

# puls miasta

Nr 2 | ISSN 2544-8633  
Kwiecień 2018 | Nakład: 6 tys. egzemplarzy

Egzemplarz bezpłatny 

## DK61

co z przebudową

Spotkanie Urzędu Miasta  
z przedstawicielami Skanski

**Czytaj str. 5**

## Tańsze bilety dla legionowian

Sprawdź ile teraz będziesz płacić  
za bilety miesięczne

**Czytaj str. 2**

## Zostań Partnerem KDR

Karta Dużej Rodziny  
- nowy katalog

**str. 7**

## Dyżury wakacyjne

**Czytaj str. 11**

## L33 - nowa linia

**Zobacz str. 4**

## Paryż w 3 dni

**Zobacz str. 6, 7**

# Biegiem po zdrowie

**Czytaj str. 3**

# ...w Londynie

**Miły akcent :)  
Puls Miasta  
zawitał  
do  
Londynu!**



Dziękujemy za przesłanie zdjęć  
czytelnikowi!

## Tańsze bilety dla Legionowian

**Mieszkańcy posiadający Kartę Legionowianina płacą mniej za bilety miesięczne i kwartalne ZTM, a różnicę pokrywa legionowski samorząd. Ale mamy kolejną dobrą wiadomość – dzięki rozmowom prowadzonym z ZTM m.in. przez prezydenta Romana Smogorzewskiego bilety będą jeszcze tańsze. A budżet miasta na tym dużo zaoszczędzi.**

Jak szacują legionowscy urzędnicy, wejście do I strefy biletowej kosztowałoby około 10 mln złotych więcej w skali roku. Oznaczałoby to, że zamiast około 7mln złotych, budżet Legionowa musiałby wydawać ponad 17 mln aby ci, którzy pociągami i autobusami dojeżdżali do stolicy płacili mniej. Udało się jednak znaleźć inne, znacznie bardziej ekonomiczne rozwiązanie.

Nowa promocja ma kosztować około 850 tys. zł rocznie, a pozwoli mieszkańcom zaoszczędzić dodatkowe pieniądze.

Na czym to polega?

### **GMINA DOPLACI WIĘCEJ, DOMOWY BUDŻET ODETCHNIE**

W tej chwili mieszkańiec Legionowa, posiadający Kartę Legionowianina z 30-dniowym biletom Warszawa Plus na 2 strefy płaci 166 zł. Gmina dopłaca do jego biletu 14 zł. Zgodnie z zaproponowanym nowym rozwiązaniem będzie on jednak płacił 120 zł, a gmina do jego

biletu co miesiąc dopłaci 60 zł. Oznacza to roczną oszczędność w budżecie domowym w kwocie ponad 550 zł. Szacuje się, że dla budżetu Legionowa zmiana ta oznacza 850 tys. zł więcej w skali roku.

– Od lat usprawniamy system komunikacyjny na terenie Legionowa. Jest to jedna z podstawowych potrzeb naszych mieszkańców, których bolały duże dysproporcje w cenach biletów w I i II strefie. ZTM za wejście do I strefy zaproponował nam wzrost opłat ponoszonych przez miasto o około 10 mln zł. A tej chwili już płacimy ponad 7 mln zł rocznie, jest to więc kolosalna różnica. W międzyczasie udało nam się obniżyć ceny z 196 zł miesięcznie do 166 zł za bilet z Kartą Legionowianina. Teraz pojawiła się kolejna możliwość – mówi prezydent Roman Smogorzewski. – Jest to oferta sprawiedliwa, gdyż dopłacamy tylko do biletów naszych miesz-

kańców. Gdybyśmy weszli do I strefy, pieniądze pochodzące od legionowskich podatników opłacałyby tańsze bilety dla wszystkich podróżnych, także tych, których gminy nie chcą dofinansowywać takich rozwiązań. Będziemy więc płacić mniej i konkretnie na rzecz mieszkańców naszego miasta. Mam nadzieję, że to rozwiązanie niezwłocznie wejdzie w życie – dodaje prezydent Legionowa.

red.

#### **4 | BUDŻET OBYWATELSKI CZY INICJATYWA LOKALNA**

Co jest lepsze? Kilka informacji.

#### **4 | INFORMACJA DLA SKŁADÓW WĘGLA**

Potrzeba zmiany sposobu myślenia.

#### **5 | NOWA KARETKA**

Od 1 marca br. uruchomiono nową karetkę w Legionowie.

#### **10 | CO Z "ULGĄ NA START"?**

Czy zaczną obowiązywać i na czym ma polegać?

#### **12 | PUCZ W ORGANIZMIE. NOWOTWÓR OKIEM BIOLOGA**

Czy warto hodować komórki nowotworowe? Czy można hodować je w piekarniku? A może lepiej w lodówce? Zaproszenie do Kawiarenki Naukowej

# wywiad

## Biegiem po zdrowie

Szefowa legionowskiego wydziału zdrowia jest najlepszym promotorem zdrowego trybu życia. Biega, morsuje, walczy z chorobami cywilizacyjnymi, wspiera seniorów, Amazonki, niepełnosprawnych, aktywnie uczestniczy w zbiórkach żywności. O profilaktyce i zdrowiu rozmawiamy z Ewą Milner-Kochańską, naczelnik Wydziału Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Legionowo.

**Dziennikarz:** Pani Ewo, jest Pani wszędzie – pomaga niepełnosprawnym, wspiera seniorów, morsuje, biega, a przy okazji zarządza pracą dość sporego wydziału, w ramach którego promuje Pani zdrowie, walczy z chorobami cywilizacyjnymi. Kobieta – orkiestra. Jak Pani to robi?

Ewa Milner-Kochańska: Uwielbiam ludzi, obcowanie z nimi daje mi niesamowitą energię do działania. Lubię otaczać się ludźmi – współpracuję z piłkarzami ręcznymi z KPR Legionowo, z wolontariuszami, seniorami zrzeszonymi w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, uczestniczę w licznych akcjach promujących zdrowy tryb życia. To wciąga. To prawda, że taka działalność zajmuje mnóstwo czasu, ale po tylu latach nie wyobrażam sobie innego życia. Ja muszę żyć na pełnych obrotach, to daje mi siłę do pracy.

**Jest Pani naczelnikiem Wydziału Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych. Co jest najważniejsze w działaniach na rzecz zdrowia mieszkańców Legionowa?**

Jedną z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych jest cukrzyca, eksperci prognozują, że w 2030 r. na świecie będzie już około 366 mln chorych. Stąd ogromna potrzeba profilaktyki i edukacji związanej ze zdrowym trybem życia. Ponadto nasze społeczeństwo się starzeje. Ważne są wszelkie działania skierowane do starszego pokolenia. Aktywizacja,



diagnostyka, profilaktyka. Bardzo istotne są badania profilaktyczne w każdym wieku – stąd w naszych programach zdrowotnych badania od niemowląt do seniorów. Pragnę także włączać do życia osoby wykluczone, dużo energii poświęcam na pomoc i aktywizację osób niepełnosprawnych. Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych UM od wielu lat propaguje politykę prozdrowotną, a w tym między innymi profilaktykę różnych chorób cywilizacyjnych i edukację zdrowotną.

### SYLWETKA

**EWA MILNER-KOCHAŃSKA,**  
NACZELNIK WYDZIAŁU ZDROWIA PUBLICZNEGO I SPRAW SPOŁECZNYCH, KOORDYNUJE DZIAŁANIA ZWIĄZANE Z PROFILAKTYKĄ ZDROWIA W POWIECIE LEGIONOWSKIM. Z ŻYCZLIWOŚCIĄ WSPIERA AKCJE EDUKACYJNE SKIEROWANE DO DIABETYKÓW, UZNAJĄC CUKRZYCĘ (A TAKŻE OTYŁOŚĆ I SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA) ZA ZAGROŻENIA ZDROWIA PUBLICZNEGO

**Utworzyła Pani także całkowicie bezpłatny punkt porad dietetycznych?**

Chyba nigdzie w Polsce czegoś takiego nie ma. Mieszkańcy Legionowa mogą bezpłatnie skorzystać z porad naszej dietetyczki. To nie jest pomoc jednorazowa, pani dietetyk robi wywiad, udziela porad, prowadzi historię choroby i zaleceń – zakłada kartę, którą pacjent zabiera ze sobą (bo nie przechowujemy tych dokumentów w urzędzie). W ramach wizyty na wadze elektronicznej przeprowadza analizę składu ciała pacjenta, wylicza BMI,

indywidualnie dla każdego opracowuje program żywieniowy. Ocenia postępy i udziela kolejnych porad. Poradnia cieszy się ogromną popularnością. W województwie mazowieckim notuje się największą w Polsce populację dzieci i młodzieży z nadwagą i otyłością, co już jest widoczne gołym okiem np. w szkołach. Z tym problemem staramy się jakoś walczyć, stąd tak intensywne działania edukacyjne. Robimy sporo i działamy kompleksowo, myślę, że przynosi to efekty i nasi mieszkańcy rzeczywiście jedzą lepiej, ruszają się więcej i żyją zdrowiej.

**Zdrowie to Pani praca, ale mam wrażenie że nie tylko. Pani po prostu nie umie inaczej żyć?**

To prawda. Zawsze starałam się żyć zdrowo i w miarę aktywnie. Moją pasją jest nurkowanie. Kiedyś niebyt lubiłam biegać, ale przemogłam się i teraz sprawia mi to przyjemność. Dzięki współpracy z KPR Legionowo odkryłam magię kibicowania. Atmosfera na boisku i na trybunach Areny Legionowo jest niesamowita, polecam to każdemu kto jeszcze nie był na meczu. Podobnie niesamowite są rozgrywki rugby na wózkach czy paraolimpiada. Zdrowy tryb życia i sport są ze sobą nierozdzielnie związane. Nie wyobrażam sobie promocji zdrowia bez sportu i sportu bez zdrowego trybu życia.

**Dziękuję za rozmowę.**

## Tężnia po przerwie

Po zimowej przerwie spółka KZB Legionowo ponownie zaprasza do Parku Zdrowia i znajdującej się w nim tężni solankowej. Teren parku został wysprzątnięty, a tężnia ponownie napełniona solanką. Oprócz niewątpliwych walorów zdrowotnych, park oferuje także zacienione ławki, alejki między drzewami oraz plenerową siłownię.



Przypomnijmy – legionowski Park Zdrowia przy ul. Sobieskiego działa od 2015 roku. A jego główną atrakcją jest właśnie bezpłatna tężnia.

Tężnie solankowe, inaczej gradiernie, to drewniane budowle pokryte gałązkami tarniny. Cały sekret ich dobroczyn-

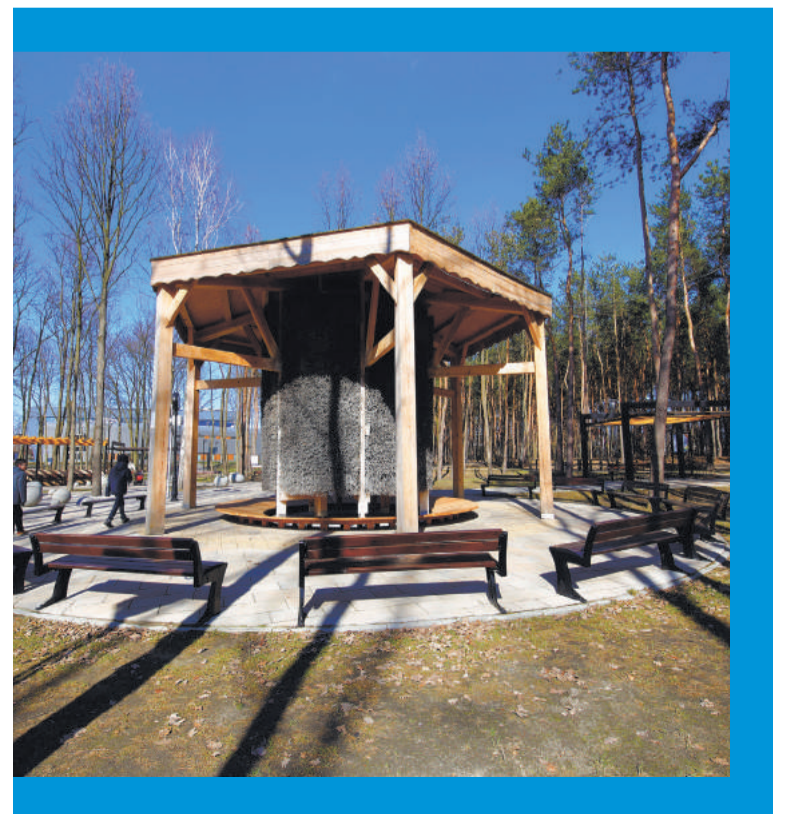
nego działania na organizm kryje się właśnie w konstrukcji – wytwarza się w nich aerzol bogaty w mikroelementy, takie jak wapń, magnez, jod, potas, brom, żelazo, sód. Inhalacje pomagają skutecznie walczyć z wieloma chorobami. Mikroklimat, który wytwarza się dzięki tężni, zbliżony jest

do klimatu nad morzem. Dawka jodu jaką pochłaniamy przez godzinę w tężni jest równa dawce przyjętej w ciągu trzech dni pobytu nad Bałtykiem.

