



CYFROWY PULS



Rozkład jazdy D2 i D3

Czytaj
na str. 8 i 9

puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo
16 stron

Nr 9 | listopad 2021 | ISSN 2544-8633
Nakład: 12 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl

Nasza historia

Marsz Pamięci przy mogiłach ofiar hitlerowskich egzekucji. Fotorelacja z otwarcia zrewitalizowanego terenu przy jeziorze „Leśniczówka”.

Str. 3

EkoLegionowo

„Nie Dla Plastik” – inicjatywa mieszkańców na rzecz ekologii. Konsultacje społeczne dotyczące zmiany uchwały antysmogowej. Dlaczego nie warto grabić liści w parkach? Chcesz kompostownik – zgłoś się do urzędu. Punkt konsultacyjny dla mieszkańców „Czyste powietrze”.

Str. 4

Inwestycje

Warsztaty dla młodzieży w nowym skateparku. Inwestycje PWK Legionowo. Powstaje siłownia rehabilitacyjna.

Str. 5

Fundusze dla Legionowa

Dofinansowania dla szkół. OSP Legionowo z nowym sprzętem. Współdziałanie fundacji i stowarzyszeń – echa Święta Organizacji Pozarządowych.

Str. 5 i 6

Puls Seniora

Harmonogram zajęć dla seniorów. Szczepienia przypominające. Uniwersytet Warszawski zaprasza na bezpłatne kursy. Dzień Seniora i 15-lecie Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w relacji mieszkańców.

Str. 7 i 10

Dla zdrowia

Dlaczego warto się szczepić? – wywiad z dr Iwoną Górską na temat celowości przyjmowania szczepionek przeciwko grypie oraz COVID-19. Marsz z nadzieją – legionowskie Amazonki.

Str. 11

Na sportowo

Arena z nowym imieniem. Legionovia liderem. Zajęcia rehabilitacyjne dla seniorów na Wodnych Piaskach.

Str. 12

Edukacja

Dzień Edukacji w Legionowie. Jubileusz w przedszkolu nr 7. Złóż wniosek o stypendium naukowe. Młode talenty – wynik konkursu.

Str. 13

Legionowo wysoko w rankingu „Rzeczpospolitej”

Dziennik ekonomiczno-prawny „Rzeczpospolita” ogłosił we wtorek (26.10.2021 r.) wyniki rankingu samorządów, w którym pod lupę wzięto dane za 2020 rok. Spośród 878 gmin miejskich i miejsko-wiejskich Legionowo zajęło wysokie 13. miejsce w kraju, a 3. na Mazowszu.

Zasady Rankingu Samorządów określa niezależna Kapituła pod przewodnictwem prof. Jerzego Buzka, byłego premiera RP. Oceniane są efekty działań miast i gmin w zakresie dbałości o jakość życia mieszkańców, stan środowiska i rozwój ekonomiczny przy zachowaniu stabilności finansów i wysokiej jakości zarządzania.

Rok 2020 niewątpliwie należał do tych trudniejszych dla władz lokalnych. Skutki pandemii dało się odczuć również w samorządzie. Wysoka ocena kapituły jest dla mnie niezwykle ważna. Poka-



zuje, że mimo trudności, starania władz i wszystkich mieszkańców wspierających rozwój Legionowa, mają przełożenie na realne efekty pracy i zauważane są przez niezależnych ekspertów. Ten wynik to nasz wspólny sukces! – mówi Roman Smogorzewski, prezydent

miasta Legionowo.

W tegorocznej edycji maksymalnie można było uzyskać 107 pkt (30 pkt w kategorii finanse i rozwój, 38 pkt w kategorii dbałość o mieszkańców, 29 pkt w kategorii czyste środowisko i 10 pkt w kategorii zarządzanie). Legionowo uzy-

skoło 75,36 pkt ogółem.

Źródłem danych wykorzystywanych do tworzenia Rankingu Samorządów są publicznie dostępne bazy danych GUS i Ministerstwa Finansów oraz informacje udzielone przez samorządy w specjalnej ankiecie.

Metodologia rankingu

Ranking Samorządów to ok. 50 szczegółowych wskaźników, w tegorocznej edycji można było uzyskać maksymalnie 107 pkt.

W filarze „trwałość ekonomiczno-finansowa” (maks. 30 pkt) m.in. dynamika dochodów własnych (3 lata), dynamika wydatków inwestycyjnych, wydatków na drogi oraz poziom pozyskanych dotacji, poziom objęcia terenu gminy planami zagospodarowania przestrzennego.

Filar „trwałość społeczna” (maks. 38 pkt)

m.in. dynamika inwestycji w infrastrukturę społeczną, dynamika wydatków na transport, na oświatę, na kulturę, sport i rekreację oraz inwestycje w gospodarce mieszkaniowej, liczba miejsc w przedszkolach i żłobkach, roczna zmiana liczby czytelników i zbiorów książek w bibliotekach, wydatki na współpracę z organizacjami pozarządowymi, wartość zrealizowanego budżetu obywatelskiego czy organizacja bezpłatnego transportu. W 2021 r.

nowym wskaźnikiem jest poziom wydatków na rodzinę oraz wybranych wydatków w dziale zdrowie.

W filarze „trwałość środowiskowa” (maks. 29 pkt) m.in. kwestie związane z ochroną środowiska i dostosowaniem do zmian klimatycznych. Pod uwagę bierzemy m.in.: inwestycje w ochronę środowiska, wydatki na ochronę powietrza i klimatu, wydatki na utrzymanie zieleni, poziom selektywnej zbiórki odpadów komunalnych, poziom rozwoju sieci wodno-kanalizacyjnej, poziom

wsparcia gospodarstw domowych na instalacje OZE i na wymianę pieców, wydatkach na transport zeroemisyjny, infrastrukturę rowerową czy na rewitalizację obszarów zdegradowanych.

W czwartym filarze (maks. 10 pkt) m.in. jakość zarządzania, wdrożone systemy ISO, systemy przeciwdziałania korupcji, ewaluacji strategii rozwojowych, jakość procesu uchwałodawczego, poziom współpracy między samorządami.



Szanowni Czytelnicy,

Już niedługo obchodzić będziemy 103. rocznicę odzyskania przez naszą Ojczyznę niepodległości po 123 latach niewoli austriackiej, pruskiej i rosyjskiej. Przeżyjmy wspólnie to wyjątkowe święto, ciesząc się wolnością i niepodległością. Pokażmy, że można współpracować w sprawach

dla Polski najważniejszych, nie zważając na żadne podziały. Z tej okazji jak zwykle na terenie naszego miasta będą się odbywać wydarzenia, zarówno oficjalne, jak i te mniej uroczyste.

Już dziś serdecznie zapraszam Państwa do udziału w naszym tradycyjnym już „Festiwalu Gęsiny”. Trzymajmy kciuki za jak najlepszą pogodę i aby żadne nieprzewidziane czynniki zewnętrzne nie wpłynęły na jego organizację. Dodatkowo, jak co miesiąc, zachęcam do zapoznania się z „Pulsem Miasta”, dostarczającym Państwu świeżych informacji z wydarzeń i inwestycji w mieście, których w ostatnich dniach było niezwykle dużo.

Wybrane z prac urzędu od 24.09.2021 do 22.10.2021

Podpisano umowy na:

- wykonanie i montaż mozaiki na ścianie Urzędu Miasta Legionowo z okazji 70. rocznicy nadania praw miejskich Miasta Legionowo
- dostawę i montaż jadalni na Targowisku Miejskim
- przyłączenie do sieci dystrybucyjnej węzła przesiadkowego przy ul. Sowińskiego
- wykonanie całodobowego utrzymania zimowego dróg gminnych utwardzonych, gruntowych osiedlowych/wewnętrznych ciągów pieszych, ścieżek rowerowych i przystanków komunikacji na terenie Legionowa. Termin realizacji do 30.04.2022r.

Zakończono:

- termomodernizację budynku komunalnego wraz z wykonaniem wewnętrznych instalacji: gazowej, centralnego ogrzewania i ciepłej wody przy ul. Targowej 62
- remont 4 pomieszczeń w budynku Ochotniczej Straży Pożarnej przy ul. Mickiewicza

- przebudowę ul. Ostrobramskiej (odc. od ul. Jasnogórskiej do ul. Parkowej) wraz z wymianą opraw oświetleniowych
- zakup i wymiana nadajnika GPS dla linii autobusowej D3
- serwis samoobsługowych stacji naprawy rowerów Ibombo na terenie Legionowa

Inwestycje w trakcie realizacji:

- budowa ścieżek rowerowych Al. Legionów (od. Złotej do ul. Topolowej), Roi, Siemiradzkiego, Olszankowej, Sowińskiego, Chrobrego, Kazimierza Wielkiego
- dostawa i montaż urządzeń siłowni plenerowej zewnętrznej siłowni rehabilitacyjnej na terenie NZOZ Legionowo przy ul. Sowińskiego 4 (trwa montaż urządzeń siłowni i obiektów małej architektury)
- budowa wielofunkcyjnego boiska sportowego przy ul. Piaskowej 6 (prowadzone są roboty ziemne),
- budowa integracyjnej przestrzeni rekreacyjnej na Osiedlu Jagiellońska (trwają roboty ziemne)

- termomodernizacja budynku komunalnego wraz z wykonaniem instalacji kolektorów słonecznych na cele ciepłej wody użytkowej ul. Olszankowej C.
- nasadzenie zieleni na obszarze osiedla Bukowiec A
- trwa procedura administracyjna celem wydania decyzji ZRID na budowę skrzyżowania bezkolizyjnego w ciągu ul. Polnej i ul. Kwiatowej wraz z likwidacją przejazdu kolejowo-drogowego, trwa weryfikacja projektów wykonawczych przez nadzór inwestorski
- trwa przetarg na przebudowę lokalnych węzłów przesiadkowych przy ul. gen. J. Sowińskiego i ul. Olszankowej, remont willi „Kozłówka” oraz budowę ul. Leszczynowej
- rozpoczęto czynności odbiorowe ścieżki rowerowej na ul. Słonecznej
- zgłoszono do Starostwa Powiatowego roboty budowlane polegające na montażu źródła wody pitnej przy ul. Sowińskiego 4

Opieka wytchnieniowa

Zapraszamy do zgłaszania się do programu "Opieka wytchnieniowa" – edycja 2021. Wzięcie udziału wymaga wypełnienia karty oraz załączenia niezbędnych dokumentów zgodnie z regulaminem. Finansowanie pochodzi z środków Funduszu Solidarnościowego - państwowego funduszu celowego.



Codzienna opieka nad osobą niepełnosprawną to wielkie wyzwanie. Członkowie rodzin, opiekunowie muszą podporządkować swój dzienny

rozkład zajęć wykonywaniu czynności związanych z opieką i pomocą, co najczęściej oznacza życie w warunkach ciągłego obciążenia psychofizyczne-

go. Wiele osób w takiej sytuacji rezygnuje z udziału w życiu społecznym, zawodowym, zaniedbuje własne zdrowie czy też inne potrzeby oraz całkowicie rezygnuje z indywidualnych aspiracji.

Program „Opieka wytchnieniowa” powstał właśnie po to, by odciążać członków rodzin lub opiekunów poprzez wsparcie ich w codziennych obowiązkach oraz zapewnienie czasowego zastępstwa. W związku z tym kierowany jest do członków rodzin lub opiekunów, którzy wymagają wsparcia w postaci doraźnej, czasowej przerwy w sprawowaniu bezpośredniej opieki nad dziećmi z orzeczeniem o niepełnosprawności, a także nad osobami ze znacznym stopniem niepełnosprawności.

Więcej informacji na stronie Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Wypełnioną Kartę zgłoszenia do Programu wraz z Kartą oceny stanu zdrowia oraz kserokopią aktualnego orzeczenia o stopniu niepełnosprawności albo orzeczenia równoważnego należy złożyć w Biurze Obsługi Klienta w Urzędzie Miasta Legionowo ul. Piłsudskiego 41.

Asystent osobisty

Trwa kolejny, dodatkowy nabór do programu "Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej" – edycja 2021. Zapraszamy do zgłaszania się do programu.

Program "Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej" – edycja 2021 ma na celu zapewnienie dostępności do usługi asystenta, tj. wsparcia w wykonywaniu codziennych czynności oraz funkcjonowaniu w życiu społecznym osób niepełnosprawnych. Dodatkowy nabór trwa do wyczerpania limitu miejsc.

Więcej informacji o programie

dostępnych jest na stronie Biura Pełnomocnika Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych. Nabór uczestników odbywa się w ramach realizacji programu "Asystent Osobisty Osoby Niepełnosprawnej" – edycja 2021, który finansowany jest ze środków Funduszu Solidarnościowego - państwowego funduszu celowego.

Konkurs na projekt siedziby PIK-u

Powiat Legionowski ogłosił konkurs na opracowanie koncepcji architektoniczno-budowlanej dla nowej siedziby Powiatowej Instytucji Kultury w Legionowie. Jego celem jest wybór projektu najlepszego pod względem architektonicznym, przestrzennym, funkcjonalnym i społecznym.

Nowa siedziba Powiatowej Instytucji Kultury ma powstać na działce u zbiegu ulic Warszawskiej, Sobieskiego, Norwida i Wysockiego w Legionowie. Nim to się jednak stanie, potrzebny jest projekt obiektu, który spełni ambitne założenia. Architekci, którzy przystąpią do konkursu, otrzy-

mali sprecyzowane wytyczne. Przedstawione koncepcje oceniane będą pod kątem atrakcyjności rozwiązań architektonicznych, proekologicznych i energooszczędnych, funkcjonalności obiektu, a także realności i ekonomiki przyjętych rozwiązań. Na zwycięzców czeka nagroda pieniężna oraz zaproszenie autora wybranej pracy konkursowej do negocjacji w trybie zamówienia z wolnej ręki w celu wykonania usługi na podstawie przygotowanej przez niego pracy. Laureatów wybranych koncepcji architektoniczno-budowlanych dla nowej siedziby PIK poznamy w lutym przyszłego roku. Szacunkowy koszt budowy nowego obiektu to 20 mln zł.

Pomożesz?

Jeżeli nie uda się zrekrutować brakującej liczby blisko 8 tysięcy wolontariuszy, skala pomocy w akcji Szlachetna Paczka będzie w tym roku zdecydowanie mniejsza. To już ostatni moment, by się zgłosić. Można to zrobić za pośrednictwem strony www.superw.pl.

Z obecną liczbą wolontariuszy Szlachetna Paczka może dotrzeć jedynie do 8 tys. rodzin, to o 60% mniej niż w poprzednim roku. Skala pomocy może być w tym roku zdecydowanie mniejsza także w Akademii Przyszłości. Jeżeli nie uda się zrekrutować

brakującej liczby wolontariuszy, wsparciem zostanie objętych o 1600 mniej dzieci w porównaniu do poprzedniej edycji.

Bez wolontariuszy mądra pomoc nie jest możliwa. To oni docierają do rodzin zgłoszonych do Szlachetnej Paczki, poznają bliżej ich historie, pośredniczą w przekazywaniu paczek, a co najważniejsze – dają nadzieję i impuls do wyjścia z trudnej sytuacji. To oni spotykają się z dziećmi z Akademii Przyszłości, pomagając im odkryć mocne strony i zbudować poczucie własnej wartości. Każdy wolontariusz ma realny wpływ na



życie konkretnych osób z najbliższej okolicy. Zostając wolontariuszem, możesz zmienić ich historie, przywrócić siłę i godność, odnaleźć radość czy pewność siebie. Każdy wolontariusz Paczki to szansa na zmianę w życiu 2-3 rodzin w potrzebie. Każdy wolontariusz Akademii to szansa na to, by jedno konkretne dziecko odzyskało wiarę we własne możliwości. /źródło: wiosna.org.pl/

Wydział Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Legionowo informuje, że w dniu 5 listopada br. tylko do godziny 12:00 będzie można złożyć wniosek o wydanie dowodu osobistego, odebrać dowód i załatwić inne sprawy z obszaru dowodów osobistych.

