



CYFROWY PULS



# Rozkład jazdy DKM

Czytaj  
na str. 8 i 9



# puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo  
16 stron

Nr 11 | grudzień/styczeń 2021/22 | ISSN 2544-8633  
Nakład: 12 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl

## Budżet dla Legionowa

Radni uchwalili budżet na nadchodzący rok. Poznaj szczegóły tego dokumentu i sprawdź jakie inwestycje czekają nas w 2022 roku.

**Str. 2**

## Szpital

Co musimy wiedzieć o legionowskim szpitalu? Jakie badania będzie można w nim wykonać? Dlaczego zamiast Szpitalnego Oddziału Ratunkowego (SOR-u) będzie działać Oddział Przyjęć? Co to oznacza dla pacjentów? Jakimi chorobami z zakresu chirurgii ogólnej, ginekologii i okulistyki będą zajmować się lekarze szpitala? Czy można będzie zgłaszać się tam w nagłych przypadkach?

**Str. 5**

## Inwestycje

Ostatni miesiąc obfitował w zakończenia remontów i inwestycji na terenie miasta. Otwarto modernizowaną ul. Suwalną, ukończono budowę chodników na ul. Pałacowej oraz otworzono legionowską Jadłodzielnię przy targowisku. O tych i innych zadaniach przeczytajcie:

**Str. 4, 7**

## Zdrowie

23 defibrylatory na terenie Legionowa pomogą uratować życie. Zobacz, gdzie są te urządzenia. Dwa punkty gdzie można zrobić test na Covid-19. Szczepienia dzieci. Nowe obostrzenia.

**Str. 2 i 6**

## Kultura

Zapraszamy do obejrzenia fotoreportażu ze świątecznego spotkania przy ratuszu. Kultura - co nowego w styczniu?

**Str. 14 i 15**



Wizualizacja tunelu

## Budowa tunelu – rozpoczęta

**W związku z pracami związanymi z budową tunelu drogowego w ciągu ulic Polna - Kwiatowa planowane jest zamknięcie obecnie funkcjonującego w tym miejscu przejazdu kolejowego. Przewidywany termin to 30 grudnia 2021, jednak decyzja ta uzależniona jest od wielu zmiennych i w dniu wydawania gazety jeszcze nie została podjęta.**

### Zmiany dla pieszych

Od dnia zamknięcia przejazdu, wbrew informacjom jednej z lokalnych gazet, uruchomione zostanie tymczasowe przejście dla pieszych. Będzie ono oświetlone i pod kontrolą dróżnika. Funkcjonować będzie od 6:00 do 18:00. Poza tymi godzinami mieszkańcy będą mogli korzystać z przejścia na wiadukcie w ciągu Drogi Krajowej 61 lub z przejścia podziemnego przy dworcu PKP. Ograniczenia czasowe wynikają z uwarunkowań prowadzonej inwestycji.

Dla potrzeb budowy tunelu prze-

widuje się prowadzenie prac przez wykonawcę w godzinach nocnych, z uwzględnieniem zamknięć poszczególnych torów i ograniczeń prędkości jazdy taboru. (...) Wprowadzenie utrudnienia w postaci czynnego przejścia dla pieszych w godzinach nocnych od 18:00 do 6:00 rano (...) skutkowałoby koniecznością odwołania części pociągów oraz stosowania komunikacji zastępczej dla ruchu dalekobieżnego” - czytamy w piśmie od Kierownika Kontraktu PKP PLK S.A. Centrum Realizacji Inwestycji Regionu Centralnego.

**czytaj str. 7**

## Żyjemy w ciekawych czasach

**Zapraszamy do lektury wywiadu z Romanem Smogorzewskim, Prezydentem Miasta Legionowo.**



**Czy wiesz jakie plany ma miasto na inwestycje w nadchodzącym roku? Które z nich są najważniejsze? Jakie zagrożenia czyhają na miasto w 2022 r.? Stale rosnąca inflacja, zwiększone koszty inwestycji czy może jeszcze coś innego? Jakie oddziały będą do dys-**

**pozycji mieszkańców w nowym legionowskim szpitalu? Kiedy trafi tam pierwszy pacjent? Ile łóżek będzie dla chorych? Na te i inne pytania odpowie prezydent, który podsumuje miniony rok pod kątem inwestycji oraz opowie o planach na 2022 rok.**

**czytaj str. 3**



## Na 314 gmin w rankingu FRDL Legionowo zajęło w nim wysokie, bo III miejsce wśród gmin miejskich i XIV na Mazowszu!

Od wielu lat Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Reguńskiego organizuje Ranking Gmin w województwach małopolskim, podkarpackim, lubelskim. W tym roku we współpracy z Urzędem Statystycznym w Warszawie zorganizowany został Ranking Gmin Województwa Mazowieckiego. Celem rankingu było wyłonienie i promowanie gmin wyróżniających się pod względem rozwoju społeczno-gospodarczego. - Nam poprzez realizację tych rankingów zależy na tym, żeby promować dobre praktyki, żeby wskazywać nie tylko tych którzy są najlepsi, ale żeby wszystkim pozostałym powiedzieć: Proszę bardzo, to są dobre przykłady zarządzania rozwojem lokalnym! - mówi o celach rankingu Cezary Trutkowski, Prezes Zarządu FRDL. Z metodologią konkursu można się zapoznać na stronie FRDL

*Bardzo cieszę się z tego wyróżnienia. Ranking oparty jest na wielu obiektywnych, opracowanych przez GUS wskaźnikach, dlatego wysoka w nim pozycja pokazuje, że nasze miasto rozwija się szybko i efektywnie. To efekt pracy wielu osób, z różnych wydziałów i miejskich instytucji. Takie nagrody wzmacniają i pokazują, że jesteśmy na dobrej drodze, choć musimy pamiętać, że zawsze znajdują się elementy do zrobienia albo poprawienia. Serdecznie gratuluję Podkowie Leśnej, zwycięzcy w naszej kategorii - komentuje Piotr Zadrożny, zastępca prezydenta miasta.*



Szanowni  
Czytelnicy,

mijający rok naczynony był wieloma trudnościami, również dla samorządów. To czas, w którym cały świat nieprzerwanie zmagał się z pandemią. Jednakże pomimo ograniczeń nieprzerwanie realizowaliśmy zadania, podejmowaliśmy kluczowe decyzje, a także, co bardzo istotne inwestowaliśmy, aby infrastruktura w naszej gminie była nowoczesna i jak najlepiej służyła mieszkańcom.

Nie baliśmy się wyzwań, a także stawialiśmy na rozwój mimo niepewnych czasów. W tym roku udało nam się zrealizować lub rozpocząć wiele ważnych dla gminy inwestycji. Małymi krokami, z dnia na dzień przyczyniają się one do poprawy jakości życia każdego z nas.

W minionym roku odbyło się również wiele wydarzeń kulturalnych oraz sportowych, a także liczne spotkania integrujące naszą społeczność. Każdy w tej różnorodnej ofercie mógł znaleźć coś dla siebie.

Ten intensywny mijający rok przyniósł wiele radości i satysfakcji z pracy na rzecz lokalnej społeczności. Nie zwalniamy tempa, a także nieustannie realizujemy wszelkie pomysły oraz projekty, by w naszym pełnym uroku mieście żyło się jak najlepiej.

## Budżet na 2022 r. uchwalony

Miasto Legionowo ma uchwalony budżet na przyszły rok. Podczas obrad (29.12) Rady Miejskiej zdecydowana większość, bo 14 radnych głosowała za, 7 było przeciw, a 1 wstrzymał się od głosu. Wcześniej projekt uchwały budżetowej pozytywnie zapiniowały Regionalna Izba Obrachunkowa oraz Komisja Budżetu i Finansów.

Budżet na przyszły rok jest stabilny i zbliżony do lat poprzednich. Planowane dochody oraz przychody budżetu Miasta Legionowo w 2022 roku wyniosą ponad 274 mln zł. Z tej kwoty wydatki bieżące, przeznaczone między innymi na oświatę i wychowanie, transport, gospodarkę komunalną i ochronę środowiska, pomoc

społeczną czy sport i kulturę, stanowią kwotę około 247 mln zł, a na inwestycje przeznaczono ponad 23 mln zł.

Najważniejsze przyszłoroczne inwestycje to między innymi:

- projekt i budowa skrzyżowania bezkolizyjnego w ciągu ul. Kwiatowej/Polnej – 7 825 429 zł,
- budowa budynku biurowo-administracyjnego dla Ośrodka Pomocy Społecznej – 4 018 745 zł,
- przebudowa oraz remont budynku Willa „Kozłówka” wraz z zagospodarowaniem terenu w wysokości – 3 927 961 zł,
- przebudowa ul. Zakopiańskiej – 1 000 000 zł,

• budowa ronda na skrzyżowaniu ulic: Z. Krasińskiego, gen. J. Sowińskiego, A. Grottgera – 1 500 000 zł.

W 2022 roku po raz pierwszy rozpocznie się realizacja projektów wyłonionych w ramach budżetu obywatelskiego:

- Legionowska Szatnia Marzeń,
- Roztańczone Piaski,
- Kurs pierwszej pomocy dla młodzieży,
- Relaks na Bukowcu – Park przy ul. Wąskiej,
- Rewitalizacja osiedlowego boiska sportowego na Osiedlu Kozłówka.

## Od 2022 roku ZUS będzie wypłacał rodzinny kapitał opiekuńczy

Od 1 stycznia 2022 r. na drugie i każde kolejne dziecko w rodzinie w wieku od ukończenia 12. do 35. miesiąca życia będzie przysługiwać dodatkowe świadczenie – Rodzinny kapitał opiekuńczy (RKO). Wniosek o RKO do ZUS będzie składany wyłącznie w postaci elektronicznej. Pieniądże będą wypłacane tylko na konto bankowe.



– Od nowego roku kapitał opiekuńczy będzie przysługiwał rodzinom z dziećmi w maksymalnej wysokości 12 tys. zł na drugie i każde kolejne dziecko w wieku od 12. do 35. miesiąca życia. Świadczenie będzie wypłacane w miesięcznych częściach – po 500 zł przez 2 lata lub 1000 zł miesięcznie przez rok, w zależności od wyboru rodzica. Wsparcie będzie niezależne od dochodów rodziny, a środki nie będą opodatkowane – podkreśla prof. Gertruda Uścińska, prezes ZUS.

Prawo do świadczenia będą mieć także ci rodzice, którzy już teraz mają dwoje lub więcej małych dzieci. Wówczas świadczenie będzie przysługiwało na drugie dziecko lub kolejne proporcjonalnie za okres od dnia wejścia w życie ustawy do końca 35 miesiąca życia tego dziecka, na które kapitał przysługiwało.

Przyjmowaniem wniosków o rodzinny kapitał opiekuńczy, ich rozpatrywaniem oraz wypłatą tego świadczenia będzie zajmował się Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Wniosek o Rodzinny Kapitał Opiekuńczy i załączniki do wniosku będą składane wyłącznie w postaci elek-

tronicznej, za pomocą tych samych systemów teleinformatycznych, co wnioski o świadczenie „Dobry start” i świadczenie wychowawcze w ramach programu „Rodzina 500+”. To portal Emp@tia, PUE ZUS oraz bankowość elektroniczna.

Ustawa o rodzinnym kapitale opiekuńczym przewiduje, że wysokość pobieranego kapitału może zostać zmieniona – tj. podwyższona z 500 zł do 1000 zł miesięcznie albo obniżona 1000 zł do 500 zł miesięcznie, na wniosek rodzica, przy czym taką dyspozycję można będzie złożyć tylko raz w okresie otrzymywania kapitału.

Przepisy ustawy o rodzinnym kapitale opiekuńczym określają maksymalny termin dla ZUS na rozpatrzenie wniosku o kapitał. Wynosi on 2 miesiące od dnia złożenia wniosku wraz z dokumentami. Z kolei wypłata przysługującego kapitału następuje nie wcześniej niż za miesiąc, od którego przysługiwało prawo do kapitału.

Jeśli kapitał zostanie przyznany, to rodzic otrzyma informację o przyznaniu świadczenia, która będzie znajdować się w skrzynce odbiorczej na profilu na PUE ZUS. Również wte-

dy, gdy wniosek został złożony przez bankowość elektroniczną lub portal Emp@tia.

Jeśli kapitał nie będzie przysługiwać, to ZUS wyda decyzję odmowną. Decyzję odmowną w takim przypadku rodzic otrzyma elektronicznie na PUE ZUS. Od decyzji ZUS przysępuje odwołanie do Prezesa ZUS, a następnie skarga do sądu administracyjnego.

Ustawa zakłada także dofinansowanie do funkcjonowania miejsc opieki dla dzieci. Dofinansowanie będzie wynosić maksymalnie 400 zł miesięcznie na dziecko w żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna – przekazywane bezpośrednio instytucji (nie więcej niż wysokość faktycznej opłaty ponoszonej przez rodziców za dany miesiąc). Tutaj też nie będzie obowiązywało kryterium dochodowe.

Dofinansowanie dotyczy będzie dzieci, które nie będą objęte rodzinnym kapitałem opiekuńczym. Chodzi np. o pierwsze lub jedyne dziecko w rodzinie. Mogą z niego skorzystać też rodzice na drugie lub kolejne dziecko w rodzinie ale tylko za okresy uczęszczania do żłobka, klubu dziecięcego lub do dziennego opiekuna, za które nie przysępuje rodzinny kapitał opiekuńczy (np. uczęszczanie do żłobka przed 12 miesiącem życia dziecka). Dofinansowanie dotyczy opłat za uczęszczanie do placówki, nie obejmuje natomiast opłat za wyżywienie w placówce.

Rozwiązanie będzie obowiązywać od 1 kwietnia 2022 r., dofinansowanie przysługiwać będzie jednak z wyrównaniem od 1 stycznia 2022 r., jeżeli dziecko w styczniu i kolejnych miesiącach uczęszczało do żłobka, klubu dziecięcego lub do dziennego opiekuna.

Źródło: Regionalny Rzecznik Prasowy ZUS województwa mazowieckiego

## Ministerstwo Zdrowia o szczepieniach przeciw COVID-19 dzieci 5-11 lat

Minister Zdrowia informuje, że na podstawie zalecenia Zespołu ds. Szczepień Ochronnych wraz ze zmianą w rejestracji szczepionki Comirnaty (Pfizer-BioNTech) od 14 grudnia 2021 r. rozpoczną się szczepienia w grupie dzieci 5-11 lat.

Szczepienie przeciw COVID-19 w Narodowym Programie Szczepień u osób w wieku 5-11 lat będzie wykonywane przy użyciu szczepionki Comirnaty w dostosowanej do wieku w dawce pediatrycznej – 10 mikrogramów/dawkę (0,2 ml z ampulki 10 dawkowej).

Schemat szczepienia jest dwudawkowy przy zachowaniu zalecanego odstępstwa co najmniej 21 dni

między dawkami. Ważne jest podanie dwóch dawek szczepionki, bez nieuzasadnionego wydłużania odstępów pomiędzy dawkami.

W przypadku dzieci z ciężkimi zaburzeniami odporności schemat podstawowy szczepienia dzieci w wieku 5-11 lat obejmuje podanie trzech dawek: dwóch dawek w odstępie co najmniej 21. dni oraz dawki dodatkowej (uzupełniającej), podawanej w odstępie co najmniej 28 dni po ukończeniu 2-dawkowego schematu szczepienia przeciw COVID-19.

