



REDA

MIEJSKI BIULETYN INFORMACYJNY

Nr 3 (188)

MARZEC 2020

nakład 1.000 egz.

bezpłatny

ISSN 1507-5087

www.reda.pl

Drodzy Mieszkańcy Redy!

***Z okazji Świąt Wielkanocnych życzymy Wam tego,
co ma w życiu największą wartość – zdrowia.***

Zdrowia dla Was, Waszych Rodzin, dla nas wszystkich.

***Z ufnością patrzmy w przyszłość,
niech nie opuszczają nas wiara, nadzieja i pogoda ducha.***

*Przewodniczący Rady Miejskiej
Kazimierz Okrój
oraz Radni*

*Burmistrz Miasta Redy
Krzysztof Krzemiński
z Pracownikami Urzędu*





Szanowni Państwo – Mieszkańcy Redy!

Do naszego życia wprowadził się groźny intruz - koronawirus. W tych trudnych dniach zwracam się do Państwa z gorącym apelem: zostańmy w domu! Ograniczmy wyjścia do tych najbardziej koniecznych. Unikajmy wszelkich skupisk ludzkich, stosujmy się do zaleceń sanitarnych. Od naszej postawy w najbliższych dniach i tygodniach wiele zależy.

Są jednak ludzie, którzy z uwagi na pełnioną służbę, w domach pozostać nie mogą i chcę im w tym miejscu gorąco podziękować. Służbie zdrowia, która pracuje teraz ponad siły. Pracownikom pomocy społecznej, policji, strażakom i wojskom obrony terytorialnej. Sprzedawcom w sklepach, dużych i małych. Służbom komunalnym, pracownikom komunikacji zbiorowej i wszystkim tym, dzięki którym miasto funkcjonuje w miarę normalnie. Szczególnie dziękuję wszystkim wolontariuszom za ich ogromne serca. Dziękuję też za wszystkie dobra, którymi Mieszkańcy się spontanicznie dzielą - artykuły pierwszej potrzeby i równie ważne poczucie wspólnoty. W naszym mieście nie brak ludzi nieobojętnych na los drugiego człowieka.

Dziękuję naszym radnym, którzy starają się nieść pomoc wszystkim, którzy tego potrzebują.

Dziękuję nauczycielom, bo mimo wszystkich trudności uczą nasze dzieci zdalnie, często poświęcając na to nieporównywalnie więcej czasu, niż zwykle. Dziękuję młodzieży, która siedzi w domu i w ten sposób udowadnia, że można na niej polegać.

Wiem, że najbliższe dni to czas niepokoju o przyszłość. Mając świadomość, że bardzo wiele osób będzie w trudnej sytuacji podjąłem, między innymi, decyzję o wstrzymaniu podwyżek czynszów w lokalach komunalnych i socjalnych. Przedsiębiorcy mogą liczyć na ulgi w czynszach za miejskie lokale użytkowe. Intensywnie pracujemy nad innymi formami pomocy, celem ocalenia miejsc pracy w naszym mieście.

Bądźmy dla siebie życzliwi i pomocni. Ludzka solidarność to wielka siła, która przez lata wcale nie straciła mocy. Wierzę, że wspólnie sobie poradzimy. A przede wszystkim – nie lekceważmy sytuacji i stosujmy się do zaleceń i rekomendacji Głównego Inspektora Sanitarnego oraz decyzji i poleceń organów administracji rządowej i samorządowej. Tylko tak razem pokonamy wirusa – spokojem, zdyscyplinowaniem i zdrowym rozsądkiem.

Burmistrz Miasta Redy Krzysztof Krzemiński

KORONAWIRUS - NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE



ZAMKNIĘCIE URZĘDU MIASTA W REDZIE

W związku z epidemią wirusa COVID-19, w trosce o bezpieczeństwo mieszkańców informujemy, że od 16 marca 2020 roku do odwołania Urząd Miasta w Redzie jest zamknięty.

Prosimy mieszkańców, aby najpilniejsze sprawy urzędowe załatwiać przez telefon, drogą elektroniczną lub w późniejszym terminie.

platforma ePUAP <https://eboi.reda.pl/karty-uslug>

Elektroniczna skrzynka podawcza ePUAP /3890kwrvvv/skrytka

Referat Spraw Obywatelskich i Urząd Stanu Cywilnego	58 678 80 16	ewidencja@reda.pl
Referat Podatków i Dochodów	58 678 80 10	podatki@reda.pl
Działalność gospodarcza	58 678 80 29	edg@reda.pl
Referat Inwestycji	58 678 80 08	inwestycje@reda.pl
Ochrona środowiska	58 738 60 86	referat.zk@reda.pl
Referat Gospodarki Odpadami	58 678 80 21	odpady@reda.pl
Referat Gospodarki Nieruchomościami	58 678 80 34	nieruchomosci@reda.pl
Referat Oświaty i Spraw Społecznych	58 678 80 11	szkolnictwo@reda.pl
Referat Urbanistyki i Architektury	58 738 60 87	architektura@reda.pl
Zamówienia publiczne	58 738 60 80	przetargi3@reda.pl
Referat Organizacyjny i Sekretariat	58 678 80 23	sekretariat@reda.pl
Administracja Cmentarzy	58 678 55 11 504 099 250	

ZMIANY W UDZIELANIU NIEODPŁATNYCH PORAD PRAWNYCH I PORADNICTWA OBYWATELSKIEGO

Celem zapewnienia bezpieczeństwa wykonawcom i osobom korzystającym z nieodpłatnych porad prawnych i bezpłatnego poradnictwa obywatelskiego, od dnia 13 marca br. do odwołania zawieszają się udzielanie porad osobiście i organizuje się udzielanie pomocy prawnej telefonicznie, bądź w inny sposób za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość.

