



CYFROWY PULS

Legionowskie Luby

Czytaj  
na str. 7



# puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo  
16 stron

Nr 8 | październik 2021 | ISSN 2544-8633  
Nakład: 12 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl

## Inwestycje

Startuje budowa integracyjnego placu zabaw na Osiedlu Jagiellońska. Ten projekt połączył wiele środowisk: radnych, osoby z niepełnosprawnościami oraz przedstawicieli organizacji pozarządowych. Zobacz jakie elementy zostaną zainstalowane na tym terenie. Trwa przebudowa ulicy Suwalnej. Uwaga na utrudnienia na Bukowcu.

Str. 4

## Budżet Obywatelski

W 1 edycji Budżetu Obywatelskiego Gminy Miejskiej Legionowo swój głos oddało 2 765 osób. Wyłoniono pięć projektów, które Gmina zrealizuje za łączną kwotę prawie 495 tys. zł. Zobacz jakie projekty wybrali legionowianie.

Str. 5

## Święto NGO

Zapraszamy do obejrzenia fotorelacji z pierwszego Święta Organizacji Pozarządowych w Legionowie.

Str. 6

## Puls Seniora

Kiedy 14. emerytura? Rehabilitacja dla seniorów. Defibrylatory ratują życie. Turniej szachowy. Zaproszenie do Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zostań dziennikarzem Radia Legionowo. Porady zdrowotne. Jak założyć Internetowe Konto Pacjenta? Kącik Humoru Hani.

Str. 7, 8, 9, 10

## EkoLegionowo

50 tysięcy sadzonek dla mieszkańców. Kolejny ogród społecznościowy. Gdzie oddać elektrośmieci?

Str. 11

## Zdrowie

Dlaczego warto się szczepić? Bezpłatna pomoc psychologiczna.

Str. 12

## Kultura

Biblioteka zaprasza. Poznaj ofertę kulturalną dla dzieci i dorosłych. Muzeum Historyczne w Legionowie i październikowe wydarzenia.

Str. 13, 14, 15

## Sportowa jesień

Gdzie zajęcia dla seniorów. turnieje sportowe. Joga, zumba, treningi biegowe, nordic walking – terminarz spotkań. Basen „Wodne Piaski” zaprasza.

Str. 16

# Najważniejsza inwestycja 2021



**Zakończyła się budowa nowoczesnego skrzydła Szkoły Podstawowej nr 1 im. Mikołaja Kopernika przy ul. Zakopiańskiej 4. Uczniowie i nauczyciele od 1 września już korzystają z nowych sal.**

Uroczyste otwarcie tego budynku zaplanowano na 1 października. Co zyskała społeczność szkolna? Zamiast starego, parterowego pawilonu stoi tam teraz piętrowy budynek z dużym, użytkowym poddaszem. Do dyspozycji dzieci, nauczycieli i pracowników szkoły pozostaje ponad 2 tysiące metrów kwadratowych, a w tym 12 sal lekcyjnych, gabinety specjalistyczne, dobrze wyposażona kuchnia i pomieszczenia socjalne oraz plac zabaw dla najmłodszych.

O tym co zmieniło się w nowym roku szkolnym, o wrześniowych wrażeniach i dawnej pracy w „blaszaku” opowiadają z różnej perspektywy uczniowie, nauczyciele, dyrektor szkoły oraz prezydent miasta. Zapraszamy do lektury.

Czytaj str. 3

## Ordery dla przyjaciół

**W sobotę 25 września w IŁ Capital Arena Legionowo w ramach X Dni Osób Niepełnosprawnych Miasta Legionowa i Powiatu Legionowskiego, odbyło się wręczenie Orderu Przyjaciela Niepełnosprawnych oraz plener fotograficzny i malarski.**

To wydarzenie zgromadziło wiele znakomitych osób. Początkowo miało odbyć się w Parku Zdrowia, jednak ze względu na pogodę imprezę przeniesiono do budynku Areny. Gości powitał Prezydent Roman Smogorzewski, który podziękował wszystkim za włożoną pracę i serce. Zaprosił też

na plener malarski, który odbywał się w niecodziennej scenerii.

Gratulacje, kwiaty, wdzięczność i łzy – to krótki opis wydarzeń, które miały miejsce tego dnia. Państwo Dorota i Jan Bielecki zostali uhonorowani Orderem Przyjaciela Niepełnosprawnych. Pośmiertnie Ordery otrzymali, również wspólnie Janusz Kubicki i Ireneusz Kłos. Ich bliscy przyjęli podziękowania od przedstawicieli miasta



i starostwa oraz od wszystkich obecnych na sali.



Czytaj str. 16



Czytaj str. 13, 14



Szanowni Czytelnicy,

Oddaję w Państwa ręce kolejny numer Pulsu Miasta. Wydawałoby się, że to rozpoczynające jesień wydanie nie będzie obszerne, w związku z kojarzącym się z tą porą roku marazmem, powolnym wyciekaniem na święta oraz zimowy wypoczynek.

Jednak gmina i prace przez nią realizowane trwają nieustannie, niezależnie od pory roku. Dlatego też nasza gazeta miejska jest kolejny raz niezwykle obszerna. W numerze znajdziecie Państwo teksty o wydarzeniach, które odbyły się w ostatnim czasie w naszej gminie oraz o tych planowanych w niedalekiej przyszłości. Jak zwykle nie zabrakło informacji o inwestycjach, edukacji oraz kącika dla seniorów.