Trzydawkowy schemat szczepienia zalecany jest u dzieci z ciężkimi zaburzeniami odporności. Kwalifikacji do szczepienia dzieci 5-11 lat i 12-15 lat decyduje każdorazowo lekarz.

## Nowe obostrzenia antycovidowe

Zmniejszenie do 30% limitu miejsc udostępnianych publiczności w kinach, teatrach, filharmoniach i operach oraz zakaz konsumpcji podczas seansu w kinie – to nowe obostrzenia antycovidowe, które weszły w życie 15 grudnia br. Do ww. limitu nie wlicza się osób zaszczepionych przeciwko COVID-19, pod warunkiem okazania przez te osoby unijnego certyfikatu, negatywnego wyniku testu lub zaświadczenia o powrocie do zdrowia w związku z COVID-19.

Zgodnie z nowelizacją rozporządzenia w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii, opublikowaną w Dzienniku Ustaw (poz. 2311), zmiany będą obowiązywały do 31 stycznia 2022 r.

Nowelizacja rozporządzenia wprowadza następujące zmiany:

1. W kinach obowiązuje limit 30 proc. obłożenia widowni, bez udostępniania miejsc siedzących obok siebie, oraz obowiązek zapewnienia, aby widzowie lub słuchacze

nie spożywali napojów lub posiłków podczas seansu.

Do limitu nie wlicza się osób zaszczepionych przeciwko COVID-19, pod warunkiem okazania przez te osoby unijnego certyfikatu, negatywnego wyniku testu lub zaświadczenia o powrocie do zdrowia w związku z COVID-19.

2. Limit 30 proc. obłożenia widowni bez udostępniania miejsc siedzących obok siebie obowiązuje również w teatrach, operach, filharmoniach, domach i ośrodkach kultury, a także podczas koncertów i widowisk cyrkowych.

Do limitu nie wlicza się osób zaszczepionych przeciwko Covid-19, pod warunkiem okazania przez te osoby unijnego certyfikatu, negatywnego wyniku testu lub zaświadczenia o powrocie do zdrowia w związku z Covid-19.

Nadal obowiązuje limit jedna osoba na 15 m<sup>2</sup> w przestrzeniach zamkniętych bez wyznaczonych miejsc dla publiczności – na koncertach, w domach kultury, bibliotekach, muzeach i galeriach sztuki.

# wywiad

## Żyjemy w ciekawych czasach – wywiad z Romanem Smogorzewskim, Prezydentem Miasta Legionowo

**Redakcja: Jakie plany ma miasto na inwestycje w nadchodzącym roku? Które z nich są najważniejsze?**

**Roman Smogorzewski:** Najważniejsza inwestycja miasta to oczywiście budowa tunelu w ciągu ulic Połna-Kwiatowa. Otrzymałoby na nią spore dofinansowanie, które jest jednak określone w ramach czasowych. Realizacja tego projektu wynika z potrzeby komunikacyjnej, zarówno ze względu na ruch samochodów osobowych, jak też pieszych oraz rowerzystów. Wszystko zmierza w dobrym kierunku, jednak należy pamiętać, że świat się bardzo dynamicznie zmienia. Kontrakt podpisywaliśmy prawie rok temu, wtedy stal kosztowała 2.200 zł za tonę, a dzisiaj kosztuje ponad 5 tys. zł. Umowa jest ryczałtowa, w związku z tym nie ma możliwości, żeby wykonawcy jakkolwiek kwotę dołożyć, musi zostać zrealizowana w jej ramach. Inwestycja jest również bardzo skomplikowana. Musimy zapewnić ruch pieszych, zwłaszcza dzieciom, które tędy zmierzają do Szkoły Podstawowej nr 1. W tym miejscu znajduje się również koncentracja różnych mediów – przewodów, rur. Prace wpłyną także na spowolnienie ruchu i zmiany dla pociągów nie tylko lokalnych, ale i tych jadących do Kołobrzegu, Gdańska, czy Łodzi. W związku z tym prace trzeba uzgodniać na wielu poziomach, a dochodzi do tego jeszcze czynnik niezależny od nas, czyli pogoda.

Kolejna inwestycja, na którą też udało się pozyskać środki zewnętrzne, to budowa Ośrodka Pomocy Społecznej. Jak wiemy, jest ona niezwykle ważna. Obecnie funkcjonuje w budynku nie zapewniającym odpowiednich warunków. Dzięki nowej siedzibie uda się miasto będzie dysponowało nowoczesnym, dającym dobre warunki do pomocy mieszkańcom budynkiem w centrum miasta, oraz zagospodaruje przestrzeń publiczną w eksponowanym miejscu.

Poza tym przebudowujemy dwa węzły przesiadkowe – na osiedlu Młodych, oraz u zbiegu ulic Mickiewicza

i Sowińskiego. Na tę inwestycję uzyskaliśmy również dofinansowanie zewnętrzne. Będziemy także budować rondo przy ul. Krasieńskiego. Jest tam dużo wypadków komunikacyjnych i choć nie ma potrzeby modernizacji ruchu z powodu jego płynności, to ze względów bezpieczeństwa jest to niezbędne.

Oczywiście poza tymi inwestycjami jest jeszcze kilka ulic, przestrzeni publicznych, które będziemy chcieli modernizować. Mamy rezerwę na inicjatywy lokalne, będzie realizowany budżet obywatelski.

Ponadto, pomimo wielu niewiadomych, będziemy starali się cały czas szukać pieniędzy zewnętrznych, dofinansowań, zarówno z Unii Europejskiej, jak i budżetu państwa.

**Red.: Jakie zagrożenia czyhają na miasto w 2022 r.? Stale rosnąca inflacja, zwiększone koszty inwestycji czy może jeszcze coś innego?**

**R.S.:** Zagrożenia dla miasta są bardzo podobne jak te dla Kowalskiego, Nowaka czy Wiśniewskiego. Jest to przede wszystkim inflacja i ogromna niepewność jutro. Dzisiaj dowiadujemy się, że gaz, na który namawialiśmy mieszkańców w ramach walki ze smogiem, zdrożeje o 54%. Dla równowagi węgiel też zdecydowanie zdrożał. Mieliśmy teraz podwyżki paliwa i prądu, które odczuło każde gospodarstwo domowe. Natomiast dla KZB Legionowo, które kupuje prąd dla szkół, basenu, stadionu, podrożał on o sto procent. Dlatego obecnie żadna z firm dostarczających media nie chce podpisać umowy na cały rok. I ta niepewność jest dla przedsiębiorców, gminy oraz mieszkańców najgorsza.

Dodatkowo Polski Ład będzie wyzwaniem dla gminy. W tym roku (2021 – red.) z PIT-u zbierzemy ponad 90 milionów złotych. Natomiast na przyszły rok dostaliśmy decyzję, która gwarantuje, że dostaniemy 82 mln zł. Jest to już 8 milionów mniej, a wszystko drożeje.



Obserwujemy, że w ramach przetargów ceny są niejednokrotnie wyższe. Wiele z nich w związku z tym jest unieważnianych. Dlatego w nowym roku będziemy musieli się zastanawiać czy pewne inwestycje w ogóle realizować. Obecnie musimy mieć przede wszystkim cierpliwość i czas, ale często przy dofinansowaniach tego czasu niestety nie ma.

Mam jednak przekonanie, że przez ten trudny czas zawirowań, pandemii oraz chaosu uda nam się przejść bezpiecznie i sprawnie, dalej rozwijając nasze wspaniałe miasto.

**Red.: Jak zwykle w okresie zimowym tematem stają się kwestie związane ze smogiem. Jakie działania w tym elemencie prowadzi miasto?**

**R.S.:** Z pewnością dramatyczne wzrosty cen gazu w walce ze smogiem na pewno nie pomogą. Zmiana polityki państwa dotycząca fotowoltaiki również nam nie pomoże. Cieszy, że jak dotychczas udało się nam w skali kraju być niezmiernie wysoko, jeśli chodzi o liczbę wymienionych pieców. Jednak trzeba sobie uświadomić, że smog to nie tylko problem władzy lokalnej, ale zjawisko globalne, transgraniczne. Legionowo wydało już kilkanaście milionów złotych na walkę ze smogiem. Nie są to tylko dofinansowania do indywidualnej wymiany pieców, ale też ich wymiana w budynkach komunalnych, termomodernizacja. Zmiany dotknęły też nasze źródło centralne, czyli PEC. Z ciepłowni węglowej zrobiliśmy elektrociepłownię węglowo-gazową.

**Red.: A w jaki sposób zachęcać ludzi do zmiany pieca?**

**R.S.:** Myślę, że trzeba poruszać przede wszystkim kwestię zdrowia, bo to mamy jedno i jest ono bezcenne. Co więcej, gaz to wygoda, spokój z sąsiadami i brak ciągłego dostosowywania się do wymogów różnych ustaw i uchwał dotyczących kotłów

na paliwa stałe. Jednak z pewnością, w związku z podwyżkami cen gazu, nasza działalność będzie trudniejsza niż była do tej pory.

**Red.: Walka ze smogiem i zanieczyszczeniem to również sadzenie drzew oraz krzewów. W Legionowie rozpoczęła się zaś akcja „Dogęszczamy zielenią”. Na czym ona polega i czy mieszkańcy mogą się w nią włączyć?**

**R.S.:** Jest to niezwykle ciekawa i ważna akcja. Przede wszystkim dlatego, że nie wyszliśmy jeszcze z efektów „Lex Szyszko”, kiedy to bez żadnego zezwolenia można było wycinać drzewa. Dzisiaj, nawet po zmianach, można wyciąć drzewo zdecydowanie łatwiej niż kilka lat temu. Niestety nic z tym nie możemy zrobić. Samorządowe kolegia odwoławcze, jak odmaiwiamy, uchylają nasze decyzje i trudno z tym walczyć. Dlatego staramy się działać inaczej. W naszej gminie sporo jest terenów miejskich, wspólnotowych, na których można posadzić drzewa. Pierwszy odzew jest bardzo duży, choć sama akcja tak naprawdę ruszy dopiero na wiosnę.

Mam nadzieję, że uda nam się zasadzić tych drzew w granicach pięćdziesięciu tysięcy, żeby każdy mieszkaniec miał swoje zielone płuca w naszym mieście. Trzeba też podkreślić, że obiektywnie patrząc to jesteśmy zielonym miastem. Łatwo to zauważyć podczas spacerów, na Google Maps czy zdjęć robionych za pomocą dronów. Jednak zieleni nigdy za wiele.

**Red.: Z pewnością ważną kwestią poruszaną obecnie ale i w 2022 r., jest i będzie szpital wojewski na osiedlu Piaski. Jak Pan ocenia tę inwestycję?**

**R.S.:** Powstanie szpitala jest bardzo dobrą informacją dla miasta i jego mieszkańców. Należy pamiętać, że choć walczyliśmy o niego i cały czas staraliśmy się o jego powstanie, to jest to zadanie powiatowe oraz

w dużej części administracji rządowej. To Narodowy Fundusz Zdrowia musi podpisać kontrakt na działanie tego typu placówki.

W ostatnim okresie odbyłem wizytę w szpitalu i to, co pierwsze zwróciło moją uwagę, to wysmienienie rozwinęta kardologia. To jest świetna informacja, bo przy zawale każda minuta jest ważna. Dzięki temu w ciągu kilku minut trafimy na bardzo nowoczesnie wyposażony oddział i otrzymamy profesjonalną pomoc.

Zastanawiamy jedynie czy ten szpital spełni wszystkie pokładane w nim oczekiwania? Na pewno nie. Wiele jeszcze specjalności będziemy musieli szukać nadal w Warszawie czy w Polsce. Łóżek będzie niecałe sto, natomiast sam powiat ma ponad 100 tys. mieszkańców. To jest mały szpital powiatowy, który spełni zapewne około 20-30% potrzeb zdrowotnych mieszkańców. Jednak jeśli popatrzymy na całość powiatu legionowskiego, czyli dodatkowo szpital onkologiczny w Wieliszewie plus kilka klinik prywatnych oraz ambulatorium w Legionowie, to całocielowy obraz opieki zdrowotnej na naszym terenie wydaje się dobry, choć nie idealny.

W Legionowskim szpitalu nie ma porodówki, choć jest oddział ginekologiczny. Nie ma SOR-u, ale funkcjonować w nim będzie Izba Przyjęć. Ewidentnym pozytywnym jest fakt, że ta inwestycja poprawi dostęp do szybkiej, niezbędnej doraźnej pomocy zdrowotnej, która jest niezwykle blisko, podobnie jak ambulatorium. Co ważne, już 21 stycznia przyjęty zostanie pierwszy pacjent.

**Red.: A jaki był w podsumowaniu ten mijający już rok?**

**R.S.:** Z pewnością szybki. Przede wszystkim to był też rok wyczekiwania na zmiany, jakie mogą dotknąć samorządy, jakie obostrzenia mogą się pojawić i jak na to wszystko najlepiej zareagować. I choć był to też trudny rok, to nie był on zły dla Legionowa. Udało się w końcu uzgodnić kwestie związane z tunelem, wybrać wykonawców. Zyskaliśmy dodatkowe dofinansowanie, między innymi na skatepark i plac integracyjny na osiedlu Jagiellońska. Zakończyły się prace drogowe na DK61, a mieszkańcy osiedla Piaski czy Bukowca zamiast 15-20 minut do centrum Legionowa jadą dziś 2 minuty. Cieszy na pewno, że będzie dalej kontynuowana przebudowa DK61 przez Michałów-Reginów do Zegrza. Zrealizowana została rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 1. Zwieńczeniem jest zaś zakończenie budowy szpitala na sam koniec roku.

**Red.:** Dziękuję za rozmowę.

**R.S.:** Dziękuję.



# Koniec utrudnień na Suwałnej

Zakończono trwające od połowy września prace na skrzyżowaniu ulic Suwałnej i Olszankowej w Legionowie. Oficjalne otwarcie z udziałem przedstawicieli władz Gminy, władz Powiatu Legionowskiego, samorządowców oraz mieszkańców zorganizowano 14 grudnia. Miasto dofinansowało inwestycję kwotą 500 tys. złotych.



W ramach przebudowy powstały lewoskręty z ulicy Suwałnej w ulicę Olszankową, zamontowano sygnalizację świetlną. Na nowo położono chodnik, ścieżkę rowerową, wyremontowano zatokę autobusową. Pasy ruchu na ulicy Suwałnej zostały oddzielone od siebie wyspami z kostki brukowej. Wykonawca przebudowy zakończył prace drogowe wcześniej niż zakładano, udostępniając obie jezdnie kierowcom. Ustały utrudnie-

nia spowodowane przez wprowadzony na czas prac ruch wahadłowy. W terminie wykonano prace porządkowe i przeprowadzono testy sygnalizacji świetlnej. Autobusy linii 731 oraz L10, kursujące w obrębie przebudowy według zmienionych rozkładów, powróciły na swoje trasy.

Liczba samochodów przejeżdżających ul. Suwałną corocznie zwiększa się. Więcej też jest miesz-

kańców osiedli, zlokalizowanych w rejonie przebudowy, którzy przechodzą przez jezdnię w drodze do szkoły, pracy czy sklepów. Inwestycja poprawi komfort i bezpieczeństwo zarówno zmotoryzowanych oraz pieszych użytkowników drogi. Wartość zadania to 2.251.500,00 zł, z czego 500.000 zł pochodziło z budżetu miasta Legionowo a 1.000.000,00 zł pokryją środki z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych.