Osoba potrzebująca pomocy przed jej udzieleniem składa do Starostwa Powiatowego wniosek o uzyskanie nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość, zawierający oświadczenie, że nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej (art. 4 ust. 2 ustawy nieodpłatnej pomocy prawnej, nieodpłatnym poradnictwie obywatelskim oraz edukacji prawnej). Wniosek składa się za pośrednictwem środków porozumiewania się na odległość tj. e-mail, list, fax itp.

Wniosek jest dostępny na stronie: www.powiatwejherowski.pl w zakładce **nieodpłatna pomoc prawna** oraz na stronie BIP: www.bip.powiatwejherowski.pl w zakładce **nieodpłatna pomoc prawna**.

Szanowni Czytelnicy!

Informujemy, że Miejski Biuletyn Informacyjny jest bezpłatnym miesięcznikiem informacyjnym Rady Miejskiej w Redzie i Burmistrza Miasta Redy. Zgodnie z Zarządzeniem nr OR.9.2016 Burmistrza Miasta Redy, Urząd Miasta w Redzie zastrzega sobie prawo wyboru i redakcji nadesłanych materiałów, w tym ich skracania i zmiany tytułów. Materiały do kolejnego numeru są przyjmowane w wersji elektronicznej (zdjęcia w wysokiej rozdzielczości) na adres: promocja@reda.pl. Przesłanie zdjęć jest równoznaczne z wyrażeniem zgody na ich publikację. Ostatecznym terminem przyjmowania materiałów jest 20 dzień każdego miesiąca. W Biuletynie nie publikuje się ogłoszeń komercyjnych.

Urząd Miasta w Redzie



KORONAWIRUS - NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

ZAWIESZENIE KWALIFIKACJI WOJSKOWEJ 2020

W związku z zagrożeniem epidemiologicznym Kwalifikacja Wojskowa 2020 zostaje zawieszona od dnia 16 marca 2020 r. do odwołania.

PROFIL ZAUFANY W URZĘDZIE MIASTA

Od dnia 16 marca możliwość potwierdzenia profilu zaufanego w Urzędzie Miasta w Redzie jest wstrzymana do odwołania. Osoby nieposiadające profilu zaufanego mogą zapoznać się z instrukcją rejestracji umożliwiającą potwierdzenie profilu elektronicznie przez wybrane instytucje bankowe wskazane na stronie: <https://pz.gov.pl/dt/registerByXidp>

Lista spraw urzędowych, które mogą zostać załatwione w sposób elektroniczny za pośrednictwem Elektronicznej Platformy Usług Publicznych (ePUAP) znajdują się na stronie <https://eboi.reda.pl/karty-uslug> opatrzone stosowaną informacją w sekcji „Sposób dostarczenia dokumentów”. **Adres skrzynki Urzędu Miasta w Redzie: /3890kwrvvvn/skrytka**

KOMUNIKAT DLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

W związku zaistniałą sytuacją zagrożenia epidemią koronawirusa i – tym samym – brakiem możliwości realizacji zadań, dopuszczamy zmianę zawartych umów na realizację zadań publicznych. Organizacje pozarządowe, którym – w ramach otwartego konkursu ofert, rozstrzygniętego w dniu 11 lutego 2020 roku – przyznano dotacje na realizację zadań publicznych mogą przesyłać propozycje zapisów do aneksów zawartych umów na adres: szkolnictwo@reda.pl

PUNKT SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI ODPADÓW KOMUNALNYCH W EKO DOLINIE NIECZYNNY DO ODWOŁANIA

EKO DOLINA sp. z o.o. informuje: „W związku z rozprzestrzenianiem się wirusa COVID-19, mając na uwadze bezpieczeństwo i zdrowie Państwa oraz pracowników Spółki, od dnia 17 marca br. do odwołania zaprzestajemy przyjmowania odpadów od mieszkańców miasta Gdynia, Reda oraz gminy Wejherowo w ramach prowadzonego Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych.” **Oznacza to, że odpady komunalne z pojemników przy domach są i będą odbierane według harmonogramu – bez zmian. Jednak, jeśli ktoś chce sam zawieźć do łęczyc odpady segregowane, to tymczasowo nie ma takiej możliwości.**

INFORMACJA DOTYCZĄCA ODPADÓW DOMOWYCH Z MIEJSC OBJĘTYCH KWARANTANNĄ

W związku z mogącymi pojawiać się wątpliwościami dotyczącymi postępowania z odpadami z gospodarstw domowych objętych kwarantanną w ramach zapobiegania COVID-19, informujemy, że Główny Inspektorat Sanitarny w sposób jednoznaczny każe traktować takie odpady jak normalne odpady komunalne. Kwarantanna oznacza odosobnienie osoby zdrowej, która była narażona na zakażenie, w celu zapobieżenia szerzeniu się chorób szczególnie niebezpiecznych i wysoce zakaźnych.