– Warto przyjść do parku i poodychać powietrzem jak w Ciechocinku – mówi Jerzy Wilczyński z KZB Legionowo sp. z o.o. – pomaga ono między innymi w dolegliwościach dróg oddechowych.

Oprócz tężni w Parku Zdrowia znajdują się także stoliki do gry w szachy, warcaby czy chińczyka, a także plac do gry w boule. Jak zapowiadają władze Legionowa, latem ponownie do parku powrócą potańcówki i imprezy plenerowe.

red.



# Budżet obywatelski czy inicjatywa lokalna

Co jest lepsze inicjatywa lokalna czy budżet partycypacyjny... Budżet obywatelski jest obecnie najpopularniejszym, ale niejedynym mechanizmem, który pozwala wpływać na zarządzanie miejskimi pieniędzmi i zasobem komunalnym. W ten sposób działa również inicjatywa lokalna.

Budżet obywatelski jest formą konsultacji społecznych w sprawie przeznaczenia części wydatków z budżetu Gminy na wskazane przez mieszkańców propozycje zadań mieszczące się w kompetencjach gminy. To środki pieniężne wyodrębniane w ramach budżetu Gminy przeznaczone na realizację zadań inwestycyjnych wybranych przez mieszkańców Gminy.

Pomysł wprowadzenia pierwszego w Polsce budżetu obywatelskiego pojawił się w 2010 r. w Sopocie na rzecz realizacji postulatów zrównoważonego rozwoju i zwiększania partycypacji mieszkańców w decyzjach ich dotyczących.

Wdrożenie i realizacja budżetu obywatelskiego składa się z następujących etapów:

- kampanii informacyjnej;
- zgłaszania propozycji zadań;
- weryfikacji zgłoszonych pro-



- pozycji zadań;
- głosowania;
- monitorowania realizacji przyjętych zadań.

## INICJATYWA LOKALNA

To forma współpracy Gminy z jej mieszkańcami w celu wspólnej realizacji zadania publicznego na rzecz społeczności lokalnej. Zakłada współudział społeczności lokalnej w realizacji przedsięwzięcia, który przyjmuje formę wkładu rzeczowego, finansowego lub pracy społecznej.

Wnioski o realizację inicjaty-

wy lokalnej mogą składać mieszkańcy – sami lub za pośrednictwem organizacji pozarządowych. Najważniejsze w inicjatywie lokalnej jest to, że angażuje ona w realizację danego przedsięwzięcia zarówno mieszkańców, jak i Gminę.

Rada Miasta Legionowo już w 2011 roku podjęła uchwałę w sprawie inicjatywy lokalnej.

Uchwała zawiera opis procedury, trybu i szczegółowych kryteriów oceny wniosków o realizację zadań publicznych w ramach inicjatywy lokalnej oraz wzory dokumentów dot. inicjatywy lokalnej.

Od 2014 roku w budżecie Gminy tworzona jest rezerwa celowa na inicjatywy lokalne w wysokości 500 tys. zł.

Wysokość środków budżetowych zaangażowanych w inicjatywę nie może przekroczyć 85% jej całkowitych kosztów. Na jedną inicjatywę w latach 2014-

2017 maksymalne dofinansowanie ze strony Gminy wynosiło 25 tys. brutto.

Wnioski składane przez mieszkańców oceniane są przez Zespół ds. Wspierania Inicjatyw Lokalnych, decyzję w sprawie przyznania środków zatwierdza każdorazowo Prezydent Miasta, a uruchamiane są przez Radę Miasta Legionowo. Wyniki każdego postępowania są publikowane w Biuletynie Informacji Publicznej (bip.legionowo.pl)

Od stycznia 2018 r. zostało zwiększone dofinansowanie na jedno zadanie do 50 tys. zł. Do 50 zwiększono liczbę mieszkańców popierających inicjatywę.

Ustawa o samorządzie gminnym zabrania radnym wykorzystywać mienia komunalnego, dlatego radni nie mogą bezpośrednio występować z wnioskami w ramach inicjatywy lokalnej, a jedynie „wspierać” działania mieszkańców.

Procedura często była zmieniana m.in. dlatego, że Urząd Miasta Legionowo (w przeciwieństwie do innych gmin w Polsce) wdrożył zapisy dot. inicjatywy lokalnej art. 19c ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 poz.450), a zmiany i poprawki, które pojawiały się w trakcie tych kilku lat, również od radnych opozycyjnych – były brane pod uwagę. Obowiązuje Uchwała Nr VII/71/2015, zmieniona uchwałą: Nr XII/134/2015, Nr XXIV/319/2016 i Nr XXXVI/482/2017.

Budżet partycypacyjny (obywatelski) z inicjatywą lokalną łączy to, że oba te mechanizmy pozwalają na realne zaangażowanie w poprawę jakości otoczenia.

red.

## Nowa eL-ka w powiecie

Od 19 marca br. na terenie powiatu uruchomiono nowy autobus komunikacji lokalnej. Linia L33 połączyła Legionowo i gminę Nieporęt z Markami.

Linia L33 kursuje na trasie Legionowo (ul. Mickiewicza) – ul. Sowińskiego – ul. Piłsudskiego – ul. Jagiellońska – ul. Zegrzyńska – ul. Strużańska – ul. Polna – ul. Słoneczna – ul. Gen. Roi – DW 632 przez Józefów, Kąty Węgierskie, Rembelszczyznę, Puszcę Słupecką



– Marki (ul. Legionowa – ul. Piłsudskiego – ul. Rejtana), zapewniając dojazd do za-

kładów przemysłowych, zlokalizowanych między gminą Nieporęt i Markami oraz w samych Markach. Uruchomienie połączenia to efekt współpracy władz gminy Nieporęt i miasta Marki, które podzielił między siebie koszty utrzymania linii, zorganizowanej przez Zarząd Transportu Miejskiego. Autobusy kursować będą w dni robocze z częstotliwością co ok. 2 godziny.

W związku z pojawieniem się L33 dotychczasowa linia L31 pojedzie nową trasą, wytyczoną na terenie gmin Nieporęt i Radzymin. L31 wyruszy z pętli w Dąbkowiznie i pojedzie w kierunku Portu Pilawa, następnie przez Białobrzegi, Beniaminów aż do centrum Radzimina (przystanek końcowy „Traugutta”). Nowością będzie również nowa kolorystyka autobusów kursujących na liniach L-8, L31 i L33. Zgodnie z wymogami ZTM, tabor pomalowany będzie na niebiesko oraz przystosowany do przewozu osób niepełnosprawnych.

red.

## Prowadzisz skład węgla? To informacja dla Ciebie

**Poradzenie sobie z narastającym zanieczyszczeniem powietrza wymaga szerokiej współpracy wielu różnych środowisk. Do walki ze smogiem niezbędne są nie tylko inwestycje, ale także zmiana sposobu myślenia całego społeczeństwa.**

Poradzenie sobie z narastającym zanieczyszczeniem powietrza wymaga szerokiej współpracy wielu różnych środowisk. Do walki ze smogiem niezbędne są nie tylko inwestycje, ale także zmiana sposobu myślenia całego społeczeństwa. W dniu 24 października 2017 r. Sejmik Województwa Mazo-

wieckiego przyjął uchwałę Nr 162/17 w sprawie wprowadzenia na obszarze województwa mazowieckiego ograniczeń i zakazów w zakresie eksploatacji instalacji, w których następuje spalanie paliw (Dz. Urz. Woj. Maz. z 27.10.2017 r., poz. 9600), tzw. „uchwałę antysmogową”.

Uchwała wprowadza m.in. zakaz spalania najgorszych jakościowo paliw od 1 lipca 2018 r. Dlatego, apelujemy do przedsiębiorców prowadzących składy węgla oraz sprzedających drewno opałowe, aby nie czekając na wejście w życie nowych przepisów, zapewnili mieszkańcom Mazowsza dostęp do węgla oraz drewna opałowego dobrej jako-

ści. Chcemy zapobiec sytuacji, w której mieszkańcy – nie do końca orientujący się w nowych regulacjach - zakupią węgiel lub drewno opałowe niespełniające odpowiednich norm jakościowych, a używając ich jako opału zaszkodzą nie tylko sobie i swojej rodzinie, ale również sąsiadom i ich dzieciom. Stosowanie się do zapisów uchwały, będzie wyrazem troski o nasze zdrowie i wczesną profilaktyką, zapobiegającą licznym chorobom. To od naszej świadomości i odpowiedzialności zależy, czy powietrze w naszym regionie będzie służyło naszemu zdrowiu.

red.

**WYMIENIĆ PIEC WĘGLOWY  
NA NOWOCZESNY I EKOLOGICZNY!**

Fb @nietrujdajoddychac www.legionowo.pl

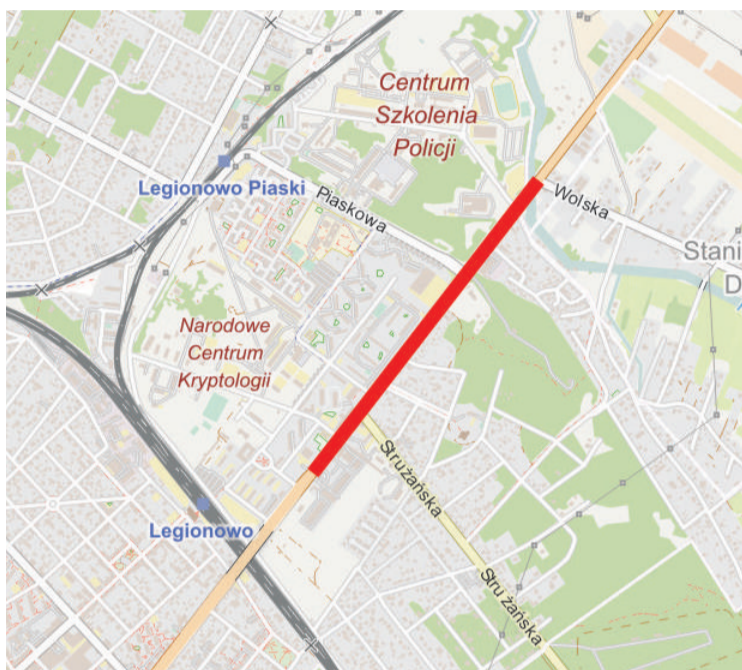
# Co z DK61?

Przebudowa DK61 na legionowskim odcinku była tematem czwartkowego spotkania (22.03) prezydenta Romana Smogorzewskiego i pracowników Wydziału Inwestycji z przedstawicielami firmy Skanska, generalnego wykonawcy tej inwestycji.

Prezydent poprosił o informację na temat stanu przygotowań do tej inwestycji i sposobu jej realizacji. – Przedstawiciele Skanska poprosili o wsparcie w uzgodnieniach dokumentacji branżowych ze spółkami miejskimi PEC i PWK, oznajmili, że są na etapie składania dokumentacji koniecznej do otrzymania od Wojewody Mazowieckiego zezwolenia na realizację inwestycji drogowej, związanego z infrastrukturą podziemną – mówi prezydent.

Obecny na spotkaniu ksiądz proboszcz Tomasz Chciałowski był zainteresowany bezpieczną przeprawą z osiedla Piaski w stronę Bukowca i znajdującego się przy ul. Orłat Lwowskich kościoła. Jak informuje przedstawicielka GDDKiA Małgorzata Tarnowska, GDDKiA nie otrzymała dotąd środków finansowych na obiecaną w styczniu br. przez ministra Błaszczaka kładkę dla pieszych.

Pierwsze prace przy przebudowie ul. Zegrzyńskiej mają rozpocząć się w tym roku na wysokości CSP oraz w okolicy wiaduktu. Jak zapewniają przedstawiciele wykonawcy, inwestycja będzie realizowana przy utrzymaniu ruchu.



Mapa: Odcinek DK61 do przebudowy | openstreetmap.org/Urząd Miasta Legionowo



## Na ratunek!



Zapraszamy mieszkańców Legionowa do wzięcia udziału w kolejnej edycji programu ochrony kasztanowców. Program polega na leczeniu kasztanowców zaatakowanych przez szkodnika – szrotówka kasztanowcowiaczka.

Leczenie kasztanowców

red.