## Otwarcie jadłodzielni



W niedzielę 19 grudnia o godzinie 16.00 została otwarta legionowska jadłodzielnia.

W wydarzeniu brały udział między innymi inicjatorki, Zastępca Prezydenta Piotr Zadrozny, dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej Anna Brzezińska, Przewodniczący Rady Miasta Ryszard Brański, przedstawiciele spółdzielni oraz KZB Legionowo, Prezes Irena Bogucka i Agnieszka Borkowska. Jadłodzielnia powstała jako idea, by każdy, kto ma zbędne, ale dobre produkty spożywcze, mógł dzielić się nimi z innymi mieszkańcami. I tak nadwyżki żywności zamiast trafić do kosza, mogą zostać wykorzystane przez kogoś innego.

**Jakie produkty można przynieść do jadłodzielni:**

- takie produkty, które sam mógłbyś zjeść i chciałbyś dostać,
- produkty, które nie przekroczyły terminu przydatności do spożycia - „należy spożyć do” (określenie „należy spożyć do” wskazuje nam do kiedy spożycie danego produktu jest na pewno bezpieczne dla zdrowia),
- produkty szczelnie zapakowane lub umieszczone w pojemnikach,
- sery, jogurty, twarogi.

**Jakich produktów nie należy przynieść do jadłodzielni:**

- żadnego rodzaju surowego mięsa - te produkty są szczególnie trudne w przechowywaniu,

- produktów wytworzonych z niepasteryzowanego, surowego mleka,
- potraw zawierających surowe jaja, w tym budynie, kremy, domowe majonezy itp.
- produktów już napoczętych, np. otwartych puszek, słoików,
- produktów wymagających trwałych warunków chłodniczych, które przebywały poza lodówką dłużej niż 30 minut,
- produktów, które przekroczyły już termin przydatności do spożycia - „NALEŻY SPOŻYĆ DO”,
- produktów z oznakami popuszczenia (nietypowy zapach, kolor, wydęte wieczka, obecność pleśni, nadgnicie),
- produktów, które miały kontakt z odpadami spożywczymi, komunalnymi lub znajdowały się w kontenerach na odpady,
- alkoholu.

Jadłodzielnię opiekuje się OPS, tel. 22 774 08 66 (pn.-pt. 8:00-16:00) Dziel się i częściej bezpłatnie! Bądź odpowiedzialny - nie marnuj jedzenia!

**PAMIĘTAJ, ŻE KORZYSTASZ Z PRODUKTÓW NA WŁASNĄ ODPOWIEDZIALNOŚĆ. OCENŃ PRODUKT PRZED SPOŻYCIEM ZA POMOCĄ WZROKU, WĘCHU, SMAKU I INFORMACJI NA OPAKOWANIU**



## Akcja Zima rozpoczęta

Jeszcze przed pierwszymi opadami śniegu na terenie miasta rozpoczęto „Akcję Zima”. W tym roku z budżetu miasta na ten cel przeznaczono prawie milion złotych. W zimowym utrzymaniu gminy znajduje się 110 kilometrów dróg, podzielonych na kategorie. Priorytetem jest zapewnienie przejezdności dróg pierwszej, a następnie drugiej kolejności utrzymania. Co więcej, ciągi piesze, ścieżki rowerowe i przystanki autobusowe to dodatkowe 77 tys. metrów kwadratowych.

Do działania w tym sezonie są gotowe między innymi:

- plugo-piaskarki przeznaczone i przystosowane do wykonywania utrzymania zimowego na drogach gminnych utwardzonych (w tym jeden pojazd do wykorzystania na drogi gruntowe),
- ciągnik rolniczy wyposażony w pług lemieszowy jednostronny lub dwustronny przeznaczony i przystosowany do wykonywania utrzymania zimowego na drogach gruntowych,
- lekkie ciągniki rolnicze, ewentualnie pojazdy typu quad (przeznaczone do utrzymania ciągów pieszych i ścieżek rowerowych) wyposażone w pług lemieszowy jednostronny z rozrzutnikiem piasku lub przyczepkę na piasek.

Łączna liczba sprzętu przeznaczonego na walkę ze śniegiem na terenie Legionowa to co najmniej dziewięć pojazdów. Działania mają służyć zachowaniu drożności ulic i ciągów pieszych, a tym samym eliminowaniu zagrożeń związanych z wystąpieniem

zimowych zjawisk pogodowych.

**Odśnieżanie to także obowiązek właścicieli i zarządców nieruchomości**

W przypadku odśnieżania chodników czy ciągów pieszych, które przylegają do nieruchomości (zarówno prywatnych posesji, jak i obiektów użyteczności publicznej czy handlowych), ten obowiązek spoczywa na właścicielach bądź zarządcach. Wynika on z przepisów Ustawy o utrzymaniu porządku i czystości w gminach. Oznacza to, że za odśnieżenie chodnika przed blokiem mieszkaniowym odpowiada np. wspólnota mieszkaniowa, przed sklepem - jego właściciel lub najemca itd.

W gestii Urzędu Miasta Legionowo znajduje się natomiast uprzątnięcie śniegu i lodu z ciągów pieszych znajdujących się w utrzymaniu gminy oraz obiektów infrastruktury drogowej, a także komunikacyjnej. Należą do nich m.in. kładka dla pieszych, czy przystanki autobusowe.



- *Priorytetem jest dla nas sprawne działanie, adekwatne do warunków atmosferycznych i stanu dróg, dzięki czemu będziemy mogli ograniczyć niekorzystny wpływ pogody na bezpieczeństwo mieszkańców oraz funkcjonowanie miasta. Na „Akcję Zima” przeznaczaliśmy prawie milion złotych, jednak rzeczywiste wydatki na odśnieżanie zależą od pogody: im więcej śniegu spadnie z nieba, tym więcej pieniędzy będziemy musieli przeznaczyć z kasy miasta. Dlatego tak ważne jest jednoczesne zadbanie o jak najwyższy poziom bezpieczeństwa dla uczestników ruchu oraz racjonalne wykorzystywanie sprzętu na walkę z utrudnieniami - mówi Piotr Zadrozny, zastępca prezydenta miasta.*



# Szpital w Legionowie w pytaniach i odpowiedziach



**Szpital w Legionowie zostanie otwarty już 21 stycznia 2022 r. W związku z tym pojawia się wiele pytań dotyczących tego podmiotu. Publikujemy odpowiedzi na pytania, które zostały opracowane przez Wojskowy Instytut Medyczny.**

**Czy na OIT będą trafiać tylko pacjenci szpitala z oddziałów chirurgii, ginekologii i okulistyki (np. po operacjach), czy pogotowie będzie również przyjmować pacjentów z zewnątrz?**

Oddział Intensywnej Terapii Szpitala WIM w Legionowie przyjmować będzie krytycznie chorych pacjentów z oddziałów szpitalnych Szpitala w Legionowie, Izby Przyjęć Szpitala w Legionowie, oraz, po uzgodnieniu miejsca, pacjentów przekazanych z innych szpitali. Jak najbardziej osoby przywiezione przez Pogotowie Ratunkowe, bądź zgłaszające się samodzielnie do Szpitala będą przyjmowane i leczone w Oddziale Intensywnej Terapii jeżeli będzie ich stan.

**Czy na izbę przyjęć będą mogli zgłaszać się w nagłych przypadkach tzw. pacjenci „z ulicy”?**

Oczywiście, Oddział Przyjęć zapewni pomoc medyczną samodzielnie zgłaszającym się Pacjentom. Szpital jest szpitalem publicznym, państwowym, dostępnym dla każdego obywatela. Naszym celem jest wstępna diagnostyka w Izbie przyjęć i w przypadku wskazań do hospitalizacji – kwalifikacja do właściwego oddziału w Szpitalu w Legionowie bądź Klinice CSK MON zgodnie z jednostką chorobową. Do szpitala WIM na Szaserów, jako do jednostki o wyższej referencyjności pacjenci będą przekazywani transportem medycznym.

**Czy będzie SOR? Nie? Dlaczego?**

Aby w strukturze danego szpitala działał SOR, muszą być spełnione określone warunki. Głównymi przeszkodami w stworzeniu SORu w Legionowie jest brak w strukturze szpitala oddziału neurologii, neurochirurgii, pracowni radiologii zabiegowej i traumatologii narządu ruchu. W naszym Szpitalu działać będzie natomiast Oddział Przyjęć zapewniający doraźną pomoc medyczną zgłaszającym się doń Pacjentom.

**Czy na Izbie Przyjęć będą ostre przyjęcia? Jaki zakres świadczeń**

**będzie realizowany?**

Oddział przyjęć zapewni pomoc w najczęstszych zachorowaniach, z profilu chorób wewnętrznych i chirurgii. Oznaczać to będzie zajmowanie się chorymi z bólami w klatce piersiowej, bólami brzucha, dusznością, ranami. Zgłaszając się z "urazami powstałymi w życiu codziennym" prosimy pamiętać, że zapewniamy leczenie tylko chorym DOROSŁYM. Ponadto nie ma w Szpitalu Oddziału Ortopedii i Traumatologii, stąd złamanie kości promieniowej, czy kostki może być przez nas zdiagnozowane i wstępnie zaopatrzone. Nie jest natomiast możliwe leczenie operacyjne, jeżeli chory tego wymaga.

**Czy pacjent z zawałem serca lub innym schorzeniem wymagającym pilnej interwencji chirurgicznej (np. zapalenie wyrostka robaczkowego, zapalenie otrzewnej etc.) z terenu powiatu legionowskiego zostanie przewieziony przez karetkę do tego szpitala? Czy placówka zostanie podpięta w system ratownictwa medycznego na Mazowszu?**

Tak, w Szpitalu działać będzie całodobowy dyżur Oddziału Przyjęć, Chirurgii Ogólnej, Kardiologii Interwencyjnej i Chorób Wewnętrznych oraz Oddziału Ginekologii Małoinwazyjnej i Endoskopowej. Tak więc całodobowo



chorzy będą diagnozowani i leczeni w naszym szpitalu. Dyżur chirurgiczny oznacza całodobową możliwość wykonywania operacji w trybie pilnym (wycięcia wyrostka robaczkowego, zaopatrzenia perforacji przewodu pokarmowego). Dyżur hemodynamiczny

w Klinice Kardiologii zapewni ciągłą gotowość do ostrej interwencji w zawałe serca.

**Czy pogotowie będzie mogło przywozić do szpitala w Legionowie pacjentów z ostrymi stanami, czy też szpital będzie obsługiwał tylko własnych pacjentów (oraz pacjentów przychodni)?**

Zespoły Ratownictwa Medycznego będą transportować do Szpitala w Legionowie osoby wymagające pilnej pomocy w zakresie oferowanym przez szpital. W związku z tym, Szpital jest w stanie kompletnie zaopatrzyć osobę z zawałem serca, w tym również w ciężkim stanie - wdobyć diagnostykę, wykonać zabieg angioplastyki, prowadzić dalsze leczenie w Oddziale Kardiologii, czy Oddziale Intensywnej Terapii. Definitywne leczenie ostrych stanów z zakresu urologii (np. ostre zatrzymanie moczu), czy położnictwa (krwawienie z dróg rodnych w drugim czy trzecim trymestrze ciąży), neurologii (udar mózgu, podejrzenie zapalenia opon mózgowo - rdzeniowych, ostra zakaźna polineuropatia) - u pacjentów zgłaszających się samodzielnie nie będzie możliwe z powodu braku stosownego oddziału w strukturze Szpitala. W takim wypadku, po wykonaniu diagnostyki i stabilizacji funkcji życiowych, Chorzy będą przekazywani do jednostek umożliwiających dalsze leczenie - w tym do Klinik przy ul. Szaserów 128. Państwowy System Ratownictwa Medycznego zostanie powiadomiony o strukturze Szpitala w Legionowie.

**Kardiologia i choroby sercowo-naczyniowe. Jakie konkretne jednostki chorobowe będziecie w szpitalu w Legionowie diagnozować i leczyć? Jakim sprzętem diagnostycznym będziecie tu dysponować? Jakiego rodzaju interwencje chirurgiczne będziecie tu na miejscu podejmować?**

Opieka ambulatoryjna dla pacjentów zapewniona będzie w Lecznictwie Ambulatoryjnym Wojskowego Instytutu Medycznego w Legionowie, (czyli w przychodni, którą dotychczas

laboratoryjne, obrazowe (ekg, monitorowanie ekg metodą Holtera, echo serca przezklatkowe, echo serca przezprzełykowe, oraz wykonywana na nowoczesnym systemie tomografia naczyń wieńcowych, czyli tzw. nieinwazyjna koronarografia), oraz badania czynnościowe (testy wysiłkowe ekg, próby dobutaminowe). Dzięki współpracy ze szpitalem WIM "na Szaserów" w Warszawie pacjenci mają również zapewniony dostęp do tak specjalistycznych procedur diagnostycznych, jak badania izotopowe serca, rezonans magnetyczny serca, czy PET serca. W ramach przychodni będzie się również odbywać kwalifikacja do diagnostyki i leczenia w szpitalu. W ramach diagnostyki choroby wieńcowej dla pacjentów hospitalizowanych wykonywane będą badania inwazyjne, takie jak koronarografia i uzupełnia-



jące ją badania ultrasonografii wewnątrzwieńcowej (ICUS) lub oceny rezerwy wieńcowej (FFR). Pracownię Hemodynamiki w Oddziale Kardiologii Interwencyjnej Szpitala WIM w Legionowie wyposażono w tym celu w najnowocześniejszy sprzęt dedykowany tego rodzaju badaniom. Struktura oddziału jest stworzona do leczenia szczególnie stanów ostrych, takich jak ostre zespoły wieńcowe (w ramach tzw. dyżuru hemodynamicznego), zdekompensowane wady serca czy zaostrzenie niewydolności serca. Zabiegi wszczepienia stentów, oraz badania diagnostyczne koronarografii będą również wykonywane w trybie planowym u pacjentów z przewlekłymi stanami. Dzięki koordynacji opieki z Kliniką Kardiologii CSK MON w Warszawie, pacjenci Oddziału Kardiologii Szpitala w Legionowie będą mieli również zapewniony dostęp do wysokospecjalistycznych procedur kardiologicznych, takich jak zabiegi zamknięcia ubytków w przegrodach serca, zamknięcia uszka lewego przedsionka, czy małoinwazyjnego wszczepienia zastawki aortalnej, dodatkowo dla zabezpieczenia potrzeb pacjentów wymagających operacji na otwartym sercu Oddział Kardiologii będzie pozostawał w stałej współpracy z Kliniką Kardiochirurgii w Szpitalu w Warszawie. Kontynuacją leczenia i diagnostyki chorób przewlekłych, po zakończeniu leczenia szpitalnego zabezpieczy przebudowana poradnia kardiologiczna.