ZAWIESZENIE USŁUGI ODBIORU RTV I AGD

Komunalny Związek Gmin „Dolina Redy i Chylonki” informuje o zawieszeniu do odwołania usługi odbioru dużego sprzętu RTV i AGD bezpośrednio z domu. Zmiana jest podyktowana troską o zdrowie Mieszkańców, aby zapobiec możliwości rozprzestrzeniania się koronawirusa.

KORONAWIRUS - NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE



NAJWAŻNIEJSZE OGRANICZENIA W ZWIĄZKU Z EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA, W TYM OBOWIĄZUJĄCE OD 1 KWIETNIA 2020 R.

- Ograniczenie wychodzenia z domu do absolutnego minimum. Odległość od innych pieszych co najmniej 2 metry (z wyjątkami)
- Zakaz wychodzenia na ulicę nieletnich bez opieki dorosłego
- Zakaz korzystania z parków, plaż, bulwarów, promenad i rowerów miejskich
- Ograniczenie liczby pasażerów w komunikacji publicznej. W samochodzie powyżej 9 miejsc siedzących maksymalnie połowa miejsc może być zajęta
- Zamknięte żłobki i przedszkola, lekcje w trybie zdalnym
- Zakaz zgromadzeń i imprez
- Ograniczona liczba klientów w sklepie, na targu i poczcie
- Zamknięte salony fryzjerskie i kosmetyczne, lokale gastronomiczne, siłownie, obiekty sportowe, instytucje kultury
- Ograniczona liczba osób podczas uroczystości religijnych
- Rozszerzenie kwarantanny na osoby mieszkające z osobą objętą kwarantanną

SZCZEGÓLWIE I NAJNOWSZE INFORMACJE ZNAJDUJĄ SIĘ NA
www.gov.pl/web/koronawirus/aktualne-zasady-i-ograniczenia

BEZPIECZNE ZAKUPY – W JAKI SPOSÓB?

Serwis internetowy Ministerstwa Zdrowia pacjent.gov.pl publikuje listę zasad, których powinniśmy przestrzegać podczas wizyty w sklepie.

- Przed wyjściem zrób listę potrzebnych rzeczy, by w sklepie spędzić jak najmniej czasu i niepotrzebnie nie przechadzać się między półkami.
- Do sklepu idź pieszo lub jedź własnym samochodem. Zrezygnuj z zakupów, po które musisz pojechać komunikacją publiczną.
- Staraj się unikać dotykania czegokolwiek bez potrzeby. W miejscach publicznych nie dotykaj okolic oczu, ust i nosa, a po powrocie do domu od razu umyj ręce.
- Warto mieć ze sobą swój koszyk czy swoją torbę na zakupy zamiast korzystać ze sklepowego koszyka czy wózka. Są czystsze.
- Podczas zakupów i kolejki do kasy zachowaj dystans do innych osób.
- Płać bezdotykowo.
- Pamiętaj, że ekrany kas samoobsługowych, klawiatury do wpisywania kodu PIN są najbardziej brudne. Jeśli nie możesz wstukiwać liczb kostką palca (mniejsza szansa, że w ten sposób dotkniesz twarzy brudną częścią ręki), to warto mieć ze sobą płyn antybakteryjny i po wyjściu ze sklepu go użyć.
- Przestrzegaj też zasady odstępstwa wobec pracowników sklepu, w tym także od kasjerek w trakcie pakowania zakupów.
- Pamiętaj, że ludzie najczęściej dotykają w sklepach np. uchwytów szaf chłodniczych. Jeśli ich dotykasz, użyj płynu antybakteryjnego.
- Rękawiczki jednorazowe nie są rozwiązaniem, bo, jeśli nie potrafisz ich odpowiednio zdjąć, możesz się zakazić tym, co na nich zbierzesz.
- Zdejmując rękawiczki, należy złapać jedną za brzeg i wyrzucić ją wewnętrzną stroną na wierzch. Zdjętą rękawiczkę chwyć ręką w rękawiczkę i identycznie zdejmij drugą. W ten sposób pierwsza rękawiczka znajdzie się wewnątrz drugiej. Zdjęte rękawiczki wyrzuć do zamkniętego kosza i dokładnie umyj ręce wodą z mydłem lub detergentem zawierającym minimum



KORONAWIRUS - NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

60-procentowy alkohol. Po powrocie do domu umyj warzywa i owoce, zdejmij folię i opakowania z jedzenia i je wyrzuć. Umyj też ręce.

- Jeśli zastanawiasz się, czy dobrze umyjesz kurczaka na obiad, pamiętaj, że gotowanie i pieczenie (60 st. C przez 30 min.) zabija wirusy na mięsie czy innych produktach surowych.
- Staraj się jednak tak zaplanować zakupy, by wychodzić do sklepu jak najrzadziej. **#zostańwdomu** to najskuteczniejszy sposób na powstrzymanie rozszerzania się koronawirusa.
- Pamiętaj, że możesz też robić zakupy z dostawą, a restauracje będą Ci wdzięczne, jeśli kupisz swoje ulubione dania na wynos.