Motylkowy Świat z dotacją Żłobek Miejski Motylkowy Świat otrzymał w 2018 roku dotację z Programu MALUCH.

Legionowski żłobek otrzymał 103 200 złotych. 60 000 zł zostało przeznaczonych na utrzymanie utworzonych w 2017 roku 10 miejsc dla dzieci niepełnosprawnych. 43

200 zł to dotacja na utrzymanie utworzonych w 2013 roku 24 miejsc dla dzieci w wieku do 3 lat.

Aby zapoznać się z działaniami oraz programami realizowanymi w Żłobku Miejskim Motylkowy Świat zapraszamy na stronę <http://www.zlobek.legionowo.pl>.

red.

## Nowa karetka



Od 1 marca br. uruchomiono nową karetkę w Legionowie, pracującą w Systemie Państwowego Ratownictwa Medycznego. Tym samym liczba ambulansów obsługujących teren powiatu wzrosła do pięciu.

Nowocześnie wyposażona karetka z podstawowym zespołem ratownictwa medycznego to kolejna dobra wiadomość na powiatowym

rynku usług medycznych, po uruchomieniu ambulatorium chirurgiczno-urazowego w Legionowie. Zakupiona i wyposażona ze środków NZOZ „Legionowo” karetka mogła podjąć pracę dzięki pozytywnemu zaopiniowaniu planu działania Państwowego Ratownictwa Medycznego na Mazowszu przez ministra zdrowia. Dodatkowy ambulans oznacza większe bezpieczeństwo mieszkańców i skrócony czas oczekiwania na pomoc. Dodatkowa karetka dyżuruje w godz. 7:00-19:00.

red.

## AMBULATORIUM

w zakresie chirurgii ogólnej i chirurgii urazowo-ortopedycznej

jest czynne:

**soboty, niedziele i święta w godz. 8.00-24.00**  
**w dni powszednie w godzinach 19.00-24.00**

Informacja w godzinach pracy ambulatorium  
**22 774 51 51**

**O kolejności przyjęć pacjentów decyduje godzina rejestracji lub ich stan zdrowia.**

**Usługi medyczne finansowane są przez Powiat Legionowski** i przeznaczone dla mieszkańców zamieszkałych na terenie powiatu legionowskiego. Z uwagi na powyższe pacjenci zobowiązani są do podpisania oświadczenia, iż posiadają miejsce zamieszkania na terenie powiatu legionowskiego.

**Świadczenia, o których mowa powyżej obejmują:**

- 1) szycie i opatrywanie ran,
- 2) unieruchamianie złamań nie wymagających cięć chirurgicznych,
- 3) rozpoznawanie stanów zagrożenia życia, kierowanie do szpitala na ostry dyżur pedionny w ramach Szpitalnego Oddziału Ratunkowego,
- 4) inne drobne zabiegi możliwe do wykonania w warunkach ambulatorium z wykorzystaniem wiedzy medycznej dyżurującego lekarza.

**Z uwagi na brak finansowania świadczeń objętych umową przez płatnika publicznego wydawane recepty będą pełnopłatne, a wydawane skierowania do lekarza specjalisty lub na badania nie będą obowiązywały w ramach umów z NFZ.**

Pacjenci spoza powiatu legionowskiego będą mogli uzyskać świadczenie odpłatnie na podstawie obowiązującego cennika NZOZ „Legionowo”.







# Paryż w 3 dni

Po weekendzie w Londynie nadszedł czas na kolejną europejską stolicę. Paryż. Z czym kojarzy się to słowo? Z modą, zabytkami, wieżą Eiffla. Dla najmłodszych z Disneylandem. Dla smakoszy ze ślimakami i żabimi udkami. Dla zakochanych z romantyzmem i miłością. Jedno jest pewne – weekend w Paryżu jest bliżej niż się nam wydaje.

Paryż to jedno z najchętniej odwiedzanych miast na świecie – co roku przyjeżdża tutaj niemal 30 milionów turystów. Do Paryża z Warszawy można dolecieć za niewiele ponad 100 zł tanimi liniami. Do tego dochodzi dojazd z oddalonego o ok 85 km od Paryża lotniska Paryż-Beauvais. Jest ono jednak doskonale skomunikowane ze stolicą Francji. Podstawą komunikacji w Paryżu jest metro. Była to pierwsza podziemna kolej na świecie – powstała już w roku 1900. Obecnie jest to 16 linii, ponad 300 stacji. Jest to najwygodniejsza i najszybsza forma komunikacji po mieście.

Pierwsze kroki po przyjeździe do Paryża warto skierować ku symbolowi tego miasta. Widoczna z oddali Wieża Eiffla zachwyca turystów, a widoki ze szczytu na Sekwanę i centrum miasta są niezapomniane. Sposobem na uniknięcie kolejki i zaoszczędzeniu czasu jest wejście na górę po schodach. Opcją dla osób o większym budżecie jest kielisek szampana na szczycie.

Z pól Marsowych można udać się do dzielnicy uciech i Placu Pigalle, skąd blisko do charakterystycznego czerwonego młyna



**Wieża Eiffla to symbol Paryża rozpoznawalny na całym świecie. Widok z niej jest cudowny!**



Fot.: Luk Triumfalny/pixabay

na dachu kabaretu Moulin Rouge. Powstał on w 1898 roku i od razu wywołał falę kontrowersji. Spektakle Moulin Rouge do dziś cieszą się ogromną popularnością (cena biletu wynosi ponad 100 euro). Kilka kroków dalej jest dawna artystyczna dzielnica Montmartre. Wąskie i strome uliczki, liczne schody oraz urokliwe kamieniczki odróżniają tę część Paryża. W tej dzielnicy znajduje przepiękna bazylika

Sacré-Coeur Bazylika Świętego Serca Jezusowego, wzniesiona w 1870 r. na szczycie wzgórza z białego trawertynu. Kościół jest otwarty dla wiernych i turystów. Ze schodów prowadzących do świątyni roztacza się piękny widok na cały Paryż.

#### 180 LAT BUDOWY

Kolejnym ważnym punktem Paryża jest gotycka katedra Notre Dame. Budowlę wzniesiono

na wyspie Cité na Sekwanie, a jej budowa trwała aż 180 lat – do II połowy XIII w. Zwiedzanie katedry jest bezpłatne, biletowane jest wejście na wieżę, z których rozpościera się widok na całe miasto. Bilety należy zarezerwować z wyprzedzeniem.

Łuk Triumfalny, umiejscowiony na środku ronda Charlesa de Gaulle to piękny i charakterystyczny punkt dla miasta. Warto przespacerować się w kierunku Pól Elizejskich, a po drodze przyjrzeć się obeliskowi Ramzesa III z XIII w p.n.e., który stanowi centralny punkt placu de la Concorde.

#### LUWR I DISNEYLAND

Jeden z symboli Paryża to oczywiście Luwr. Znajduje się tu ok 35 tys. dzieł sztuki – od starożytności aż do XIX wieku. Do jednych z najważniejszych eksponatów należą Mona Lisa, Nike z Samotraki i Wenus z Milo. Tu także warto kupić bilet wcześniej. Co ważne – osoby poniżej 26. roku życia mogą zwiedzać Luwr bezpłatnie, muszą jedynie okazać dowód tożsamości.

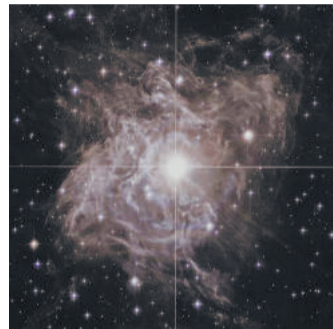
Całodzienną, a nawet dwudniową wycieczką jest oczy-



Fot.: pixabay

## Fascynująca prawda o gwiazdach

Fundacja Wega to niedawno powstała fundacja, która będzie zachęcać do nauk ścisłych małych i dużych, chłopaków i dziewczyny. A ponieważ historia nauki to historia zarówno mężczyzn, jak i kobiet, będzie przybliżać sylwetki panów i pań, którzy dla nauki się zasłużyli poprzez tworzenie filmów, organizację wystaw interaktywnych i zajęć pozalekcyjnych.



### Gwiazda zmienna RS Puppis

źródło: NASA, ESA, and the Hubble Heritage Team (STScI/AURA) -Hubble/Europe Collaboration; Acknowledgment: H. Bond (STScI and Pennsylvania State University)

FUNDACJA WEGA



Sir Arthur Eddington był jednym z pierwszych astrofizyków, którzy badali właściwości fizyczne i ewolucję gwiazd. To on jako pierwszy bodaj astrofizyk wysunął przypuszczenie, że we wnętrzu gwiazd zachodzą reakcje termojądrowe, czyli procesy łączenia się dwóch lżejszych jąder atomów w jedno cięższe, a ogromna energia powstała w wyniku tych reakcji uwalniana jest z gwiazdy jako ciepło i światło. Według popularnej do dziś anegdoty, Eddington był w swoich czasach także jednym z dwóch znawców teorii względności Einsteina (oprócz rzecz jasna samego Einsteina). W 1919 roku zorganizował on wyprawę na Wyspę Księżęcą, by podczas całkowitego zaćmienia Słońca zbadać słuszność jednego z postulatów teorii względności, według którego w polu grawitacyjnym Słońca pochodzące z odległych gwiazd światło zostanie ugięte. Zaobserwowane wtedy zjawisko potwierdziło postulat o zakrzywieniu czasoprzestrzeni.

Niedługo po tej wyprawie Eddington wygłosił wykład, który przyciągnął tłumy słuchaczy. Na wykład przyszła także 19-letnia studentka, Cecilia Payne, która napisała później w swoim dzienniku:

"To, co tam usłyszałam,

całkowicie zmieniło mój obraz świata. Kiedy wróciłam do domu, byłam w stanie spisać w pamięci cały ten wykład słowo w słowo". Niedługo potem Payne spotkała Eddingtona, który zachęcił ją do skorzystania z biblioteki Obserwatorium w Cambridge. Od tej pory Cecilia nie miała wątpliwości, czym chce się naukowo zająć.

Ponieważ do 1948 roku Uniwersytet w Cambridge nie przyznawał stopni naukowych kobietom, Cecilia wyemigrowała do USA. W 1925 roku na Uniwersytecie Harvarda powstała jej praca doktorska, która wprowadziła niemałe zamieszanie wśród astronomów i, jak się wkrótce okazało, spowodowała przełom w tej nauce. Cecilia Payne odkryła bowiem, że gwiazdy w ponad 70% składają się z wodoru, w około 25% z helu, a pozostałe pierwiastki stanowią raptem 2 lub mniej procent ich składu chemicznego. Dzięki temu wiemy, że wodór to pierwiastek najczęściej występujący we Wszechświecie. Więcej o tych i innych astronomach i astronomkach przeczytacie w książce O kosmosie słów kilka czyli o znanych i mniej znanych astronomach i astronomkach.

Beata Kenig  
Fundacja Wega

wicie Disneyland Paryż. Nie znajduje się on w Paryżu, lecz w położonym 30-40 minut samochodem od Paryża w Marne-la-Vallée. Można tam jednak dojechać zarówno autobusem, jak i pociągiem. Disneyland to dwa parki – Dineyland i Walt Disney Studios. Atrakcji jest mnóstwo, bilety są bardzo drogie i warto kupić je z wyprzedzeniem przez internet. Należy także oczekiwać długich kolejek (nawet ponad

godzinnych) do najciekawszych atrakcji.

Paryż niezmiennie zaskakuje i zachwyca. Dwa czy trzy dni pozwalają na zaledwie pobieżne odwiedzenie najważniejszych atrakcji. Jest to miasto, które wciąga i powoduje, że chce się wracać. Niech ten krótki przewodnik będzie tylko zachętą do pierwszego kontaktu z tym pięknym miastem.

red.

## Zostań partnerem KDR

**Urząd Miasta Legionowo zaprasza legionowskich przedsiębiorców do udziału w programie Karta Dużej Rodziny. Oferuje też pomoc w promocji ich firm i usług, jakie oferują mieszkańcom Legionowa.**

Przystępując do programu, poprzez zaoferowanie jego beneficjentom zniżek na swoje produkty i usługi, przedsiębiorcy otrzymują okazję pozyskania nowych, stałych klientów, a poprzez wspieranie wielodzietnych rodzin mieszkających w naszym mieście, zyskują możliwość budowania pozytywnego wizerunku swojej firmy, działającej na rzecz rozwoju lokalnej społeczności. Informacje o udziale w progra-

mie przedsiębiorcy będą mogli zamieszczać na wszelkich wydawanych przez siebie nośnikach reklamowych i stronach internetowych.