**Proszę podać najważniejsze choroby z zakresu chirurgii ogól-**

**nej, ginekologii i okulistyki, którymi będziecie się zajmować w szpitalu w Legionowie. Jak je będziecie leczyć?**

Na oddziale chirurgicznym zajmujemy się leczeniem takich chorób jak m.in. kamica oraz ostre i przewlekłe stany zapalne pęcherzyka żółciowego, ostre zapalenie wyrostka robaczkowego, niedrożność jelit, perforacja przewodu pokarmowego, zapalenie otrzewnej, przepukliny powłok brzucha, choroby tarczycy, przytarczyc oraz piersi. Będziemy tu wykonywać m.in. biopsje chirurgiczne i laparoskopie diagnostyczne. Na oddziale ginekologicznym będą natomiast leczone m.in. guzy jajników, wodniaki jajowodów, mięśniaki, polipy i rozrosty macicy, niepłodność, ciążę pozamaciczną, endometrioza, nietrzymanie moczu, zaburzenia statyki dna miednicy, nieprawidłowe krwawienia z dróg rodnych,

patologie szyjki macicy i sromu. Tutaj będziemy wykonywać m.in. operacje z dostępu brzuszno-tętno. laparoskopie i laparotomie, operacje drogą pochwową, histeroskopie, wyłyżeczkowanie diagnostyczne kanału szyjki i jamy macicy, konizacje szyjki macicy, usunięcie zmian na sromie, polipów szyjki macicy, wycinki z tarczy szyjki oraz marsupializacje ropni gruczołu Bartholina. Oddział okulistyki zajmie się natomiast leczeniem zaćmy i zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem. Tutaj też mogą trafić diabetycy z cukrzycowym obrzękiem plamki. Tym pacjentom w ramach odpowiednich programów lekowych, będziemy podawać m.in. zastrzyki do wnętrza gałki ocznej. Co ważne, w szpitalu w Legionowie będzie też działać Oddział Anestezjologii i Intensywnej Terapii. Lekarze anestezjology będą wykonywać znieczulenia do wszystkich ww. zabiegów, będą także monitorować stan pacjentów podczas operacji. Specjalistyczny i nowoczesny sprzęt oraz wysoko wykwalifikowana kadra zapewnią też opiekę nad pacjentem w stanie zagrożenia życia. Aparatura znajdująca się na tym oddziale umożliwi bowiem leczenie niewydolności wielonarządowej za pomocą nowoczesnych technik pozaustrojowych.

Więcej informacji na stronie  
- [wim.mil.pl](http://wim.mil.pl)

Opracowanie: Wojskowy Instytut Medyczny na podstawie pytań od mieszkańców Legionowa i okolic.

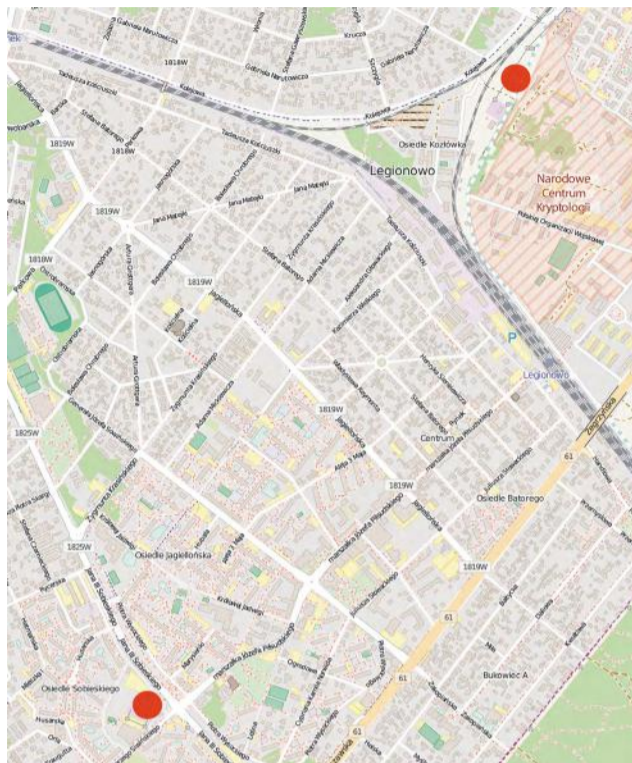
# Gdzie zrobić test?

**Mieszkańcy Legionowa nieprzerwanie mogą korzystać z możliwości diagnostyki w kierunku Covid-19 w Punkcie Diagnostyki Mobilnej Corten Medic oraz na terenie parkingu P&R przy ul. Szwajcarskiej przy stacji Legionowo Piaski - Laboratorium Genomika Sp. z o.o.**

Punkt pierwszy jest czynny codziennie przy zbiegu ul. Jana III Sobieskiego i ul. Jerzego Siwińskiego w Legionowie. Informacje o testach znajdują Państwo pod numerem tel. 22 602 09 97. Więcej informacji na temat oferty można znaleźć na stronie [www.cortenmedic.pl](http://www.cortenmedic.pl). W punkcie dostępnych jest kilka rodzajów testów na koronawirusa m.in. szybkie testy kasetkowe na przeciwciała Anty-SARS-CoV-2 (wynik w 6 min.), szybkie testy wymazowe na antygeny koronawirusa (wynik w 20 min.) i testy genetyczne RT-PCR na obecność koronawirusa w organizmie (wynik w ok. 24h). Na życzenie Pacjenta wydawane są zaświadczenia o wyniku testu w jęz. angielskim. Aktual-

nie obowiązujące godziny otwarcia punktu dla Pacjentów (NFZ i komercja): od 8.00 do 20.00.

Punkt drugi został otworzony ponownie w czwartek (18.11) w związku ze znaczącym wzrostem liczby zachorowań na Covid-19 w Legionowie. Uruchomiony punkt pobrania materiału biologicznego (pobranie wymazu) funkcjonuje na terenie parkingu P&R przy ul. Szwajcarskiej przy stacji Legionowo Piaski. Tak jak poprzednio obsługiwany jest on przez Laboratorium Genomika Sp. z o.o. Wymazy, w ramach NFZ, są wykonywane od poniedziałku do piątku w godzinach od 14:00 do 18:00. Informacje na stronie [www.genomika.com.pl](http://www.genomika.com.pl)



**Laboratorium Genomika Sp. z o.o.**  
ul. Szwajcarska,  
05-120 Legionowo  
(Parking P&R przy stacji Legionowo Piaski)  
**tel. 518 478 355**

Komunikacja S3, S9, D3, 731

**Legionowo**  
**Centrum Medyczne Corten Medic**  
ul. Jana III Sobieskiego 33,  
05-120 Legionowo  
(przy zbiegu ulic Jana III Sobieskiego  
i Jerzego Siwińskiego)  
**tel. 226 020 997**

Komunikacja D1, D2, 723, 731,  
L10, L34, L41

## DEFIBRYLATORY

w Legionowie

- 1 **URZĄD MIASTA LEGIONOWO** ul. Piłsudskiego 41
- 2 **STAROSTWO POWIATOWE** ul. Sikorskiego 11
- 3 **ARENA LEGIONOWO** ul. Chrobrego 50 B
- 4 **CENTRUM KOMUNIKACYJNE LEGIONOWO** ul. Kościuszki 8 A
- 5 **KOMENDA POWIATOWA PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ** ul. Jagiellońska 71 A  
(defibrylator jest wyposażeniem wozu bojowego)
- 6 **OCHOTNICZA STRAŻ POŻARNA** ul. Mickiewicza 11 (defibrylator jest wyposażeniem wozu bojowego)
- 7 **KOMENDA POWIATOWA POLICJI** ul. Jagiellońska 26 B
- 8 **STRAŻ MIEJSKA** ul. Jagiellońska 26 B (defibrylator na wyposażeniu samochodu)
- 9 **CENTRUM SZKOLENIA POLICJI** ul. Zegrzyńska 121
- 10 **PLYWALNIA "WODNE PIASKI"** ul. Piaskowa 1 A
- 11 **ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 2** ul. Jagiellońska 67
- 12 **KLINIKA MEDIQ** ul. Piłsudskiego 20
- 13 **WOJSKOWA SPECJALISTYCZNA PRZYCHODNIA LEKARSKA SP ZOZ** ul. Zegrzyńska 8
- 14 **LEGIO-MED NZOZ** ul. Husarska 14
- 15 **PRZYCHODNIA LEKARSKA "PULS"** Aleja 1 Dywizji Zmechanizowanej 16
- 16 **PARAFIA MATKI BOŻEJ FATIMSKIEJ** ul. Orłąt Lwowskich 8 (budynek Kościoła)
- 17 **SZKOŁA PODSTAWOWA NR 8 IM. 1 WARSZAWSKIEJ DYWIZJI PIECHOTY** ul. Zegrzyńska 3
- 18 **LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. MARII KONOPNICKIEJ** ul. Piłsudskiego 26
- 19 **POWIATOWY ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH** ul. Targowa 73A
- 20 **POWIATOWY ZESPÓŁ SZKÓŁ I PLACÓWEK SPECJALNYCH** ul. Jagiellońska 69
- 21 **PARAFIA NAJŚWIĘTSZEGO CIAŁA I KRWI CHRYSYTA** ul. Piłsudskiego 47
- 22 **ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY NR 3** ul. Królowej Jadwigi 7
- 23 **FAKTORIA** ul. Siwińskiego 11 (recepcja)

## 23 defibrylatory w Legionowie

**Na mapie Legionowa pojawiło się nowe miejsce, gdzie zostało zamontowane urządzenie AED. Zespół Szkolno - Przedszkolny nr 3 (SP7 i PM12) jest już 23. lokalizacją defibrylatora w mieście.**

Gdy widzimy człowieka, który przestaje oddychać, mamy tylko kilka minut, by skutecznie udzielić mu pomocy. Jeszcze do niedawna oprócz uciskania klatki piersiowej, oddechów i wezwania pomocy niewiele więcej można było zrobić. Dziś coraz częściej w wielu miejscach publicznych montowane jest AED - automatyczny defibrylator. Defibrylatory zostały skonstruowane i zaprogramowane w taki sposób, aby defibrylacja mogła być wykonana tylko wówczas, gdy rytm serca pacjenta stanowi wskazanie do takiego działania. Przy minimalnym przeszkoleniu każdy może dotkniętej nagłym zatrzymaniem krążenia. Wyraźne, wypowiedziane naturalnym głosem polecenia prowadzą użytkownika przez każdy krok procedury defibrylacji. Urządzenie zaprojektowane jest tak, aby nie spalało i nie wyprzedzało działań ratownika, dostosowuje polecenia głosowe do każdego etapu procedury. Przypomina nawet o wezwaniu pogotowia. AED są na tyle intuicyjne i proste w obsłudze, że każdy może zdjąć defibrylator ze ściany i postępując według instrukcji wydawanych przez urządzenie przyczynić się do uratowania kogoś życia.



## Zaszczep się przeciw COVID-19

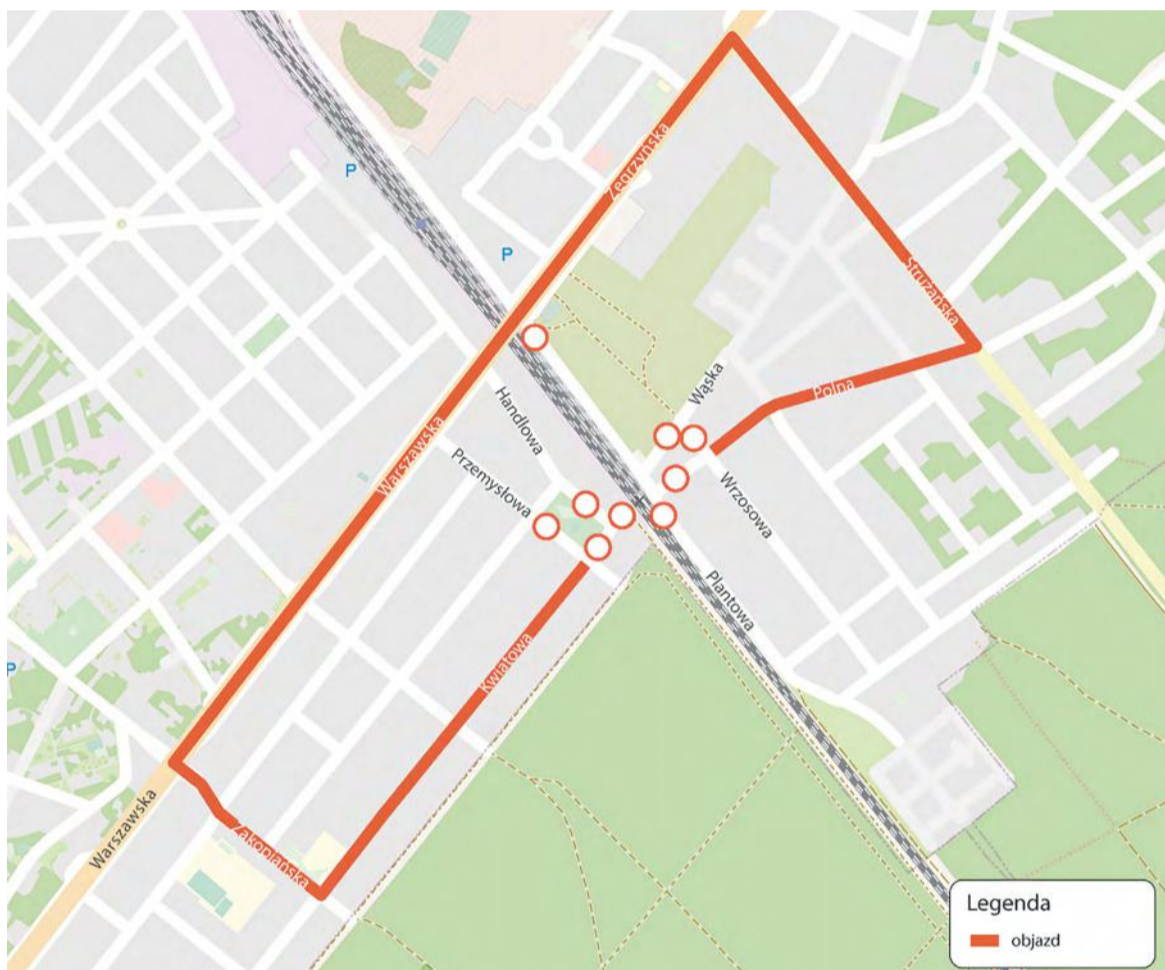
**Zadbaj o ochronę przeciwko COVID-19. Szczepienie chroni przed ciężkim przebiegiem choroby. Od ręki możesz przyjąć szczepionkę w blisko 8 tysiącach punktów szczepień, które działają w różnej formie (stacjonarnej, wyjazdowej, mobilnej).**

Zarejestruj się na szczepienie przez:

- Internetowe Konto Pacjenta
- bezpłatną i całodobową infolinię pod numerem 989
- SMS wysłany na numer 664 908 556 lub 880 333 333 o treści: SzczepimySie
- aplikację mobilną MojeIKP
- wybrany punkt szczepień.

# Budowa tunelu - rozpoczęta

**W związku z pracami związanymi z budową tunelu drogowego w ciągu ulic Polna - Kwiatowa planowane jest zamknięcie obecnie funkcjonującego w tym miejscu przejazdu kolejowego. Przewidywany termin to 30 grudnia 2021, jednak decyzja ta uzależniona jest od wielu zmiennych i w dniu wydawania gazety jeszcze nie została podjęta.**



c.d. ze strony 1

## Zmiany dla pieszych

Od dnia zamknięcia przejazdu, wbrew informacjom jednej z lokalnych gazet, uruchomione zostanie tymczasowe przejście dla pieszych. Będzie ono oświetlone i pod kontrolą dróżnika. Funkcjonować będzie od 6:00 do 18:00. Poza tymi godzinami mieszkańcy będą mogli korzystać z przejścia na wiadukcie w ciągu Drogi Krajowej 61 lub z przejścia podziemnego przy dworcu PKP. Ograniczenia czasowe wynikają z warunków prowadzonej inwestycji.

