry rower górski, aparat fotograficzny
6 miesięcy	2700 PLN	telewizor LCD, wycieczka zagraniczna, duża sofa do salonu
1 rok	5400 PLN	samochód używany, remont kuchni, lodówka + pralka, 2-tygodniowe wczasy w Hiszpanii
10 lat	54 000 PLN	działka rekreacyjna, auto z salonu, można otworzyć swój biznes

oprac. M. Michna z PSSE w Starogardzie Gdańskim



KOCIEWIE NATURALNIE, edukuje



Więcej już w listopadzie !

Weź udział w konkursie i wygraj nagrody!

Wystarczy odpowiedzieć na proste pytanie i wygrać atrakcyjną nagrodę, którą jest bon o wartości 150 złotych. Osoby, które chcą wziąć udział w konkursie, powinny zaznaczyć prawidłową odpowiedź, wypełnić znajdujący się obok kupon i wysłać na adres:

Zespół ds. kontaktów z mediami i komunikacji społecznej
Starostwo Powiatowe, ul. Kościuszki 17, 83-200 Starogard Gdański

lub dostarczyć do punktu informacyjnego Starostwa Powiatowego

Na odpowiedzi czekamy do końca października br.

PYTANIE KONKURSOWE:

Co to jest SMOG?

- A) jest to nienaturalne zjawisko atmosferyczne powstające w wyniku połączenia zanieczyszczeń powietrza pochodzących z niskiej emisji ze zjawiskami naturalnymi, takimi jak duża wilgotność powietrza i brak wiatru,
- B) jest to wprowadzanie zanieczyszczeń (pyłów i gazów) do powietrza kominami o wysokości do 40 m,
- C) jest to zjawisko masowe występujące na ograniczonym obszarze spowodowane niską temperaturą, zatruciem powietrza lub brakiem tlenu.

KUPON



.....

(imię i nazwisko)

.....

(adres zamieszkania)

.....

(numer telefonu)

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w zgłoszeniu dla potrzeb konkursu, zgodnie z ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych. (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm.)

ODPOWIEDŹ

.....

(podpis)



Rolnicy dziękowali za dobre plony

Za nami Samorządowe Dożynki Powiatu Starogardzkiego, które odbyły się w Bolestawowie. Zostały one połączone z XII Kocięską Wystawą i Pokazem Zwierząt Hodowlanych. I jak co roku imprezie towarzyszyło mnóstwo atrakcji. Odwiedziły ją tłumy gości z całego województwa.

Program dożynek był bardzo bogaty. Można było nie tylko z bliska przyrzeć się zwierzętom hodowlanym, podziwiać dożynkowe wieńce, ale również wziąć udział w licznych konkursach, posmakować kocięskiego jada. Było też coś dla duszy. Na scenie wystąpiła czeska piosenkarka Gabi Gold, można było posłuchać starogardzkich bardów, czyli Henryka Sadowskiego i Rajmunda Pałkowskiego, a gwiazdą wieczoru był Norbi.

- Dożynki to coroczne święto nie tylko rolników, ale także naszej szkoły w Bolestawowie, którą właśnie modernizujemy i która od lat jest rolniczym centrum subregionu - podkreśla Patryk Gabriel, członek Zarządu Powiatu.

Odwiedzający Bolestawowo mogli wziąć udział w pokazie czempionów bydła mlecznego oraz w wystawie koni. Był też konkurs młodego hodowcy.

- Dożynki są żywym dowodem na to jakie bogactwo kryje w sobie kocięska ziemia - zauważa starosta Leszek Burczyk. - Nasi rolnicy starają się kultywować tradycję, przygotowują zwierzęta na różne wystawy i z roku na rok poziom tych wystaw jest coraz wyższy.

Nie sposób zapomnieć o bogatej tradycji rolniczej na terenie Kocięcia.

- To właśnie na Kocięciu, jeszcze pod zaborami organizowali się rolnicy, to w naszym regionie powstało pierwsze kółko rolnicze - przyznaje wicestarosta Kazimierz Chyła. - Mimo że w tym roku warunki atmosferyczne były bardzo trudne, to rolnicy są doskonale przygotowani, nie tylko pod względem wiedzy, ale także wyposażenia gospodarstw. Dzięki temu udało się zebrać dobre plony.

Rozstrzygnięty został też konkurs „Piękna Wieś”. W kategorii zagroda I miejsce zajęli Kamila i Piotr Sokołowsky. W rywalizacji wsi wygrało sołectwo Mały Bukowiec.

Wszystkim nagrodzonym i wyróżnionym serdecznie gratulujemy!



Odwiedzający Bolestawowo mogli wziąć udział w pokazie czempionów bydła mlecznego.



Wyróżnienia przewidziano dla pań z Kół Gospodyń Wiejskich.



Podczas Samorządowych Dożynek Powiatu Starogardzkiego wręczone zostały nagrody.