### CO PRZEDSIĘBIORCA MOŻE ZYSKAĆ?

Urząd oferuje zamieszczenie informacji o ofertach Partnerów Karty Dużej Rodziny i organizowanych przez nich wydarzeniach w materiałach informacyjnych dotyczących programu, na stronie internetowej [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl) oraz w mediach społecznościowych [@KDRLegionowo](https://www.facebook.com/KDRLegionowo). Dzięki temu oferta firm dotrze do większej grupy klientów. Urząd Miasta Legionowo wydaje katalog firm współpracujących

w ramach programu Karta Dużej Rodziny, który wręczany jest uprawnionym rodzinom wraz z kartą KDR.

Przedsiębiorcy zainteresowani zamieszczeniem informacji o swojej firmie w w/w katalogu, proszeni są o przesłanie zgłoszenia na adres [kancelaria@um.legionowo.pl](mailto:kancelaria@um.legionowo.pl) lub [promocja@um.legionowo.pl](mailto:promocja@um.legionowo.pl). Druki porozumienia można pobrać ze strony <https://legionowo.pl/pl/a/informacje-dla-firm-zainteresowanych-wspolpraca-kdr>. Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu /22/ 784 92 38 (Agnieszka Kurylek [akurylek@um.legionowo.pl](mailto:akurylek@um.legionowo.pl)).

red.



Fot.: Luwr/pixabay

# Nie truj! Daj oddychać!

## Ochrona powietrza

Stan jakości powietrza w ostatnich latach stał się dużym wyzwaniem ze względu na jego znaczne pogorszenie. Trend ten jest znany globalnie. Jakość powietrza w całej Polsce, jak i Europie oraz reszcie świata stanowi duży problem. Miasto Legionowo poważnie traktuje powietrze, dlatego aktywnie działa w ramach swoich granic ku poprawie jego jakości. Przedstawiamy je poniżej ↓

### Uchwała antysmogowa

Sejmik województwa mazowieckiego przyjął uchwałę antysmogową. Na Mazowszu przekraczane są dopuszczalne stężenia szkodliwych dla zdrowia pyłów. Głównym ich źródłem jest ogrzewanie budynków paliwami stałymi – drewnem lub węglem. Prezydent Miasta Legionowo już w kwietniu 2016 r. wraz z wóldarzami innych gmin z aglomeracji warszawskiej zwracał się o wprowadzenie tych przepisów. Władze samorządu wojewódzkiego zdecydowały się na wprowadzenie ograniczeń na instalacje, w których następuje spalanie paliw oraz norm jakościowych dla węgla i drewna opałowego. Przepisy te obowiązują także mieszkańców Legionowa i zaowocują dalszą poprawą jakości powietrza w naszym mieście.

Od 1 lipca 2018 r. wchodzi w ży-

cie wymagania dla węgla i drewna. Zakazuje się stosowania następujących paliw:

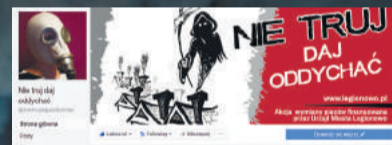
- 1) mułów i flotokonzentratów węglowych oraz mieszanek produkowanych z ich wykorzystaniem;
- 2) węgla brunatnego oraz paliw stałych produkowanych z wykorzystaniem tego węgla;
- 3) węgla kamiennego w postaci sypkiej o uziarnieniu 0-3 mm;
- 4) paliw zawierających biomasę o wilgotności w stanie roboczym powyżej 20%.

Do końca 2022 r. użytkownicy kotłów centralnego ogrzewania na paliwa stałe, niespełniających wymagań w zakresie sprawności cieplnej i emisji zanieczyszczeń określonych dla klasy 3, 4 lub 5 według normy PN-EN 303-5:2012 będą musieli wymienić je na nowe, ekologiczne urządzenia.

Do końca 2027 obowiązek ten obejmie także posiadaczy względ-

nie nowoczesnych urządzeń klasy 3 oraz 4 według normy PN-EN 303-5:2012.

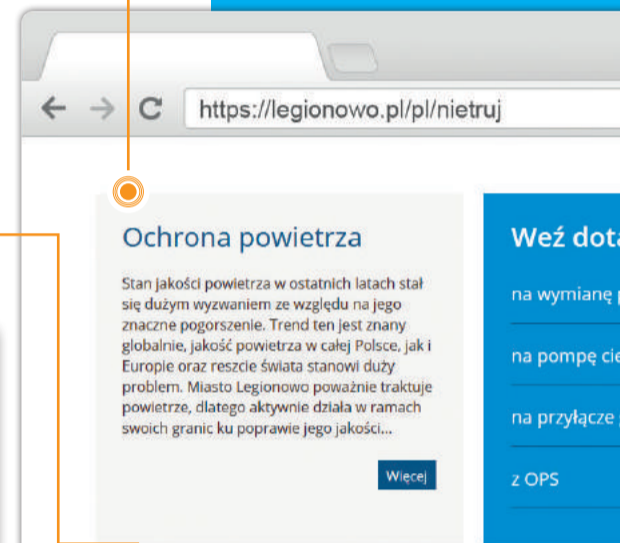
Użytkownicy kominków, pieców, kuchni węglowych i tym podobnych urządzeń będą musieli do końca 2022 r. wyposażyć je w urządzenie zapewniające redukcję emisji pyłu do wartości określonych w normach unijnych lub wymienić na nowe.



FACEBOOK  
@nietrujdaoddychac  
FANPAGE KAMPANII

## Dotacje

Gmina Miejska Legionowo udziela dotacji na wymianę nieekologicznych pieców na paliwa stałe na nowoczesne piece gazowe, olejowe lub pompy ciepła. Wraz z wymianą na piec ga-



### Ochrona powietrza

Stan jakości powietrza w ostatnich latach stał się dużym wyzwaniem ze względu na jego znaczne pogorszenie. Trend ten jest znany globalnie, jakość powietrza w całej Polsce, jak i Europie oraz reszcie świata stanowi duży problem. Miasto Legionowo poważnie traktuje powietrze, dlatego aktywnie działa w ramach swoich granic ku poprawie jego jakości...

Więcej

### Weź dot

na wymianę  
na pompę ciepła  
na przyłącze  
z OPS

## DBAJ O POWIETRZE

### Uchwała antysmogowa

Sejmik Województwa Mazowieckiego przyjął uchwałę antysmogową dla Mazowsza. Wskazuje ona, jakie piece i opał będą mogły być stosowane, a które zostaną ograniczone. Nowe przepisy będą obowiązywać po 14 dniach od ogłoszenia uchwały w Dzienniku Urzędowym Województwa Mazowieckiego.

Mazowsze.  
serce polski

Więcej

### Mapa wy

pieców  
Stan na 8 marca

### Facebook - Nie truj daj oddychać

Wejść | Polub | Obserwuj



### Aplikacja

Monitoruj jakość swoim smartfonem aplikację Jakość Powietrza

### Działania dla powietrza

Komunikacja  
Parkingi P+R  
"Na rower"  
Plan miejscowy  
Wymiana pieców  
Termowizja  
Termomodernizacja  
Inne

### Dawniej

ilość starych pieców przed 2015  
ilość podpisanych do 8 marca 2018 r. pieców

### Smog albo zdrowie

Co to jest smog, jak powstaje, jaki ma wpływ na nasze zdrowie, jakie są jego koszty...? Z tego folderu dowiesz się dokładnie czym jest smog.

Więcej

### Plan Gos

Plan Gos Niskoem  
W 2013 Rada Mi  
wykonanie Planu  
dla Gminy Miejsk  
został przyjęty u  
W opracowaniu  
Narodowy Fundu  
dokonano inwer  
energii w mieśc  
modernizacji w  
cieplarnianych, z  
pochodzącej ze  
redukcji zużycia

## Działania dla powietrza

### KOMUNIKACJA

Linie komunikacyjne ZTM obsługujące obszar Legionowa zapewniają połączenie z Warszawą, natomiast potrzeby lokalne w transporcie wewnątrz miasta zaspokajają DKM Legionowo. Poznaj rozkłady jazdy pociągów i trasy wszystkich autobusów.

### PARKINGI P&R

Parkowanie przy stacji PKP Legionowo, jak i PKP Legionowo Piaski jest bezpłatne. Poznaj miejsca, gdzie możesz zostawić samochód.

### „NA ROWER”

Mapa ścieżek rowerowych oraz stacji rowerowych, gdzie możesz dopompować koła i odpocząć (mapka)

### PLAN MIEJSCOWY

Prawo w Legionowie zakazuje wykorzystywania paliw stałych, np. węgla, w nowopowstających budynkach od 2001 r.

### TERMOMODERNIZACJA

Wszystkie gminne obiekty oświatowe i większość pozostałych została poddana termomodernizacji polegającej na ociepleniu ścian i stropów oraz wymianie okien. Gmina wspiera też innych właścicieli budynków (SML-W, CSP, wspólnoty mieszkaniowe) w staraniach o dotacje na termomodernizację z środków zewnętrznych. Poznaj artykuły na ten temat.

### INNE

Jak jeszcze dbamy o jakość powietrza w Legionowie?

- **Czyszczenie ulic na mokro.**  
W Legionowie wprowadzono dwukrotne czyszczenie ulic na mokro w ciągu jednego sezonu, ponieważ pomaga to w zmniejszeniu zanieczyszczeń pyłowych powietrza.
- **Kogeneracja PEC.**  
Wykonano przedsięwzięcie pn. "Ograniczenie emisji spalin poprzez przebudowę jednostek kotłowych w PEC Legionowo" dofinansowane z środków Unii Europejskiej. Dzięki niemu ograniczono emisję pyłu o 30% oraz dopalenie CO o 20%. Zakończono prace nad projektem pn. "Budowa źródła kogeneracyjnego w postaci 3 silników gazowych oraz kotłowni gazowej na terenie Ciepłowni Miejskiej w Legionowie". Oba projekty doprowadziły do znacznego ograniczenia emisji zanieczyszczeń z ciepłowni. Ponadto w Arenie Legionowo założono kolektory słoneczne, a na siedzibie KZB Legionowo sp. z o.o. zamontowano instalacje fotowoltaiczne oraz na basenie w ZSO 2 zainstalowano pompę ciepła zmniejszając zapotrzebowanie na ciepło o 1900 GJ/rok.
- **Kompostowniki.**  
Od 5 lat prowadzona jest akcja

"Po prostu kompostuj". Mieszkańcy otrzymują w jej ramach nieodpłatnie do użytkowania specjalistyczne kompostowniki. Dzięki temu ograniczono popularny wcześniej zwyczaj wiosennego i jesiennego palenia pozostałości roślinnych.

### • Dymomierz.

Prezydent Miasta Legionowo postanowił zakupić, na potrzeby Powiatowej Komendy Policji w Legionowie, przenośny dymomierz optyczny DS2. Dla aut z silnikiem diesla wymagane jest badanie dymomierzem.

- **System Gospodarki Odpadami.**
- **Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych.**
- **Plan Gospodarki Niskoemisyjnej.**
- **Dotacje:** poznaj szczegóły dofinansowania ze środków WFOŚi-GW w Warszawie.

## Smog albo zdrowie

Co to jest smog, jak powstaje, jaki ma wpływ na nasze zdrowie, jakie są jego koszty...? Pobierz dokument. Z tego folderu dowiesz się dokładnie czym jest smog.

## Satystyka wymiany pieców



# Kampania dla powietrza

zowy można także uzyskać dotację do przyłączenia nieruchomości do sieci gazowej.

Dotacja na wymianę pieca centralnego ogrzewania zasilanego paliwem stałym na piec centralnego ogrzewania wynosi do 8 000 zł.

Dotacja na wymianę pieca centralnego ogrzewania zasilanego paliwem

stałym na gruntową pompę ciepła wynosi do 16 000 zł.

Dotacja na budowę przyłącza gazowego w przypadku wymiany pieca centralnego ogrzewania zasilanego paliwem stałym na piec centralnego ogrzewania zasilanego gazem wynosi do 2 376 zł.

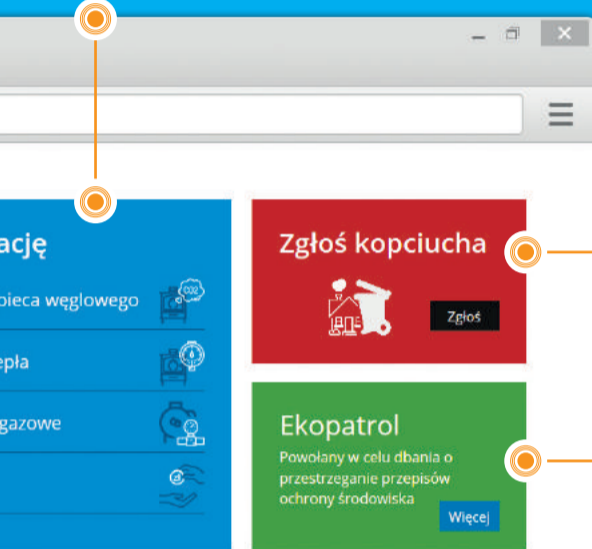
Informacji w sprawie dotacji udziela: Referat Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Legionowo: tel. /22/ 766 40 66, /22/ 766 40 65 mail: ochrona.srodowiska@um.legionowo.pl

## "Zgłoś kopciucha"

→ formularz zgłoszeniowy dla mieszkańców Legionowa, którzy wskazują Ekopatrolowi i Straży Miejskiej posesje uciążliwe dla sąsiedztwa. Zgłoszenia są ANONIMOWE.