## Zmiany dla kierowców

Zamknięcie przejazdu wiąże się z utrudnieniami w ruchu w tej okolicy, jak również na innych ulicach miasta. W związku z tym apelujemy, głównie do kierowców, o zachowanie szczególnej ostrożności w tym rejonie i unikanie podróżowania „na pamięć”. Przypominamy, że kierowcy będą mieli do dyspozycji objazd przez wiadukt w ulicy Warszawskiej/Zegrzyńskiej (DK61). Ponadto, w pierwszym okresie funkcjonowania nowej organizacji ruchu, kierowców będzie wspomagać Straż Miejska.

## Trasa linii D3

Trasa linii D3, mimo pierwotnie innych planów, ulegnie jedynie lekkiej korekcie. W kierunku osiedla Bukowiec zlikwidowany będzie przystanek Wąska 01, uruchomione zostaną natomiast przystanki: Zegrzyńska 02, Strużańska 01, Krakusa 01 i Polna 01. Zmieni się w nieznacznym stopniu rozkład jazdy. Ulica Wąska będzie przejezdna do czasu udrożnienia ulicy Pileckiego na wysokości od Wąskiej w kierunku wiaduktu drogowego (DK61).

Niestety, przy tego typu zmianach w organizacji ruchu nie da się zupełnie uchronić przed utrudnieniami i np. wydłużeniem czasu przejazdu w danym miejscu. Dlatego wszystkim kierującym i pieszym prosimy o cierpliwość oraz odpowiednie planowanie czasu podróży. Przypominamy, że na drodze każdy ma takie same prawa i trzeba je uwzględnić. Łamanie przepisów czy brak kultury jazdy często doprowadzają do jeszcze większych zagrożeń.

## Inwestycje 2021 rok

### Styczeń

- Projekt budowy ścieżek rowerowych etap II (Olszankowa, 3 Maja, Kościuszki, Szwajcarska)
- Rozpoczęcie budowy ul. Skorupki

### Luty

- Prace przy projekcie bezkolizyjnego skrzyżowania w ul. Polnej i Kwiatowej
- Projekt Legionowski Budżet Obywatelski
- Projekt przebudowy lokalnych węzłów przesiadkowych
- Projekt budowy ścieżek rowerowych

### Marzec

- Wdrożenie bezstacyjnego systemu rowerów miejskich na terenie miasta

### Kwiecień

- Projekt budynku OPS
- Montaż 5 budek do wymiany książek
- Doposażenie placu zabaw ul. Krasińskiego
- Budowa boiska przy ul. Piaskowej (fot. 1)

- Projekt integracyjnej przestrzeni rekreacyjnej os. Jagiellońska



(fot. 1)

### Maj

- Uzyskanie dofinansowania na modernizację Willi Kozłówka (fot. 2)
- Projekt doświetlenia skrzyżowania (Suwalna i Jaśminowa)
- Projekt drogi gminnej na os. Kozłówka



(fot. 2)

- Projekt budowy mieszkań chronionych przy ul. P. Wysockiego (podpisanie umowy)

### Czerwiec - Lipiec

- Ścieżki rowerowe (Słoneczna, Wyszyńskiego, al. Legionów, Roi, Sie-miradzkiego, Olszankowa, Sowińskiego, Chrobrego, Kazimierza Wielkiego)
- Park Kieszonkowy na os. Młodych
- Montaż monitoringu na Skate Parku na terenie Stadionu Miejskiego
- Budowa siłowni rehabilitacyjnej przy ul. Sowińskiego

### Sierpień - Wrzesień

- Prace remontowe w budynku OSP ul. Mickiewicza
- Instalacja do 4 zastaw wodnych



(fot. 3)

- Budowa boiska przy ul. Piaskowej (podpisanie umowy)
- Projekt drogi rowerowej w ul. Szwajcarskiej
- Uzyskanie pozwolenia na rozbudowę dróg gminnych ul. Sowińskiego, Krasińskiego i Grottera (rondo).
- Zakończenie budowy Skrzydła Szkoły Podstawowej nr 1 (fot. 3)

### Październik

- Ścieżka rowerowa ul. Wyszyńskiego
- Skate Park na Stadionie Miejskim (fot. 4)
- Termomodernizacja budynku komunalnego przy ul. Targowej 62



(fot. 4)

- Oddanie siłowni rehabilitacyjnej przy NZOZ Legionowo

### Listopad

- Chodniki przy Pałacowej (fot. 5)
- Ścieżka rowerowa (Słoneczna, al. Legionów)
- Nasadzenia zieleni na os. Bukowiec A



(fot. 5)

- Termomodernizacja budynku komunalnego ul. Olszankowa C
- Integracyjny Plac Zabaw na os. Jagiellońska
- Przebudowa ul. Ostrobramskiej
- Otwarcie zrewitalizowanego terenu przy jeziorze Leśniczówka

### Grudzień

- Przebudowa ul. Suwalnej (fot. 6)
- Mozaika na ścianie ratusza (70. rocznica praw miejskich)
- Jadłodzielnia na Targowisku Miejskim

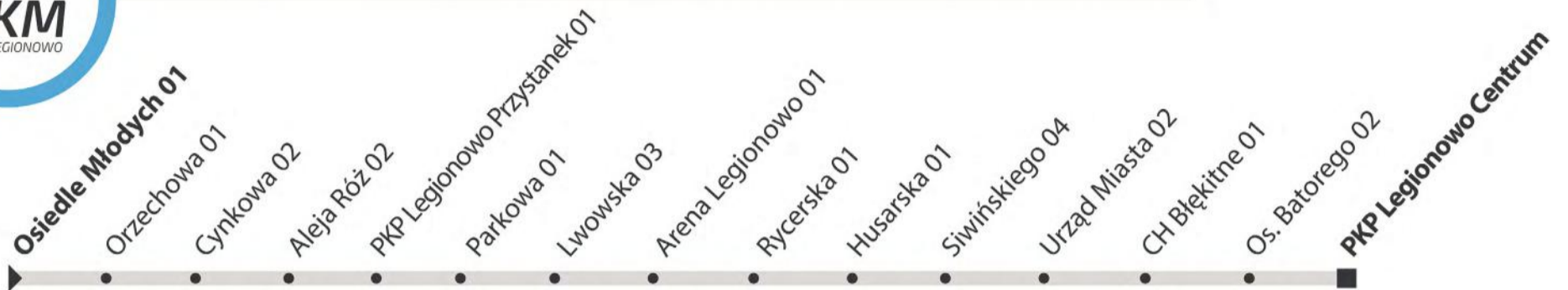


(fot. 6)

# Zmiana rozkładu jazdy **DKM**

Linia: **D2**

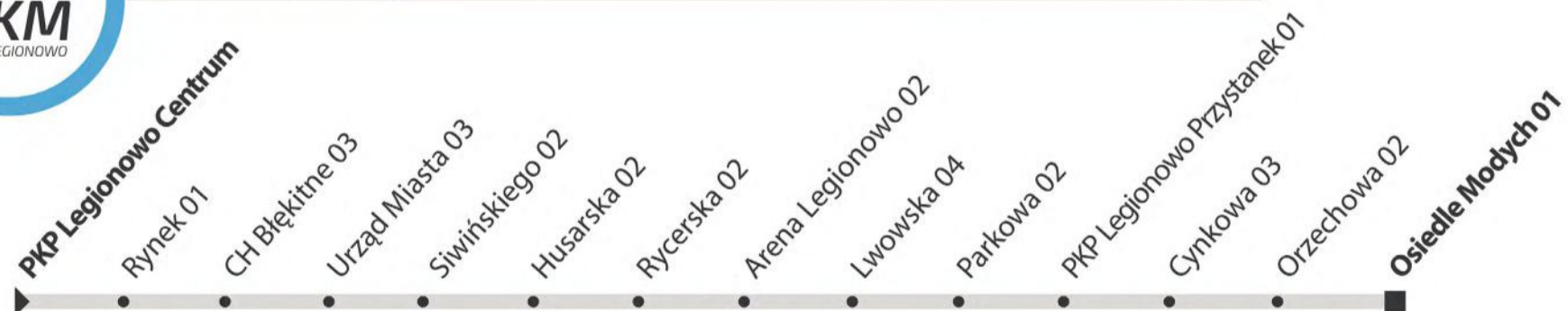
▶ PKP Legionowo Centrum



Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
Osiedle Młodych 01	05:25	06:23	07:31	08:43	09:35	10:22	11:14	12:22	13:20	14:18	15:20	16:18	17:18	18:20	19:20
Orzechowa 01	05:26	06:24	07:32	08:44	09:36	10:23	11:15	12:23	13:21	14:19	15:21	16:19	17:19	18:21	19:21
Cynkowa 02	05:27	06:25	07:33	08:45	09:37	10:24	11:16	12:24	13:22	14:20	15:22	16:20	17:20	18:22	19:22
Aleja Róż 02	05:29	06:27	07:35	08:47	09:39	10:26	11:18	12:26	13:24	14:22	15:24	16:22	17:22	18:24	19:24
PKP Legionowo Przystanek 01	05:32	06:30	07:38	08:50	09:42	10:29	11:21	12:29	13:27	14:25	15:27	16:25	17:25	18:27	19:27
Parkowa 01	05:34	06:32	07:40	08:52	09:44	10:31	11:23	12:31	13:29	14:27	15:29	16:27	17:27	18:29	19:29
Lwowska 03	05:35	06:33	07:41	08:53	09:45	10:32	11:24	12:32	13:30	14:28	15:30	16:28	17:28	18:30	19:30
Arena Legionowo 01	05:37	06:35	07:43	08:55	09:47	10:34	11:26	12:34	13:32	14:30	15:32	16:30	17:30	18:32	19:32
Rycerska 01	05:39	06:37	07:45	08:57	09:49	10:36	11:28	12:36	13:34	14:32	15:34	16:32	17:32	18:34	19:34
Husarska 01	05:40	06:38	07:46	08:58	09:50	10:37	11:29	12:37	13:35	14:33	15:35	16:33	17:33	18:35	19:35
Siwińskiego 04	05:42	06:40	07:48	09:00	09:52	10:39	11:31	12:39	13:37	14:35	15:37	16:35	17:35	18:37	19:37
Urząd Miasta 02	05:44	06:42	07:50	09:02	09:54	10:41	11:33	12:41	13:39	14:37	15:39	16:37	17:37	18:39	19:39
CH Błękitne 01	05:45	06:43	07:51	09:03	09:55	10:42	11:34	12:42	13:40	14:38	15:40	16:38	17:38	18:40	19:40
Os. Batorego 02	05:46	06:44	07:52	09:04	09:56	10:43	11:35	12:43	13:41	14:39	15:41	16:39	17:39	18:41	19:41
PKP Legionowo	05:47	06:45	07:53	09:05	09:57	10:44	11:36	12:44	13:42	14:40	15:42	16:40	17:40	18:42	19:42

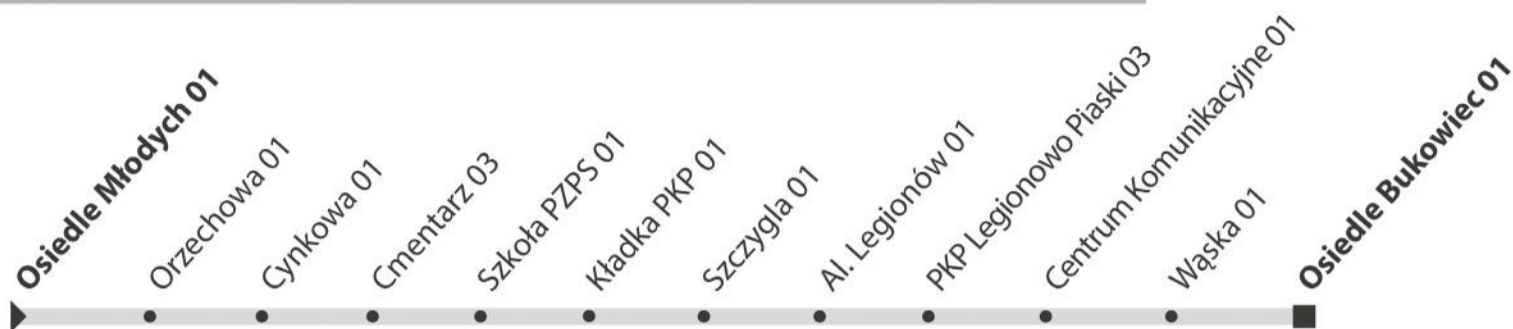
Linia: **D2**

▶ Osiedle Młodych

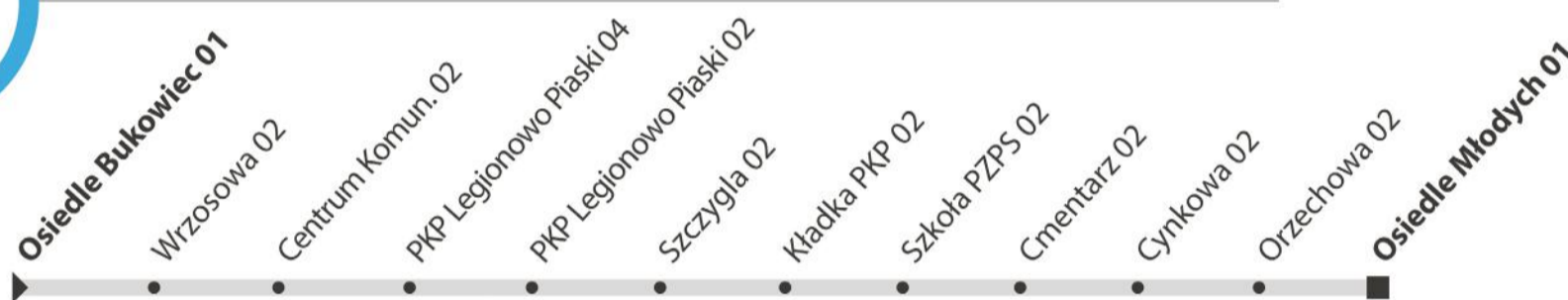


Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
PKP Legionowo	05:50	06:50	08:00	09:08	10:00	10:47	11:40	12:47	13:50	14:50	15:48	16:50	17:50	18:53	19:53
Rynek 01	05:51	06:51	08:01	09:09	10:01	10:48	11:41	12:48	13:51	14:51	15:49	16:51	17:51	18:54	19:54
CH Błękitne 03	05:53	06:53	08:03	09:11	10:03	10:50	11:43	12:50	13:53	14:53	15:51	16:53	17:53	18:56	19:56
Urząd Miasta 03	05:54	06:54	08:04	09:12	10:04	10:51	11:44	12:51	13:54	14:54	15:52	16:54	17:54	18:57	19:57
Siwińskiego 02	05:56	06:56	08:06	09:14	10:06	10:53	11:46	12:53	13:56	14:56	15:54	16:56	17:56	18:59	19:59
Husarska 02	05:57	06:57	08:07	09:15	10:07	10:54	11:47	12:54	13:57	14:57	15:55	16:57	17:57	19:00	20:00
Rycerska 02	05:58	06:58	08:08	09:16	10:08	10:55	11:48	12:55	13:58	14:58	15:56	16:58	17:58	19:01	20:01
Arena Legionowo 02	05:59	06:59	08:09	09:17	10:09	10:56	11:49	12:56	13:59	14:59	15:57	16:59	17:59	19:02	20:02
Lwowska 04	06:01	07:01	08:11	09:19	10:11	10:58	11:51	12:58	14:01	15:01	15:59	17:01	18:01	19:04	20:04
Parkowa 02	06:02	07:02	08:12	09:20	10:12	10:59	11:52	12:59	14:02	15:02	16:00	17:02	18:02	19:05	20:05
PKP Legionowo Przystanek 01	06:04	07:04	08:14	09:22	10:14	11:01	11:54	13:01	14:04	15:04	16:02	17:04	18:04	19:07	20:07
Cynkowa 03	06:07	07:07	08:17	09:25	10:17	11:04	11:57	13:04	14:07	15:07	16:05	17:07	18:07	19:10	20:10
Orzechowa 02	06:08	07:08	08:18	09:26	10:18	11:05	11:58	13:05	14:08	15:08	16:06	17:08	18:08	19:11	20:11
Osiedle Młodych 01	06:10	07:10	08:20	09:28	10:20	11:07	12:00	13:07	14:10	15:10	16:08	17:10	18:10	19:13	20:13