Kulinarne szaleństwa z mistrzami



Klaudia i Natalia w restauracji N31 z szefem Krzysztofem Kopcińskim.

Natalia Witakowska, Klaudia Hasse oraz Martyna Milewska to uczennice z klasy gastronomicznej w Technikum w Owidzu, które – dzięki udziałowi w ogólnopolskim majowym spotkaniu szefów kuchni i cukierni - „ChefsOnly” – mogły rozwijać swoje kulinarne umiejętności pod baczny okiem szefów kuchni w Warszawie i Gdyni.

W N31 Klaudia i Natalia mogły pracować na nietypowych produktach, m.in. polędwica ze strusia, foie gras czy ośmiornica. Pod baczny okiem szefa cukierników nauczyły się także nowych sposobów tworzenia deserów, których wcześniej nie miały okazji poznać, np. fondant z czekoladą korzenną z pistacjami, pianą wasabi i sorbetem śliwkowym z

potraw.

- Pierwszego dnia przyszłam dość zdenerwowana, jednak od razu przekonałam się, że nie miałam powodu - wspomina Martyna Milewska. - Zostałam przedstawiona całemu zespołowi, wszyscy mnie bardzo miło przywitani. Zastanawiałam się od czego zacząć pracę, myślałam, że będę zmywać czy sprzątać jednak od razu dano mi zadanie jak doświadczonemu pracownikowi, co mnie zaskoczyło, miałam pomóc w przygotowaniu menu śniadaniowego. Bardzo istotną była dla mnie radosna atmosfera panująca między pracownikami. Nauczyłam się wielu sposobów dekorowania potraw, jak i zaskakujących połączeń smakowych. Świetnym deserem były jagody z kruszonką, przyprawione rozmarynem i jałowcem. Wielką radością były dla mnie wszelkie pochwały kierowane pod moim adresem. Zostałam nagrodzona za swoją ciężką pracę propozycją pracy wakacyjnej, a po zakończeniu szkoły stałej pracy, co dla mnie jest nie lada zaskoczeniem. - Jak widać, staże wzbogaciły nasze uczennice nie tylko o nowe doświadczenia i umiejętności zawodowe, ale także są ogromną szansą na dalszy rozwój i karierę w gastronomii. W tym miejscu chciałabym serdecznie podziękować szefom kuchni panu Krzysztofowi Kopcińskiemu i panu Przemysławowi Woźnemu za zaproszenie uczennic na staż – podsumowuje Elżbieta Piskorska, opiekunka uczennic, nauczycielka przedmiotów gastronomicznych w Technikum w Owidzu.



Martyna z szefem kuchni Przemysławem Woźnym (Gard Nordic).

Można śmiało stwierdzić, że spełniło się jedno z ich marzeń. Swoją kulinarny talent Natalia i Klaudia szlifowały w warszawskiej restauracji N31 (restaurant&bar by Robert Sowa), pod opieką Krzysztofa Kopcińskiego, a Martyna w restauracji G&RD Nordic w Hotelu Marriott w Gdyni pod kierunkiem szefa kuchni Przemysława Woźnego. Jak zgodnie twierdzą – gotowanie w takiej klasy obiektach i w jednej kuchni w ramię w ramię z tak znakomitymi szefami i ich zespołami było dla nich ogromnym wyróżnieniem i nie lada wyzwaniem, ale jednocześnie niezwykle cennym i rozwijającym doświadczeniem.

trawą cytrynową.

- W trakcie stażu zobaczyłyśmy, że praca na kuchni jest trudna, stresująca ale i pełna wyzwań, jednak szybko odnalazłyśmy się i brałyśmy udział w przygotowaniu wysmakowanych i wymyślnych potraw - przyznaje Natalia Witakowska. Restauracja G&RD Nordic to jedna z niewielu restauracji w Trójmieście stawiająca na kuchnię skandynawską. Dla Martyny ogromnym zaskoczeniem była karta dań restauracji, gdyż zamiast klasycznej papierowej kelner wręcza tam gościom tablety z interaktywną listą dań, ze zdjęciami i opisami poszczególnych

Ósma kadencja za nami

W Ognisku Pracy Pozaszkolnej oficjalnie podsumowano VIII kadencję Młodzieżowej Rady Powiatu Starogardzkiego.

To już dziewiąty rok jej działalności, podczas której młodzi radni włączają się w działania prospołeczne i charytatywne oraz zwiększają swoje kompetencje biorąc udział w szkoleniach przygotowanych specjalnie dla

młodych radnych. Już wkrótce w szkołach ponadgimnazjalnych, których organem prowadzącym jest Starostwo Powiatowe, odbędą się wybory uzupełniające do Rady. W tym uroczystym podsumowaniu udział wzięli radni Rady Powiatu: Stanisława Głęb-Brandt, Iwona Lewandowska, Jurand Kolaska oraz członek Zarządu Powiatu Patryk Gabriel.