Mieszkańcy mogą sprawdzić raporty i zobaczyć wyniki kontroli Ekopatrolu w lokalizacji, którą zgłosili. Czy kontrola została wykonana, jakim opałem jest ogrzewany dom oraz czy właściciel posesji otrzymał mandat lub upomnienie. Brak mandatu może oznaczać, że w trakcie kontroli w budynku nie były spalane nielegalne odpady. Eko-

patrol edukuje również w jaki sposób rozpalac ogień. Posiada m.in. pyłomierz, który mierzy poziom zapylenia w mieszkaniach, w których są np. kominiki, a także wilgotnościomierz, badający wilgotność drewna opałowego.



## Ekopatrol

→ został powołany w celu kontroli nieruchomości na terenie Legionowa pod kątem przestrzegania przepisów ochrony środowiska zarówno doraźnie na zgłoszenie mieszkańców oraz planowo wszystkich budynków. Prócz palenisk patrol sprawdza m.in.:

- obecność azbestu na terenie nieruchomości, jednocześnie informując

- o możliwości jego usunięcia,
- niezgodne z przepisami składowanie odpadów na posesji, mogących stwarzać zagrożenie epidemiologiczne,
- prawidłowe zagospodarowywanie wód deszczowych,
- zbiorniki bezodpływowe (szamba i rachunki za opróżnianie zbiorników bezodpływowych), jednocześnie przekazując informacje o możliwości podłączenia do sieci miejskiej,

- warunki w jakich są trzymane zwierzęta.

Przed wszystkim jednak patrol zwraca szczególną uwagę na tematykę jakości powietrza. Celem Ekopatrolu jest informowanie mieszkańców i namawianie ich, żeby skorzystali z dofinansowania, jakie daje Urząd Miasta, które w 100% pokrywa koszt nowego źródła ciepła. Edukacja to główne założenie.

## #nietruj



## Termowizja

Cykliczna akcja Urzędu Miasta dotycząca ochrony powietrza w Legionowie – badanie kamerą termowizyjną.

## Dawniej i dziś

Według ankiety przeprowadzonej na potrzeby Planu Gospodarki Niskoemisyjnej w 2015 roku przez Urząd Miasta Legionowo na terenie gminy występowało 1076 starych palenisk węglowych. Ponieważ na terenie gminy w domach jednorodzinnych dopuszcza się jedynie wykorzystanie paliw takich jak gaz, olej oraz OZE, KAŻDA likwidacja pieca węglowego wpływa pozytywnie na jakość powietrza w Legionowie. Systematycznie trwa wymiana pieców węglowych na ekologiczne. Urząd zachęca do korzystania z dotacji i zamieszcza aktualną liczbę umów podpisanych z mieszkańcami.

## Termowizja

Badania kamerą termowizyjną to cykliczna akcja Urzędu Miasta Legionowo. Właściciele domów otrzymują szczegółowe raporty ze zdjęciami, pokazujące mostki termiczne, nieszczelne okna, nieocieplone fundamenty itd. Celem

programu jest zainteresowanie mieszkańców termomodernizacją domów jednorodzinnych. Najlepszym sposobem zmniejszenia kosztów ogrzewania oraz zredukowania emisji zanieczyszczeń jest ograniczenie zapotrzebowania na ciepło.

Badanie kamerą termowizyjną dostarcza precyzyjnych informacji którądy ucieka ciepło z naszego domu. O udziale w programie decyduje kolejność zgłoszeń.

## Czujniki

Tutaj sprawdzisz, jakość powietrza w dowolnej lokalizacji, w której zainstalowane są sensory Airly lub oficjalne stacje monitorujące. Aby to zrobić - kliknij w interesujące Cię punkt lub miejsce na mapie albo użyj geolokacji. Porównasz jakość powietrza w powiecie legionowskim oraz w całej Polsce. Montaż czujników, które mają przede wszystkim służyć celom edukacyjnym, jest kolejnym krokiem w walce o jakość powietrza w Legionowie.

## Plan Gospodarki Niskoemisyjnej

W 2013 Rada Miasta Legionowo zleciła wykonanie Planu Gospodarki Niskoemisyjnej dla Gminy Miejskiej Legionowo. Dokument został przyjęty uchwałą Rady Miasta w 2015 r. W opracowaniu sfinansowanym przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska dokonano inwentaryzacji obecnej gospodarki energią w mieście oraz wytyczono cele jej modernizacji w celu redukcji emisji gazów cieplarnianych, zwiększenia udziału energii pochodzącej ze źródeł odnawialnych oraz redukcji zużycia energii. Poznaj szczegóły dokumentu.

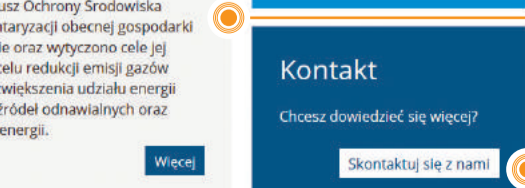
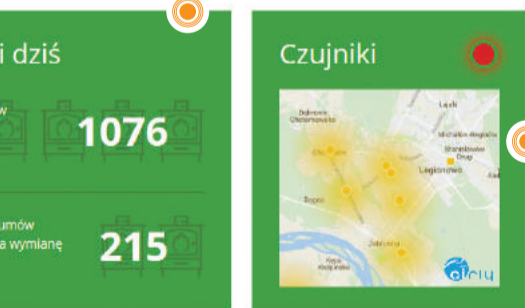
## Materiały do pobrania

Chcesz wrzucić ulotkę do skrzynki swojego sąsiada? Tu możesz pobrać grafiki.

## Kontakt

Referat Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Legionowo, ul. marsz. J. Pił-

sudskiego 41, pokój 3.15 oraz 3.14 tel.: /22/ 766 40 66, /22/ 766 40 65; e-mail: ochrona.srodowiska@um.legionowo.pl



# Co z "ulgą na start"?

Konstytucja Biznesu to pakiet pięciu ustaw, które mają ułatwić życie przedsiębiorcom. 31 marca miała wejść w życie tzw. „ulga na start”, czyli pas startowy dla młodych firm. Czy zacznie obowiązywać i na czym będzie polegać? Przedstawiamy kilka informacji.

26 stycznia Sejm przyjął tzw. Konstytucję Biznesu, ulga miała wejść w życie 31 marca, jednak do projektu ustawy Senat zgłosił wiele znaczących poprawek. Poprawki Senatu nie dotyczą kwestii składek ZUS, dlatego mimo wszystko chcemy przybliżyć jej zapisy, ponieważ wydają się korzystne dla młodych przedsiębiorców.

*Przedsiębiorca będący osobą fizyczną, który podejmuje działalność gospodarczą po raz pierwszy albo podejmuje ją ponownie po upływie co najmniej 60 miesięcy (...) przez okres 6 miesięcy nie podlega obowiązkowym ubezpieczeniom społecznym.* [Projekt ustawy Prawo przedsiębiorców w art. 21 pkt. 1]

W tej chwili przedsiębiorca ma 7 dni na zgłoszenie się do obowiązkowych ubezpieczeń



społecznych. Wydłużenie tego okresu jest niewątpliwą ulgą dla firm wchodzących na rynek. Półroczny okres preferencyjny zaczyna biec w momencie faktycznego rozpoczęcia wykonywania działalności. Później będzie mógł skorzystać z tzw. „małego ZUSu” przez okres 2 lat (trwają prace nad wydłużeniem tego okresu do 3 lat, co oznaczałoby 3,5 w sumie preferencyjnego traktowania).

#### Kto może skorzystać z ulgi?

Aby skorzystać z „ulgi na start” będą musiały być spełnione 3 warunki łącznie:

1. Przedsiębiorca powinien być osobą fizyczną.
2. Przedsiębiorca powinien podejmować działalność gospodarczą po raz pierwszy (albo ponownie po upływie minimum 5 lat).
3. Przedsiębiorca nie może wykonywać działalności na rzecz swe-

go byłego pracodawcy, na rzecz którego w danym lub poprzednim roku kalendarzowym wykonywał czynności wchodzące w zakres działalności.

**Wprowadzenie działalności nierejestrowanej dla kogo i na czym polega?** Konstytucja Biznesu zakłada też wprowadzenie działalności nierejestrowanej, którą definiuje głównie próg dochodowy.

**Jeżeli:** prowadzisz jednoosobowy, drobny biznes (np. rękodzieło, drobne naprawy, prowadzisz korepetycje) i twój przychód nie przekracza w żadnym miesiącu 50% kwoty minimalnego wynagrodzenia – nie musisz rejestrować takiej działalności w CEIDG, opłacać składkę ZUS czy prowadzić rachunkowości, a twoje dochody będą opodatkowane na zasadach ogólnych.

#### Gdzie jeszcze szukać wsparcia w prowadzeniu firmy?

Blisko 80% firm upada w ciągu dwóch pierwszych lat. Statystyka ta dotyczy głównie małych i średnich przedsiębiorców. Ich główną bolączką jest brak kapitału na założenie i rozwój firmy oraz brak wystarczającej wiedzy o skomplikowanych aspektach prawnych, podatkowych i administracyjnych. Wydaje się, że wprowadzenie Konstytucji Biznesu już na starcie odciąża budżet i upraszcza obowiązki związane z prowadzeniem działalności.

Startujących przedsiębiorców zapraszamy do kontaktu z Fundacją Rozwoju Przedsiębiorczości i Inicjatyw Lokalnych BIZOON, która działa na terenie Legionowa, tel. 518-243-308, bok@bizoon.pl, www.bizoon.pl

## KRÓTKO i na temat

### X Legionowska Dycha

X jubileuszowa edycja biegu ulicznego Legionowska Dycha odbędzie się 10 czerwca 2018 roku. Start biegu głównego przed Areną Legionowo o godzinie 10.00. Długość trasy open wynosi 10000 m. W biegu głównym limit uczestników:

600 osób. Starty dzieci i młodzieży od godziny 12.00. W biegach dziecięcych i młodzieżowych może wziąć udział każde dziecko pod warunkiem wypełnienia karty



zgłoszeniowej z podpisem rodzica/opiekuna. Od 30 kwietnia zapraszamy do zgłaszania się do biegów OPEN przez stronę www.arenalegionowo.pl lub www.zapisyonline.com •

## Stypendia dla...

Rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji finansowej, opiekujące się dziećmi w ciężkim stanie klinicznym, mogą ubiegać się o roczne stypendium Stowarzyszenia SPES.

elektronicznej, do dostępnej przez stronę www.spes.org.pl/stypendia bazy danych.

Udział w Programie Pomocy Dzieciom to szansa dla rodzin, by poprawić swoją sytuację w sposób trwały. Stypendyści otrzymują wsparcie także w poprawie warunków mieszkaniowych czy podnoszeniu kwalifikacji zawodowych.

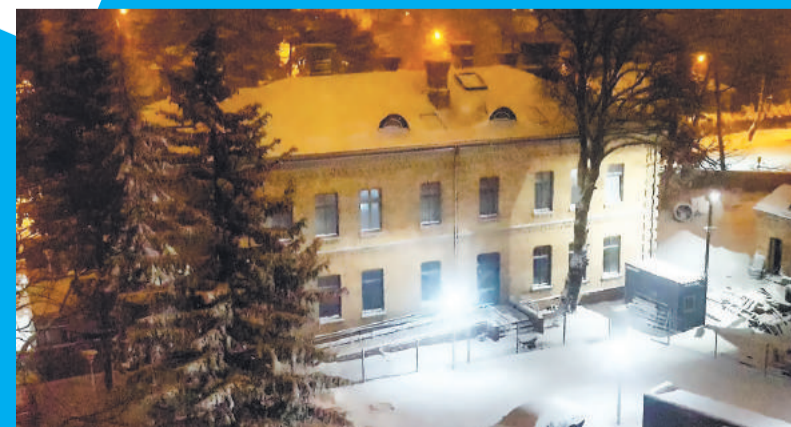
Nabór wniosków trwa do 5 kwietnia br. Szczegółowe informacje znajdują się w załączonych materiałach oraz na stronie: www.dla-dzieci.spes.org.pl. Wnioski są przyjmowane wyłącznie w postaci

red.