Tego dnia korzystanie z Rejestru Dowodów Osobistych będzie utrudnione w związku z koniecznością wdrożenia nowych rozwiązań technicznych umożliwiających wydanie dowodu osobistego zawierającego odciski palców.



Ocalić od zapomnienia

W niedzielę (17:10) otwarty został zrewitalizowany teren przy jeziorze „Leśniczówka”. Uroczystość rozpoczęła się jednak od Marszu Pamięci, połączonego ze złożeniem wieńców i modlitwą przy mogiłach ofiar hitlerowskich egzekucji. W wydarzeniu udział wzięli przedstawiciele samorządów oraz państwa. Wśród nich między innymi: Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski, Minister Obrony Narodowej Mariusz Błaszczak oraz Nadleśniczy Nadleśnictwa Jabłonna dr inż. Paweł Szymański.

Po zakończeniu marszu, bezpośrednio przy jeziorze odbyła się część oficjalna uroczystości, połączona z apelem pamięci i salwą honorową.

W latach 70. i 80., młode pokolenie w to nie wierzy, nie mieliśmy paszportów w domach, zarabialiśmy kilkanaście dolarów miesięcznie i nawet jak udało nam się zdobyć paszport i wizę, to na Zachodzie czy w świecie na niewiele nas było stać wówczas. To miejsce dla wielu mieszkańców Legionowa było superatrakcyjne – tu uczyli się pływać, tu się poznawali. I to miejsce często pojawia się we wspomnieniach i na zdjęciach. Dlatego od wielu lat mieszkańcy Legionowa mieli marzenie, żeby móc tutaj znowu w cywilizowany sposób przebywać, spotykać się i cieszyć pięknem polskiej przyrody – opowiadał Roman Smogorzewski, prezydent miasta.

Jezioro „Leśniczówka” to teren, który najlepiej kojarzą starsi mieszkańcy Legionowa. Po wojnie było ono ulubionym miejscem wypoczynku mieszkańców i okolic. Począwszy od lat 70. lustro wody zaczęło się jednak dynamicznie obniżać. W drugiej połowie lat 70. na brzegach wybudowano drewniane wiaty, ścieżkę zdrowia oraz drewnianą scenę, na której w dni wolne odbywały się występy i potańcówki. Drewniana zabudowa przetrwała do lat 80. W kolejnych dziesięcioleciach jezioro stopniowo wysychało i zarastało, kurcząc się do obecnych rozmiarów.

Przychodziliśmy tu, właśnie do tych lasów, ze swoimi dziećmi. Ale także próbowaliśmy w nich zbierać grzyby. I muszę wspomnieć o pewnym incydencie. Wracaliśmy z koszykiem grzybów, a tą drogą, którą dziś maszerowaliśmy, szła starsza kobieta. Spojrzała na nas, zatrzymała i zapytała: „Państwo nie z Legionowa?”. Odpowiedzieliśmy: „Tak, my mieszkamy w Legionowie”. Na co ona: „Proszę państwa, my tutaj grzybów nie zbieramy, bo tu jest cmentarz!”. I oczy jej się zaszklily... – o miejscu i jego mrocznej przeszłości mówił Wojciech Jeute, honorowy prezes ZOPAK „Brzozów”.

Uroczystość zakończyła się wspólnym konsumowaniem żołnierskiej grochówki oraz uczestnictwem w grze terenowej przygotowanej przez harcerzy. – Mam nadzieję, że to jest pierwszy krok i deklaruje, że jeżeli będzie zgoda ze strony właściciela, czyli Nadleśnictwa Jabłonna, to jesteśmy bardzo otwarci, żeby tego typu urządzeń, być może także sportowych, pojawiło się tu więcej. Miasto Legionowo będzie chciało dalej rozwijać ten teren, żeby podobnie jak w latach 70. i 80. stał się wspólnym, cudownym i magicznym miejscem spotkań – zapowiedział na koniec prezydent miasta.



Niespełna 1,7 mln dla Legionowa

25 października Premier RP ogłosił wyniki pierwszego naboru w ramach Programu Inwestycji Strategicznych „Polski Ład”. Gmina Miejska Legionowo wniosowała o blisko 26 mln złotych, z czego otrzymała zaledwie 1 697 588,86 zł dofinansowania do złożonych projektów. Powyższa kwota zostanie przeznaczona na inwestycje w ulicę Zakopiańską.

Rządowy Fundusz Polski Ład: Program Inwestycji Strategicznych ma na celu dofinansowanie projektów inwestycyjnych realizowanych przez gminy, powiaty i miasta lub ich związki w całej Polsce. Program realizowany jest poprzez promesy inwestycyjne udzielane przez Bank Gospodarstwa Krajowego. Wysokość bezzwrotnego dofinansowania

jest zależna od obszaru priorytetowego, w którym mieści się planowana inwestycja.

Program realizowany będzie poprzez promesy inwestycyjne udzielane przez Bank Gospodarstwa Krajowego. Każda jednostka samorządu mogła zgłosić maksymalnie trzy wnioski na projekty:

- 1 wniosek, którego wartość dofinansowania nie może przekroczyć 5 mln zł.
- 1 wniosek, którego wartość dofinansowania nie może przekroczyć 30 mln zł,
- 1 wniosek bez kwotowego ograniczenia.

Gmina Miejska Legionowo złożyła wnioski na trzy projekty:

- 1. Przebudowa drogi nr 180649W - ulicy Zakopiańskiej w Legionowie**
 - Koszt całkowity: 1.786.935,64 zł
 - Dofinansowanie: 1.697.588,86 zł
- 2. Budowa nowego budynku administracyjno-biurowego Osrodka Pomocy Społecznej w Legionowie**
 - Koszt całkowity: 7.179.586,80 zł
 - Dofinansowanie: 6.820.607,46 zł

Rządowy Fundusz Polski Ład
Program Inwestycji Strategicznych

Gmina Miejska Legionowo otrzymała 1 697 588 zł

POLSKI ŁAD BGK BANK GOSPODARSTWA KRAJOWEGO

- 3. Budowa hali sportowej wraz z infrastrukturą towarzyszącą przy Zespole Szkolno - Przedszkolnym nr 2 w Legionowie**

- Koszt całkowity: 18.136.611,23 zł
- Dofinansowanie: 17.229.780,67 zł

Nie dla plastiku!



We wtorek (19.10) na ulicach Legionowa dominował kolor żółty, czyli odpowiadający segregacji śmiecia tworzywa sztuczne. Był to efekt akcji „Nie dla plastiku” i zorganizowanego w jej ramach marszu, który przeszedł ulicami miasta.



„Cieszę się, że jesteście tak bardzo zaangażowani w walkę z plastikiem, że dbacie o przyrodę i bardzo się cieszę, że w naszym mieście działa Fundacja Pracownia Kompetencji. Gratuluję jej pomysłu i zaangażowania w sprawy dla nas najważniejsze – dla ochrony przyrody, dla ochrony powietrza, dla przyszłości waszej i naszej – mówi Anna Brzezińska, radna mazowieckiego sejmiku i dyrektorka legionowskiego OPS.

„Cieszę się, że jesteście tak bardzo zaangażowani w walkę z plastikiem, że dbacie o przyrodę i bardzo się cieszę, że w naszym mieście działa Fundacja Pracownia Kompetencji. Gratuluję jej pomysłu i zaangażowania w sprawy dla nas najważniejsze – dla ochrony przyrody, dla ochrony powietrza, dla przyszłości waszej i naszej – mówi Anna Brzezińska, radna mazowieckiego sejmiku i dyrektorka legionowskiego OPS.

Inicjatorem wydarzenia byli legionowscy seniorzy i młodzież, uczestnicy projektu „Legionowianie dla klimatu” (trwa od lutego br.) Ma on na celu pobudzenie aktywności obywatelskiej seniorów i młodzieży z Legionowa oraz okolicznych gmin w zakresie przeciwdziałania zmianom klimatycznym.

W samym marszu udział wzięli licznie zgromadzeni mieszkańcy oraz władze Legionowa, między innymi Roman Smogorzewski prezydent miasta, Piotr Zadrozny jego zastępca oraz radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego Anna Brzezińska. Podczas przemarszu spontanicznie dołączały do niego kolejne osoby.

Należy pamiętać, że tworzywa sztuczne to jedne z materiałów obecnie najbardziej zagrażających środowisku i zdrowiu człowieka. „Nie dla plastiku” to akcja, która ma na celu przypominać o konieczności ograniczenia ilości produktów jednorazowego użytku wykonanych z różnych tworzyw sztucznych, szczególnie toreb czy naczyń.

Marsz „Nie dla plastiku!” odbył się w ramach projektu „Legionowianie dla klimatu” z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG. Liderem projektu jest Fundacja Pracownia Kompetencji, a Partnerem Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie.



Punkt konsultacyjny

Prezydent Miasta Legionowo podpisał z Wojewódzkim Funduszem Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie porozumienie w sprawie utworzenia punktu konsultacyjnego programu "Czyste powietrze".

Mogą z niego skorzystać mieszkańcy Legionowa, po wcześniejszym ustaleniu terminu konsultacji z pracownikiem Referatu Ochrony Środowiska tel: 22 766 40 66 lub 22 766 40 65. Punkt jest dostępny w godzinach pracy Urzędu Miasta Legionowo w sali obsługi klienta, na parterze budynku. Można w nim uzyskać między innymi porady merytoryczne i techniczne związane z wymianą urządzenia grzewczego, termomodernizacją budynku, jak również uzyskać informacje w zakresie warunków skorzystania z projektu, przygotowania oraz złożenia wniosku o dofinansowanie.

Dodatkowo, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Legionowie wy-

stawia zaświadczenia o dochodach, niezbędne do uzyskania podwyższonego poziomu dofinansowania. Dotacje z programu "Czyste powietrze" można łączyć, pod pewnymi warunkami, z dotacjami gminnymi na wymianę źródła ciepła oraz z ulgą termomodernizacyjną w podatku dochodowym.

Program "Czyste powietrze" to ogólnopolski program wspierania termomodernizacji i wymiany źródeł ciepła, kierowany do właścicieli domów jednorodzinnych. W ramach programu istnieje możliwość uzyskania dotacji lub pożyczki na przedsięwzięcia takie jak:

- demontaż nieefektywnego źródła ciepła na paliwo stałe,
- zakup i montaż źródła ciepła

do celów ogrzewania lub ogrzewania i CWU,

- demontaż oraz zakup i montaż nowej instalacji centralnego ogrzewania lub CWU (w tym kolektorów słonecznych, pompy ciepła wyłącznie do CWU),
- zakup i montaż mikroinstalacji fotowoltaicznej,
- zakup i montaż wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła,
- zakup i montaż ocieplenia przegród budowlanych, okien, drzwi zewnętrznych, drzwi/bram garażowych (zawiera również demontaż),
- audyt energetyczny (pod warunkiem wykonania ocieplenia przegród budowlanych), dokumentacja projektowa, ekspertyzy.

Maksymalny, podstawowy poziom dofinansowania wynosi 30 000 zł. Szczegółowe informacje dotyczące programu są dostępne na stronie www.czystepowietrze.gov.pl.

Maksymalny, podstawowy poziom dofinansowania wynosi 30 000 zł. Szczegółowe informacje dotyczące programu są dostępne na stronie www.czystepowietrze.gov.pl.

**czyste powietrze
zdrowy wybór**

Uchwała anty-smogowa

Konsultacje społeczne. Samorząd Województwa Mazowieckiego podjął decyzję o konieczności zmiany uchwały anty-smogowej.

Najważniejsze zmiany dla Legionowa:

- od 1 stycznia 2023 wejdzie w życie zakaz eksploatacji źródeł ciepła na paliwa stałe (także kominki) w nowo budowanych budynkach, jeśli istnieje

możliwość przyłączenia ich do sieci gazowej lub ciepłowniczej (Legionowo jest zgazyfikowane prawie w 100%);

- od 1 stycznia 2028 wejdzie w życie zakaz stosowania węgla do ogrzewania, za wyjątkiem kotłów i pieców zamontowanych do 31.12.2021 r. spełniających określone w uchwale wymagania jakościowe.

Informacje o konsultacjach dostępne są na stronie internetowej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie.



Maluch +

Legionowo, dzięki podjęciu skutecznych starań o dofinansowanie, otrzymało ponad 144 tys. zł na funkcjonowanie 98 miejsc opieki nad dziećmi do lat 3 w legionowskich żłobkach. Środki zostały przekazane w ramach Resortowego programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 "Maluch+" 2021.

Legionowo otrzymało dofinansowanie w wysokości 83.040 zł łącznie na 34 miejsca w żłobku Motylkowy Świat, w tym 10 dla dzieci z niepełnosprawnościami oraz 61.440 zł miejsca w filii żłobka

zlokalizowanej przy ul. Polskiej Organizacji Wojskowej.

Program "Maluch+" wspiera rozwój instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 - żłobków, klubów dziecięcych i dziennych opiekunów. Beneficjenci programu mogą otrzymać dofinansowanie do tworzenia i funkcjonowania miejsc opieki.

Urząd Miasta Legionowo w rządowym programie pozyskuje środki od 2013 r. W poprzednich edycjach programu "Maluch+" gmina pozyskała środki zarówno na tworzenie nowych miejsc, jak i na ich funkcjonowanie.

Wodne inwestycje

Jesień to w dalszym ciągu wzmożony okres dla realizacji przez Przedsiębiorstwo Wodociągowo-Kanalizacyjne w Legionowie szeregu inwestycji wodociągowych i kanalizacyjnych.

Już niebawem ruszy budowa sieci wodociągowej w ul. Niklowej na odcinku od ul. Kolejowej do Alei Legionów o łącznej długości 431 m oraz budowa sieci wodociągowej w ulicach Szarych Szeregów, Suwalnej i Grzybowej o łącznej długości 770 m. Na-

stępnie wybudowany zostanie ostatni brakujący odcinek sieci kanalizacyjnej w ul. Jagiellońskiej na odcinku ul. Barskiej do Ronda im. marszałka Józefa Piłsudskiego o łącznej długości 185 m.

Sieć kanalizacyjna zostanie wybudowana również w ul. Grudzie na odcinku od istniejącej sieci kanalizacyjnej na wysokości działki nr ew. 1/9 obręb 64 do wysokości działki nr ew. 15 obręb 64, o łącznej długości 188 m.

Mieszkańcy po wybudowaniu sieci wodociągowych i kanalizacyjnych oraz po przeprowadzeniu niezbędnych odbiorów technicznych będą poinformowani listownie o możliwości podłączenia swojej nieruchomości do wody miejskiej oraz miejskiej kanalizacji sanitarnej.

Sadzimy drzewa



W sobotę 23 października na Osiedlu Piaski posadzono 100 drzew.

Ta sobota sprzyjała akcji ekologicznej, której inicjatorem był Stanisław Kraszewski. Na wniosek rady osiedlowej na terenie dawnego osiedla policyjnego pojawiło się 100 mto-



dych drzewek. Do pracy dołączyli też prezydent Roman Smogorzewski, radny Paweł Głazewski i pracownicy urzędu, którzy rozdawali pojemniki na odpady biodegradowalne. Dziękujemy wszystkim mieszkańcom za udział i pomoc w sadzeniu zieleni.