Linia: **D3**► **Bukowiec**

Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
Osiedle Młodych 01	05:10	06:05	07:13	08:15	09:15	10:20	11:10	12:20	13:17	14:03	15:01	16:01	16:53	18:07	19:01
Orzechowa 01	05:11	06:06	07:14	08:16	09:16	10:21	11:11	12:21	13:18	14:04	15:02	16:02	16:54	18:08	19:02
Cynkowa 01	05:12	06:07	07:15	08:17	09:17	10:22	11:12	12:22	13:19	14:05	15:03	16:03	16:55	18:09	19:03
Cmentarz 03	05:13	06:08	07:16	08:18	09:18	10:23	11:13	12:23	13:20	14:06	15:04	16:04	16:56	18:10	19:04
Szkoła PZPS 01	05:15	06:10	07:18	08:20	09:20	10:25	11:15	12:25	13:22	14:08	15:06	16:06	16:58	18:12	19:06
Kładka PKP 01	05:16	06:11	07:19	08:21	09:21	10:26	11:16	12:26	13:23	14:09	15:07	16:07	16:59	18:13	19:07
Szczygła 01	05:17	06:12	07:20	08:22	09:22	10:27	11:17	12:27	13:24	14:10	15:08	16:08	17:00	18:14	19:08
Al. Legionów 01	05:18	06:13	07:21	08:23	09:23	10:28	11:18	12:28	13:25	14:11	15:09	16:09	17:01	18:15	19:09
PKP Legionowo Piaski 03	05:20	06:15	07:23	08:25	09:25	10:30	11:20	12:30	13:27	14:13	15:11	16:11	17:03	18:17	19:11
Centrum Komunikacyjne 01	05:22	06:17	07:25	08:27	09:27	10:32	11:22	12:32	13:29	14:15	15:13	16:13	17:05	18:19	19:13
Wąska 01	05:23	06:18	07:26	08:28	09:28	10:33	11:23	12:33	13:30	14:16	15:14	16:14	17:06	18:20	19:14
Osiedle Bukowiec 01	05:26	06:21	07:29	08:31	09:31	10:36	11:26	12:36	13:33	14:19	15:17	16:17	17:09	18:23	19:17

Linia: **D3**► **Os. Młodych**

Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
Osiedle Bukowiec 01	05:35	06:42	07:40	08:40	09:55	10:40	11:32	12:40	13:35	14:23	15:27	16:29	17:37	18:31	19:25
Wrzosowa 02	05:36	06:43	07:41	08:41	09:56	10:41	11:33	12:41	13:36	14:24	15:28	16:30	17:38	18:32	19:26
Centrum Komunikacyjne 02	05:38	06:45	07:43	08:43	09:58	10:43	11:35	12:43	13:38	14:26	15:30	16:32	17:40	18:34	19:28
PKP Legionowo Piaski 04	05:40	06:47	07:45	08:45	10:00	10:45	11:37	12:45	13:40	14:28	15:32	16:34	17:42	18:36	19:30
PKP Legionowo Piaski 02	05:42	06:49	07:47	08:47	10:02	10:47	11:39	12:47	13:42	14:30	15:34	16:36	17:44	18:38	19:32
Szczygła 02	05:44	06:51	07:49	08:49	10:04	10:49	11:41	12:49	13:44	14:32	15:36	16:38	17:46	18:40	19:34
Kładka PKP 02	05:45	06:52	07:50	08:50	10:05	10:50	11:42	12:50	13:45	14:33	15:37	16:39	17:47	18:41	19:35
Szkoła PZPS 02	05:46	06:53	07:51	08:51	10:06	10:51	11:43	12:51	13:46	14:34	15:38	16:40	17:48	18:42	19:36
Cmentarz 02	05:48	06:55	07:53	08:53	10:08	10:53	11:45	12:53	13:48	14:36	15:40	16:42	17:50	18:44	19:38
Orzechowa 02	05:50	06:57	07:55	08:55	10:10	10:55	11:47	12:55	13:50	14:38	15:42	16:44	17:52	18:46	19:40
Osiedle Młodych 01	05:52	06:59	07:57	08:57	10:12	10:57	11:49	12:57	13:52	14:40	15:44	16:46	17:54	18:48	19:42

Obowiązuje od 13 grudnia 2021 r.

## Podwyżka cen biletów KM



**Koleje Mazowieckie informują, że wraz ze zmianą rozkładu jazdy, zmienia się także ceny biletów.**

Podwyżki są spowodowane m.in. rosnącą inflacją (prognozowana na koniec tego roku może wynieść nawet 8 proc.), drastyczną podwyżką cen energii, podwyżką płacy minimalnej, a także wzrostem kosztów związanych z wymianą części, podzespołów, elementów zamiennych do taboru kolejowego. W związku z tym, spółka Koleje Mazowieckie informuje, że została zmuszona do podjęcia decyzji o podwyżce cen biletów o 5 procent, od 12 grudnia 2021 r.



## Zmiana rozkładu jazdy

**Od 12 grudnia br. wejdzie w życie nowy rozkład jazdy pociągów Kolei Mazowieckich edycji 2021/2022. Rozkład został opracowany na**

**podstawie obecnie obowiązującego, natomiast pojawiają się w nim nowości. Na ostateczny kształt rozkładu miały wpływ kolejne eta-**

**py prac modernizacyjnych prowadzonych przez PKP Polskie Linie Kolejowe w obrębie stacji Warszawa Zachodnia.**

Linia R9 Warszawa – Działdowo. Zwiększy się liczba połączeń na odcinku Nasielsk – Ciechanów – Mława o dwa dodatkowe kursy. Z uwagi na prace związane z przebudową stacji Warszawa Zachodnia rozkład jazdy ulegnie zmianie również od 19 grudnia 2021 r. Połączenia lotniskowe będą rozpoczynały i kończyły bieg na stacji Warszawa Centralna i pojedną do/z Modlina, zatrzymując się na nowym przystanku Warszawa Targówek. Tabele z rozkładem jazdy pociągów Kolei Mazowieckich dla poszczególnych linii znajdują się na stronie [www.mazowieckie.com.pl](http://www.mazowieckie.com.pl)

# Samotność

**Człowiek jest istotą społeczną i powinien żyć w grupie, takiej jak związek małżeński, rodzina, grupa przyjaciół czy współpracowników. To oni motywują nas do działania i wspierają w razie potrzeby. Zdarza się jednak tak, że do naszego życia zakrada się samotność.**



Można ją definiować na wiele sposobów. Ogólnie można powiedzieć, że to stan, w którym człowiek egzystuje bez innych ludzi, chociaż można być również samotnym pośród tłumu innych osób, czuć się wyobcowanym w pracy, szkole, grupie znajomych. Może nią być także ostracyzm (wykluczenie społeczne), czyli świadome działanie osób trzecich, polegające na wyeliminowaniu jednostki, która odbiega od przyjętych „norm”, z towarzystwa, miejsca pracy czy nawet społeczeństwa. Jest to okrutne i prowadzi osoby na nią narażone do zamknięcia na świat, ludzi, niejednokrotnie do depresji.

Samotność może wynikać z różnych przyczyn i można ją podzielić na samotność z wyboru i konieczności. Samotność z wyboru, to oczywiście życie w "pojedynkę": taki jest mój wybór, nie nudzę się w swoim towarzystwie. To także przypadki losowe: rozwód czy śmierć partnera. Osamotnione czują się osoby starsze, które owdowiały lub gdy ich dzieci

dorosły i wyprowadziły się z domu. W tym przypadku mówimy o syndromie opuszczonego gniazda. Dorosłe dzieci także mogą doświadczyć samotności w nowym miejscu, nie mając tam nikogo bliskiego. Nowe miasto, uczelnia, praca, brak nowych kontaktów towarzyskich i jesteśmy sami w tłumie.

Niejednokrotnie samotność związana jest z chorobą, brakiem zrozumienia, radzeniem sobie ze wszystkim samemu. Dla wielu osób przyczyną samotności, w ostatnim czasie była pandemia i obostrzenia związane z kwarantanną i przymusowym odosobnieniem. Taki rodzaj izolacji pojawia się i znika wraz ze zmianą czynników na nią wpływających. Osoba samotna często jest nieszczęśliwa, czuje się niespełniona i brakuje jej czegoś w życiu. Dopada ją poczucie wewnętrznej pustki, bezsilności, niezrozumienia, wstydu, lęku. Samotność zabija nas po cichu. Przyczynia się do bezsenności, problemów zdrowotnych, depresji. Należy więc z nią wal-

czyć, ale jak? Najprościej powiedzieć: wyjdź i otwórz się na ludzi, znajdź sobie jakieś zajęcie, pasję, hobby. Tylko, że takie stwierdzenie może być truizmem, niby prawdziwe, ale banalne i trudne do przeprowadzenia, jeśli w naszym przypadku jest to samotność długotrwała.

Na początek podzielmy samotności, na tę, której chcemy i która nas boli. Pierwsza - kiedy chcemy zostać sami ze swoimi myślami, to czas na rozwój, kreatywność i spokój. Jesteśmy sami, ale nie czujemy się samotni. Druga to samotność chroniczna, kiedy czas płynie a uczucie braku bliskości i pustki nie mija. Często ten rodzaj samotności wymaga interwencji specjalisty (psycholog, psychiatra, psychoterapeuta), ale można też spróbować poradzić sobie samemu.

Nie jestem specjalistą, napiszę więc o tym jak ja poradziłam sobie z samotnością, tą w czasie pandemii i po niej:

- lektura - czytam 2-3 książki tygodniowo, a ponieważ ukończyłam kurs szybkiego czytania, rzadko są to książki poniżej 400 stron
- rozwiązywanie krzyżówek: 3-4 dziennie - ćwiczą pamięć i nabytą wiedzę
- basen i pływanie
- Internet - wiem co dzieje się na świecie i u moich znajomych
- podróże, kiedyś obowiązkowo 3-4 rocznie, w tym roku tylko raz
- malowanie. Uczestniczyłam w warsztatach Vedic Art w Toskanii. Mam na koncie ponad 70 obrazów
- uczestniczę w pracach Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku
- spacerować z merdającymi z radości ogonami przyjaciółmi (były trzy, niestety jeden odszedł we wrześniu za tęczowy most)

Znajdźmy swoją własną drogę, aby nie dopuścić do osamotnienia.

Alicja Gawlak, słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku

**Zapraszamy mieszkańców miasta Legionowa w wieku 60+ do udziału w bezpłatnym szkoleniu komputerowym „Podniesienie kompetencji cyfrowych”.**

## Szczepienia dla seniorów

**Wszystkie osoby, które ukończyły 18 lat, od 23 listopada mogą skorzystać z darmowych szczepień przeciw grypie. Wystarczy, że zgłoszą się do wybranego punktu szczepień.**

Do tej pory uprawnieni do bezpłatnych szczepień byli m.in. medycy, farmaceuci, nauczyciele, żołnierze czy seniorzy. Prawo to od 23 listopada mają wszystkie osoby dorosłe. Sezon grypowy zaczął się w październiku i zbiegł się z kolejną falą wzrostu zakażeń koronawirusem.

Zgłoszenia w dowolnym punkcie szczepień i bez recepty. Osoby, które chcą skorzystać z bezpłatnego szczepienia, nie muszą mieć recepty na

szczepionkę. Wystarczy, że zgłoszą się do wybranego punktu szczepień i umówią termin. Mapa ponad 3000 punktów, w których można wykonać szczepienie przeciw grypie, znajduje się na stronie [www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/szczepienia-na-grype](http://www.pacjent.gov.pl/aktualnosc/szczepienia-na-grype). Na szczepienie powinny się zgłaszać osoby bez objawów ostrej infekcji i wysokiej gorączki. Nie trzeba robić przerwy pomiędzy szczepieniami np. przeciw COVID-19 i przeciw grypie.

## Zapraszamy do Soprano

**Na terenie Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku powstała grupa teatralno-muzyczna „Soprano” złożona z seniorów, zajmująca się śpiewem i małymi formami teatralnymi.**

W czasie dwóch godzin na próbach, które odbywają się w budynku Uniwersytetu przy ul. Piłsudskiego 3 (wejście od ulicy Kopernika), panuje bardzo miła atmosfera. Próby odbywają się w środę i piątek o godzinie 10:00. Warto dołączyć do tej grupy, by poznać nowe osoby oraz dobrze się bawić. Grupa wokalnie-teatralna „Soprano” liczy już 14 osób. 29 listopada podczas Konwentu Rad Seniorów w Sali widowiskowej MCK odbył się występ inauguracyjny „Soprano”. Zaprezentowano 5 utworów żołnierskich.

padła rocznica zrywu podchorążych (Powstanie Listopadowe) uważaliśmy, że tematyka piosenki żołnierskiej jest adekwatna do wydarzenia - mówi Zygmunt Malewicz, kierownik zespołu przy SPP NADZIEJA. Obecnie grupa „Soprano” przygotowuje spektakl słowno-muzyczny pt. „Niewyciężona”, który wystawiony będzie we wtorek 18 stycznia w MCK Legionowo. Wszystkich chętnych zapraszamy.

Wstęp wolny.