Podczas podsumowania VIII kadencji nie zabrakło pamiątkowego zdjęcia.

Jedziemy do lasu!

Zapraszamy do udziału w kolejnej, IX edycji Powiatowego Festiwalu Piosenki Ekologicznej pn. „Jedziemy do lasu”.

Festiwal odbywać się będzie w dwóch etapach:

1) uczestnicy dostarczają karty zgłoszeń wraz z nagraniem dwóch piosenek na płycie CD do 3 listopada 2017 r.; jury wybiera

spośród zgłoszeń finalistów Festiwalu,

2) Koncert festiwalowy na scenie Kina „Sokół” w Starogardzie Gdańskim 15 listopada 2017 r.

Tradycyjnie też zostanie wydana płyta pofestiwalowa z najlepszymi wykonaniami.

Regulamin festiwalu dostępny jest tu: <http://bit.ly/2vQMy6x>

**IX Powiatowy Festiwal
Piosenki Ekologicznej
pn. „Jedziemy do lasu”**



Wielkie brawa dla mistrzyni Europy

Klara Piętaś, zawodniczka KS Beniaminek 03 oraz zawodniczka Kadry Narodowej w kickboxingu została Mistrzynią Europy!

Klara swoją walkę finałową skończyła przed czasem już w drugiej rundzie.

W Starostwie Powiatowym mistrzyni Europy opowiadała o swoich zmaganiach, a Zarząd Powiatu pogratulował jej tego sukcesu. - To niebywałe osiągnięcie - podkreślił starosta Leszek Burczyk. - Nie jest to pierwszy medal zdobyty przez Klarę. Gratulujemy jej tego tytułu i trzymamy kciuki za kolejne sukcesy.



Klara Piętaś wraz z trenerem Tomaszem Janowiczem spotkała się z Zarządem Powiatu Starogardzkiego.

Sprawdź siebie w 12-minutowym Teście Coopera!



W Teście Coopera będzie można spróbować swoich sił w różnych kategoriach wiekowych.

W sobotę, 14 października wszyscy będą mieli okazję sprawdzić się w Teście Coopera, czyli biegu na 12 minut. Zapraszamy na Ogólnopolski Test Coopera z Biegam Bo Lubie w Starogardzie Gdańskim na stadion miejski im. Kazimierza Deyny w Starogardzie Gdańskim.

Akcja Biegam Bo Lubie to ogólnopolska akcja Fundacji Wychowanie Przez Sport, której prezesem jest Paweł Januszewski. Realizowana jest w blisko 80 miastach w Polsce. Akcja adresowana jest głównie do amatorów biegania, osób początkujących. Celem akcji jest zapewnienie cotygodniowych spotkań z trenerem ludziom, którzy biegają lub dopiero chcieliby zacząć. Pragniemy, aby mieli takie możliwości w całym kraju, w każdym zakątku naszego kraju, zarówno w dużych miastach jak i na wsiach. Filozofia akcji jest taka, iż bieganie jako najprostsza forma ruchu podawana w odpowiedniej dawce jest korzystna dla zdro-

wia fizycznego i psychicznego człowieka – od dzieciństwa aż do końca świata. W Starogardzie Gdańskim akcja z powodzeniem trwa od 2015 r. Treningi odbywają się w każdą sobotę o 9.30 na stadionie miejskim. Zapraszamy zatem całe rodziny do udziału w bezpłatnych zajęciach. Natomiast 14 października wszyscy będą mieli okazję sprawdzić się w Teście Coopera, czyli biegu na 12 minut. Zapraszamy na Ogólnopolski Test Coopera z Biegam Bo Lubie w Starogardzie Gdańskim na stadion miejski im. Kazimierza Deyny w Starogardzie Gdańskim 14 października:

- zapisy od godz. 8.50
- wspólna rozgrzewka 9.30
- Test Coopera rozpoczniemy od 9.50

Przewidujemy klasyfikację zawodników w 6 kategoriach wiekowych:

do 11 lat; 12-15 lat; 16-19 lat; 20-35 lat; 36-49 lat; 50 - powyżej.



Serdecznie zapraszamy na Ogólnopolski

TEST COOPERA

z Biegam Bo Lubie w Starogardzie Gdańskim!

Sprawdzian na 12 minut odbędzie się na stadionie miejskim im. Kazimierza Deyny w Starogardzie Gdańskim

14 października 2017 od godz. 9.30

Zapisy do udziału w teście ruszają

od godz. 8.50 w dniu zawodów

Przewidujemy klasyfikację zawodników w 6 kategoriach wiekowych:

- do 11 lat	- 20-35 lat
- 12-15 lat	- 36-49 lat
- 16-19 lat	- 50 - powyżej

Więcej informacji:

www.facebook.com/Starogardzki-Klub-Lekkoatletyczny-Filippides

tel. 509 791 895