Nowy skatepark

W piątek (8.10) odbyło się oficjalne otwarcie nowej części skateparku. Legionowska oferta rekreacyjna powiększyła się o kolejne miejsce, z którego może korzystać młodzież. Z tej atrakcji ucieszą się zapewne nie tylko miłośnicy sportów ekstremalnych, ale wzorem innych miast chętnie będą z niej korzystać osoby w różnym wieku.



Jestem przekonany, że będzie to miejsce do aktywnego wypoczynku i rekreacji, przyciągające nie tylko mieszkańców miasta, ale także miłośników jazdy na rolkach, deskorolkach, hulajnogach czy rowerach z całego regionu i spoza niego - mówi prezydent miasta, Roman Smogorzewski - serdecznie zapraszam do korzystania.



- powstała nawierzchnia utwardzona ścieżek oraz dojść pieszych; - wykonano ogrodzenie skateparku.



- powstała nawierzchnia utwardzona ścieżek oraz dojść pieszych; - wykonano ogrodzenie skateparku.

Dodatkowo KZB Legionowo położyło kostkę przy wejściu do nowej części skateparku oraz zamontuje barierki przy bowlu dla zwiększenia bezpieczeństwa.

23 października o godzinie 12.00 na terenie Skateparku odbyły się Warsztaty z TEAM SCOOTIVE. Poprowadzili je Bartek Szczęk i Jaś Mączkowski. Uczestnicy, którzy wzięli w nich udział mieli możliwość podnieść swoje kwalifikacje poprzez ćwiczenia i treningi pod okiem trenerów. Po wspólnej rozgrzewce, rozpoczęły się konkursy, w których młodzież mogła wygrać atrakcyjne nagrody. Chłopcy



Wbrew pozorom samo miejsce oraz uprawiany na nim sport nie jest przeznaczony jedynie dla wyszkolonych zawodników. Specjalne tory z przeszkodami, jakie powstały, służą do akrobacji na deskorolkach, BMX-ach, hulajnogach, czy rolkach na różnym stopniu trudności. Można na nich wykonywać najwyższej trudności triki, ale też zwyczajnie, aktywnie i miło spędzić czas na świeżym powietrzu.

W ramach zrealizowanych prac powstały między innymi:

- betonowa płyta jezdna;
- zainstalowano urządzenia i elementy wyposażenia sportowego: nufbox z grindboxem 3/3 i poręczą 2/1 + piramida, poręcz prosta, funbox z disa-



sterboxem + funbox kątowy, grindbox 2, quarter pipe z mini quarterem + bank ramp z grindboxem, minirampa;

bawili się świetnie, zarówno w grupie początkującej jak i zaawansowanej.



W 2018 roku, po wielu rozmowach z użytkownikami skateparku, którzy z uwagi stopień zużycia i dość niski poziom trudności poszczególnych jego elementów coraz częściej szukali miejsca do jazdy poza naszym powiatem, podjąłem wyzwanie i rozpocząłem zbiórkę podpisów pod projektem przebudowy tego miejsca. Bardzo się cieszę, że w to przedsięwzięcie zaangażowała się nie tylko młodzież biorąc udział w konsultacjach, ale też samorządowcy. Szczególne podziękowania należą się prezydentowi Romanowi Smogorzewskiemu, który jako jeden z pierwszych złożył swój podpis, a później przedstawił projekt radzie miasta oraz Ani Brzezińskiej, radnej Koalicji Obywatelskiej Sejmiku Województwa Mazowieckiego. To właśnie ona przekonała zarząd województwa do współfinansowania budowy nowego obiektu. Cieszę się, że na samym otwarciu się nie skończyło. Zaproponowane przez miasto bezpłatne zajęcia, gdzie młodzi miłośnicy jazdy na hulajnodze mogą doskonalić swoje umiejętności to wspaniały pomysł. Mam nadzieję, że inne dyscypliny również mogą liczyć na taką promocję - mówi Tomasz Talarski, radny Rady Powiatu Legionowskiego z klubu Koalicji Obywatelskiej.





Cyfrowa Gmina

Pandemia Covid-19 pokazała, że sprawne wykorzystywanie technologii cyfrowych przez samorządy ma kluczowe znaczenie dla zaspokojenia potrzeb mieszkańców. Wiele urzędów szybko i sprawnie przeniosło swoje działania do sieci.

Pieniądze na cyfryzację gmin zostały podzielone według dwóch kryteriów: liczby mieszkańców oraz wysokości dochodów samorządu. Wnioski na pierwszą tran-

szę dotacji można było składać od 18 października tego roku w wersji elektronicznej. Legionowo otrzymało 100 000 zł.

Z projektu będzie można sfi-

nansować poniesione już wydatki (od lutego ubiegłego roku). Okres tzw. kwalifikowalności wydatków dla projektu to luty 2020 r. – koniec września 2023 r.



Za otrzymane pieniądze będziemy mogli sfinansować m.in. dalszą cyfryzację naszego urzędu, kupić sprzęt komputerowy dla jednostek podległych, przygotować urzędników do pracy z nowoczesnymi technologiami – powiedział Piotr Zadrozny, Zastępca Prezydenta Miasta Legionowo.



Współdziałanie

We wtorek 12.10 odbyło się spotkanie władz miasta z organizacjami pozarządowymi, na którym omówiono temat zrealizowanego 18.09 Święta Organizacji Pozarządowych (ŚOP). Wzięli w nim udział prezydent miasta Roman Smogorzewski oraz sekretarz miasta Ida Parakiewicz-Czyżma, Stanisława Retmianiak ze Stowarzyszenia Boris oraz przedstawiciele kilkunastu stowarzyszeń i organizacji z Legionowa.

Ze swojej strony mogę powiedzieć, że zawsze jesteśmy gotowi do współpracy ze wszystkimi stowarzyszeniami i fundacjami, które działają na rzecz legionowian. Zależy mi, by każda organizacja pozarządowa czuła, że jest potrzebna. Swoją pracą wspieracie Państwo mieszkańców

w wielu ważnych dziedzinach życia społecznego, począwszy od zapewnienia bezpieczeństwa, poprzez działania kulturalne, edukacyjne, sportowe, skończywszy na pomocy najuboższym oraz promocji działań służących integracji. – podczas rozmów podkreślił Roman Smogorzewski.

Uczestnicy spotkania wyjątkowo ciepło odnieśli się do tegorocznej organizacji ŚOP i jednym głosem wskazywali, że wydarzenie powinno być kontynuowane w następnych latach. Umożliwia ono lepszy kontakt z mieszkańcami oraz prezentację oferty i dokonania. Jednocześnie organizacje przedstawiły swoją chęć udziału w kolejnych Dniach Legionowa, tak aby jak najbardziej rozpropagować swoje działania.

Pandemia pokazała, jak ważne jest dotarcie do mieszkańców, wiedza oraz nieustanny rozwój – uczenie się przez całe życie. Dlatego tak ważne są organizacje pozarządowe, które przedstawiają zróżnicowaną ofertę, która może dotrzeć i zainteresować każdego. Jest to element niezwykle ważny, gdyż od tego jak dobrze jesteśmy przygotowani do radzenia sobie w kryzysach zależą nie tylko indywidualne losy, ale i funkcjonowanie naszej małej społeczności. W ciągu ostatniego roku dobitnie uświadomiliśmy sobie znaczenie wspólnego działania. Jednak wspólne działanie w świecie oraz w społecznościach bez osobistego kontaktu nie jest łatwe. Dlatego tak niezwykle ważne było zorganizowanie Święta Organizacji Pozarządowych i przedstawienie bogatej oferty mieszkańcom, którzy tak licznie, pomimo nieprzyjemnej pogody pojawili się na tym wydarzeniu – podczas spotkania komentowała sekretarz Ida Parakiewicz-Czyżma.

Kasa dla OSP

Okolo 1,5 mln zł otrzymała Ochotnicza Straż Pożarna w Legionowie na doposażenie Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych.



Październik to szczęśliwy miesiąc dla legionowskich strażaków, których budżet powiększył się o dotacje mające na celu poprawę bezpieczeństwa mieszkańców miasta. Skorzystali oni z dwóch programów ogólnopolskiego finansowania służb ratowniczych organizowanych przez Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie. Na aktywowanie i doposażenie młodzieżowych drużyn pożarniczych OSP Legionowo otrzymało 14 996,5 zł (procentowy udział środków WFOŚiGW w realizacji zadania 80,14% kosztów kwalifikowanych). WFOŚiGW w Warszawie sfinansuje zakup

sprzętu, wyposażenia oraz środków ochrony indywidualnej Ochotniczych Straży Pożarnych w Nowym Dworze Mazowieckim, Wieliszewie, Legionowie i Serocku. Do każdej z jednostek trafi też około 20 tys. zł (procentowy udział środków NFOŚiGW/WFOŚiGW w realizacji zadania 79,75% kosztów kwalifikowanych). W 2021 roku WFOŚiGW w Warszawie zaplanował ponad 3 mln zł na doposażenie OSP z województwa mazowieckiego. Uroczystość podpisania umów odbyła się 20.09.2021 r. w siedzibie starostwa powiatowego w Legionowie. OSP Legionowo reprezentował Prezes OSP Tomasz Wiśniewski.



Wojewódzki Fundusz
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej
w Warszawie

Zakup sprzętu, wyposażenia oraz środków ochrony indywidualnej służących do prowadzenia akcji ratowniczych i usuwania skutków zagrożeń na potrzeby OSP w Legionowie.

www.wfosigw.pl



Wojewódzki Fundusz
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej
w Warszawie

Aktywowanie i doposażenie Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej przy OSP w Legionowie.

www.wfosigw.pl

Wyjątkowy program

Mieszkaniec naszego miasta, pracownik Urzędu Miasta Legionowo, pełnomocnik ds. osób niepełnosprawnych Wojciech Kowalczyk wziął wraz ze swoją mamą udział w sobotni (23.10) wieczór w programie TV4 "Kocham. Przepraszam. Dziękuję". Program stara się pokazać jak wiele mogą zmienić słowa – kocham, przepraszam, dziękuję – wypowiedziane w odpowiednim momencie

z głębi serca. Wojtek program dedykował swojej mamie, która wspiera go w codziennych czynnościach i pokonywaniu barier. Nie jest to łatwe bowiem zmagają się On z chorobą jaką jest rdzeniowy zanik mięśni (SMA). Mimo ograniczeń wynikających z tego schorzenia, Wojtek stale się rozwija i inspirowa do walki innych.

Tydzień seniora

Stacjonarne zajęcia edukacyjne odbywające się w siedzibie LUTW.

WTORKI

Radiowe spotkania ze słuchaczami. Cotygodniowe audycje o godzinie 13:45 prowadzi Roman Biskupski. FB www.facebook.com/Legionowski-Uniwersytet-III-Wieku-368135449997876

Gimnastyka rehabilitacyjna - zajęcia prowadzi mgr Martyna Karczmarz. Grupy I, II i III kolejno w godzinach 9:00 - 9:45, 9:50 - 10:35 i 10:40 - 11:25

Taniec towarzyski - zajęcia prowadzi Dariusz Lewiński. Nauka tańca godz. 9:45 - 21:00

Klub brydżowy „Kier” - zajęcia prowadzi mgr Jarosław Kostrzewa godz. 15:30 - 17:00 dla początkujących, godz. 17:00 - 21:00 turniej

Klub Amazonek - pierwszy wtorek miesiąca - spotkanie prowadzi mgr Marianna Trojanowska godz. 16:00

CZWARTKI

Gimnastyka rehabilitacyjna - zajęcia prowadzi mgr Martyna Karczmarz. Grupy I, II i III kolejno w godzinach 15:00 - 15:45, 15:50 - 16:35 i 16:40 - 17:25

Taniec towarzyski - zajęcia prowadzi Dariusz Lewiński. Nauka tańca godz. 9:45 - 21:00

Zajęcia komputerowe - zajęcia prowadzi Kinga Kietlińska. Kurs zaawansowany godz. 13:00 - 14:00

ŚRODY

Język angielski - zajęcia prowadzi mgr Zbigniew Szymański. Grupa podstawowa godz. 9:00 - 10:30. Grupa zaawansowana godz. 10:35 - 12:05

Gimnastyka rehabilitacyjna - zajęcia prowadzi mgr Martyna Karczmarz. Grupy I, II i III kolejno w godzinach 10:00 - 10:45, 10:50 - 11:35 i 11:40 - 12:25

Robótki ręczne - zajęcia prowadzi Wiesława Klukowska godz. 10:30 - 12:00

Warsztaty krawieckie - zajęcia prowadzi Barbara Kasiak godz. 12:00

Grupa Teatralno - Muzyczna „Soprano” - warsztaty prowadzi Zygmunt Malewicz godz. 12:30 - 14:30

Indywidualne porady dietetyczne - każda trzecia środa. Konsultacje prowadzi dietetyk Elżbieta Ciszewska godz. 10:00 - 13:00. Zapisy telefoniczne.

PIĄTKI

Zajęcia komputerowe - zajęcia prowadzi mgr Elżbieta Niemczyńska. Kurs podstawowy godz. 10:00 - 10:45 i 11:15 - 12:00

Klub szachowy „Hetman” - zajęcia prowadzi Lech Kępiński godz. 9:00 - 14:00

Wykłady otwarte dla słuchaczy i mieszkańców - w trzeci piątek miesiąca (19 listopada, 17 grudnia) godz. 13:00-15:00

Planowane wydarzenia:

Sylwester dla seniorów w siedzibie SPP „Nadzieja”
31 grudnia godz. 20:00
Termy Mszczonów 23 listopada, 14 grudnia
Zamek w Oporowie 16 listopada godz. 8:00 - 16:00

Więcej informacji na stronie

www.spp-nadzieja.pl
Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku
05-120 Legionowo, ul. Piłsudskiego 3,
tel. 694-409-087,
e-mail: uniwersytet.lutw@wp.pl

#SZCZEPIMYSIE

Szczepienia 3. dawką

dla osób powyżej 50 r.ż. oraz pracowników medycznych mających stały kontakt z pacjentem

- szczepionka Pfizer po upływie 6 miesięcy od szczepienia

rejestracja od 24 września

dla osób z poważnymi zaburzeniami odporności

- szczepionka Pfizer lub Moderna po upływie 28 dni od szczepienia

rejestracja od 1 września

Przypominająca szczepionka

Wszystkie osoby, które ukończyły 50 lat, mogą otrzymać przypominającą szczepionkę marki Pfizer. Jeśli przyjąłeś inną szczepionkę podczas pierwotnego szczepienia, teraz możesz zaszczepić się Pfizerem jako dawką przypominającą.

Trzecią dawkę szczepionki marki Pfizer dla osób po 50. roku życia należy przyjąć po 6 miesiącach od pełnego zaszczepienia. Ważne! Jeśli przyjąłeś szczepionkę innej marki (np. AstraZeneca, Moderna czy J&J) podczas pierwotnego szczepienia, teraz możesz zaszczepić się Pfizerem jako dawką przypominającą.

Osoby z zaburzeniami odporności już mogą przyjąć trzecią dawkę. Obecnie trzecia przypominająca dawka szczepionki jest przeznaczona też dla osób otrzymujących np. leczenie przeciwnowotworowe, po przeszczepach narządowych, z zespołami pierwotnych niedoborów odporności, z zakażeniem wirusem HIV i dializowanych.