Co miesiąc pierwsza trójka zdjęć z profilu @legionowo\_official,



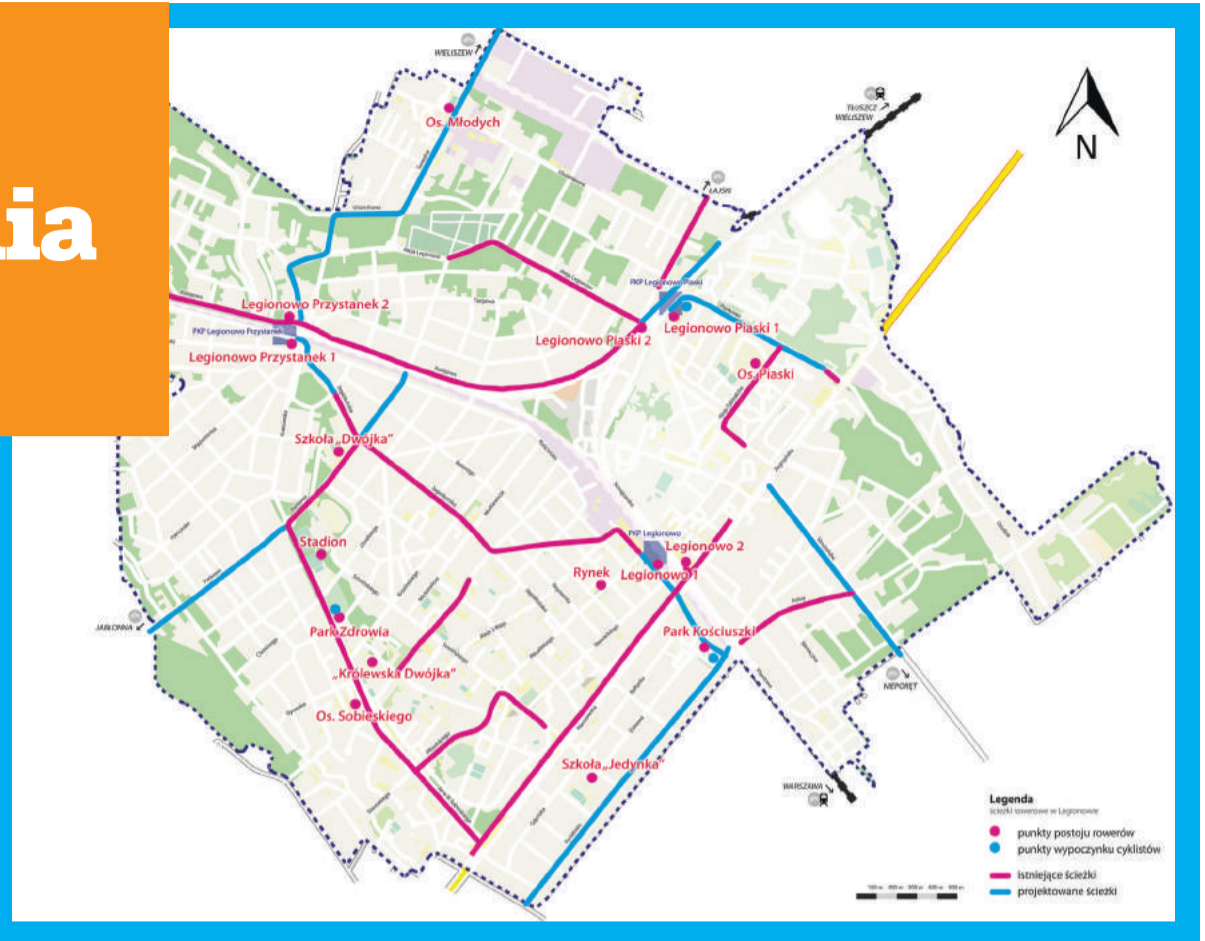
## #2 @sloganopis



# Bezpłatna wypożyczalnia rowerów

Wiosna kalendarzowa nadeszła, a co za tym idzie czas pomyśleć o wypoczynku na świeżym powietrzu. Od niedzieli 8 kwietnia w Arenie Legionowo na nowo rusza sezonowa wypożyczalnia rowerów.

Poznaj mapę ścieżek rowerowych w Legionowie oraz lokalizację stacji rowerowych, gdzie możesz odpocząć i naprawić rower.



## POK w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim

W Punkcie Obsługi Klienta zlokalizowanym od strony alei Solidarności klienci urzędu mogą załatwić sprawę w jednym miejscu. Mieszkańcy mają do dyspozycji punkt informacyjny i kancelarię. Dotychczas z usług realizowanych w POK-u skorzystało ponad 4 tys. osób.

POK jest zlokalizowany na parterze budynku MUW w Warszawie (przy wejściu F, od al. Solidarności). Obsługa interesantów odbywa się za pomocą systemu kolejkowego.

W biurze podawczym można potwierdzić Profil Zaufany (służy on m.in. do podpisywania

Jednolitego Pliku Kontrolnego i samodzielnego korzystania z wielu usług e-administracji). MUW udostępnia także miejsca z przeznaczeniem dla małych dzieci i ich opiekunów, gdzie możliwe jest swobodne przewijanie, czy karmienie oraz salę zabaw.

Stałym priorytetem urzędu jest jego pełna dostępność dla osób z ograniczeniami ruchowymi. Cała przestrzeń w POK-u jest zorganizowana tak, aby każde pomieszczenie obsługowe było w pełni dostępne dla osób z niepełnosprawnością.

red.

## Dyżury wakacyjne

Dyżur wakacyjny organizowany jest dla dzieci w wieku przedszkolnym uczęszczających w r. szk. 2017/2018 do przedszkoli lub oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych prowadzonych przez Gminę Legionowo.

1. Wydawanie kart zgłoszenia na dyżur wakacyjny odbywa się w przedszkolu macierzystym – karta musi być ostemplowana przez placówkę macierzystą.

2. Zapisy na dyżur wakacyjny prowadzone są w dyżurujących przedszkolach w terminie od 9 kwietnia do 9 maja 2018 r.

3. Karty zgłoszenia dziecka na dyżur wakacyjny będą składane przez rodziców w dyżurujących przedszkolach w dniach i godzinach wyznaczonych przez dyrektorów tych przedszkoli (oddzielnie w każdej dyżurującej placówce).

4. Warunkiem zapisania dziecka na dyżur wakacyjny jest:

a) wypełnienie i złożenie „Karty zgłoszenia dziecka na dyżur wakacyjny” do przedszkola dyżurującego w wyznaczonym terminie wraz z dokumentem potwierdzającym wniesienie opłaty za wyżywienie zgodnie z liczbą deklarowanych dni oraz na podstawie obowiązujących w danym przedszkolu stawek żywieniowych,

b) zapoznanie się z regulaminem organizacji dyżuru wakacyjnego obowiązującym w danym przedszkolu.



5. Opłata za wyżywienie dokonywana jest na rachunek bankowy dyżurującego przedszkola. W treści przelewu należy wpisać „opłata za wyżywienie – dyżur wakacyjny 2018 imię i nazwisko dziecka”.

6. Zwrot różnicy pomiędzy wpłatą za wyżywienie dokonaną wraz ze złożeniem Karty zgłoszenia na dyżur wakacyjny a należnością wynikającą z obecności dziecka na dyżurze nastąpi do 30 września 2018 r. wyłącznie bezgotówkowo na konto wskazane przez rodzica w Karcie zgłoszenia.

7. Lista dzieci przyjętych na dyżur wakacyjny zostanie wywieszona w przedszkolach dyżurujących w dniu 30 maja 2018 r. Informacja w tej sprawie będzie również udzielana telefonicznie.

8. Przyjęcie dziecka na dyżur wakacyjny po upływie wyznaczonego terminu na składanie kart zgłoszeń może nastąpić jedynie

w przypadku wolnych miejsc w dyżurującym przedszkolu i jest uzależnione od decyzji dyrektora tego przedszkola.

9. Brak zgłoszenia nieobecności dziecka w pierwszym dniu dyżuru wakacyjnego będzie skutkowało skreśleniem dziecka z listy przyjętych na ten dyżur.

10. Karty zgłoszenia na dyżur wakacyjny wraz z potwierdzeniami dokonanych wpłat za wyżywienie będą przyjmowane do wyczerpania możliwości organizacyjnych danego przedszkola.

**Dyżur wakacyjny pełnią:**

02.07–13.07.2018

I zespół Przedszkole Miejskie Nr 2  
II zespół Przedszkole Miejskie Nr 1

16.07–03.08.2018

I zespół Przedszkole Miejskie Nr 12  
II zespół Przedszkole Miejskie Nr 14

06.08–17.08.2018

I zespół Przedszkole Miejskie Nr 9  
II zespół Przedszkole Miejskie Nr 3

20.08–31.08.2018

I zespół Przedszkole Miejskie z Oddziałami Integracyjnymi Nr 7  
II zespół Przedszkole Miejskie Nr 11

red.

które zostały oznaczone #legionowo lub z lokalizacją Legionowo



@talig420

## Koty w Arenie

W Arenie Legionowo 17 i 18 marca odbyła się Międzynarodowa Wystawa Kotów Rasowych. Udział w niej wzięło ponad 270 kotów różnych ras, między innymi mogliśmy podziwiać koty rosyjskie, bengalskie, perskie, syjamskie i wiele innych.



W wystawie uczestniczyły też koty nowej rasy ToyBob, które są miniaturką kotów Bobtail (dorosły Toybob jest nie większy niż przeciętny domowy kot w wieku 3-4 miesięcy). Podczas wystawy sędziowie wybierali najpiękniejsze koty poszczególnych kategorii. Dodatkowym punktem, tak jak w zeszłym roku, było wręczenie nagrody dla najpiękniejszego kota z Legiono-

wa. Głosowanie odbyło się na Facebooku Areny Legionowo. Do konkursu zgłosiło się ponad 150 kotów, a mieszkańcy mogli głosować poprzez oddawanie głosów w postaci "like" pod zdjęciem swojego faworyty. Z 645 głosami wygrała kotka Siwa, której właścicielka odebrała statuetkę z rąk Prezydenta Miasta Legionowo – Romana Smogorzewskiego. Serdecznie gratulujemy.

### Tytuł Honorowego Obywatela Powiatu

W trakcie lutowej sesji Rady Powiatu w Legionowie po raz pierwszy wręczono odznakę Honorowego Obywatela Powiatu Legionowskiego. Zaszczytny tytuł otrzymała Bronisława Romanowska-Mazur.



Tytuł Honorowego Obywatela Powiatu Legionowskiego został ustanowiony w marcu ubiegłego roku przez powiatowych radnych, aby wyróżnić osoby działające na rzecz lokalnej społeczności oraz w uznaniu dla ich wyjątkowych zasług i postawy. Z inicjatywą uhonorowania tym tytułem prezes Koła nr 1 Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej Bronisławy Romanowskiej-Mazur wyszedł zarząd Fundacji na Rzecz Dzieci i Młodzieży im. Wandy Tomczyńskiej. Na sesji Rady Powiatu 26 stycznia br. wniosek został jednogłośnie poparty przez radnych. **red.**

## Pucz w organizmie. Nowotwór okiem biologa.

Czy warto hodować komórki nowotworowe? Czy można hodować komórki nowotworowe w piekarniku? A może lepiej w lodówce?

Projekt Einstein, czyli inicjatywa zakręconych studentów pragnących dzielić się wiedzą, zaprasza na Pierwsze Legionowskie Kawiarenki Naukowe, które odbędą się już 8 kwietnia o godzinie 15:00 w Kawiarni Słodkie Babki w Legionowie! Tematem Kawiarenki będzie „Pucz w organizmie. Nowotwór okiem biologa”.

Kawiarenki Naukowe to nie „tablica i ławka” kojarzone ze szkołą! Kawiarenki Naukowe to nowatorski projekt spotkania z nauką, to atmosfera relaksu po męczącym tygodniu, a także możliwość ciekawego spędzenia czasu w rodzinnym gronie i z przyjaciółmi. To spotkania z nauką gdzie przy filiżance aromatycznej kawy lub herbaty i pysznym własnoręcznie ugniatanym cieście postaramy się odpowiedzieć na nurtujące pytania. Zapraszamy wszystkich głodnych wiedzy pasjonatów, hobbystów, doświadczonych i młode umysły odkrywające swoje zainteresowania ale także rodziny, które chcą miło i ciekawie spędzić niedzielne popołudnie.