- Dlaczego akurat piosenki żołnierskie? Ponieważ 29 listopada przy-

**Kontakt: tel. 694 409 087  
email: spp-nadzieja@wp.pl  
uniwersytet.lutw@wp.pl**

- Terapia manualna
- Masaż leczniczy
- Sucha igłoterapia
- Kinesiotaping
- Ćwiczenia indywidualne
- Zajęcia grupowe
- Ultradźwięki
- Ćwiczenia ogólnokondycyjne
- Masaż relaksacyjny
- Drenaż limfatyczny
- Elektroterapia

### GABINET REHABILITACJI

Rabaty:

- Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku
- Legionowski Klub Seniora +
- Legionowskie Centrum Wolontariatu Seniorów
- Legionowski Klub Amazonek

10%

\*Seniorzy 65+  
\*rabaty się nie sumują

15%

**GABINET REHABILITACJI**

Legionowo ul. Piłsudskiego 3 (wejście od ul. Kopernika)  
tel. 694 409 087 22 784 05 15



# Nadchodzi Nowy Rok!

**Zapraszamy do lektury życzeń noworocznych, które składają Państwu przedstawiciele władz, służb i instytucji z terenu powiatu legionowskiego. Nadchodzi Nowy Rok a wraz z nim nowe marzenia i nadzieje. Życzymy by spełniły się wszystkie postanowienia noworoczne, by w 2022 roku każdego dnia towarzyszyło nam zdrowie, uśmiech i pogoda ducha. Dużo pozytywnej energii wszystkim czytelnikom życzy Redakcja Pulsu Miasta!**



**Roman Smogorzewski Prezydent Miasta Legionowo**

Legionowo obchodzi w 2022 roku 70. lecie nadania praw miejskich. To ważna data dla naszego miasta. Z tej okazji życzę Legionowiankom i Legionowianom, żeby inicjatywy, które wspólnie realizujemy, coraz skuteczniej odpowiadały na potrzeby mieszkańców. Z kolei efektywnie realizowane przedsięwzięcia rozwojowe uczyniły z naszego miasta najlepsze miejsce do życia, pracy, rozwoju zainteresowań i pasji. Niech oferta kulturalna i sukcesy sportowców będą przedmiotem inspiracji dla sąsiadów z innych samorządów. Życzę dobrego Nowego Roku i świątecznej atmosfery na co dzień.



**Sylwester Sokolnicki Starosta Legionowski**

Drodzy Mieszkańcy! Na nadchodzący 2022 rok życzę przede wszystkim dużo zdrowia, spełnienia marzeń i realizacji wszelkich zamierzeń. Niech ten rok upłynie pod znakiem serdeczności i wzajemnego szacunku, przynosząc wiele szczęśliwych chwil. Zatrważmy się o siebie i naszych najbliższych, z uwagą reagując na emocje i potrzeby.

W codziennym zabieganiu pamiętajmy o tym, co w życiu najważniejsze i najcenniejsze. Czasem tak niewiele potrzeba, aby wywołać u kogoś uśmiech lub zdjąć z barków wielki ciężar, dlatego niech przyjazne gesty i dobre słowo towarzyszą nam na co dzień.



**Ryszard Brański  
Przewodniczący Rady Miasta Legionowo**

Życzę Państwu, abyśmy weszli w ten Nowy Rok z radością w sercu, pełni optymizmu. By był pełen nowych pomysłów, samych sukcesów w życiu zawodowym i osobistym. Aby nigdy nie odstępowała Nas nadzieja na lepsze jutro i wiara w to, że nie ma rzeczy niemożliwych.



**ks Grzegorz Kucharski,  
działek legionowski**

Radość Świąt Bożego Narodzenia jest związana z choinką, serdecznymi, rodzinnymi spotkaniami. Pamiętajmy, że ta radość przyszła do nas z ubogiego żłóbka z Betlejem. Na radość nie musimy czekać aż będzie spokojnie, czy zabraknie trosk. Życzymy sobie na Nowy 2022 Rok, abyśmy dostrzegali w każdej sytuacji życiowej, w której jesteśmy, dobro, prawdę i piękno. Życzę też byśmy byli zdolni do wskazania, że ich źródłem jest Bóg.



**Matylda Durka-Wróbel Przewodnicząca Komisji Skarg, Wniosków i Petycji**

Do Komisji Skarg, Wniosków i Petycji w roku 2021 wpłynęło 2031 skarg o zbyt mało uśmiechania się oraz 2043 wnioski o więcej życzliwości. Wszystkie z nich członkowie Komisji jednogłośnie uznali za zasadne! Podobno człowiek na końcu życia nigdy nie żałuje tego, co zrobił, zawsze jednak żałuje czegoś, czego nie zrobił. Dlatego życzę Państwu na 2022 r. odwagi do zrobienia tego, o czym od dawna myślicie: wyrażenia uczuć ukochanej osobie? Wyznaczenia swoich granic osobie, które regularnie je przekracza? Stanięcia w obronie sąsiadki, której dokuczają sąsiad? Zjedzenia największego tortu czekoladowego w pobliskiej cukierni? Jestem przekonana, że wówczas zaczniemy uśmiechać się więcej, a nasza życzliwość popłynie sama, niczym niezablokowana! Szczęśliwego Nowego Roku!



**Anna Łaniewska Przewodnicząca Komisji Zdrowia, Bezpieczeństwa i Spraw Społecznych**

Z okazji zbliżającego się 2022 roku pragnę Państwu złożyć najserdeczniejsze życzenia radosnych chwil odpoczynku w gronie rodziny i przyjaciół, oderwania się od codziennych trosk oraz spełnienia najskrytszych marzeń. Życzę także, aby Nowy Rok przyniósł wiele osobistych zwycięstw i sukcesów, aby spełniły się pragnienia i oczekiwania, a wszelkie plany powiodły. Niech nadchodzący 2022 rok obfituje w zdrowie, sukcesy, sprzyja realizacji najśmielszych wyzwań i niesie satysfakcję w życiu osobistym i zawodowym.



**Andrzej Kalinowski Przewodniczący Komisji Rewizyjnej**

"Tyle wart jest nasz rok, ile zdołaliśmy przezwyciężyć w sobie niechęci, ile zdołaliśmy przełamać ludzką złość i gniew. Tyle wart jest nasz rok, ile ludziom zdołaliśmy zaoszczędzić smutku, cierpienia, przeciwności. Tyle wart jest nasz rok, ile zdołaliśmy okazać ludziom serca, bliskości, współczucia, dobroci i pociechy. Tyle wart jest nasz rok, ile zdołaliśmy zapłacić dobrem za wyrządzane nam zło" - Błogosławiony Kardynał Stefan Wyszyński



**Agata Zaklika Przewodnicząca Komisji Budżetu i Finansów**

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia życzę Państwu zdrowia i wielu pozytywnych emocji, prawdziwych, ciepłych i szczerych spotkań z najbliższymi, czasu dla siebie i innych, czasu na refleksję, mądrych decyzji, dobrych relacji z osobami, które spotkamy. Silnej wiary we własne siły i wolnej woli, po prostu Szczęśliwego Nowego Roku!



**Dorota Glinicka Dyrektor Naczelny NZOZ Legionowo**

W Polsce Święta Bożego Narodzenia to piękna tradycja, czas radości, miłości i pojednania. Pragnę złożyć Państwu życzenia spokojnych Świąt Bożego Narodzenia, wolnych od codziennego pośpiechu i niepokoju. Niech ten wyjątkowy czas, po całym roku ciężkiej pracy, będzie czasem wytchnienia i dobrych refleksji, bez trosk i zmartwień. Życzę Państwu szczęścia, pogody ducha, spełnienia marzeń oraz przeżycia niepowtarzalnych świątecznych chwil w rodzinnej atmosferze, które wypełnią nasze serca pokojem i wzajemną życzliwością. Nowy Rok 2022 niech przyniesie wszystkim to, co jest najcenniejsze: zdrowie, szczęście, miłość najbliższych, wiernych przyjaciół oraz radość, optymizm i ufność w dobrą przyszłość dla nas i naszych rodzin!



**dr Roman Biskupski Prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym "Nadzieja"**

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia pragnę złożyć najserdeczniejsze życzenia zdrowia, wszelkiej radości i pomysłowości na Nowy 2022 Rok. Życzę Wam, aby myśli pełne nadziei zwyciężyły pokusę, zniechęcenie i zwątpienia. Przeżyjcie te Święta w zdrowiu i otoczeniu miłością najbliższych. Nowy Rok niech przyniesie spokój i spełnienie najskrytszych marzeń. Zapomnijcie o złych chwilach przeżytych dotychczas i uwierzcie w lepsze jutro.



**insp. Anna Jędrzejewska-Szapka  
Komendant Powiatowej Policji w Legionowie**

Szanowni Państwo, mieszkańcy miasta i powiatu legionowskiego. W Nowym 2022 Roku życzę Państwu spełnienia wszystkich marzeń, ale przede wszystkim zdrowia, bezpieczeństwa i spokoju oraz życia wolnego od trosk i kłopotów życia codziennego.



**Adam Nadworski  
Komendant Straży Miejskiej w Legionowie**

Z okazji nadchodzącego 2022 roku życzę Państwu wytrwałości, zdrowia, odważnych marzeń, mądrych decyzji, wielu sukcesów, a także spełnienia w życiu osobistym i zawodowym. Niech ten Nowy Rok będzie bezpieczny, pełen nadziei oraz spokoju.



**st. bryg. Radosław Parapura  
Komendant Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej**

W związku z dobiegającym końcem 2021 rokiem życzę wszystkim mieszkańcom Legionowa samej pomysłowości, dużo zdrowia oraz realizacji planów i zamierzeń. Jednocześnie życzę aby nowy, 2022 rok przyniósł wszystkim tak ważne poczucie bezpieczeństwa, spokoju i stabilności, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.



**Zenon Durka Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury**

Niech zbliżający się Nowy Rok 2022 przyniesie nam wszystkim nadzieję, zdrowie i miłość. Niech zaowocuje wzajemną życzliwością, pokojem serca i bezpieczeństwem. Niech spełnią się nam wszystkie marzenia i plany. Życzę Państwu wielu wspaniałych i emocji na koncertach, spektaklach i wydarzeniach artystycznych, które planujemy w nadchodzącym roku. Abyśmy wreszcie mogli spotkać się bez ograniczeń, popatrzeć sobie w oczy i przesłać wzajemnie radosny uśmiech. Szczęśliwego Nowego Roku!

# Laboratoria Przyszłości

**Legionowskie szkoły podstawowe otrzymają nowoczesny sprzęt w ramach programu Laboratoria Przyszłości. Kwota dofinansowania wynosi ponad 1,4 mln zł.**

Laboratoria Przyszłości to rządowa inicjatywa finansowania oświaty. Z funduszy, które dzięki temu programowi otrzymują szkoły, zakupione jest nowoczesne wyposażenie do warsztatów szkolnych. Technologia, inżynieria, sztuka oraz matematyka

– to tylko niektóre z kierunków, dzięki którym uczniowie mają rozwijać swoje kompetencje takie jak kreatywność, umiejętność rozwiązywania problemów czy znajomość nowych technologii.

Katalog wyposażania o jakie mogły się starać szkoły, liczył 175 pozycji. Wśród podstawowych elementów znalazły się: drukarki 3D z akcesoria-

mi (w tym m.in. z aplikacjami, slicerami, ploterami); mikrokontrolery z sensorami, wzmacniaczami, płytkami prototypowymi i innymi akcesoriami; sprzęt do nagrań dla nauki prezentacji swoich osiągnięć (kamery, oświetlenie, mikrofony) oraz stacje lutownicze (do mikrokontrolerów).

Wysokość przyznanych środków była uzależniona od liczby uczniów w danej szkole:

- SP nr 1 – 248 400,00 zł,
- SP nr 2 – 289 800,00 zł,
- SP nr 3 – 161 400,00 zł,
- SP nr 4 – 153 600,00 zł,
- SP nr 7 – 302 100,00 zł,
- SP nr 8 – 266 700,00 zł.



*Cieszymy się, że nasze wnioski zostały rozpatrzone pozytywnie. Jest to spory zastrzyk finansowy dla naszych szkół. Co ważne, placówki nie muszą mieć wkładu własnego, czyli nie ponoszą żadnych kosztów* – podkreśla Piotr Zadrożny, zastępca prezydenta miasta..



## Mozaika na 70-lecie

**Na ścianie podporowej pod balkonem ratusza od 16 grudnia możemy oglądać mozaikę przygotowaną z myślą o 70. rocznicy nadania praw miejskich naszemu miastu. Dzieło to powstało z inicjatywy Fundacji Promień Słońca i Andrzeja Bochacza, autora wielu witraży zdobiących nasze miasto. Zrealizowane je ze środków miejskich w ramach inicjatyw lokalnych, a uroczyste odsłonięcie zaplanowano na 3 maja 2022 r.**



Umieszczenie mozaiki nie jest przypadkowe. Z jednej strony znajduje się na wprost wejścia głównego do budynku urzędu miasta. Z drugiej strony nie rzuca się w oczy i nie narusza spójnej harmonii elewacji. Natomiast sam obraz przedstawia sceny z architek-

tury dawnego i obecnego Legionowa. Lewa strona to dworzec PKP w latach pięćdziesiątych i współcześnie. Po prawej można zobaczyć willę Bratki, która przed wojną była urzędem gminy, po wojnie szpitalem położniczym, a współcześnie jest siedzibą Muzeum

Historycznego. Na dole mozaiki pokazano współczesny ratusz. Obrazy rozdzielone zostały napisami informacyjnymi i herbem Legionowa.

Jubileuszowa mozaika jest projektem, którego realizacja skupiła wiele środowisk, bowiem jego celem było nie tylko upamiętnienie jubileuszu miasta, ale również integracja społeczeństwa. Pod okiem Andrzeja Bochacza z Legionowskiej Pracowni Witraży i Mozaiki 12U pracowali m.in. podopieczni Fundacji Promień Słońca, Stowarzyszenia Amicus, Centrum Integracji Społecznej, Klubu Seniora, wolontariusze czy Miejskiej Biblioteki Publicznej.

Wymiary mozaiki to 2,7 m długości i 1,5 m wysokości. Kwota dofinansowania wyniosła 20.204,00 zł. Koordynatorzy projektu wykonali swoją pracę po bono.



## Mianowania nauczycieli

**Dbalność o awanse zawodowe nauczycieli i wysoka jakość nauczania to podstawowe zadania legionowskiej edukacji. Okazją do świętowania były w minionym tygodniu mianowania nauczycielskie.**

W dniu 16.12 odbyło się uroczyste wręczanie aktów nadania stopnia nauczyciela minowanego pięciu nauczycielom z Zespołu Szkol-

no-Przedszkolnego, Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 2, Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 3 i Szkoły Podstawowej Nr 1 w Legionowie. Gratulacje w imieniu Urzędu Miasta Legionowa składali Prezydent Roman Smogorzewski oraz Przewodniczący Rady Miasta Ryszard Brański. Nauczycielom towarzyszyli dyrektorzy szkół oraz szefowa legionowskiego Wydziału Edukacji Anna Łasińska.

## Gdzie zamieszka Miś od dziś? – budujemy dom

**Trzynasty już raz Przedszkole Miejskie Nr 2 im D. Gellnera w ZSP 2 w Legionowie miało przyjemność zorganizować konkurs plastyczny dla dzieci i rodziców z przedszkoli legionowskich, Żłobka Miejskiego oraz gmin ościennych. Ten konkurs – zabawa zawsze cieszył się dużą popularnością. Warto tu przypomnieć najciekawsze tematy: „Tort urodzinowy”, „Pojazd dla Misia Podróżnika” oraz „Zegar”.**

W tym roku zaproponowaliśmy hasło „Gdzie zamieszka Miś od dziś? – budujemy dom”. Nie zawiedliśmy

się! Na konkurs dostarczono ponad 100 domków o przeróżnych stylach, wielkości i wyposażeniu. Podziw budzą „materiały budowlane”, jakie zostały wykorzystane w konstrukcjach. W wyniku trudnych prac, jury, złożone z dużej grupy pracowników placówki, ustaliło następujące nagrody:

- I miejsce – Oliwia Z. – Niepubliczne Przedszkole Sióstr Misjonarek Św. Rodziny
- II miejsce – Mateusz A. – Przedszkole Miejskie Nr 6 „Tęczowa Szóstka”
- II miejsce – Benedykt K. – Niepubliczne Przedszkole Sióstr Misjonarek Św. Rodziny

- III miejsce – Weronika D. – Przedszkole Miejskie Nr 6 „Tęczowa Szóstka”
- III miejsce – Natalia Sz. – Przedszkole Gminne Wieliszew oraz 10 specjalnych wyróżnień. Wszyscy nagrodzeni otrzymują dyplomy i nagrody. Cieszymy się również, że wiele placówek zdecydowało się odebrać domki, by zwrócić je konstruktorom. Wszystkim pomysłodawcom i wykonawcom gratulujemy chęci i kreatywności!