Zaszczep się i bądź bezpieczny. Wykonano już 36,977 mln szczepień przeciw koronawirusowi. Pierwszą dawkę przyjęło 19,659 mln osób, a w pełni zaszczepionych jest już ponad 19,259 mln obywateli. Szczepienie pozwala uniknąć zachorowania na COVID-19 lub łagodnie przejść przez zakażenie. Musimy być odpowiedzialni - zachowajmy czujność, by wspólnie uniknąć IV fali pandemii. Bądź bezpieczny i zarejestruj się na szczepienie przeciw COVID-19.

Prosta rejestracja na szczepienie. Cały czas można klasycznie zgłosić się na szczepienie przeciw COVID-19. Rejestracja zajmuje tylko chwilę. Zapisz siebie lub kogoś bliskiego przez:

- bezpłatną infolinię 989;
 - SMS o treści SzczepimySie na numer 880-333-333;
 - pobliski punkt szczepień;
 - www.pacjent.gov.pl.
- Więcej informacji na stronie www.pacjent.gov.pl

Uniwersytet Warszawski zaprasza

Uniwersytet Warszawski zaprasza na bezpłatne kursy wspierające naukę przedsiębiorczości i języka angielskiego dla seniorów.



Pierwsze ze szkoleń: „Komunikatywny senior” ma na celu aktywizację seniorów z całej Polski (w wieku 60+) za pomocą specjalnie opracowanego programu kształcenia językowego (język angielski - poziom podstawowy). Udział w zajęciach tego rodzaju będzie działał zachowawczo na zdolności poznawcze seniorów, zredukował nabytą z wiekiem sztywność kognitywną, rozbudzał ciekawość świata i działał dobroczynnie na dobrostan umysłowy. Kurs dostępny na Platformie Szkoleniowej - zapraszamy na lekcje on-line w każdą środę. Kolejna tura spotkań on-line rozpoczyna się 3 listopada 2021, spotkania on-line w każdą środę o 11:30.

Drugie z proponowanych szkoleń „Kursy dla seniorów” ma na celu aktywizację seniorów z całej Polski (w wieku 50+) z wykorzystaniem opracowanego programu kształcenia w zakresie

nauk ekonomicznych i przedsiębiorczości. Organizowane zajęcia będą miały charakter spotkań tematycznych, poświęconych różnym zagadnieniom ekonomicznym i psychologicznym. Każde spotkanie będzie trwało 1,5 godziny. Na zajęciach omawiane są m.in. następujące tematy:

Jak liczby nas oszukują?

Kierunek: Chiny

Jak nie dać się oszukać?

Oswoicj rynek pracy w każdym wieku

Kurs jest całkowicie darmowy! Od uczestników wymagany będzie jedynie dostęp do komputera i Internetu. Szkolenie zwieńczone będzie uzyskaniem imiennego certyfikatu! Harmonogram spotkań (spotkania on-line) wkrótce dostępny na stronie - kolejne spotkania będą się odbywać regularnie od września 2021.

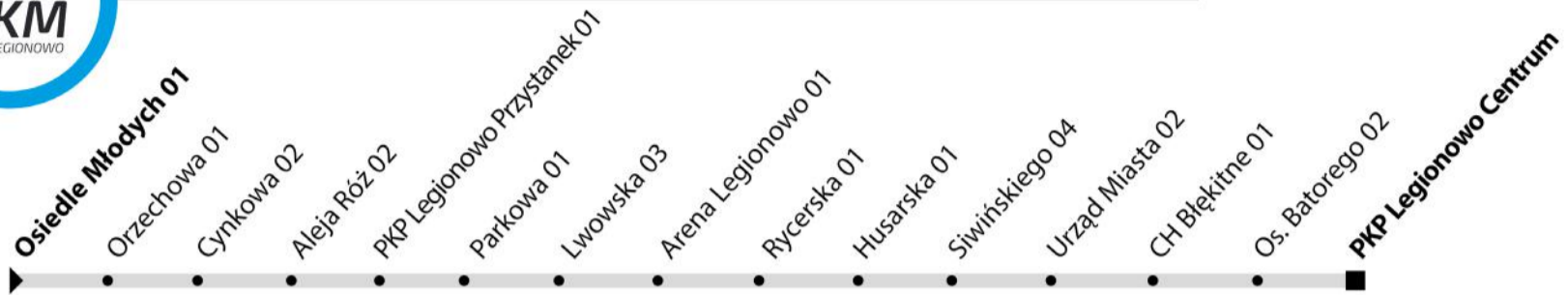


Zapraszamy na stronę internetową
www.mas.spp-nadzieja.pl

Zmiana rozkładu jazdy **DKM**

Linia: **D2**

▶ PKP Legionowo Centrum

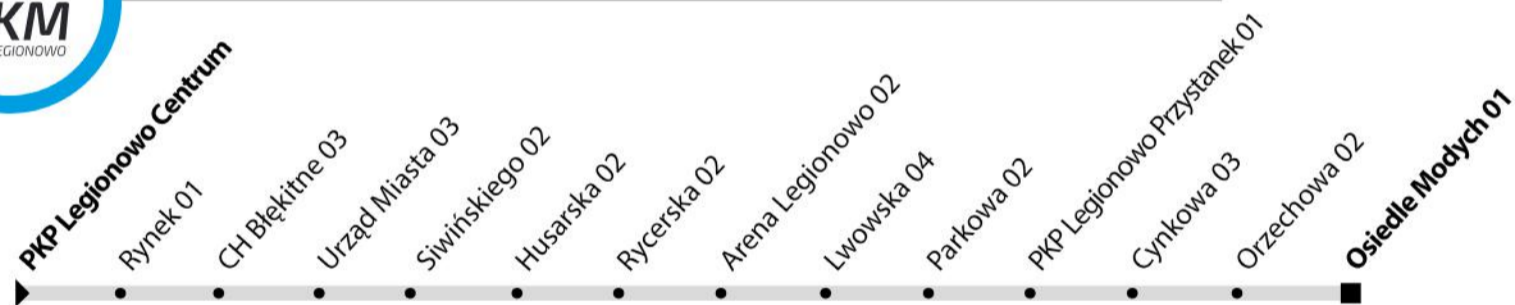


Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
Osiedle Młodych 01	05:23	06:23	07:38	08:40	09:27	10:15	11:03	12:18	13:20	14:40	15:50	16:50	17:50	18:45	19:35
Orzechowa 01	05:24	06:24	07:39	08:41	09:28	10:16	11:04	12:19	13:21	14:41	15:51	16:51	17:51	18:46	19:36
Cynkowa 02	05:25	06:25	07:40	08:42	09:29	10:17	11:05	12:20	13:22	14:42	15:52	16:52	17:52	18:47	19:37
Aleja Róż 02	05:27	06:27	07:42	08:44	09:31	10:19	11:07	12:22	13:24	14:44	15:54	16:54	17:54	18:49	19:39
PKP Legionowo Przystanek 01	05:30	06:30	07:45	08:47	09:34	10:22	11:10	12:25	13:27	14:47	15:57	16:57	17:57	18:52	19:42
Parkowa 01	05:32	06:32	07:47	08:49	09:36	10:24	11:12	12:27	13:29	14:49	15:59	16:59	17:59	18:54	19:44
Lwowska 03	05:33	06:33	07:48	08:50	09:37	10:25	11:13	12:28	13:30	14:50	16:00	17:00	18:00	18:55	19:45
Arena Legionowo 01	05:35	06:35	07:50	08:52	09:39	10:27	11:15	12:30	13:32	14:52	16:02	17:02	18:02	18:57	19:47
Rycerska 01	05:37	06:37	07:52	08:54	09:41	10:29	11:17	12:32	13:34	14:54	16:04	17:04	18:04	18:59	19:49
Husarska 01	05:38	06:38	07:53	08:55	09:42	10:30	11:18	12:33	13:35	14:55	16:05	17:05	18:05	19:00	19:50
Siwińskiego 04	05:40	06:40	07:55	08:57	09:44	10:32	11:20	12:35	13:37	14:57	16:07	17:07	18:07	19:02	19:52
Urząd Miasta 02	05:42	06:42	07:57	08:59	09:46	10:34	11:22	12:37	13:39	14:59	16:09	17:09	18:09	19:04	19:54
CH Błękitne 01	05:43	06:43	07:58	09:00	09:47	10:35	11:23	12:38	13:40	15:00	16:10	17:10	18:10	19:05	19:55
Os. Batorego 02	05:44	06:44	07:59	09:01	09:48	10:36	11:24	12:39	13:41	15:01	16:11	17:11	18:11	19:06	19:56
PKP Legionowo	05:45	06:45	08:00	09:02	09:49	10:37	11:25	12:40	13:42	15:02	16:12	17:12	18:12	19:07	19:57

obowiązuje od 8 listopada 2021 roku

Linia: **D2**

▶ Osiedle Młodych



Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
PKP Legionowo	05:50	06:50	08:05	09:04	09:53	10:40	11:30	12:45	13:45	15:10	16:25	17:15	18:20	19:11	20:00
Rynek 01	05:51	06:51	08:06	09:05	09:54	10:41	11:31	12:46	13:46	15:11	16:26	17:16	18:21	19:12	20:01
CH Błękitne 03	05:53	06:53	08:08	09:07	09:56	10:43	11:33	12:48	13:48	15:13	16:28	17:18	18:23	19:14	20:03
Urząd Miasta 03	05:54	06:54	08:09	09:08	09:57	10:44	11:34	12:49	13:49	15:14	16:29	17:19	18:24	19:15	20:04
Siwińskiego 02	05:56	06:56	08:11	09:10	09:59	10:46	11:36	12:51	13:51	15:16	16:31	17:21	18:26	19:17	20:06
Husarska 02	05:57	06:57	08:12	09:11	10:00	10:47	11:37	12:52	13:52	15:17	16:32	17:22	18:27	19:18	20:07
Rycerska 02	05:58	06:58	08:13	09:12	10:01	10:48	11:38	12:53	13:53	15:18	16:33	17:23	18:28	19:19	20:08
Arena Legionowo 02	05:59	06:59	08:14	09:13	10:02	10:49	11:39	12:54	13:54	15:19	16:34	17:24	18:29	19:20	20:09
Lwowska 04	06:01	07:01	08:16	09:15	10:04	10:51	11:41	12:56	13:56	15:21	16:36	17:26	18:31	19:22	20:11
Parkowa 02	06:02	07:02	08:17	09:16	10:05	10:52	11:42	12:57	13:57	15:22	16:37	17:27	18:32	19:23	20:12
PKP Legionowo Przystanek 01	06:04	07:04	08:19	09:18	10:07	10:54	11:44	12:59	13:59	15:24	16:39	17:29	18:34	19:25	20:14
Cynkowa 03	06:07	07:07	08:22	09:21	10:10	10:57	11:47	13:02	14:02	15:27	16:42	17:32	18:37	19:28	20:17
Orzechowa 02	06:08	07:08	08:23	09:22	10:11	10:58	11:48	13:03	14:03	15:28	16:43	17:33	18:38	19:29	20:18
Osiedle Młodych 01	06:10	07:10	08:25	09:24	10:13	11:00	11:50	13:05	14:05	15:30	16:45	17:35	18:40	19:31	20:20

obowiązuje od 8 listopada 2021 roku

Bezpłatny autobus do cmentarza parafialnego

Urząd Miasta Legionowo informuje, że w dniach od 30 października do 1 listopada 2021 r. w godzinach 8:00 - 20:00 będzie jeździł bezpłatny autobus do cmentarza parafialnego. Autobus zatrzymał się będzie na wszystkich przystankach znajdujących się na w/w

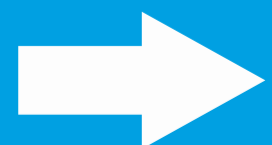
trasie zgodnie z rozkładem jazdy (str. 9). Uwaga - Autobus będzie jeździł co 30 min.

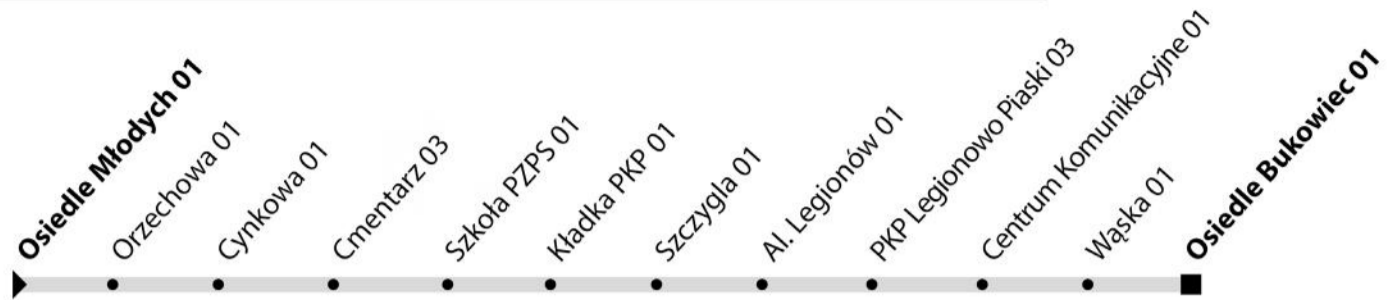
Trasa autobusu: Rondo przy Cynkowa / Al. Legionów - Al. Legionów - Al. Róż - Tunel - Krakowska - Sobieskiego - Piłsudskiego

- Kościuszki - Stacja PKP - Kościuszki - Piłsudskiego - Sobieskiego - Krakowska - Tunel - Al. Róż - Al. Legionów - Rondo przy Cynkowa / Al. Legionów

W czasie jazdy autobusem obowiązkowe jest zakrywanie

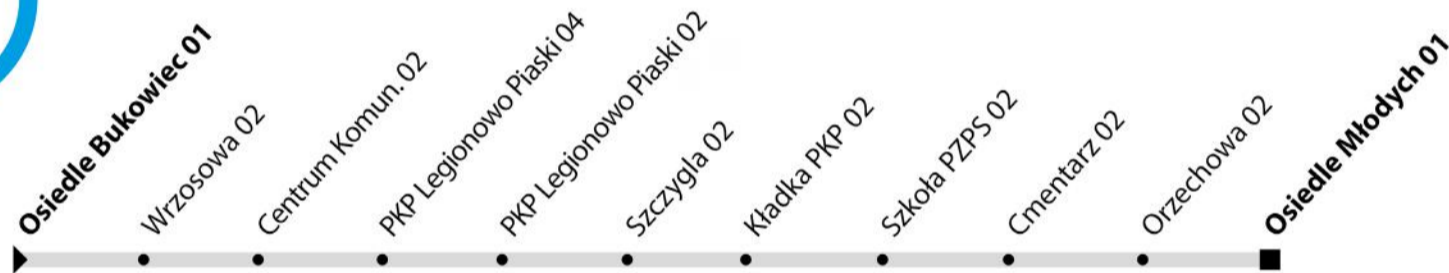
ust i nosa maseczką. Prosimy o stosowanie się do zasad zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.