### NAUKA TO PASJA, KTÓRĄ MOŻNA SIĘ BAWIĆ!

Tematem zainteresuje Katarzyna Mucha – magistrantka

Instytutu Biologii i Biotechnologii Uniwersytetu Warszawskiego pracująca w Grupie Mutagenety i Naprawy DNA. Swoją wiedzę poszerzała podczas staży w Polsce, Francji i Niemczech. Aktywna uczestniczka wielu międzynarodowych konferencji oraz wydarzeń popularnonaukowych takich jak warszawski Piknik

Naukowy czy Ogólnopolska Noc Biologów.

Jesteśmy gotowi do działania! Chcemy spędzić razem z Wami Pierwszą Kawiarenkę Naukową! Mamy nadzieję, że spotkamy się w Kawiarni!

Serdecznie zapraszamy! Projekt Einstein

**Projekt Einstein**  
Kawiarenki Naukowe  
**Pucz w organizmie!**  
Nowotwór okiem biologa

8 kwietnia 2018 godzina 15:00  
Kawiarnia Słodkie Babki  
ul. Batorego 17 Legionowo

www.facebook.com/projekteinstein

Patroni wydarzenia: Legionowo, UWRC, ILSBY, Stowarzyszenie Przyjaciół Miasta Legionowo

**ZAPROSZENIE**

### KRÓTKO i na temat

#### SEZON NA ORLIKACH

Od 1 marca animatorzy wrócili na boiska przy ul. Parkowej 27 i Zegrzyńskiej 3. Arena Legionowo zaprasza na zajęcia z Animatorami na Stadionie Miejskim oraz na os. Piaski przy Zespole Szkół w Legionowie od poniedziałku do piątku w godzinach 17:00-20:00 oraz w weekendy 13:00-19:00. Szczegółowe harmonogramy zajęć dostępne są u animatorów. •



### ZMIANY

#### ZMIANA ROZKŁADU JAZDY DKM LEGIONOWO: D2, D3

Informujemy, że od 12 marca br. zmianie uległ rozkład jazdy linii D2 oraz D3 – Darmowej Komunikacji Miejskiej. Zmiany związane są z dostosowaniem kursów do korekty rozkładów jazdy Kolei Mazowieckich.

Zbiornice rozkłady obowiązujące od 12 marca br. dostępne są pod adresami:

- [www.legionowo.pl/pl/dkm-legionowo-d2](http://www.legionowo.pl/pl/dkm-legionowo-d2)
- [www.legionowo.pl/pl/dkm-legionowo-d3](http://www.legionowo.pl/pl/dkm-legionowo-d3)

#### CO NALEŻY ZROBIĆ PRZED POSADZENIEM DRZEWA?

Jeśli nie sadzimy na własnej działce, to sprawdźmy, kto jest właścicielem terenu i zapytajmy o zgodę. Upewnijmy się, czy nie sadzimy drzewa na sieciach przesyłowych lub innych instalacjach podziemnych. Oceńmy jakość gleby i nasłonecznienie – dobór gatunku ma znaczenie aby młode drzewo się przyjęło. Dbajmy o świeżo posadzone drzewo przez kilka lat – podlewajmy w razie potrzeby, warto także umocować pień do palika aby je wzmocnić i uchronić przed przewróceniem do czasu aż nie rozwinie się w pełni system korzeniowy. •

#### JAKIE DRZEWA SADZIĆ?

Unikajmy sadzenia drzew iglastych. Świerki ze względu na płytki układ korzeniowy, należą do najbardziej podatnych na wywrócenie drzew na piaszczystych legionowskich glebach. Ponadto w zwartej zabudowie w zimę drzewa iglaste zacinają domy, powodując zawilgocenie budynków i ograniczając dostęp naturalnego światła do pomieszczeń. Substancje zawarte w igłach wyjąławią glebę pod drzewami iglastymi. Jeśli jednak zdecydujemy się na drzewa iglaste – to preferowanym gatunkiem powinna być naturalnie występująca w Legionowie sosna pospolita. •

**II PÓLMARATON LESNY NA ŻARCIE 7 KWIETNIA**

**ZAPROSZENIE**

**INFORMACJE**  
Biurowo zawodów piątek (6.04) godz. 8.00-18.00  
- Arena Legionowo, ul. B. Chrobrego 50B  
sobota (7.04) godz. 11.00-12.30  
- Zespół Szkół nr 1 przy ul. Zakopiańskiej

**PROGRAM**  
Start – 7 kwietnia, godz. 13.00  
- start i meta: polana leśna, ul. Zakopiańska

Dystans  
- 5k, 211 km  
- 2 petle

Zapisy do 3 kwietnia 2018 r. na stronach:  
[www.zapisyonline.pl](http://www.zapisyonline.pl) | [www.protempo.pl](http://www.protempo.pl)

[www.arenalegionowo.pl](http://www.arenalegionowo.pl)

organizator: ARENA LEGIONOWO  
partnerzy: KZD, ILSBY  
patroni medialni: pulsMiasta, MIEJSCOWA, Urząd Miejski Legionowo

Zapraszamy!



**Wielkie przeboje  
legendarnej  
Anny Jantar**

**BURSZTYNOWA DAMA**  
recital *Małgorzaty Jareckiej*

**22 kwietnia, niedziela, godz. 17.00**  
sala w Ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

Zespół:  
Marek Stefankiewicz - instrumenty klawiszowe  
Andrzej Wysocki - gitara basowa  
Jarosław Gaś - instrumenty perkusyjne

Bilety - 30 zł  
w MOK Legionowo, ul. Norwida 10  
tel.: 22 784 44 99



## Polskie współczesne kwintety fortepianowe

**Weronika Ratusińska-Zamuszko**  
- *Polski kwintet fortepianowy - Świątowa Premiera*

**Paweł Łukaszewski**  
- *Kwintet fortepianowy - 50. rocznica urodzin Kompozytora*

**Bartosz Kowalski - Kwintet fortepianowy PRISMA**

**Kwartet Nostadema**  
Kamil Staniczek - I skrzypce  
Marta Piórkowska - II skrzypce  
Aleksandra Demowska - Madejska - altówka  
Joanna Citkowicz-Włodarczyk - wiolonczela

Wystąpią:  
Wojciech Świętoński - fortepian



**6 kwietnia, godz. 19.30**  
sala widowiskowa w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41  
wstęp wolny

Koncert współorganizowany przez Stowarzyszenie Polskich Artystów Muzyków. Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu „Kolekcje” – priorytet „Zamówienia kompozytorskie”, realizowanego przez Instytut Muzyki i Tańca.



# CISOWIANKA **M** MAZOVIA MTB MARATHON

## LEGIONOWO

### 8.04 NIEDZIELA

MIEJSCE: Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50  
DYSTANSE: HOBBY (start 10:30)  
FIT (start 11:40)  
1/2 PRO, PRO (start godz. 12:00)  
ZAPISY: sobota (14:00-17:00), niedziela (8:00-12:00)



[www.mazovia.zamanagroup.pl](http://www.mazovia.zamanagroup.pl)

ARENA LEGIONOWO

Honorowy Patronat Prezydenta Miasta Legionowo



# 21.04



## BIEG DLA WSZYSTKICH od przedszkolaka do seniora

# 36. BIEGI PRZEŁAJOWE

### O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA LEGIONOWO

Biegi dziecięce i młodzieżowe: start od 9:50

Bieg open (kobiety 6 km, mężczyźni 12 km): start o 12:00

Miejsce: las legionowski, start i meta przy ul. Zakopiańskiej

Biurowo zawodów dla uczestników biegów dziecięcych, młodzieżowych i open:  
piątek 20.04.2018 r. w godz.: 8:00-18:00  
w hali Areny Legionowo, ul. Chrobrego 50 B  
sobota 21.04.2018 r. w godz.: 8:30-11:30  
polana leśna przy ul. Zakopiańskiej

Zapisy: [www.zapisyonline.com](http://www.zapisyonline.com)

**ARENA LEGIONOWO**



## Horoskop miesięczny

**Baran (21.03 – 19.04)**

Marzenia będą mogły się spełnić, ale tylko w wypadku ciężkiej pracy. Nadanie kształtu marzeniom i realizacji postawionych planów, będzie możliwa jedynie dzięki pozytywnemu nastawieniu. Zbliża się czas rozwoju, awansów i zawierania nowych znajomości.

**Byk (20.04 – 22.05)**

Wraz z nadejściem pierwszych oznak wiosny, Byki poczną ochotę na miłość. Na szczęście, los okaże się w tym miesiącu wyjątkowo przychylny, stawiając na Waszej drodze kogoś bardzo wyjątkowego. Nie wykluczone też, iż do Waszego życia może powrócić ktoś z przeszłości.

**Bliźnięta (23.05 – 21.06)**

Bliźniętom w tym miesiącu nie zabraknie okazji, aby podzielić się ze wszystkimi swoją wiedzą i przemyśleniami. Znajdziesz się w centrum ważnych wydarzeń. Będziesz decydować, a nawet rozsądzać spory. Uważaj tylko, abyś nie stał się zbyt krytyczny i despotyczny.

**Rak (22.06 – 22.07)**

Daj się porwać wyobraźni i zaszalej. A może właśnie, któregoś wieczoru poznasz tą wyjątkową osobę? Jeśli już ją masz to pamiętaj - prawdziwa miłość w dzisiejszym świecie zaczyna być fikcją. Jeśli jesteś pewny swoich uczuć to nie wstydź się tego.

**Lew (23.07 – 23.08)**

Bierz udział w konkursach, interesuj się każdą nową sprawą, spotykaj się z wpływowymi osobami. Otrzymałobyś wiosną propozycje wymagające szybkich decyzji. Nie przywiązuj się do starych schematów i nie broń przed niezbędnymi zmianami.

**Panna (24.08 – 22.09)**

W pracy lub życiu osobistym pojawi się szansa nawiązania z kimś bliższych relacji, ale choć jest to dla Ciebie wielka okazja, musisz najpierw odpowiedzieć sobie na pytanie, czy jesteś gotów grać w tej parze drugie skrzydce.

**Waga (23.09 – 22.10)**

Będziesz teraz, Wago, wiernym i oddanym partnerem, ale twoja druga połowa potrzebuje też trochę więcej wrażeń, niepewności i rozrywk. Inaczej zacznie się nudzić i różnie może się to skończyć. Zaskocz ją czymś, np. nieplanowaną podróżą, nietypowym upominkiem.

**Skorpion (23.10-21.11)**

Twoim stosunkom z krewnymi zagrozić może brak taktu. I to głównie z twojej, Skorpionie, strony. Licz się ze zdaniem innych i miej świadomość, że nie zawsze ostatnie słowo musi należeć do ciebie. A może najwyższa pora kogoś przeprosić, wyjaśnić coś?

**Strzelec (22.11-21.12)**

Wpływ Jowisza i Urana w trygonie Twojego znaku pozwolą Ci na kontynuację Twoich przedsięwzięć. Wpływ Merkurego w sekstyli do Twojego znaku doda energii Twojemu intelektowi. Niektóre osoby nie nadają za Twoim sposobem myślenia! W przyszłości nie bój się podjęcia inicjatywy.

**Koziorożec (22.12 – 19.01)**

Błyskawicznie zregenerujesz siły fizyczne i psychiczne, a jeśli zdarzy się infekcja, przejdiesz ją wyjątkowo łagodnie. W tym czasie możesz próbować nawet sportów ekstremalnych czy realizować inne pomysły, które wcześniej wydawały ci się szalone.

**Wodnik (20.01 – 18.02)**

Miłość sama przyjdzie. Często jest tak, że jak przestajemy szukać znajdujemy to o czym marzyliśmy. Nie rób nic na siłę. Najważniejsze to zaufać przeznaczeniu. Dobra osoba na dobrym miejscu i w odpowiednim czasie... Nie mamy na to wpływu. Miłość nas zaskakuje.

**Ryby (19.02-20.03)**

Zadbaj o siebie i najbliższe ci osoby. W tym okresie nie trudno o przeziębienie czy grype. Odżywiajcie się zdrowo i ubierajcie ciepło a nic was nie zaskoczy.