GŁÓWNY INSPEKTOR SANITARNY PRZYPOMINA:

Często myj ręce

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lamy i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metra odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

INFOLINIA NFZ o koronawirusie: tel. 800 190 590 (całodobowo)

KORONAWIRUS - NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE



INFORMACJA MOPS

Osoby pozostające w kwarantannie domowej decyzją Sanepidu, które nie posiadają rodziny, znajomych lub sąsiadów mogących pomóc a wymagają niezbędnej pomocy żywnościowej, powinny zgłosić się telefonicznie (**58 678 58 65**) do Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Redzie w celu udzielenia pomocy.

Każde zgłoszenie podlega weryfikacji w Sanepidzie lub na policji. W przypadku potwierdzonej informacji pracownik MOPS, zawiadamia bank żywności o potrzebie przygotowania paczki żywnościowej, która dystrybuowana będzie do osób potrzebujących przez przedstawicieli WOT, OSP i Policji. Oznacza to, iż pomoc żywnościowa udzielana będzie w wyjątkowych sytuacjach, dla osób nie posiadających wsparcia rodziny lub znajomych.

Nie ma potrzeby udzielania wsparcia wszystkim osobom objętym kwarantanną.

DRODZY MIESZKAŃCY! POMAGAJMY SOBIE WZAJEMNIE!

W obecnej sytuacji rośnie liczba osób potrzebujących pomocy. Przybywa osób na kwarantannie oraz osób, które straciły źródła utrzymania i których po prostu nie stać na jedzenie.

Możesz pomóc? POMÓŻ!

Na terenie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Redzie przy ul. Derdowskiego 25 została ustawiona przyczepa, gdzie zbieramy artykuły, którymi możemy się podzielić.

Zebrana żywność będzie rozdysponowana przez MOPS w Ośrodku lub roznoszona przez wolontariuszy z UKS Jedyńka Reda, na mocy porozumienia Stowarzyszenia z MOPS.

PUNKT ZBIÓRKI w przyczepie jest czynny od godziny 8:00 do 15:00.

Prosimy o artykuły, które się nie psują i są oryginalnie zapakowane, czyli żywność o długim terminie ważności (konserwy, artykuły sypkie itp.) oraz artykuły higieny osobistej, jak mydło, szampon, papier toaletowy itp. Mile widziane środki ochrony osobistej, jak maseczki i rękawiczki gumowe.

Przyczepa została udostępniona przez osobę prywatną, której serdecznie dziękujemy!

APLIKACJA „KWARRANTANNA DOMOWA”

Ministerstwo Cyfryzacji, we współpracy z Komendą Główną Policji przygotowało aplikację „Kwarantanna domowa”. Pobierając oraz rejestrując się do niej zyskujecie szybki dostęp do potrzebnych w takcie kwarantanny informacji, możliwość szybszej komunikacji ze służbami oraz dostęp do opieki.

WAŻNE! Korzystając z aplikacji nie zapominajmy o tym, aby nasz telefon był naładowany, a dźwięki niewyciszone. Sprawdzajcie SMSy i szybko i dokładnie wykonujcie zadania.

Numer telefonu, który jest używany do aplikacji „Kwarantanna Domowa” (albo podany służbom do realizacji kwarantanny) nie może być zmieniony w czasie tego okresu.





KORONAWIRUS - NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE

#WSPIERAJSENIORA

Osoby starsze należą do tej grupy osób szczególnie zagrożonej zakażeniem ze względu na wiek, stan zdrowia i inne okoliczności, które powodują obniżenie odporności. Profilaktyka zdrowotna i bezpieczeństwo są w tym okresie szczególnie ważne, ponieważ seniorzy najciężej przechodzą zakażenie. Dlatego w trosce o ich dobro i bezpieczeństwo, podejmiemy wspólne działania, zachęcamy do włączenia się w podejmowane już inicjatywy.

W ramach akcji #WspierajSeniora każdy może nieść pomoc osobom starszym i samotnym. To bardzo proste i nie wymaga heroicznych czynów. Czasem wystarczy zrobić komuś zakupy czy odebrać przesyłkę na pocztę, żeby uchronić go przed ciężką chorobą!

Chcesz pomóc osobom ze swojego najbliższego otoczenia, ale jednocześnie wolisz unikać bezpośredniego kontaktu z nimi? Mamy na to sposób. Oto jak możesz to zrobić czterech prostych krokach:

- pobierz plakat #WspierajSeniora <https://www.gov.pl/web/koronawirus/akcja-wspierajseniora-polaczmy-sily-i-pomozmy-potrzebujacym>
- podaj namiary na siebie – imię i numer telefonu
- wydrukuj go i...
- powieś na swoich drzwiach, na klatce lub na najbliższym słupie ogłoszeniowym i...
- czekaj na telefon!