Linia: **D3**► **Bukowiec**

Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
Osiedle Młodych 01	05:12	06:05	07:09	08:11	09:10	10:08	11:04	12:10	13:07	14:00	15:00	15:59	16:53	18:07	18:59
Orzechowa 01	05:13	06:06	07:10	08:12	09:11	10:09	11:05	12:11	13:08	14:01	15:01	16:00	16:54	18:08	19:00
Cynkowa 01	05:14	06:07	07:11	08:13	09:12	10:10	11:06	12:12	13:09	14:02	15:02	16:01	16:55	18:09	19:01
Cmentarz 03	05:15	06:08	07:12	08:14	09:13	10:11	11:07	12:13	13:10	14:03	15:03	16:02	16:56	18:10	19:02
Szkoła PZPS 01	05:17	06:10	07:14	08:16	09:15	10:13	11:09	12:15	13:12	14:05	15:05	16:04	16:58	18:12	19:04
Kładka PKP 01	05:18	06:11	07:15	08:17	09:16	10:14	11:10	12:16	13:13	14:06	15:06	16:05	16:59	18:13	19:05
Szczygła 01	05:19	06:12	07:16	08:18	09:17	10:15	11:11	12:17	13:14	14:07	15:07	16:06	17:00	18:14	19:06
Al. Legionów 01	05:20	06:13	07:17	08:19	09:18	10:16	11:12	12:18	13:15	14:08	15:08	16:07	17:01	18:15	19:07
PKP Legionowo Piaski 03	05:22	06:15	07:19	08:21	09:20	10:18	11:14	12:20	13:17	14:10	15:10	16:09	17:03	18:17	19:09
Centrum Komunikacyjne 01	05:24	06:17	07:21	08:23	09:22	10:20	11:16	12:22	13:19	14:12	15:12	16:11	17:05	18:19	19:11
Wąska 01	05:25	06:18	07:22	08:24	09:23	10:21	11:17	12:23	13:20	14:13	15:13	16:12	17:06	18:20	19:12
Osiedle Bukowiec 01	05:28	06:21	07:25	08:27	09:26	10:24	11:20	12:26	13:23	14:16	15:16	16:15	17:09	18:23	19:15

obowiązuje od 8 listopada 2021 roku

Linia: **D3**► **Os. Młodych**

Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
Osiedle Bukowiec 01	05:32	06:42	07:40	08:45	09:45	10:35	11:22	12:37	13:29	14:35	15:39	16:29	17:37	18:36	19:27
Wrzosowa 02	05:33	06:43	07:41	08:46	09:46	10:36	11:23	12:38	13:30	14:36	15:40	16:30	17:38	18:37	19:28
Centrum Komunikacyjne 02	05:35	06:45	07:43	08:48	09:48	10:38	11:25	12:40	13:32	14:38	15:42	16:32	17:40	18:39	19:30
PKP Legionowo Piaski 04	05:37	06:47	07:45	08:50	09:50	10:40	11:27	12:42	13:34	14:40	15:44	16:34	17:42	18:41	19:32
PKP Legionowo Piaski 02	05:39	06:49	07:47	08:52	09:52	10:42	11:29	12:44	13:36	14:42	15:46	16:36	17:44	18:43	19:34
Szczygła 02	05:41	06:51	07:49	08:54	09:54	10:44	11:31	12:46	13:38	14:44	15:48	16:38	17:46	18:45	19:36
Kładka PKP 02	05:42	06:52	07:50	08:55	09:55	10:45	11:32	12:47	13:39	14:45	15:49	16:39	17:47	18:46	19:37
Szkoła PZPS 02	05:43	06:53	07:51	08:56	09:56	10:46	11:33	12:48	13:40	14:46	15:50	16:40	17:48	18:47	19:38
Cmentarz 02	05:45	06:55	07:53	08:58	09:58	10:48	11:35	12:50	13:42	14:48	15:52	16:42	17:50	18:49	19:40
Orzechowa 02	05:47	06:57	07:55	09:00	10:00	10:50	11:37	12:52	13:44	14:50	15:54	16:44	17:52	18:51	19:42
Osiedle Młodych 01	05:49	06:59	07:57	09:02	10:02	10:52	11:39	12:54	13:46	14:52	15:56	16:46	17:54	18:53	19:44

obowiązuje od 8 listopada 2021 roku

Darmowa Komunikacja Miejska Legionowo

PKP Legionowo – Rondo Cynkowa/Al. Legionów

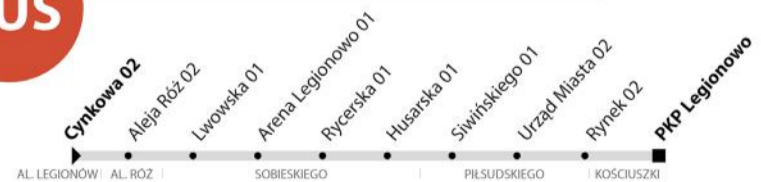
BUS

Godz.	30, 31.10-01.11.2021 r.
8	00 30
9	00 30
10	00 30
11	00 30
12	00 30
13	00 30
14	00 30
15	00 30
16	00 30
17	00 30
18	00 30
19	00 30

Sprawdź kurs w drugiej stronie!

Darmowa Komunikacja Miejska Legionowo

Rondo Cynkowa/Al. Legionów – PKP Legionowo

BUS

Godz.	30, 31.10-01.11.2021 r.
8	00 30
9	00 30
10	00 30
11	00 30
12	00 30
13	00 30
14	00 30
15	00 30
16	00 30
17	00 30
18	00 30
19	00 30
20	00

Sprawdź kurs w drugiej stronie!

Humor Hani

*Nastaly dni szare, ponure,
deszcz i wichury nas nie roz-
pieszczają a jedynie przypomi-
niają, że zbliża się zima, że mu-
simy przeprosić ciepłe kurtki,
czapki i rękawiczki.*

Ja dla rozgrzewki przytoczę
kilka żarcików, aby Was rozweselić
i rozgrzać w przenośni i dosłownie.

1. Przychodzi Pan do lokalu
i zostawia płaszcz w szatni.

- Na jeden numer? - pyta
szatniarz

- Nie, na kawę.

2. Koledzy pytają młodego
kelnera, który przed kilkoma dniami
wziął ślub:

- I jak tam twoja żona?

- Znakomicie, polecam.

3. - Czy Państwo są po ślubie?
- pyta recepcjonistka młodą
parę w hotelu.

- Oczywiście i to oboje.

4. - Spędzimy dziś wspaniałą
wieczór - mówi mąż do żony

- kupiłem trzy bilety do teatru.

- Po co aż trzy bilety?

- Dla mamy, taty i twojej
siostry.

5. Rozmawiają dwaj policjanci:
- Dlaczego jesteś ostatnio taki
roztargniony?

- Moja żona spodziewa się
dziecka.

- Złapałeś już podejrzanego?

6. Spotykają się dwaj koledzy:
- Dlaczego jesteś taki
smutny?

- Smutny? Jestem zrozpa-
czony. Wyszedłem na dworzec
po żonę a ona nie przyjechała.

- Nie martw się, na pewno
przyjedzie jutro.

- Ależ ja się boję, że ona jest
w domu już od wczoraj.

7. - Dla Ciebie ważniejszy ode
mnie jest mecz piłki nożnej

- złości się żona.

- Wybacz kochanie - wzdycha
mąż - ale rozgrywki w koszykówkę
też.

No i boks - dorzuca po chwili.

Czy mogę liczyć na odrobinę
uśmiechu po przeczytaniu tych
żarcików?

Czy przyczyniłam się do pod-
grzania atmosfery, którą mamy
za oknem?

Czy ociepliłam choć trochę
Wasze listopadowe wieczory?

Jeśli tak, to tylko się cieszyć.
Do zobaczenia w grudniu br.

Sporz. Hanna Przymusińska

* Bez uśmiechu żyć się nie da
i dlatego ludzie często wymyślają
dowcipy.

Stanowią one znaczną część
życia towarzyskiego i trudno wy-
obrazić sobie bez nich spotkania
rodzinne.



Kącik poezji

15-lecie Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Inauguracja Roku Akademickiego 2021/2022

Niech żałują ci seniorzy, którzy nie przybyli 29 września bieżącego roku do Sali Widowiskowej legionowskiego ratusza. O godzinie 14:00 sala została wypełniona po brzegi. Żeby jednak przybliżyć, co tam się działo, proponuję Państwu przeczytanie najświeższego wiersza naszego kolegi Andrzeja Cira, który otrzymałam zaraz po uroczystościach. Oto ten wiersz:

Od pierwszego października,
Tu nieważna jest godzina,
Brać studencka w całej Polsce
Nauczanie rozpoczyna.

Słuchacze trzeciego wieku
Dziś w urzędzie się spotkali.
Start roku akademickiego
Tu zainaugurowali.

A po powitaniu gości
Sześć nam niespodziankę sprawił,
Zamiast długiej mowy wstępnej
Emerytów chór przedstawił.

Był to zespół żeńsko-męski,
Zwał się „Fantazja” z Szydłowca.
Śpiewem swym uwiodły panie
Pewnie niejednego wdowca.

Odśpiewały kilka hitów,
Po czym przerwa nastąpiła.
Ale wtedy zgodnie z planem
Oficjalna część ruszyła.

Pan Dyrektor jako pierwszy
Zaczął swoje wspomnianie.
Jak to piętnaście lat temu
LUTW rozpoczął swe działania.

Podziękował instytucjom
Co LUTW - owi pomagali,
Oraz tym co uniwersytet
Swą opieką ochraniały.

Delegaci instytucji
Jemu się zrewanżowali.
Gratulacje i życzenia
Dalszej pracy mu składali.

Kiedy rok akademicki
Za otwarty już uznano,
Znow na scenie się pojawił
Zespół, na który czekano.

A tym razem wszystkie panie
Za Cyganki się przebrały
I ze swymi partnerami
Piosnki cygańskie śpiewały.

Po występach były brawa,
Ludzie sale opuszczali
I po schodach piętro wyżej
Powoli się przemieszczali.

A tu zupa gulaszowa
Zapachem swym kusila
I spotkanie w dniu dzisiejszym
Oficjalnie zakończyła.

Cira Andrzej 30.09.2021

Mam nadzieję, że po przeczytaniu tego wiersza już wiecie, jak pięknie i radośnie rozpoczęliśmy kolejny rok akademicki na Legionowskim Uniwersytecie trzeciego wieku i z pasją przystąpimy do różnych zajęć, które oferuje nasza uczelnia. Czekamy na nowych seniorów, zainteresowanych naszymi propozycjami spędzenia czasu wspólnie, wychodząc z domu, poznając nowych kolegów, uczestnicząc w różnych imprezach, poznając ciekawych ludzi i z pewnością się nie nudzić. To wam zapewniamy.

Dzień Zdrowia

Piątek stał się tradycyjnym Dniem Zdrowia w Legionowskim Klubie Senior + „Mniszek”. Utrzymanie zdrowia, zdrowego stylu życia, aktywna długowieczność - to jedna z ważnych części naszego planu pracy „Zdrowy Senior - Szczęśliwy Senior”.

Zdrowie przez cały czas pozostaje najcenniejszą rzeczą, jaką człowiek może posiadać. Zdrowie fizyczne osoby w starszym wieku jest warunkiem dobrego stanu psychicznego i emocjonalnego. Nie bez powodu mówią „W zdrowym ciele - zdrowy duch”. Przy sprzyjającej pogodzie w dzień zdrowia ćwiczymy spacer, spędzamy czas w miejskim Parku Zdrowia, na picu herbaty i grach planszowych na świeżym powietrzu. Tym razem postanowiliśmy odwiedzić Zespół Pałacowo-Parkowy w Jabłonnicy, aby połączyć piękne z pożytecznym.

Piękny park z pięknymi ścieżkami spacerowymi, cień starych, rozłożystych drzew, brak hałasu samocho-

dów, chłodne, wilgotne powietrze nad Wisłą, śpiew ptaków, podziwianie architektury książęcego pałacu Józefa Poniatowskiego, spokojny spacer, pogawędki z kolegami w klubie, degustacja lodów, siedzenie na ławie pod Łukiem Triumfalnym, cisza i spokój - i to jest samo zdrowie.

Seniorzy Legionowskiego Klubu „Mniszek” to są osoby bardzo, bardzo aktywne, prowadzą zdrowy tryb życia, utrzymują i wzmacniają swoje zdrowie oraz śmiało idą naprzód w życiu - w stronę aktywnej długowieczności!

Kierownik Klubu Senior +
Oxana Uvarkina

Jak ten czas leci

W miesiącu wrześniu 2021 roku Dom Pomocy Społecznej „Kombatant” obchodził 20-lecie istnienia tej potrzebnej dla seniorów instytucji. Ze względu na jesienne obostrzenia ta piękna rocznica nie odbyła się niestety w plenerze, wśród mieszkańców, osób zaproszonych, zespołów artystycznych, czyli z „wielką pompą”, tj. tak, jak na to zasługiwała. Odbyło się to symbolicznie i po cichu. Jednak my, Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”, z Legionowskim Uniwersyteciem Trzeciego Wieku obchodzimy w tym roku również okrągłą pięć-

nastą rocznicę utworzenia uczelni senioralnej na terenie Legionowa i wiemy, jak ważne są dla członków tak okrągłe daty.

Z okazji Waszego Świąta na ręce Szanownej Pani Dyrektorki składamy najserdeczniejsze życzenia dalszych, wspaniałych lat rozwoju Waszej placówki, dużo empatii względem jej mieszkańców i zadowolenia z pracy całego zespołu administracyjno - medycznemu, a także doczekania kontaktów naszego Wolontariatu z mieszkańcami Waszego Domu.

Do miłego zobaczenia w lepszych czasach!



Dzień Seniora

7 października w sali widowiskowej Urzędu Miasta Legionowo uroczysto obchodzono Dzień Seniora, zorganizowany przez Zarząd Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Legionowie.

Dzień ten jest doskonałą okazją do zwrócenia uwagi na zagadnienie jakości życia osób starszych. Ciepłe słowa do seniorów mieszkających w naszym mieście skierował Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski, który złożył najserdeczniejsze życzenia Seniorom, długich lat wypełnionych zdrowiem, radością oraz szcunkiem i miłością najbliższych.

W programie obchodów przygo-

towano recytację poezji Anny Czachorowskiej, koncert Zenka Durki, występ chóru Erin, zespołu Młodzież 50+, Asocjacyjnej grupy biesiadnej oraz wystawę Danuty Andrzejewskiej "Obraz w tkaninie zaklęty"

Organizatorzy obchodów dziękują wszystkim uczestnikom za przybycie, mając nadzieję na wspólne spotkanie w kolejnych latach w jeszcze liczniejszym gronie.



wywiad

Warto się zaszczepić

Rozmowa z Iwoną Anną Górską, pediatrą i członkinią Polskiego Towarzystwa Wakcynologii, na temat celowości przyjmowania szczepionek przeciwko grypie oraz COVID-19, a także wątpliwości związanych z tą formą zabezpieczenia się przed tymi groźnymi chorobami.

Pani doktor, czy warto przyjąć szczepionki, które mają ochronić nas przed grypą oraz koronawirusem?

Samo szczepienie to najdoskonalszy sposób profilaktyki. Od dziesiątków lat przekonuje nas o tym historia i szczepienia przeciwko chorobom, które w tej chwili są wyeliminowane z życia człowieka, takim jak na przykład ospa prawdziwa. Więc odpowiedź na pytanie, czy szczepienia są zalecane w jakimkolwiek przypadku, gdy są one dostępne, jest oczywiście twierdząca. Bo przy chorobach zakaźnych przynoszą one ogromny efekt profilaktyczny.

Powinniśmy zatem teraz, jesienią, pomyśleć o przyjęciu obu tych szczepionek?