## Kartka z zeszytu

biologia

"Żółw musi być z wierzchu twardy bo w środkowej części jest zupełnie miękki"

"Ptaki bardzo różnią się od gadów - lataniem i budową gęby"

"Liść ma taką rolę w życiu że musi cały czas wdychać i wydychać"

"Gryzoń to zwierzę, które ogryza co tylko może, np. jabłko, zostawiając ogryzki"

"Wśród wirusów rozróżniamy: mikroby, mikrony, mikrusy i mikrobasy"

"Wilki zaliczamy do zwierząt zębatach"

"Meduza żyje w jelicie grubym człowieka więc jest pożytecznym szkodnikiem"

"Rolnicy nie lubią kretów, bo obgryzają im korzenie"

"Błony komórkowe spełniają bardzo ważną funkcję w życiu komórki: wiedzą kogo wpuścić, a kogo wypuścić, czyli funkcje celnika"

## kolorowanka



JAZDA NA ROLKACH TO SUPER POMYSŁ NA WOLNY CZAS! RUCH POPRAWIA KONDYCJĘ. PRZY JEJZDZIE NA ROLKACH PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIM ZABEZPOIECZENIU: OCHRONIACZE I KASK SĄ DLA TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA :)

5		3		8	7	6		1
			9					
	6		3			8	4	2
				4			8	6
				5	2			7
		1						
			8			7		
7			5	2		9		
6	2	9						

## Sudoku Marzec 2018

Łamigłówka, której celem jest wypełnienie diagramu 9x9 w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym z dziewięciu pogrubionych kwadratów 3x3 (zwanymi „blokami” lub „podkwadratami”) znalazło się po jednej cyfrze od 1 do 9.

Zasady przypominają trochę kwadrat łaciński, wymyślony i badany przez średniowiecznych matematyków z terenów Arabii (XIII wiek). W sudoku, w przeciwieństwie do kwadratu łacińskiego, cyfry nie mogą się powtarzać nie tylko w żadnym wierszu i kolumnie, ale także w małym kwadracie 3x3.

/Wikipedia/

Co miesiąc nowe sudoku!

ROZWIĄZANIE

8	1	5	3	7	4	6	2	9
3	9	6	1	2	5	4	8	7
4	7	2	7	2	6	8	5	1
9	5	2	8	3	9	1	4	3
6	8	7	1	5	2	4	3	7
5	3	2	7	4	7	4	1	8
2	4	8	1	5	3	7	6	9
7	5	4	3	7	5	6	8	1
1	6	9	6	7	8	2	3	5

# Jak pozbyć się gałęzi?

Nadeszła wiosna i okres porządków w przydomowych ogródkach. Jak się pozbyć liści i gałęzi?

Zgodnie z umową z wykonawcą, w ramach Systemu Gospodarki Odpadami w Legionowie odpady roślinne z ogrodów przydomowych odbierane są w workach koloru brązowego, wystawianych w dniach odbioru określonych w harmonogramie (zobacz na stronie [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl), zakładka – środowisko). Większe części odpadów roślinnych należy pociąć i również umieścić w worku.

Gałęzie, które nie mieszczą się do worków, można bezpłatnie oddać do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów (PSZOK) w Legionowie,

znajdującego się przy ul. Olszankowej 36. Aby skorzystać z punktu, należy zapoznać się z regulaminem: [/upload/Regulamin\\_PSZOK\(1\).odt](#)) i wypełnić wniosek. Szczegółowych informacji o zasadach funkcjonowania PSZOK udziela Dział Gospodarki Odpadami w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta Legionowo, stanowisko 1 i 2 (obok działu paszportowego), tel. 22 766 40 17, e-mail: [odpady@um.legionowo.pl](mailto:odpady@um.legionowo.pl).

red.



## Mali mistrzowie

W legionowskiej Arenie 20 marca 2018 roku odbyły się XXII Międzyprzedszkolne Mistrzostwa Warcabowe. Dziesięciu reprezentantów dziesięciu legionowskich przedszkoli powitał Roman Smogorzewski, Prezydent Miasta Legionowo.

Prezydent wyraził słowa podziwu dla małych Mistrzów, zachęcając ich do rozwijania swojej pasji, ale też miał nadzieję, że warcaby są dla nich wstępem do gry królów, jaką niewątpliwie są szachy.

### WYNIKI

- I. miejsce zdobył **Dawid Tomczyk** z Przedszkola Miejskiego nr 6.
- II. miejsce zdobyła **Maja Pietraszko** z Przedszkola Miejskiego nr 12.
- III. miejsce zdobył **Oliwier Jakubowski** z Przedszkola Miejskiego nr 10.

Nagrodę FAIR PLAY zdobył **Wiktor Chmielewski** – także za klasę i niespotykaną pogodę ducha.

Gratulujemy również pozostałym Mistrzom:

- Radkowi Kulesza,
- Filipowi Kuziak,
- Nadii Tylińskiej,
- Hubertowi Łoń,
- Mateuszowi Jurczak,
- Tomkowi Utka.

red.



## w nadchodzącym czasie...

6 kwietnia, godz. 19:00

**Sala widowiskowa**

Koncert: "Polskie współczesne kwintety fortepianowe". Wstęp wolny

6 kwietnia, godz. 20:00

**Poczytalia, Biblioteka**

Jedna z tysiąca i jednej nocy. Wieczór z kulturą orientálną. **Program:** koncert zespołu Bukra; wystawa fotografii; degustacja: asabe al arosa, czyli arabskie sajgonki). Bilety: 25 zł. Rezerwacja i sprzedaż: /22/ 732 00 36 wew. 104 [info@bibliotekalegionowo.pl](mailto:info@bibliotekalegionowo.pl)

Bilety można kupić osobiście w godzinach pracy sekretariatu biblioteki: 8:00-16:00.

7 kwietnia, godz. 18:00

**Poczytalia, Biblioteka**

Spotkanie z fotografią – gość specjalny: Katarzyna Wereniewicz

7 kwietnia, godz. 18:00

**Kościół Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa**

Wieczór pamięci świętego Jana Pawła II

8 kwietnia, godz. 12:00

**Filia MOK, ul. Targowa 65**

Salon artystyczny: recital fortepianowy Juliusza Goniarskiego

8 kwietnia, godz. 18:00

**Sala widowiskowa**

Spektakl "Węzi rodzinne" teatru z GOK Nieporęt. Wstęp wolny

10 kwietnia, godz. 10:00

**MOK, ul. Norwida 10**

Eliminacje rejonowe Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego

13-16 kwietnia

**Poczytalia, Biblioteka**

Wystawa interaktywna "Niech żyje światło!". Motyw przewodni wystawy: zjawiska fizyczne związane ze światłem

14 kwietnia, godz. 19:30

**Sala widowiskowa**

Dni Mok: 19:30 – „Gorączka złota”, reż. Charles Chaplin; 21:00 – „Milczenie”, reż. Martin Scorsese. Wstęp wolny; bezpłatne wejściówki w MOK Legionowo

15 kwietnia, godz. 15:00

**Sala widowiskowa**

Dni Mok:

15:00 – „Super Spark Gwiezdna Misja”, film dla dzieci;

16:30 – „Charlie żołnierzem”;

19:00 – Koncert muzyki klasycznej.

Wstęp wolny; bezpłatne wejściówki w MOK-u

17 kwietnia, godz. 12:30

**MOK, ul. Norwida 10**

Koncert dla dzieci w wykonaniu artystów Filharmonii Narodowej. Wstęp wolny

21 kwietnia, godz. 14:00

**Poczytalia, Biblioteka**

Odwiedziny Jana Brzechwy. Bajka dla dzieci w wieku 5-8 lat. Wstęp wolny

22 kwietnia, godz. 17:00

**Sala widowiskowa**

Bursztynowa Dama - recital Małgorzaty Jarekiewicz. Wielkie przeboje legendarnej Anny Jantar. Bilety: 30 zł - w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

## Śladami dawnych dworów i pałaców

Muzeum Historyczne w Legionowie zaprasza serdecznie na wystawę czasową pt. „Śladami dawnych dworów i pałaców”, którą zwiedzić można do 19 maja 2018 r. w pawilonie Muzeum przy ul. A. Mickiewicza 23.



Szlacheckie dwory i pałace przez wieki stanowiły istotny element polskiego krajobrazu zarówno w kontekście architektonicznym, jak i gospodarczym. Nie inaczej było na terenach dzisiejszego powiatu legionowskiego. Najstarsze siedziby szlacheckie zaczęły powstawać w XVI wieku, a ich kres to koniec II wojny światowej. Tylko nieliczne przetrwały do naszych czasów i stały się świadectwem minionej świetności. Wystawa „Śladami dawnych dworów i pałaców” z pewnością nie wyczerpuje tej tematyki, a służyć ma jedynie jej przybliżeniu oraz zainicjowaniu dalszych badań i dyskusji nad rewitalizacją przynajmniej tych, których ruiny jeszcze do tej pory się zachowały.

red.



## Bezpłatne parkingi przy stacji PKP Legionowo Piaski

Przypominamy, że parkingi dla samochodów, rowerów, a także stacja do ładowania samochodów elektrycznych przy stacji PKP Legionowo Piaski są już otwarte. P+R. Inwestycja została zrealizowana w ramach współpracy metropolitarnej. Parkingi i stacja są całkowicie bezpłatne.

Bezpłatne parkingi przy stacji PKP Legionowo Piaski dysponują 223 miejscami postojowymi dla samochodów i 70 miejscami dla rowerów. Do tej pory każdy kto podjechał samochodem do szlabanu musiał odczekać około 7 sekund, by wjechać na parking. Szlabany otwierają się przy utrzymaniu się samochodem przed szlabanem dla danego kierunku jazdy. By zapewnić bezpieczeństwo ich użytkownikom zainstalowano dwie kamery wizyjne monitorujące na bieżąco i dwie kamery czytujące tablice rejestracyjne.

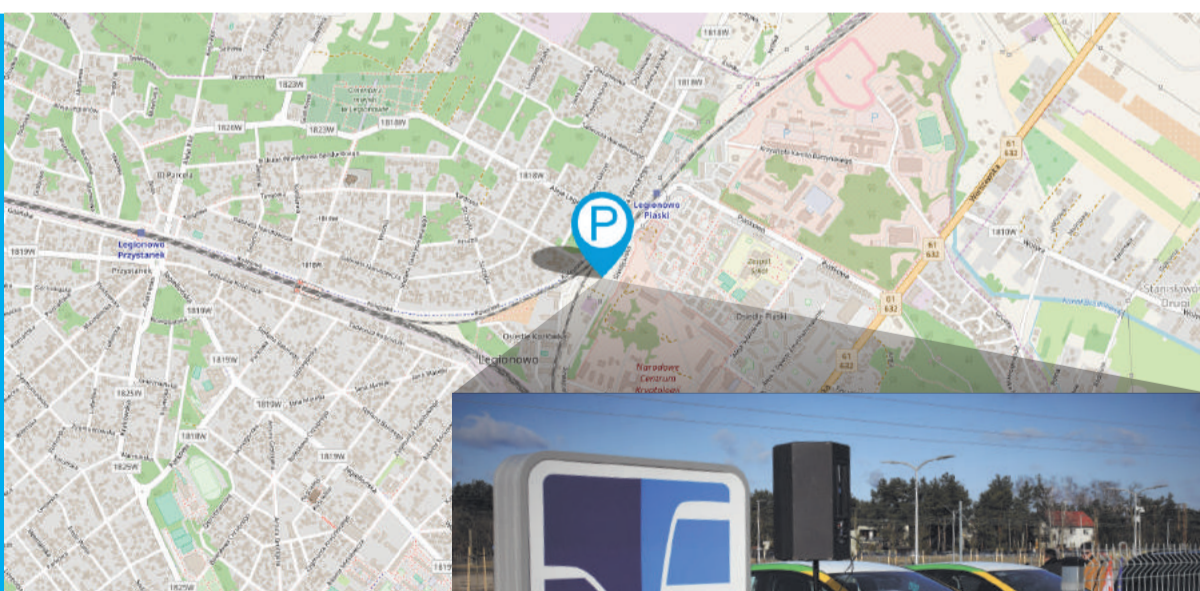
### PARKUJ I JEDŹ

W celu zachęcenia mieszkańców do korzystania z parkingu na pewien czas szlabany zostały podniesione do góry na stałe. Do tej pory podróżni zostawiali samochody na parkingu prywatnym należącym do wspólnot mieszkaniowych. Te ostrzegły o możliwym ogrodzeniu terenów prywatnych. Aby zapewnić miejsca parkingowe legionowski urząd zdecydował się na realizację inwestycji jaką jest parking P&R w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych.

Na tym terenie znajduje się również ogólnodostępna, bez-



**Na parkingu  
znajduje się  
pierwsza  
w Legionowie  
stacja  
ładowania  
pojazdów  
elektrycznych**



płatna stacja do ładowania samochodów elektrycznych wyposażona w 2 gniazda o mocy 2x11kW (w zależności od baterii danego pojazdu, pełne ładowanie odbywa się od 2 do 4,5 godzin).

### BEZPIECZNY PARKING

Teren parkingów jest ogrodzony i obsadzony drzewami, krzewami i kwiatami odpowiednich gatunków, a wody opadowe i roztopowe odprowadzone są z



Parking zmieści  
**223**  
samochody  
oraz  
**70** rowerów

parkingów poprzez kanalizację deszczową. Zamontowano również tablice informacyjne, regulaminy korzystania z parkingów oraz energooszczędne oświetlenie w technologii LED.