Jeśli chcesz pomóc osobom starszym spoza najbliższego sąsiedztwa, zgłoś się do instytucji, która niesie pomoc potrzebującym. Pełna lista znajduje się na <https://www.gov.pl/web/koronawirus/wolontariat>

RUSZA PROGRAM PROFILAKTYCZNY KRAJOWEJ IZBY FIZJOTERAPEUTÓW I MINISTERSTWA ZDROWIA „AKTYWNY SENIOR W DOMU”

Ministerstwo Zdrowia oraz Główny Inspektor Sanitarny, w związku z wprowadzonym stanem epidemii, zalecają seniorom, żeby nie przebywali w miejscach publicznych, aby uniknąć zakażenia koronawirusem SARS-CoV-2. Jednak już kilka dni bez ruchu, może spowodować trudne do odwrócenia konsekwencje dla całego organizmu, dlatego Krajowa Izba Fizjoterapeutów i Ministerstwo Zdrowia przygotowały program profilaktyczny „Aktywny senior w domu.” Jest to zestaw kilkunastu bezpiecznych ćwiczeń, które seniorzy mogą wykonać w domu. Ćwiczenia zostały przygotowane przez fizjoterapeutów, na co dzień pracujących z pacjentami geriatrycznymi, neurologicznymi czy kardiologicznymi.

Ćwiczenia są łatwe do wykonania dla każdego i nie wymagają specjalistycznego sprzętu, tylko zwykłych przedmiotów np. krzesło czy parapet. To ważne, bo w sytuacji epidemii seniorzy często nie mają dostępu do sprzętu sportowego czy przyrządów. Prezentowane ćwiczenia są bezpieczne. Konieczne jest jednak zachowanie kilku prostych zasad: stabilne buty, wybranie nieśliskiej powierzchni i ubioru, który nie krępuje ruchów.

Ćwiczenia będą publikowane na specjalnej stronie fizjoterapiaporusza.pl oraz na You Tubie [Ministerstwa Zdrowia](https://www.youtube.com/channel/UC...).

Cała seria kilkunastu filmów będzie dostępna dla każdego i bezpłatnie.

POLICJA OSTRZEGA - NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ NA „INFORMACJE O KORONAWIRUSIE”!

W związku z rozprzestrzenianiem się pandemii koronawirusa funkcjonariusze Biura Prewencji Komendy Głównej Policji apelują o zachowanie ostrożności i rozsądku oraz przestrzegają przed oszustami. Pamiętajmy, że przestępcy, wykorzystując obawę i niepewność związaną z epidemią, chcą wyłudzić pieniądze lub wprowadzić dezinformację, zasypując sieć oraz media fałszywymi informacjami, czyli fake newsami.

KORONAWIRUS - NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE





POLICJA OSTRZEGA I RADZI

NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ NA „INFORMACJE O KORONAWIRUSIE” !!!

- UWAŻAJ NA OGŁOSZENIA DOTYCZĄCE SPRZEDAŻY LEKÓW LUB MEDYKAMENTÓW ZWIĄZANE Z EPIDEMIA KOROANAWIRUSA (COVID-19)
- KORZYSTAJ TYLKO ZE SPRAWDZONYCH PORTALI ZAKUPOWYCH LUB AUKCYJNYCH
- BĄDŹ WYCZULONY PRZY ZMIANIE HASEŁ DO BANKOWOŚCI ELEKTRONICZNEJ
- NIE OTWIERAJ LINKÓW Z NIEZNANYCH STRON INTERNETOWYCH
- NIE ODPOWIADAJ NA PODEJRZANE SMS-Y DOT. EPIDEMII CZY PRZESYŁEK KURIERSKICH
- UWAŻAJ NA UMOWY I ZOBOWIĄZANIA FINANSOWE ZAWIERANE PRZEZ INTERNET
- ZASTANÓW SIĘ BIORĄC „ATRAKCYJNE” POŻYCZKI ORAZ KREDYTY DŁUGOTERMINOWE



- UWAŻAJ NA NIEPRAWDZIWE INFORMACJE LUB KOMUNIKATY (#FAKE NEWSY!)
- POSZUKUJĄC INFORMACJI KORZYSTAJ Z OFICJALNYCH STRON INSTYTUCJI PAŃSTWOWYCH I SAMORZĄDOWYCH ORAZ SŁUŻB
- PAMIĘTAJ, ŻE MINISTERSTWO ZDROWIA ORAZ SŁUŻBY NIE ZWRACAJĄ SIĘ POPRZEZ SMS LUB E-MAIL Z INFORMACJĄ O PŁATNYCH USŁUGACH
- NIE WPUSZCZAJ DO DOMU NIEZNANYCH OSÓB PODAJĄCYCH SIĘ ZA FUNKCJONARIUSZY RÓŻNYCH FORMACJI I SŁUŻB - ŻĄDAJ OKAZANIA DOKUMENTÓW SŁUŻBOWYCH
- UWAŻAJ NA NOWĄ METODĘ OSZUSTWA POLEGAJĄCĄ NA WYLUDZANIU PIENIĘDZY NA LECZENIE OSOBY BLISKIEJ NP. CHOREJ NA COVID-19



SPRAWDZAJ KAŻDĄ NIEPOKOJĄCĄ INFORMACJĘ, ZADZWOŃ DO RODZINY LUB PRZYJACIÓŁ
W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI, POWIADOM TELEFONICZNIE POLICJĘ
ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY NUMER ALARMOWY 112

WYDZIAŁ PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ BIURA PREWENCJI KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI

INFORMACJA DLA DZIERŻAWCÓW MIEJSKICH LOKALI UŻYTKOWYCH

Redcy przedsiębiorcy, którzy są dzierżawcami miejskich lokali użytkowych i zostali dotknięci skutkami przepisów zamykających lub ograniczających ich działalność w związku ze stanem epidemii wirusa COVID19 **mogą składać drogą elektroniczną wnioski do Burmistrza Miasta Redy o ulgi lub umorzenie czynszu w danym okresie.**

Wnioski proszę kierować na adres mailowy: sekretariat@reda.pl

Ewentualnej informacji szczegółowej udziela kierownik Referatu Gospodarki Nieruchomościami, tel. 58 678 80 34

INFORMACJA DLA NAJEMCÓW LOKALI MIESZKALNYCH I SOCJALNYCH

W związku ze stanem epidemii wirusa COVID-19 Burmistrz Miasta Redy informuje, że podwyżki czynszu za najem lokali mieszkalnych i socjalnych, które miały wejść w życie z dniem 1 kwietnia 2020 r. zostają przesunięte na terminy późniejsze. Do czasu zmiany obowiązują dotychczasowe stawki.

ZWIERZĘTA DOMOWE NIE SĄ DLA NAS ZAGROŻENIEM

Zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia **brak jest dowodów**, że zwierzęta domowe mogą przenosić koronawirusa SARS-CoV-2, który powoduje COVID-19 – takie informacje zamieszcza Krajowa Izba Lekarsko-Weterynaryjna.

Według Izby, jeżeli właściciel zwierzęcia jest poddany przymusowej dwutygodniowej kwarantannie w związku podejrzeniem wystąpienia koronawirusa, obowiązki wyprowadzania psów na spaceru powinny być elementem pomocy sąsiedzkiej lub pomocy ze strony towarzystw opieki nad zwierzętami. A taka pomoc jest całkowicie bezpieczna i nie grozi zakażeniem.

SREBRNA REDA

KAPELUSZE MAJĄ DUSZE

W karnawałowym nastroju redzcy studenci Uniwersytetu Trzeciego Wieku odwiedzili Nadmorski Dom Seniora Hilaris w Pucku. Zaprezentowany program słowno-muzyczny przyniósł przebywającym tam, starszym i często schorowanym osobom odrobinę radości. Pensjonariusze wspólnie prezentowali się w karnawałowych maskach, które przygotowaliśmy specjalnie na te odwiedziny, a na ich twarzach zagościł uśmiech.



Materiał opracowała Anna Mostek

SPOTKANIE Z LEKARZEM GERIATRĄ

27 lutego, w Miejskim Ośrodku Sportu i Rekreacji, Redzka Rada Seniorów zorganizowała bezpłatne spotkanie z lekarzem geriatrą, dr n. med. Małgorzatą Wójcik-Stasiak. Pani doktor w bardzo przystępny sposób przekazała seniorom informacje o starzeniu się jako naturalnym, długoletnim i nieodwracalnym procesie fizjologicznym, zachodzącym w każdym organizmie. Podkreśliła, jaki wpływ na zdrowie seniorów ma aktywny styl życia, prawidłowe odżywianie się oraz implementacja witamin w celu wzmocnienia organizmu i zapobiegania infekcjom. Pani doktor mówiła również o badaniach profilaktycznych u osób po 60 roku życia. Omówiono też sposoby zapobiegania zakażeniu koronawirusem. W imieniu organizatorów, słowa podziękowania i piękne kwiaty na ręce Małgorzaty Wójcik-Stasiak przekazał Waldemar Falkiewicz. Redzcy seniorzy dziękują pani doktor za poświęcony czas, którego owocem będzie większa wrażliwość na drugiego człowieka.



BEZPŁATNE REKOMENDACJE W CENTRUM TERAPII AUTYZMU SOTIS W GDYNI I GDAŃSKU

DLA KAŻDEGO DZIECKA OD 1,5 DO 5 LAT

Rodzicu! Jeżeli któreś z poniższych zdań dotyczy Twojego dziecka – skontaktuj się z nami!

- Dziecko nie odwraca się i nie patrzy, kiedy je wołasz po imieniu lub do niego mówisz,
- Masz wrażenie, że nie słyszy lub nie rozumie tego, co do niego mówisz.
- Nie mówi lub mówi znacznie mniej niż jego rówieśnicy,
- Nie potrafi naśladować prostych gestów, czynności,
- Nie wskazuje palcem przedmiotów, które chce dostać ani innych obiektów swojego zainteresowania,
- Nie podąża wzrokiem, kiedy pokazujesz mu coś ciekawego,
- Nie przynosi przedmiotów, zachęcając Cię do wspólnych, naprzemiennych zabaw,
- Nie przygląda się zabawie innych dzieci i nie chce do nich dołączyć.

Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony www.sotis.pl

Działania Centrum Terapii Autyzmu SOTIS nakierowane są na prawidłową diagnozę oraz wczesną, kompleksową i intensywną interwencję (terapię i edukację). Większość naszych podopiecznych uczestniczy w programach terapeutycznych i terapeutyczno-przedszkolnych.

Celem terapii jest podwyższenie poziomu funkcjonowania dzieci, w szczególności pozwalające na udział w powszechnym systemie edukacji.

Centrum Terapii Autyzmu SOTIS oferuje światowe standardy terapii - indywidualnie dopasowane do potrzeb każdego dziecka.