Mamy szczepienie przeciw grypie i szczepienie przeciw COVID-19 i moim zdaniem, jeżeli jesteśmy osobami, które nie mają bezwzględnych przeciwwskazań do szczepienia, bardzo nierozsądnie jest z nich rezygnować. Uważam, że wszystkie szczepionki, które są na rynku, powinniśmy wykorzystywać, aby zabezpieczyć się przed ciężkimi chorobami zakaźnymi. A trzeba powiedzieć, że w przypadku grypy, jak i COVID-19, zwłaszcza w pewnych grupach wiekowych, to szczególnie pożądane. Po pierwsze po to, aby zabezpieczyć samego siebie przed chorobą lub przynajmniej zmniejszyć objawy i zagrożenie ciężkimi powikłaniami, a po drugie, myśląc bardziej społecznie o tym, co człowiek może zrobić dla drugiego człowieka. W ten sposób chronimy bowiem innych.

A kto nie powinien się szczepić?

W przypadku szczepionek istnieje tylko jedno „ale” – jeżeli są jakieś bezwzględne przeciwwskazania. Jednak zawsze do szczepień

kwalifikuje lekarz i zawsze to on pacjenta o nich informuje. Na szczęście jest ich niezwykle mało i znakomita większość społeczeństwa takich przeciwwskazań nie ma.

Wiele osób zastanawia się, czy przyjmowanie obu szczepionek: przeciw grypie i COVID-19, ma sens. No i czy sobie w ten sposób nie zaszkodzą?

Podawanie kilku szczepionek naraz daje większą odporność na choroby, niż gdybyśmy podawali je pojedynczo. Podawanie szczepionki oznacza wyzwalanie odporności przeciw konkretnej chorobie. Nie ma tak, że jeśli zaszczepimy się przeciw covidowi, to nabywamy odporność przeciw grypie. Szczególnie jesienią, kiedy występuje nasilenie zachorowań na grypę i kiedy niestety wzrosła też liczba zachorowań na koronawirusa, musimy myśleć o obydwu tych chorobach, ale myśleć oddzielnie. Jest w tej chwili rekomendacja, żeby osoby, które chcą się szczepić przeciw grypie i COVID-19, bo jeszcze nie są zaszczepione, robiły to jednocześnie, w tym samym momencie.

Czyli nie da się, mówiąc potocznie, z tymi szczepionkami przedawkować?

Rodzice mnie często pytają, czy szczepionek nie jest za dużo? Wtedy zawsze im mówię: jeśli macie dostęp na przykład do mikroskopu elektronowego, zobaczcie, jakie środowisko nas otacza. Nikt z nas nie zdaje sobie sprawy, czym oddycha, co połyka i z czym ma bezpośredni kontakt. Fakt, że nie chorujemy, wynika tylko z tego, że nasz układ odpornościowy jest już tak „wytrenowany” poprzez kontakt z drobnoustrojami, że reaguje na nie przeciwciałami i nie pozwala im się w organizmie rozwijać. Jeśli przychodzi nowy wirus,



to może nas zaatakować, ponieważ jeszcze nie mamy w pamięci immunologicznej odpowiedzi, która mogłaby go zatrzymać. Tak stało się z covidem i tak się dzieje ze zmieniającymi się wirusami grypy. Dopiero w momencie, gdy nowy wirus nas zaatakuje, zaczynamy na niego reagować. Jeśli w naszym układzie odpornościowym mamy to przećwiczone – poprzez kontakt z żywym drobnoustrojem lub dzięki szczepionce – i nasz organizm potrafi zaatakować wirusa, wtedy to robi i zatrzymuje go na wejściu.

Osobom w jakim wieku szczepienia są najbardziej potrzebne?

Mówi się o pewnych grupach wiekowych lub grupach ryzyka większego zachorowania. Są wśród nich dzieci w żłobkach, w przedszkolach,

bo są one jeszcze w trakcie procesu budowania układu immunologicznego. Kończy się on dopiero w wieku 5-7 lat. Druga grupa to osoby powyżej 60. roku życia, które powoli zaczynają swoją odporność gubić. Organizm ludzki się starzeje i wszyscy widzimy, jak zmienia się nasza anatomia, jak zmienia się nasza fizjologia. To samo dzieje się w układzie immunologicznym. Więc w tym momencie powinniśmy się zaszczepić. Są teraz rekomendacje dotyczące trzeciego szczepienia przeciw covidowi i szczepienia osób powyżej 60. roku życia nową, przygotowywaną co roku szczepionką przeciw grypową. Właśnie ze względu na to, żeby przypomnieć organizmowi, który „zapomina” to, czego się uczył przez całe życie – jak ma zareagować na kontakt z wirusem.

Czy podobnie należy podejść do trzeciej dawki szczepionki przeciw COVID-19?

Medycyna to nauka ścisła, opierająca się na obserwacji i badaniach. Jeszcze rok temu trudno było mówić, czy warto, kiedy warto i co warto. Z biegiem czasu wiemy coraz więcej. Jak dotąd ten proces badawczy dostarczył danych pozwalających twierdzić, że w pewnych grupach wiekowych ta trzecia dawka jest bardzo pożądana. Lekarze i naukowcy z branży medycznej są osobami publicznego zaufania. I tak jak ja ufam swoim nauczycielom, profesorom medycyny, tak ludzie powinni ufać specjalistom, którzy przygotowują się do wydawania rekomendacji i do wspierania społeczeństwa. Nie ma tu żadnych podtekstów sugerowanych przez różne teorie spiskowe, tworzone na podstawie informacji, które nie są oparte na prawdzie, a przede wszystkim na obserwacji i doświadczeniu. Czyli na tym, co w procesie naukowym jest podstawą tworzenia nowych zasad postępowania.

Marsz z nadzieją

15.10. w Legionowie odbył się Marsz Różowej Wstążki, mający na celu poparcie wszelkich działań profilaktycznych dotyczących chorób nowotworowych (w tym raka piersi) Jego uczestnicy wyruszyli spod siedziby Stowarzyszenia Nadzieja w kierunku ratusza.

Głównym celem akcji, której marsz jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych elementów, jest szerzenie wiedzy na temat profilaktyki raka piersi i uświadomienie, że wcześniej wykryty nowotwór to nie wyrok.

W ratuszu uczestnicy marszu mogli skorzystać między innymi ze specjalistycznych porad na temat samobadania piersi czy przebadania się w mammobusie. W tym dniu w Ratuszu mieszkańcy mogli skorzystać z punktów profilaktyki zdrowotnej, w ramach których wykonywane były warsztaty samobadania piersi przez Legionowski Klub Amazonek, pomiary cukru i ciśnienia przez NZOZ Zdrowie, przesiewowe badanie słuchu przez Amplifon Centrum Badania Słuchu i porady dietetyczne z analizą składu masy ciała przez pracownika Wydziału Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych.



Pięć uczestniczek po pozytywnym przejściu warsztatów samobadania piersi otrzymało voucher na badanie USG piersi w Centrum Zdrowia Kobiety Ultramedica w Legionowie. Dodatkowo 44 panie w wieku 50 – 69 lat skorzystały z badania mammograficznego piersi w mobilnym Mammobusie ustawionym przed Ratuszem.

Przed budynkiem Urzędu Miasta Legionowo wszystkich przybyłych powitał prezydent miasta Roman Smo-

gorzewski: – Dziękuję za ten marsz, za Wasze poświęcenie i oddanie w walce z chorobami nowotworowymi, a zwłaszcza rakiem piersi. To co dzisiaj robicie jest żywą lekcją nadziei dla wszystkich kobiet, że po pierwsze nie muszą chorować, jeśli w porę zadbają o swoje zdrowie, a jeśli już zachorują, to że mogą wygrać walkę z chorobą. Pamiętajmy, że rak piersi to jeden z najczęstszych powodów umieralności kobiet w Polsce. Czasem życie

w nieświadomości może nam dać złudne przekonanie, że choroba ta nas nie dotyczy. Niestety, taką postawę można przypłacić życiem, dlatego badajmy się!

Różową wstążkę znają chyba wszyscy i każdy wie, że to symbol walki z rakiem piersi. Wciąż jednak warto powtarzać to kolejnym pokoleniom kobiet. Na sto przypadków raka piersi jeden występuje u mężczyzny. Pomimo faktu, że ryzyko zachorowania na raka piersi wzrasta z wiekiem, a 80% przypadków dotyczy kobiet po 50 roku życia, to jedno z najwyraźniejszych przesłań dzisiejszego marszu mówiło o tym, że badania trzeba przeprowadzać w każdym wieku.

Różowy Październik to również nazwa konkursu organizowanego przez urząd miasta, w którym można wygrać vouchery na bezpłatne badanie USG piersi. Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na FB na stronę @MiastoLegionowo, gdzie można znaleźć to wydarzenie.



Legionowski „Klub Amazonek” działa od 2011 roku u boku SPP „Nadzieja”, lokalnej organizacji pozarządowej, prowadzonej przez Romanę Biskupską. Obecnie w klubie zrzeszonych jest kilkadziesiąt pań, którym nowotwór piersi próbował pokrzyżować życiowe plany. Legionowskie Amazonki zapraszają do wspólnych spotkań organizowanych w siedzibie Uniwersytetu III Wieku, przy ulicy Piłsudskiego 3. Jeśli poszukujesz bezpośredniej pomocy, skorzystaj z numeru telefonu: 605 305 732 lub wyślij e-mail na adres: klub-amazonek@wp.pl.

Rehabilitacja w Wodnych Piaskach

Zajęcia rehabilitacyjne w Wodnych Piaskach to nie tylko zdrowy ruch, ale także dobra zabawa. Z takiej możliwości spędzania wolnego czasu korzystają legionowscy seniorzy.



Fundacja Hasten, dzięki finansowemu wsparciu gminy Legionowo oraz spółki KZB Legionowo, która udostępnia pływalnię, organizuje wodną gimnastykę dla najstarszych mieszkańców miasta. Nikogo do tego rodzaju profilaktyki nie trzeba przekonywać. Przede wszystkim ćwiczenia w wodzie podnoszą wydolność organizmu, usprawniają pracę serca i płuc, pobudzają krążenie krwi. Bezpiecznie rozwijają siłę mięśni. Regularny trening zapewnia też odporność. Jest bardzo korzystną formą aktywności zwłaszcza dla seniorów. Woda zapewnia stabilność i bezpieczeństwo, odciąża ciało, a ćwiczenia w tym środowisku zwiększają ruchomość w stawach i zmniejszają przykurcze mięśniowe. Woda dodatkowo odciąża kręgosłup.

– Nasza fundacja Hasten, wraz z IŁ Capital Areną Legionowo i mi-

stem Legionowo, uruchomiła dla seniorów gimnastykę w wodzie. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu i trwają po 30 minut. Dzięki nim, pod okiem trenerki, mogą oni korzystać

z dobroczynnych właściwości środowiska wodnego. Grupy liczą do piętnastu osób i te przychodzące na godzinę ósmą są już w tym momencie w całości zajęte. Natomiast w poniedziałki i w środy na godzinę siódmą trzycięści mamy ograniczeń. Jeśli po 55. roku życia coś nas boli i coś nam dolega, to jak najbardziej zapraszamy do udziału w tych zajęciach, bo woda nam pomaga, woda nas ożywia, a przede wszystkim sam ruch jest leczniczy. Zajęcia są prowadzone wraz z muzyką, przy uwzględnieniu wszystkich aspektów dotyczących seniorów: ich ograniczeń ruchowych i różnych dolegliwości. To wszystko jest przez trenera wzięte pod uwagę i zajęcia są tak skonstruowane, aby przyniosły zdrowie oraz dobre samopoczucie – mówi Sonia Bochyńska-Knapik, prezeska Fundacji Hasten.



– Ludzie w „trzecim wieku” – emeryci, renciści to coraz większa część wspólnoty samorządowej miasta Legionowo i staramy się na różnych płaszczyznach wspomagać i współpracować z ich związkami i różnymi stowarzyszeniami, ale też indywidualnie. Jedną z form takiej działalności jest wspomaganie rozwoju fizycznego, który zapewni sprawność przez długie lata jesieni życia. Mamy od trzech lat nowoczesny obiekt basenowy, gdzie jest nie tylko niecka, która służy do pływania, ale gdzie można też korzystać z sauny lub hydromasaży, dlatego też zdecydowaliśmy się dofinanso-

wywać dla seniorów zajęcia pod okiem profesjonalnych instruktorów, w trakcie których mogą usprawniać swoje ciało. Szukamy jeszcze wielu innych możliwości w tym zakresie i jesteśmy otwarci na to, aby tego typu zajęcia współfinansować – mówi prezydent Roman Smogorzewski.

Arena z nowym imieniem

W związku z wygaśnięciem umowy sponsorskiej dotyczącej nazwy DPD Areny Legionowo przy ul. Bolesława Chrobrego 50B, w czerwcu br. ogłoszony został konkurs na nazwę sponsora tytularnego hali.

W dniu 1 września 2021 roku pomiędzy Gminą Miejską Legionowo a Legionovia S.A. zawarte zostało porozumienie, w ramach którego hala

widowisko-sportowa Arena Legionowo będzie nosić nazwę „IŁ Capital Arena Legionowo”. Umowa zawarta została do 30 czerwca 2024 roku. Nowa nazwa i logo, uwzględniające markę sponsora tytularnego, stosowane będą we wszystkich oficjalnych dokumentach oraz w materiałach promocyjnych. Sponsor zyska też m.in. prawo do oznakowania zewnętrznego, a także wewnętrznego

obiektu oraz wykorzystywania wizerunku obiektu do realizacji własnych celów marketingowych.

W ramach porozumienia Legionovia S.A. zobowiązała się do pokrycia wydatków w zakresie prac modernizacyjnych w hali Arena Legionowo w kwocie 410 000 zł brutto w okresie obowiązywania umowy.



Czwórka z Delfina

16 października na Pływalni Miejskiej w Ciechanowie, odbyły się ogólnopolskie zawody w pływaniu, których gospodarzem był „Klub Pływacki Ciechanów”.

Na starcie stawilo się 258 zawodników i zawodniczek z 21 klubów pływackich. „Delfin” Legionowo pod opieką trenera Piotra Cesarczyka reprezentowało czworo zawodników: Antonina Pietuch, Patrycja Jurkiewicz, Amelia Kongiel, Jakub Rochnowski.

Podczas sobotnich zawodów po raz pierwszy odbył się konkurs „Power Swim”, w którym zawodnicy startowali na dystansie 50 m stylem dowolnym. Najlepsza szóstka w kwalifikacjach startowała w serii finałowej tak zwanej „nagłej śmierci”, gdzie zawodnicy w odstępach 3 minutowych startowali w seriach 50 m dowolnym.

Za każdym razem odpadał jeden zawodnik. Na pochwałę zasługuje Jakub Rochnowski, który dotarł do przedostatniej serii i zajął wysokie III miejsce. Ponadto zawodnicy Delfina startowali w tradycyjnych konkurencjach pływackich. Zarówno w pierwszym porannym bloku zawodów, jak i w drugim – popołudniowym, zawodnicy bili swoje rekordy życiowe pokazując się z jak najlepszej strony w ry-

walizacji sportowej.

Antonina Pietuch okazała się najlepszą zawodniczką wśród 11 latek stając na podium:

- I miejsce na 200 metrów stylem grzbietowym z czasem (2.52,76 s),
- I miejsce na 100 metrów stylem dowolnym z czasem (1.13,25 s),
- I miejsce na 200 metrów stylem dowolnym z czasem (2.46,72 s),
- I miejsce na 100 metrów stylem grzbietowym z czasem (1.21,18 s).