Organizatorki konkursu mgr Agnieszka Gierczyńska i mgr Jadwiga Dobrogowska

## Stypendia naukowe

**Już po raz dwunasty przyznane zostały stypendia naukowe dla wyróżniających się studentów będących mieszkańcami Legionowa. W tym roku prezydent miasta docenił osiągnięcia czterech studentów: Uniwersytetu Warszawskiego (Wydział Polonistyki i Psychologii), Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu (Wydział Humanistyczny) oraz Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (Wydział Lekarski).**

Na przestrzeni minionych dwunastu lat aż 79 studentów zostało uhonorowanych takim wyróżnieniem. Stypendia naukowe przyznawane są

za osiągnięcie wysokich wyników w nauce oraz zaangażowanie w działalność naukową lub społeczną. Wśród nagrodzonych znalazły się 3 osoby, które po raz kolejny otrzymały stypendium prezydenta.

Niezwykle cieszy, że w tych trudnych czasach studiów zdalnych naszym mieszkańcom udało się zdobyć tak wysokie osiągnięcia w nauce. Ich dokonania są naprawdę imponujące, mogą być wzorem dla młodszych koleżanek oraz kolegów. Mam nadzieję, że te stypendia pomogą im w dalszym rozwoju, a także w kontynuowaniu ich pasji – powiedział Piotr Zadrożny, zastępca prezydenta miasta.



# Lodowisko otwarte

Lodowa Arena zaprasza na taflę lodową. W okresie wiosenno-letnim obiekt pełni funkcję boiska wielofunkcyjnego, obecnie cieszy najmłodszych, którzy korzystają z tej formy zabawy.

Normalny bilet wstępu na ślizgawkę w sezonie 2021/2022 kosztuje 10 zł, ulgowy – 7 zł. Na lodowisku honorowana jest Karta Dużej Rodziny. W wypożyczalni na mieszkańców oczekują systematycznie ostrzone łyżwy, których wypożyczenie kosztuje 12 zł.

Zapraszamy od poniedziałku do czwartku w godzinach 15:00 – 20:45, w piątki 15:00 – 21:45, a w weekendy 8:00 – 21:45.

Lodowisko dostępne jest dla osób w każdym wieku i o różnym stopniu umiejętności łyżwiarskich. Najmłodszy mieszkaniec może bezpłatnie skorzystać z chodzika „pandy” do nauki jazdy na łyżwach. Dodatkowo istnieje możliwość wykupienia lekcji indywidualnych z instruktorem po wcześniejszym ustaleniu terminu.

## Stypendia sportowe

Informujemy, że 10 stycznia 2022 roku upływa termin składania wniosków o przyznanie stypendiów sportowych i nagród za osiągnięcia sportowe w 2021 roku. Wnioski należy składać w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta Legionowo przy ul. Piłsudskiego 41, poniedziałek-piątek w godz. 08:00-16:00.

Program stypendialny można znaleźć na stronie [www.prawomiejscowe.pl/UrządMiastaLegionowo](http://www.prawomiejscowe.pl/UrządMiastaLegionowo) (Uchwała Nr V/41/2019 i Uchwała Nr XIX/285/2020). Wniosek o stypendium indywidualne składają osoby, które w roku przyznania stypendium nie ukończyły 23. roku życia. Starsi

sportowcy wypełniają wniosek o nagrodę dla trenera lub stypendium dla zawodnika.

W razie pytań zapraszamy do kontaktu z Kierownikiem Areny Legionowo (Michał Kobrzyński tel. 22 766 45 20 e-mail: arena@um.legionowo.pl)

## Zajęcia dla seniorów

Ćwiczenia, spacer, joga to zajęcia ruchowe, które bardzo pozytywnie mogą wpłynąć na nasze samopoczucie i zdrowie. Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych zajęć!

### SIŁOWNIA

Dominator – poniedziałek, środa, piątek 9:00 – 14:00

Sandow – poniedziałek, środa 9:00 – 10:00 „Zdrowy Senior”

### BASEN WODNE PIASKI

– aquaareobik w poniedziałki i środy o godzinie 7:30 i 8:00

### LODOWA ARENA

– Zapraszamy na lodowisko, sesje trwające 45 minut, 7 zł – bilet ulgowy dla emerytów, rencistów i osób niepełnosprawnych za okazaniem legitymacji; bezpłatne korzystanie

z lodowiska przez weterana za okazaniem legitymacji

**NORDIC WALKING** – w każdy poniedziałek i środę w godzinach 15:00 – 16:30 na terenie Parku Zdrowia prowadzone są zajęcia z nordic walking.

**JOGA** – na spotkania z jogą zapraszamy w poniedziałki i środy do budynku IŁ Capital Arena Legionowo w godzinach 16:30 – 17:30

**ZUMBA** – energetyczne ćwiczenia przy muzyce odbywają się na Stadionie Miejskim we wtorki i czwartki o godzinie 19:00

**TRENINGI BIEGOWE** – w każdy wtorek i czwartek biegamy na Stadionie Miejskim o godzinie 19:30

## CENNIK SEZON 2021 / 2022

BILETY I KARNETY		
1	Bilet normalny*	10 zł
2	Bilet normalny z Kartą Dużej Rodziny	6 zł
3	Bilet ulgowy Dotyczy: 1. dzieci i młodzieży do lat 18, studentów do lat 24, emerytów, rencistów i osób niepełnosprawnych za okazaniem legitymacji 2. uczniów spoza Gminy Legionowo korzystających z lodowiska w ramach zajęć wychowania fizycznego	7 zł
4	Bilet ulgowy z Kartą Dużej Rodziny	3 zł
5	Karnet normalny 30 dniowy**	150 zł
6	Karnet normalny 30 dniowy** z Kartą Dużej Rodziny	75 zł
7	Karnet ulgowy 30 dniowy** Dotyczy dzieci i młodzieży do lat 18, studentów do lat 24, emerytów, rencistów i osób niepełnosprawnych za okazaniem legitymacji	75 zł
8	Karnet ulgowy 30 dniowy** z Kartą Dużej Rodziny	38 zł
9	Indywidualna nauka jazdy na łyżwach	80 zł
10	Grupowa nauka jazdy na łyżwach	40 zł
11	Korzystanie z Lodowiska przez weterana/weterana poszkodowanego na podstawie art. 30a ustawy z dnia 19.11.2011r. o weteranach działań poza granicami państwa za okazaniem legitymacji	bezpłatnie
ŁYŻWY		
1	Wypożyczenie łyżew	12 zł
2	Wypożyczenie łyżew dla szkół ( grupy zorganizowane z opiekunem w ramach zajęć wychowania fizycznego )	5 zł
3	Ostrzenie łyżew	15 zł

\*Ceny biletów jednorazowych, nauki jazdy na łyżwach i opłaty za wypożyczenie łyżew dotyczą 1 sesji trwającej 45 minut.

\*\* Karnet 30 dniowy jest ważny 30 dni od dnia zakupu z zastrzeżeniem, że na podstawie karnetu można skorzystać z jednej sesji dziennie.



KZB Legionowo Sp. z o.o.  
ul. marsz. J. Piłsudskiego 3  
05-120 Legionowo  
[www.kzb-legionowo.pl](http://www.kzb-legionowo.pl)

# Jesienny mistrz

Legionovia Legionowo została mistrzem jesieni w pierwszej grupie III ligi. Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Po dziewiętnastu kolejkach Legionovia zgromadziła 41 punktów: dwaście spotkań wygrała, pięć zremisowała i tylko dwa przegrała. Drużyna z Michałem Pirosem ma dwaście me-

czów bez porażki! Kadra Legionovii liczy w tej chwili 29 zawodników. Obecny szkoleniowiec, czyli Michał Piroś, pracuje z drużyną jako jej pierwszy trener od lipca 2020 roku.





# Wigilia przy ratuszu

W niedzielę (19.12) na dziedzińcu ratusza miejskiego odbyło się świąteczne spotkanie z mieszkańcami. Przedstawiciele urzędu złożyli wszystkim obecnym życzenia noworoczne i dzielili się Świątecznym Betlejemem. Życzenia składał Prezydent Roman Smogorzewski, Zastępca Prezydenta Miasta Piotr Zadrozny, Przewodniczący Rady Miasta Ryszard Brański oraz Radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego Anna Brzezińska.

Tego wieczoru można było poczęstować się gorącym barszczykiem i pasztecikiem oraz otrzymać kalendarz na 2022 rok. Dużą atrakcją zwłaszcza wśród dzieci cieszyła się żywa szopka ze świętą rodziną, konikami i kozą. Mimo, że pogoda nie rozpieszczała, bo padał deszcz ze śniegiem, zgromadzeni goście wysłuchali koncertu pt. "Czas Niespodzianek".





## kalendaryz wydarzeń

■ **6 stycznia 2020,**

**godz. 10.00**

Orszak Trzech Króli  
Targowisko „Mój Rynek”  
ul. Piłsudskiego/róg Sobieskiego  
10.00 Kolędowanie z  
Angel's Voice Przemarsz  
z jasełkami  
11.30 Msza Święta w kościele  
parafii pw. Św. Jana Kantego

■ **8 stycznia 2022,**  
**godz. 18.00**

sala widowiskowa w ratuszu,  
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41  
spektakl "Igraszki z diabłem"  
grupy Teatr Form Niewymyślnych  
wstęp - wejściówki dostępne w  
MOK Legionowo, ul. Norwida 10

Teatr Form Niewymyślnych:

Dorota Bonisławska,  
Marek Kijewski, Mariusz Kram,  
Agnieszka Lewandowska,  
Piotr Lejzerowicz, Mikołaj Madejak,  
Mateusz Pryciak,  
Andrzej Przekaziński,

Dorota Przekazińska.

Spektakl autorstwa czeskiego  
dramaturga Jana Drdy wyreżyse-  
rowała Walentyna Janiszewska.

■ **15 stycznia 2022, godz. 19.00**

sala widowiskowa w ratuszu, Le-  
gionowo, ul. Piłsudskiego 41  
koncert jazzowy

"Od Komedy do RGG"  
wstęp - wejściówki dostępne  
w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

"Od Komedy do RGG" to specjalny  
projekt koncertowy poświęcony  
muzyce Krzysztofa Komedy, jed-  
nego z najważniejszych polskich  
kompozytorów i pianistów jazzo-  
wych, twórcy znanych na całym  
świecie standardów jazzowych.  
Kompozycje Krzysztofa Komedy  
to encyklopedia polskiej muzyki  
współczesnej, a napisane dla kina  
tematy chociażby ze słynnego  
"Noża w wodzie" czy "Wstrętu" to  
dziś absolutna klasyka muzyki fil-  
mowej.

# Finisaż wystawy

**W niedzielę (5.12) odbył się finisaż wystawy czasowej „Zegrze. Zapomniane miasto nad Narwią”, który z racji obostrzeń pandemicznych przebiegał w formie online. Głównym jego elementem był panel dyskusyjny dotyczący historii Zegrza.**

Mieliśmy zaszczyt gości specjalistów od średniowiecznej historii Mazowsza: dr Annę Salińską i dr. Kazimierza Pacuskiego z Instytutu Historii PAN, którzy podzielili się z nami ogromną i szeroką wiedzą, nakreślając historię Zegrza na szerszym, mazowieckim tle. Z kolei Rafał Degiel zaprezentował przebieg stosunków własnościowych dóbr zegrzyńskich, podkreślając problemy badawcze, jakie się z tym zagadnieniem wiążą. Na koniec Wawrzyniec Orliński przedstawił wybrane zabytki pozyskane w trakcie badań archeologicznych prowadzonych na zegrzyńskiej nekropolii i przybliżył tematykę ich znaczenia dla poznania zwyczajów dawnych mieszkańców Zegrza. Wszystkim wypowiedziom towarzyszyła żywa dyskusja, która – miejmy nadzieję – będzie inspiracją zarówno do dalszych badań naukowych, jak i do poznawania fascynującej przeszłości naszych okolic. Zapis spotkania można oglądać na muzealnym kanale YouTube i profilu Facebook.



Przy okazji warto przypomnieć, że wystawa otrzymała nagrodę w XV edycji konkursu „Mazowieckie Zdżerzenia Muzealne – Wierzbą” (III miejsce w kategorii: „Najciekawsze wystawy zorganizowane na Mazowszu w 2020 r. przez mniejsze muzea”). Wystawa – przygotowywana w bardzo trudnym czasie pandemicznym – została otwarta 13 września 2020 r., a inspiracją do jej stworzenia były badania archeologiczne prowadzone w 2017 r.

na terenie dawnego cmentarza parafialnego w Zegrzu.

Ekspozycja została utrwalona w postaci spaceru wirtualnego, który jest dostępny na stronie internetowej Muzeum Historycznego w Legionowie pod adresem: [www.muzeum.legionowo.pl/wirtualne-spacery/zegrze/](http://www.muzeum.legionowo.pl/wirtualne-spacery/zegrze/)

Serdecznie zapraszamy do wirtualnego zwiedzania! Muzeum Historyczne w Legionowie

teatr  
Form  
niewy-  
myśl-  
nych

MOK  
40 LAT Z KULTURĄ

**IGRASZKI Z DIABŁEM**  
SALA W RATUSZU, LEGIONOWO, ul. Piłsudskiego 41  
**8 STYCZNIA, godz. 18.00**

Obsada:  
DOROTA BONISŁAWSKA  
MAREK KIJEWSKI  
MARIUSZ KRAM  
AGNIESZKA LEWANDOWSKA  
PIOTR LEJZEROWICZ  
MIKOŁAJ MADEJAK  
MATEUSZ PRYCIĄK  
ANDRZEJ PRZEKAZIŃSKI  
DOROTA PRZEKAZIŃSKA

SCENARIUSZ - JAN DRDA  
REŻYSERIA - WALENTYNA JANISZEWSKA

wstęp - wejściówki dostępne w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

jazz w ratuszu

zespół  
**RGG**

Łukasz Ojdana - fortepian  
Maciej Garbowski - kontrabas  
Krzysztof Gradziuk - perkusja

**15 stycznia, godz. 19.00**  
sala widowiskowa w ratuszu  
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

wstęp - wejściówki dostępne  
w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

MOK  
40 LAT Z KULTURĄ

*Legionowski*

# ORSZAK

TRZECH KRÓLI

6 stycznia 2022

Targowisko "Mój rynek"

ul. J. Piłsudskiego/róg Sobieskiego

**10:00** Kolędowanie z Angel's Voice

• Przemarsz z jasełkami

**11:30** Msza Święta w kościele parafii  
pw. św. Jana Kantego



Parafia św. Jana Kantego  
w Legionowie



MIĘSCOWA  
LEGIONOWO