Od 15 lat pomagamy dzieciom z autyzmem i ich rodzinom. W Gdyni i w Gdańsku działamy od ponad 9 lat.

Program Terapeutyczno-Przedszkolny SOTIS to jeden z pierwszych w Polsce, kompleksowych programów terapeutyczno-przedszkolnych dla dzieci ze spektrum autyzmu. Tworzymy go w oparciu o najlepsze światowe standardy, w tym metody o zweryfikowanej naukowo i klinicznie skuteczności.

Nasz program odpowiada zaleceniom **Amerykańskiej Akademii Pediatrów**. Realizujemy go m.in. w Placówkach Oświatowych, które są częścią, jednego z najbardziej kompleksowych w Europie projektów nakierowanych na pomoc dzieciom i młodzieży ze spektrum autyzmu - **Centrum Terapii Autyzmu SOTIS** oraz **SOTIS-MED Centrum Diagnostyki Dziecięcej**. Posiadamy kilkunastoletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą ze spektrum autyzmu. Zatrudniamy blisko 100 specjalistów (głównie psychologów i pedagogów, ale również logopedów, terapeutów SI i lekarzy). Współpracujemy ze specjalistami w kraju oraz za granicą (głównie USA).

Od września 2016 roku wprowadzamy we wszystkich placówkach SOTIS **model NPDC**, oparty na sprofilowanym na bazie badań naukowych doborze technik i metod terapii do sfer rozwoju oraz wieku dziecka. Centrum Terapii Autyzmu SOTIS wprowadza ten model w Polsce, drugim po Szwecji kraju w Europie. Za model NPDC w SOTIS odpowiadają nasi certyfikowani trenerzy.

NPDC (National Professional Development Center on ASD) to konsorcjum kilku amerykańskich uniwersytetów oraz czołowych światowych specjalistów, praktyków i naukowców, którzy po wielu latach pracy stworzyli model doboru technik i metod terapii, o skuteczności potwierdzonej badaniami, wywodzących się z wszystkich uznanych podejść w terapii autyzmu.

ZMIANY W TARYFIE BILETÓW MZKZG OD 1 KWIETNIA 2020

Metropolitalny Związek Komunikacyjny Zatoki Gdańskiej uprzejmie informuje, że z dniem 1 kwietnia 2020 r. zmianie ulegną:

- ceny biletów metropolitalnych jednorazowych, jednogodzinnych oraz 24- i 72-godzinnych,
- cena biletu imprezowego kolejowo-komunalnego,
- sposób obliczania długości ważności biletu okresowego MZKZG.

Nowe ceny biletów

Poniżej przedstawiamy zakres zmian w cenach biletów metropolitalnych jednorazowych, jednogodzinnych oraz 24- i 72-godzinnych.

Rodzaj biletu		Cena dotychczasowa		Nowa cena (od 1.04.2020 r.)	
		Bilet normalny	Bilet ulgowy	Bilet normalny	Bilet ulgowy
Bilety 1-przejazdowe	Telefoniczny na linie zwykłe (od 1.04 na linie zwykłe i nocne)	3,00 zł	1,50 zł	3,60 zł	1,80 zł
	Telefoniczny na linie zwykłe, pospieszne i nocne	4,00 zł	2,00 zł	4,20 zł	2,10 zł
	Papierowy na linie zwykłe (od 1.04 na linie zwykłe i nocne)	3,40 zł	1,70 zł	4,00 zł	2,00 zł
	Papierowy na linie zwykłe, pospieszne i nocne	4,40 zł	2,20 zł	4,60 zł	2,30 zł
Bilety 1-godzinne	Telefoniczny na linie zwykłe (od 1.04 na linie zwykłe i nocne)	3,80 zł	1,90 zł	4,40 zł	2,20 zł
	Telefoniczny na linie zwykłe, pospieszne i nocne	4,80 zł	2,40 zł	5,40 zł	2,70 zł
	Telefoniczny ZKM w Gdyni (na linie zwykłe, pospieszne i nocne)	4,20 zł	2,10 zł	4,40 zł	2,20 zł
Bilety 24-godzinne	Papierowy/telefoniczny komunalny	15,00 zł	7,50 zł	16,00 zł	8,00 zł
	Papierowy/telefoniczny kolejowo-komunalny dwóch organizatorów	20,00 zł	10,00 zł	22,00 zł	11,00 zł
	Papierowy/telefoniczny kolejowo-komunalny wszystkich organizatorów	23,00 zł	11,50 zł	25,00 zł	12,50 zł
Bilety 72-godzinne	Papierowy/telefoniczny komunalny	30,00 zł	15,00 zł	32,00 zł	16,00 zł
	Papierowy/telefoniczny kolejowo-komunalny wszystkich organizatorów	46,00 zł	23,00 zł	50,00 zł	25,00 zł

Ceny biletów okresowych MZKZG - zarówno komunalnych, jak i łączonych kolejowo-komunalnych - nie ulegają zmianom.

Na czym polegają zmiany ceny biletu imprezowego?