Rezultaty uzyskane przez pozostałych zawodników Delfina:

- Patrycja Jurkiewicz
- 100 metrów styl motylkowy (1.14,46 s) – 100 metrów styl zmienny (1.13,77 s)
- Amelia Kongiel
- 100 metrów styl dowolny (1.15,85 s)
 - 50 metrów styl dowolny (32,97 s)
 - 100 metrów styl zmienny (1.24,02 s)
- Jakub Rochnowski
- 100 metrów styl motylkowy (1.02,89 s)
 - 50 metrów styl dowolny (25,31 s)

Na pozycji lidera

Ks Legionovia Legionowo ma za sobą bardzo pracowity okres. W ciągu 6 dni podopieczni trenera Piroso rozegrali 3 mecze ligowe. Nasi ulubieńcy podolali temu zadaniu i zdobyli 7 punktów, dzięki czemu wciąż są na pozycji lidera rozgrywek.

Na początku tego mini maratonu nasz zespół udał się w niedzielę 10 października do Łowicza. Nowia zwyciężyła na trudnym terenie z Pelikanem 2:1 dzięki trafieniom Bartosza Mrocza i Patryka Koziary, choć to gospodarze jako pierwsi otworzyli wózek z bramkami. Już 3 dni później w środę do Legionowa zawitały rezerwy ŁKS-u. Przyjezdni dwukrotnie wychodzili na prowadzenie, ale legionowianie ponownie pokazali charakter. Obie drużyny stworzyły kapitalne widowisko, ale ostatecznie 3 punkty zostały przy Parkowej. Wygraną 4:2 zawdzięczamy golom Konrada Zakliki, Grzegorza Wojdygi, Artura Bialickiego i Dariusza Zjawińskiego. Wreszcie w sobotę 16 października przyszła kolej na wyprawę do Wiekla. GKS postawił twarde warunki i pojedynek zakończył się remisem 1:1 (na listę strzelców wpisał się Zjawiński). Było jednak naprawdę blisko kolejnego trium-

fu, bowiem przeciwnicy wyrównali dopiero w 90. minucie gry.

Po 14 kolejkach biało-żółto-czerwoni wciąż zajmują pewne pierwsze miejsce. Przewaga nad wiceliderem ze Skierniewic wynosi 5 punktów (poniżej link do pełnej tabeli). Ekipa trenera Piroso miała chwilę wytchnienia, gdyż w weekend 23-24 października Legionovia pauzowała. Kolejne wyzwanie zatem dopiero w sobotę 30 października. Nowia podejmie na własnym boisku Wiszę Szczuczyn. Początek rywalizacji o godz. 13:00.

- Pelikan Łowicz – Legionovia Legionowo 1:2 (1:1)
- Legionovia Legionowo – ŁKS II Łódź 4:2 (2:2)
- GKS Wieklec – Legionovia Legionowo 1:1 (0:1)
- /Ks Legionovia Legionowo/ Patryk Grzelak/

Dzień Edukacji

Dzień Edukacji Narodowej jest wyjątkowym świętem nauczycieli i pracowników oświaty. Tegoroczne wydarzenie miało miejsce 12 października w sali ślubów ratusza. Podczas spotkania uhonorowano najbardziej zaangażowanych pracowników oświaty z placówek prowadzonych przez Gminę Legionowo

Uczestniczyli w nim: Prezydent Miasta Legionowo – Roman Smogorzewski, Zastępca Prezydenta Miasta Legionowo – Piotr Zadrozny, Przewodniczący Rady Miasta Legionowo – Ryszard Brański, Przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury i Sportu Rady Miasta Legionowo

– Janusz Klejment oraz kadra pedagogiczna szkół i przedszkoli prowadzonych przez Gminę Legionowo.

Podczas wydarzenia wyróżnieni nauczyciele odebrali listy gratulacyjne i nagrody za rzetelną oraz profesjonalną pracę, a także pasję, zamiłowanie i indywidualne podejście do młodego człowieka. Jest to dowód uznania za szczególne osiągnięcia w pracy dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej.

Lista dokonań i sukcesów w obszarze działalności dydaktyczno-wychowawczej i opiekuńczej była w minionym czasie niezwykle długa, a tym, którzy w najszerszym stopniu spełniają określone kryteria, zostały przyznane nagrody Prezydenta Miasta Legionowo. W sumie do tego grona zaliczonych zostało w tym roku dziewiętnastu nauczycieli szkół i przedszkoli. – Dziękuję Państwu w imieniu swoim i mieszkańców za ogromny trud włożony w edukację

To wyjątkowy dzień, w którym powinniśmy dołożyć starań, by złożyć ogromne podziękowania dla nauczycieli. Ich codzienny trud jest często niedoceniany, a przecież są na „pierwszej linii frontu” w walce o dobre wychowanie i wykształcenie nowego pokolenia – mówi Janusz Klejment Przewodniczący Komisji Oświaty, Kultury i Sportu Rady Miasta Legionowo.



młodego pokolenia oraz niesamowite zaangażowanie. Życzę wszystkim zdrowia oraz energii, jakże potrzebnej do urzeczywistniania kolejnych zamierzeń, a także realizacji często niełatwych przedsięwzięć – mówił Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski.

Nie należy zapominać, że o jakości pracy szkół i przedszkoli w znaczącym stopniu decyduje kadra kierownicza. Codziennosc pracy dyrektorów to nieustanne podejmowanie różnorodnych decyzji, występowanie wielokrotnie w roli mediatora czy rozwiązy-

wanie problemów. Ta niełatwa praca wymaga szczególnych umiejętności, działania niejednokrotnie pod presją czasu, umiejętności godzenia potrzeb indywidualnych z potrzebami całej społeczności szkolnej. W związku z tym za swą wyróżniającą się pracą nagrody Prezydenta Miasta Legionowo otrzymało piętnastu dyrektorów placówek oświatowych. Dodatkowo podkreślić należy, iż nauczyciel z Miejskiego Przedszkola z Oddziałami Integracyjnymi nr 7 otrzymał nagrodę mazowieckiego kuratora oświaty, a z Przedszkola Miejskiego nr 9 nagrodę ministra edukacji.

Festiwal Młodych Talentów

Dnia 21 września odbyły się eliminacje XI Miejskiego Festiwalu Młodych Talentów pod patronatem Prezydenta Miasta Legionowa. Do udziału w tegorocznych eliminacjach karty zgłoszeniowe dostarczyło 45 wykonawców z wszystkich legionowskich placówek oświatowych.



II Liceum Ogólnokształcące
Aleksandra Kaca – oba tańce
Mateusz Tokarski – Lubię wracać tam, gdzie byłem (Z. Wodecki)
Albert Stępniewski – Bella ciao (gitara)

I Liceum Ogólnokształcące
Hanna Pranak – Zombie (The Cranberries)
Alicja Gniadzik – Beggin' (Maneskin)
Pracownia Śpiewu Estradowego

Angel's Voice
Barbara Brzezińska – Valerie (Amy Winehouse)
Aleksandra Filipiak – Curses (The Crane Wives)
Dawid Hardej – Kocham cię życie (Edyta Geppert)
Jakub Sadowski – Fly me to the moon (Sinatra)
Marysia Sandacz – Co się stało z mamą (Maryla Rodowicz)
Julia Prażmowska – If I ain't got you (Alicia Keys)
Antonina Dąbek – Najpiękniejsza w klasie (Majka Jeżowska)
Małgosia Odrzywolska – Udało prawie się (Księżniczka i żaba)
Amelia Sajnog – Show must go on (Queen)
Zuzanna Olszewska – Rolling in the deep (Adele)
Oliwia Rusin – Dobranoc panowie

Utwory wymienione przy nazwiskach laureatów zostały wybrane przez Komisję jako obowiązujące do wykonania na koncercie galowym.

Komisja w składzie: Małgorzata Luzak (radna Rady Miasta Legionowo), Grażyna Wesołowska (nauczycielka II liceum Ogólnokształcącego), Marek Pawłowicz (muzyk) oraz Wiktoria Donarska i Kamil Strzelecki (przedstawiciele młodzieży) po wysłuchaniu prezentacji wszystkich młodych talentów wyłoniła laureatów, którzy wezmą udział w koncercie galowym:

Szkoła Podstawowa nr 3
Julia Karwacka – Save your tears
Szkoła Podstawowa nr 7
Kaja Fabiszewska – Perfect (Ed Sheeran)
Szkoła Podstawowa nr 4
Weronika Przybysz – Etc (Sanah)
Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2
Aleksandra Przybysz – Wody mi daj (Kwiat Jabłoni)
Carmen Amanda Paszkiewicz – oba tańce
Zespół Szkół Salezjańskich
Aleksandra Kowalik – Szyba (musical Metro)
Niepubliczna Szkoła Podstawowa im. JPiI
Zofia Olton – Habanera z Carmen (na skrzypcach)
Yamaha Szkoła Muzyczna
Maksymilian Budzyński – Chciałbym być (K. Krawczyk)
Centrum Tańca i Ruchu
Eliza Rutkowska – oba tańce

40. lat minęło

W czwartek (21.10) Przedszkole Miejskie nr 7 obchodziło wyjątkowe święto. Tego dnia przedszkole odwiedziło wielu gości, którzy wzięli udział w uroczystości z okazji 40-lecia.

Przedszkole Miejskie nr 7 z Oddziałami Integracyjnymi zorganizowało uroczystość, w której brał udział Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski, Przewodniczący Rady Miasta Legionowo Ryszard Brański oraz dyrektorzy i pedagodzy z legionowskich placówek oświatowych. Spotkanie to z okazji 40-lecia przedszkola uświetniły występy przedszkolaków, które zachwyciły obecnych na sali gości. Były przemówienia

zaproszonych gości, wspomnienia tych, którzy pamiętali proces powstawania przedszkola, budowę i pierwsze lata działalności. Dyrektor przedszkola zaprezentowa-



ła wirtualny spacer po placówce, a także dotychczasowe sukcesy.

– Każda inwestycja rodzi się w bólach – mówił Ryszard Brański przewodniczący rady miasta i wspomniał jak przedszkole zaczynało funkcjonować jeszcze w okresie komunizmu. – Ta prezentacja i występ dzieci to coś wspaniałego! Jestem pod ogromnym wrażeniem. Szanowna Pani dyrektor, na Pani ręce składam podziękowania i życzenia dalszych sukcesów dla całej kadry tej placówki oświatowej.



Stypendia naukowe

O stypendium mogą ubiegać się studenci będący mieszkańcami Legionowa, którzy spełniają jednocześnie niżej wymienione warunki:

1. byli studentami studiów stacjonarnych w roku akademickim poprzedzającym termin złożenia wniosku o przyznanie tego stypendium,
2. nie ukończyli 25 roku życia,
3. nie powtarzali żadnego roku studiów,
4. osiągający wysokie wyniki w nauce – uzyskali średnią ocen powyżej 4,7 w roku akademickim poprzedzającym termin złożenia wniosku o przyznanie tego stypendium z uwzględnieniem indywidualnej skali ocen stosowanej na uczelni,
5. w roku akademickim poprzedzającym

złożenia wniosku aktywnie brali udział w:

- w programach/projektach naukowych na szczeblu międzynarodowym lub ogólnopolskim lub,
- konferencjach/warsztatach/spotkaniach na szczeblu międzynarodowym lub ogólnopolskim związanych z przedmiotem studiów lub
- w przedsięwzięciach na rzecz miasta Legionowo i jego mieszkańców,
- 6. zaliczyli I rok studiów,
- 7. nie przebywali na urlopie, który przerywa tok studiów.

Szczegółowe warunki przyznawania tego stypendium określa rozdział II Programu Stypendialnego Gminy Legionowo stanowiący załącznik do uchwały Nr V/41/2019 Rady Miasta Legionowo. Termin składania wniosków

upływa 5 listopada br.

Do wniosku należy dołączyć:

1. opis działalności naukowej i/lub społecznej kandydata do stypendium.
2. dokumenty (lub kserokopie potwierdzone za zgodność z oryginałem) potwierdzające zaangażowanie w działalność naukową lub społeczną.
3. opinię dziekana lub opiekuna roku lub kopię wniosku o taką opinię, jeśli mimo złożenia wniosku opinii nie uzyskano.
4. oryginał lub kserokopia potwierdzona za zgodność z oryginałem dokumentu opisującego system oceniania w przypadku stosowania innego systemu oceniania na uczelni niż tradycyjna skala ocen.

LISTOPAD 2021

PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	ND
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30												

WYDARZENIA

- 7 LISTOPADA – „ZEGRZYŃSKIE FUNERALIA” – OPROWADZANIE KURATORSKIE PO WYSTAWIE „ZEGRZE. ZAPOMNIANE MIASTO NAD NARWIĄ”
- 14 LISTOPADA – PROMOCJA XIII TOMU „ROCNIKA LEGIONOWSKIEGO” (SALA WIDOWISKOWA URZĘDU MIASTA, GODZ. 15.00)
- 21 LISTOPADA – WYKŁAD DR. ADAMA KACZYŃSKIEGO PT. „PATRIOTYZM JAKO NARZĘDZIE WPŁYwu NA SPOŁECZEŃSTWA. WSPÓŁCZESNE PROBLEMY I ZAGROŻENIA” – DYSKUSJA
- 25 LISTOPADA – DZIEŃ W MUZEUM HISTORYCZNYM W LEGIONOWIE W RAMACH DNI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH – INDYWIDUALNE ZWIEDZANIE INDYWIDUALNE WYSTAW
- 28 LISTOPADA – GETTO W LEGIONOWIE I JEGO ŚLADY NA LUDWISINIE – SPACER HISTORYCZNY Z ADAMEM WYKPISZEM



ODZNAKA LEGIONU POLSKIEGO W FINLANDII, 1931 r., ZE ZBIORÓW MHwL

Ta książka jest o Tobie!

W ramach projektu „Ta książka jest o Tobie!” w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Legionowie powstają kolejne usprawnienia, które pomogą młodzieży i rodzicom młodszych dzieci w wyborze kolejnych książek do przeczytania. Rynek wydawniczy jest ogromny i dlatego trudno jest odnaleźć wszystkie wartościowe i interesujące pozycje. Odpowiedzią bibliotekarzy na ten problem jest realizowany projekt – dzięki ich wiedzy i doświadczeniu czytelnik nie tylko uzyska książkowe rekomendacje, lecz także nie przegapi publikacji z mniejszych wydawnictw.

Pandemia wpłynęła na zmianę nawyków, w tym na sposób korzystania z biblioteki. Bardzo popularne stało się używanie katalogu internetowego.

Dzięki utworzonym w nim kolekcjom lokalnym oraz stronie chęczytaco.pl łatwiejsze będzie wybranie interesującej książki albo zaproponowanie swojemu dziecku pozycji czytelniczej w danym temacie.

Pod koniec października bibliotekarze uruchomili także wyszukiwar-

kę książek dla młodzieży pod nazwą „Chcę czytać o...”. Strona jest skierowana głównie do osób w wieku 10-18 lat. Może być też z powodzeniem wykorzystywana przez dorosłych i rodziców, którzy mogą potraktować to jako narzędzie do polecania książek swoim dzieciom. Stronę przetesto-

wali uczniowie ostatnich klas legionowskich podstawówek. Dzięki ich wskazówkom bibliotekarze mogli odpowiednio przystosować aplikację do potrzeb młodzieży. Konceptcję wizualną strony oraz jej projekt graficzny przygotowała Barbara Wymazał.