Zmianie ulegnie cena biletu imprezowego kolejowo-komunalnego (przypominamy, że bilet imprezowy stanowi ofertę, z której mogą skorzystać organizatorzy imprez, których liczba uczestników wynosi co najmniej 50 osób. Organizator imprezy jest zobowiązany do zakupu biletów imprezowych dla wszystkich uczestników imprezy):

Rodzaj biletu	Cena dotychczasowa		Nowa cena (od 1.04.2020 r.)	
	Bilet 8-godzinny	Bilet 24-godzinny	Bilet 8-godzinny	Bilet 24-godzinny
Bilet imprezowy kolejowo-komunalny	5,00 zł	6,00 zł	6,00 zł	7,00 zł

Zmiana podyktowana jest przede wszystkim niedawnym rozszerzeniem zakresu obowiązywania biletu imprezowego kolejowo-komunalnego o pociągi uruchamiane przez POLREGIO sp. z o. o.

Ceny biletów imprezowych komunalnych nie ulegają zmianie.

Na czym polega zmiana sposobu obliczania długości ważności biletu okresowego MZKZG?

Dodatkowo, planowana jest zmiana dotycząca okresowych biletów metropolitalnych, obowiązujących w środkach komunikacji miejskiej organizowanej przez ZTM w Gdańsku, ZKM w Gdyni i MZK Wejherowo. Obecnie bilety te występują jako bilety:

- 30-dniowe, tj. ważne przez okres 30 kolejnych dni kalendarzowych od dnia wskazanego przez kupującego,
- miesięczne, tj., ważne od pierwszego do ostatniego dnia danego miesiąca.



Dobre praktyki na zmiany klimatu

Wraz z urbanizacją miast i wsi, a także rozwojem nowych technologii i przemysłu, istotna stała się dbałość o środowisko naturalne. Otaczająca nas przyroda każdego dnia narażana jest ze strony człowieka na działania, których skutki są dla nas coraz groźniejsze. Niestety, czasem w sposób lekceważący podchodzimy do problemu segregacji odpadów, racjonalnego użytkowania wody, a także co istotne do czystości powietrza, które wdychamy i za jakość, którego jesteśmy współodpowiedzialni.

Wszystkie nasze codzienne działania i wybory mniej lub bardziej wpływają na klimat naszego globu. Klimat, który zaczyna się zmieniać. Naturalny efekt cieplarniany jest bardzo ważny dla istnienia życia na naszej planecie. Niestety w efekcie działalności ludzi nastąpił znaczący wzrost stężenia gazów cieplarnianych, czego konsekwencją jest, jak dowodzi Międzynarodowy Zespół ds. Zmian Klimatu (Intergovernmental Panel on Climate Change - IPCC), nienaturalnie szybki wzrost średniej temperatury atmosfery przy powierzchni ziemi i oceanów.

Zmiany klimatu będą skutkowały zwiększeniem liczby dni upalnych i natężenia fal upałów oraz wzrostem liczby dni z wysokimi opadami. Również zwiększeniem długości czasu trwania suszy. Wpłynę to na systemy zaopatrzenia mieszkańców w wodę i energię oraz system gospodarowania ściekami. Z kolei nawalne deszcze wpłyną na wzrost liczby miejsc i zasięg podtopień (powodzie miejskie, rzeczne, sztormowe). Wszystkie te czynniki wpłyną na jakość życia ludzi - zwiększy się zagrożenie dla naszego zdrowia i życia.

Uświadamianie zagrożeń wynikających ze zmiany klimatu, a także informowanie odnośnie działań, które mogą zmniejszać negatywne skutki zmian, daje

możliwość rzeczywistego wpływu każdego mieszkańca w myśl hasła „działaj lokalnie, myśl globalnie”. Czasami rozwiązaniem jest na wyciągnięcie ręki, np.:

- przyłącz się do miejskiej sieci ciepłowniczej lub wymień stary piec,
- zwróć uwagę na jakość paliwa i technikę jego palenia w domowym piecu,
- nie spalaj odpadów - segreguj,
- korzystaj z transportu publicznego lub jazdy rowerem,
- zwiększaj retencję wodę na swojej nieruchomości (zbiorniki na deszczówkę, ogrody deszczowe, rowy),
- tworząc powierzchnie utwardzane, staraj się minimalizować ich obszar; stosuj powierzchnie przepuszczalne dla wody,
- ograniczaj swoją konsumpcję: zapobiegaj powstawaniu odpadów, dokonuj przemyślanych zakupów, korzystaj wielokrotnie z przedmiotów, które posiadasz, wymieniaj się przedmiotami ze znajomymi/sąsiadami, naprawiaj,
- inwestuj w zieleni wszędzie, gdzie tylko możesz: skwery, parki, domowe ogródki, balkony, zielone dachy i ściany.

Adaptacja do zmian klimatu oraz zapobieganie dalszym jego zmianom to już konieczność. Dlatego ważne jest szybkie działanie - im wcześniej, tym mniejsze będą straty wynikające z niekorzystnych zjawisk klimatycznych. Pamiętajmy: wszystko jest ze sobą powiązane i każda, nawet najmniejsza decyzja, ma znaczenie w naszym globalnym świecie.



Wspólnie dbamy o środowisko!



Komunalny Związek Gmin „Dolina Redy i Chylonki”
ul. Konwaliowa 1, 81-651 Gdynia, www.kzg.pl, dgo@kzg.pl, 58 624 66 11