Przy wyszukiwanych pozycjach

można znaleźć krótki opis oraz link do katalogu internetowego legionowskiej biblioteki, tak aby można było – jeśli książka jest dostępna – od razu ją zarezerwować lub ustawić się w kolejce. Ze wszystkich tych funkcji można korzystać bez zalogowania. Każdy użytkownik będzie mógł założyć swoje konto, co umożliwi zapisanie list oraz ocenę książek. Może więc stanowić dobrą bazę czytelniczą, zwłaszcza dla młodzieży, która nie chce zatrzymywać się tylko na lekturach szkolnych.

Projekt „Ta książka jest o Tobie!” nosi taką nazwę nieprzypadkowo.



-- W naszym katalogu istnieje już możliwość wyszukiwania książek w kolekcjach lokalnych. Są one posegregowane tematycznie, można w nich odnaleźć zarówno pozycje czysto rozrywkowe, jak i bardzo praktyczne i pomocne dla młodych rodziców. „Czekając na rodzeństwo”, „uczę się czytać”, „o emocjach” – to tylko niektóre z tytułów kolekcji. Dzięki wydzielonym grupom tematycznym ma się szybki wgląd w wartościowe pozycje w poszczególnych obszarach oraz łatwiej o dopasowanie lektury do wieku dziecka – przedstawia Tomasz Talarski, dyrektor biblioteki.



- chęczytaco.pl to strona internetowa, która działa jak aplikacja. Stworzona została przede wszystkim z myślą o urządzeniach mobilnych, ale można ją uruchomić także na komputerze. Działa w prosty sposób – dostarczamy wyszukiwarce informacji na swój temat (wiek, płeć) oraz tego, o czym chcielibyśmy czytać, a strona dostosowuje wyniki pod wskazane kryteria. Badania wskazują, że młodzież wiedzę o tym co czytać czerpie głównie z internetu, stąd taka forma przedstawiania tytułów książek. Jest to też odpowiedź na częste pytanie: „przeczytałem tę książkę, proszę o coś w podobnym stylu” – mówi Karolina Błaszczak-Modzelewska z miejskiej biblioteki.



Ma bowiem na celu pomoc młodemu czytelnikowi w dotarciu do książek, z których bohaterami mógłby się utożsamić, współprzeżywać ich przeżycia oraz spojrzeć na swoje problemy z innej perspektywy.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu pochodzących z Funduszu Promocji Kultury



MOK w listopadzie i grudniu 2021 kalendarz wydarzeń

- **29 października - 18 listopada**
Galeria Sztuki Ratusz,
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
Wystawa malarstwa Agaty
Wiśniewskiej "Synapsa"
- **6 listopada, godz. 18.00**
sala widowiskowa w ratuszu,
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
Premiera widowiska
"Que sera sera"
- zespół Seniorów Na Luzie
- **7 listopada, godz. 14.00**
filia MOK Legionowo,
ul. Targowa 65
XX Klub Winyłowej Płyty,
wstęp wolny
- **7 listopada, godz. 15.00**
sala widowiskowa w ratuszu,
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
Niedzielne Spotkania z Bajką -
Tiki Rafa na krańcu świata
spektakl Teatru Bajaderka
bilety - 10 zł - dostępne
w MOK Legionowo
- **13 listopada, godz. 18.00**
Sala widowiskowa w ratuszu,
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
Widowisko "Que sera sera" -
zespół Seniorów Na Luzie
- **14 listopada, godz. 12.00**
filia MOK Legionowo,
ul. Targowa 65
Salon Artystyczny
- Recital fortepianowy Wojciecha
Kruczka
program: Fryderyk Chopin,
Ignacy Jan Paderewski
- Wystawa malarstwa olejnego
Anny Przybyszewskiej
- **19 listopada 2021, godz. 11.00**
sala widowiskowa w ratuszu i
Galeria Sztuki Ratusz
Dni Osób Niepełnosprawnych
Miasta Legionowo i Powiatu
Legionowskiego
- Otwarcie wystawy prac
uczniów PZSiPS
- Podsumowanie Integracyjnej
akcji powiatowej AAC
Wystawa od 18 do 30 listopada
- **19 listopada - 14 grudnia**
Galeria Sztuki Ratusz, Legionowo,
ul. Piłsudskiego 41
Jarosław Filipek - wystawa
malarstwa "Pejzaż polski"
- **26 listopada, godz. 19.00**
sala widowiskowa w ratuszu,
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
Festiwal Szaniawskiego Legio-
nowo - IV edycja
Mira Zimińska - spektakl mu-
zyczny Teatru Dramatycznego
w Płocku
wstęp - bezpłatne wejściówki
dostępne w MOK Legionowo
- **27 listopada, godz. 18.00**
sala w MOK Legionowo,
ul. Norwida 10
Festiwal Szaniawskiego
Legionowo - IV edycja
Nieobecność Szaniawskiego
- dwie tezy o zapomnianym
twórcy
panel dyskusyjny
wstęp - bezpłatne zaproszenia
dostępne w MOK Legionowo
- **3 grudnia,**
sala widowiskowa w ratuszu,
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
Miejski Festiwal Młodych Talen-
tów - koncerty galowe
około 12.00 - koncert dla szkół
około 18.00 - koncert otwarty
- **5 grudnia, godz. 14.00**
filia MOK Legionowo,
ul. Targowa 65
XXI Klub Winyłowej Płyty
wstęp wolny
- **5 grudnia, godz. 15.00**
sala widowiskowa w ratuszu,
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
Mikołajki Miejskie
spektakl dla dzieci "Świąteczny
cud", mikołajkowe niespodzianki
bilety - 10 zł - dostępne w MOK
Legionowo, ul. Norwida 10
- **Koncerty świąteczne Pracowni
Śpiewu Estradowego
Angel's Voice**
sala w ratuszu, Legionowo,
ul. Piłsudskiego 41
11 grudnia, godz. 15.00
- Koncert w wykonaniu dzieci
i młodzieży
11 grudnia, godz. 19.00
- Koncert w wykonaniu
młodzieży i dorosłych
18 grudnia, godz. 18.00
- Koncert w wykonaniu dzieci
i młodzieży
wstęp - wejściówki dostępne
w MOK Legionowo,
ul. Norwida 10
- **12 grudnia, godz. 12.00**
filia MOK Legionowo,
ul. Targowa 65
Salon Artystyczny
- koncert świąteczny instruktó-
rów muzycznych MOK;
wystąpią: Dorota Bonisławska,
Angela Gerłowska,
Piotr Bogdziewicz, Michał Jung,
Filip Guntzel
- Wystawa lkon autorstwa
Krystyny Milanowskiej,
Danuty Kani, Danuty Sarat,
Zdzisławy Petasz
- **15 grudnia - 6 stycznia**
Galeria Sztuki Ratusz,
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
Wystawa poplenerowa malar-
stwa Grupy TechART
"W poszukiwaniu Harmonii
i piękna"

Zasłużony dla kultury

Z dumą informujemy, że Zenon Durka dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury w Legionowie otrzymał odznakę honorową „Zasłużony dla Kultury Polskiej”. To ministerialne odznaczenie zostało wręczone podczas drugiego dnia festiwalu Jazz Jam.

Zenon Durka jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych animatorów kultury w Legionowie. Związany z nią od 40 lat, na początku jako muzyk, a od 1989 roku jako dyrektor wiodącej placówki w regionie Miejskiego Ośrodka Kultury. Od razu wpisał się w twórczy nurt przemian przełomu lat 80-tych i 90-tych. Firma, którą zarządzał, zaczęła organizować znaczące wydarzenia artystyczne. Ze szczególną pieczołowitością podszedł do swojego ulubionego gatunku muzycznego jakim jest jazz. W kalendarzu legionowskich koncertów zaczęły regularnie pojawiać się propozycje z tej sceny muzycznej. Skromne warunki lokalowe, jakimi dysponował wówczas MOK Legionowo, okazały się w rękach Zenona Durki atutem. Okrzepła scena jazzowa w siedzibie przy ul. Norwida 10 pozwoliła na podjęcie rozmów z PSJ o włączeniu Legionowa w ramy Międzynarodowego Festiwalu Jazz Jamboree jako siedziby oficjalnego klubu festiwalowego, długo jedynego poza Warszawą. Był to kluczowy impuls do dalszego rozwoju życia jazzowego w naszym mieście. Wydarzenia festiwalowe JJ zaowocowały wieloma imprezami „towarzyszącymi” realizowanymi w ciągu całego roku. Jazz na stałe wpisał się w tkankę Legionowa i stał się swoistym artystycznym znakiem rozpo-



znawczym naszego miasta. Od 1993 do 2006 roku były regularnie organizowane legionowskie edycje Jazz Jamboree, kontynuowane do 2015 roku pomimo i często wbrew pojawiającym się perturbacjom organizacyjnym od 2007. W 2016 roku sytuacja dojrzała do zmian. Bez żadnych kompleksów, w oparciu o dotychczasowy dorobek powołana została do życia nowa formuła festiwalowa Mazowiecki Jazz Jam. Legionowo, którego VI edycja jest realizowana jesienią 2021 roku.

W ciągu 30 lat legionowskie sceny gościły praktycznie wszystkich wielkich polskiego jazzu (m. in. Zbigniew

Namysłowski, Urszula Dudziak, Jan Ptaszyn Wróblewski, Tomasz Stańko, Michał Urbaniak, Włodzimierz Nahorny, Leszek Możdżer, Wojciech Karolak, Walk Away, Vistula River Brass Band). Nie zabrakło oczywiście znaczącej reprezentacji jazzu europejskiego i amerykańskiego (m. in. Deborah Brown, Brad Terry, Wayne Bartlett, Dave Kikoski, Joyce Hurley, Carlos Johnson, John Tucker, L'oreille Casse, Ernie Adams). Dziesiątki koncertów, setki muzyków, no i publiczność, na którą zawsze możemy liczyć.

Pasja i konsekwencja Zenona Durki jest dowodem i znaczącym przykładem, że w sumie relatywnie nieduży ośrodek, jakim jest Legionowo, może stać się jednym z centrów życia jazzowego i kulturalnego na mapie Polski.

Ordery i odznaczenia:

- 2000 - Nagroda za wybitne zasługi w budowaniu tożsamości kulturalnej i samorządowej przyznana przez władze samorządowe miasta Legionowo

- 2017 - List gratulacyjny za kreowanie wyjątkowych wydarzeń na polu jazzu wystosowany przez Fundację Muzeum Jazzu im. Leopolda Tyrmanda

- 2019 - Medal za zasługi na rzecz Legionowa na polu oświaty, kultury i sportu przyznany przez władze samorządowe miasta Legionowo

- 2019 - Nagroda za inicjowanie i realizację cyklicznych wydarzeń budujących lokalną tożsamość wspólnoty przyznana przez Marszałka Województwa Mazowieckiego w XX edycji konkursu.

Dwa Kolory



Wokalno-instrumentalny zespół DWA KOLORY od dawna działa na terenie Legionowa. Poznajmy go bliżej!

Zespół ten powstał 8 marca 2018 roku. Brał udział w konkursie „Viva Polonia”, na którym otrzymał wyróżnienie. Uczestniczył też innych konkursach i przeglądach takich jak: VII Przegląd Piosenki Polskiej „Kocham Cię Ojczyzno” w Warszawie (zajął I miejsce), Festiwal Trzech Narodów - Białorusinów, Polaków i Litwinów w Augustowie, Muzyczne Podróże w Legionowie oraz Międzynarodowy Festiwal Kultury Ukrainy na Podlasiu 2019 (w różnych kategoriach zajął pierwsze i drugie miejsce). Zespół koncertował w wielu miejscach w Polsce: na Dolnym Śląsku, w Dusznikach Zdroju, Kłodzku, Kudowie Zdroju, Międzyzlesiu, By-

strzycy Kłodzkiej, Lubawce. W ciągu trzech lat dał ponad 45 koncertów. Zespół ma swoim repertuarze piosenki ukraińskie, białoruskie, rosyjskie, i polskie, ale tworzy też własne, autorskie. Zespół tworzą wokaliści i instrumentalni:

Alina Baryga - alt. Muzyka była z nią od zawsze. Zainteresowanie nią wyniosła z domu, gdzie wszyscy grali i śpiewali. To przynosiło im radość i dawało energię. Śpiewa w zespole „Dwa Kolory” od początku jego istnienia, czerpiąc z tego siły do życia.

Danuta Olszewska - sopran. Kocha przyrodę i podróże. Piosenka towarzyszy jej zawsze i wszędzie. Na co dzień w swojej pracy śpiewa z najmłodszymi. Pracuje jako opiekunka dziecięca.

Grażyna Kowalczyk - alt. Na co

dzień porusza się w świecie ekonomii, ale muzyka była zawsze nieodłączną częścią jej życia. Śpiewała w szkolnym chórze, towarzyszyła swym głosem swojej rozśpiewanej rodzinie. Wielką przyjemność sprawia jej śpiewanie w gronie muzyków z powołania i wykształcenia.

Marianna Knyż - sopran. Jest Ukrainką, pochodzi z malowniczego i rozśpiewanego kraju. W Polsce mieszka od sześciu lat, pracuje w szkole policealnej. Od ponad roku jest w zespole Dwa Kolory - to dla niej dwie flagi, dwie narodowości. Śpiew to jej pasja. Uważa, że pieśń łączy nas wszystkich. Najbardziej lubi piosenki ukraińskie, które śpiewa sercem. Jest pewna, że pieśń będzie żyła dotąd, dopóki ludzie będą chcieli ją śpiewać, powtarzając tym samym historię swojego narodu.

Aleksandra Hamar - alt. Bardzo lubi muzykę ludową, Dwa Kolory to dla niej dwie narodowości.

Janusz Żukowski - gitara, śpiew. Jego pasja jest elektronika, a druga - śpiew i muzyka. Te pasje dają mu dużo energii.

Mirosław Torla - kontrabas. Intersuje się muzyką ludową i bluesową.

Piotr Romaniv - bajan (akordeon guzikowy). Założyciel i kierownik zespołu „Dwa Kolory”. Uważa, że piosenka łączy wszystkich i nie zna granic. Szczególnie piosenka ludowa, dusza każdej narodowości, ukazująca bogactwo nastrojów, humor, optymizm. Kolory piosenek - zarówno te niebiesko-żółte, jak i biało-czerwone, zawsze zbliżają ludzi.



EDYCJA

2021

8. FESTIWAL GĘSINY LEGIONOWO

11 LISTOPADA

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

12:00 MSZA, KOŚCIÓŁ ŚW. JÓZEFA OBLUBIEŃCA NMP

13:00 PRZEMARSZ UL. MARSZ. J.PIŁSUDSKIEGO

13:30 UROCZYSTOŚCI PRZY POMNIKU PIŁSUDSKIEGO

📍 IŁ CAPITAL ARENA LEGIONOWO

14:00 „MUZYCZNE ZOO” MUSICALOWA OPowieść DLA NAJMŁODSZYCH

15:00 KLAUN FELIKS

15:30 NAJPIĘKNIEJSZE PIOSENKI LAT 20.

(RETRO RAUT U PIŁSUDSKIEGO)

16:40 SPEKTAKL ILUZJI KABARETOWEJ

17:30 KABARET CIACH

ATRAKCJE: STARA ZAGRODA • PORT MAGICZNY
STANOWISKA GASTRONOMICZNE • POTRAWY REGIONALNE
ROSÓŁ Z GĘSI - DEGUSTACJA



Miasto
Legionowo

ARENA
LEGIONOWO

Mazowsze.
serce Polski

puls miasta

MIJSCOWA
na weekend