Jednocześnie gorąco zachęcam do odwiedzenia naszej strony internetowej legionowo.pl, gdzie przeczytać można wybór artykułów dotyczących miasta, które nie znalazły się w tym numerze. Podkreślić należy, że w związku z miesięcznym trybem wydawania gazety to właśnie tam znajdą Państwo codzienną dawkę bieżących informacji z naszego miasta.

Przyjemnej lektury!

## Wybrane z prac urzędu od 30.08.2021 - 24.09.2021

### Inwestycje w trakcie realizacji:

- przetarg na przebudowę lokalnych węzłów przesiadkowych przy ul. Gen. J. Sowińskiego i ul. Olszankowej
- odebrano dokumentację projektową dla wykonania przyłącza do źródła wody pitnej przy ul. Gen. J. Sowińskiego 4 w Legionowie
- odebrano roboty budowlane związane z budową ścieżki rowerowej w ul. Wyszyńskiego.
- zakończono rozbudowę Skate Parku na Stadionie Miejskim (trwają roboty dodatkowe polegające na montażu barierki na urządzeniu bowl oraz wykonaniu utwardzenia terenu przy furtkach)
- zakończono budowę napowietrznej linii oświetlenia dla doświetlenia ul. Suwalnej z ul. Jaśminowej

- rozpoczęto czynności odbiorowe wykonanej termomodernizacji budynku komunalnego wraz z wykonaniem wewnętrznych instalacji: gazowej, centralnego ogrzewania i ciepłej wody przy ul. Targowej 62
- trwa budowa ścieżek rowerowych w ul. Słonecznej, al. Legionów (od. Złotej do ul. Topolowej), Roi, Siemiradzkiego, Olszankowej, Sowińskiego, Chrobrego, Kazimierza Wielkiego
- dostawa i montaż urządzeń siłowni plenerowej zewnętrznej siłowni rehabilitacyjnej na terenie NZOZ Legionowo przy ul. Sowińskiego 4 (oczekiwane dostarczenie przez producenta urządzeń siłowni plenerowej)
- budowa wielofunkcyjnego boiska sportowego przy ul. Piaskowej 6 (wytyczono geodezyjnie teren budowy)

- budowa integracyjnej przestrzeni rekreacyjnej na Osiedlu Jagiellońska (zaakceptowano karty materiałowe urządzeń zabawowych oraz rozpoczęto roboty budowlane)
- termomodernizacja budynku komunalnego wraz z wykonaniem instalacji kolektorów słonecznych na cele ciepłej wody użytkowej ul. Olszankowej C
- podpisano zlecenie na naprawę ubytków zagrażających bezpieczeństwu ruchu
- podpisano zamówienia na usługę serwisu samoobsługowych stacji naprawy rowerów lbombo na terenie Legionowa wraz z brakującymi narzędziami

## Zagłosuj na Legionowo!

Tylko do 10 października 2021 r. można głosować na projekt „Mazowiecki Plenerowy Festiwal Filmowy w Legionowie”. Jego realizacja zależy będzie od liczby Państwa głosów!

Festiwal będzie otwarty na wszystkich chętnych uczestników - adresatami projektu będą potencjalnie wszystkie osoby chętne do obejrzenia filmów wyświetlanych w ramach festiwalu. „Mazowiecki Plenerowy Festiwal Filmowy w Legionowie” to projekt zgłoszony przez Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich „Działamy Lokalnie” w Budżecie Obywatelskim Mazowsza. Projekt zakłada trzy tematyczne wieczory pokazów filmowych w weekend w sierpniu 2022 r., które zostaną zorganizowane na Rynku Miejskim w Legionowie. Przez trzy

wieczory wyświetlone zostaną filmy z kategorii "Twórcy z Mazowsza", "Scenerie Mazowsza" i "Mazowsze w dokumencie".

Projekt konkuruje w puli podregionalnej dla podregionu warszawskiego wschodniego.

Szczegóły projektu dostępne są na stronie: [www.bom.mazovia.pl/projekt/332#project-preview-overlay](http://www.bom.mazovia.pl/projekt/332#project-preview-overlay). Głosować można pod linkiem: [www.bom.mazovia.pl/glosowanie](http://www.bom.mazovia.pl/glosowanie)

Zachęcamy do poparcia projektu!




**Głosuj na projekt:**

### 14. MAZOWIECKI PLENEROWY FESTIWAL FILMOWY W LEGIONOWIE

Mazowiecki Plenerowy Festiwal Filmowy w Legionowie ma za zadanie promocję kultury i filmografii związanej z Mazowszem. Projekt zakłada trzy tematyczne wieczory pokazów filmowych w weekend w sierpniu 2022 r., które zostaną zorganizowane na Rynku Miejskim w Legionowie. Przez trzy wieczory wyświetlone zostaną filmy z kategorii "Twórcy z Mazowsza", "Scenerie Mazowsza" i "Mazowsze w dokumencie".

**KATEGORIA: PODREGIONALNA**  
**PODREGION: WARSZAWSKI WSCHODNI**  
**OBSZAR TEMATYCZNY: KULTURA, OCHRONA ZABYTKÓW I OPIEKA NAD ZABYTKAMI**  
**KOSZT: 75 000 ZŁ**




**Władze Miasta Legionowo  
i Proboszcz Parafii pw. św. Jana Kantego**

zapraszają  
**na koncert**  
**Bogusława Morki**  
pn. "Jan Paweł II - Papież miłości"



**24** października  
2021 r.  
godz. 19:00

Kościół parafii  
pw. św. Jana Kantego  
ul. Schabowskiego 2

**W koncercie wystąpią artyści Opery Narodowej  
i Teatru Muzycznego w Łodzi**

Emilia Zielińska - sopran  
Bogusław Morka - tenor  
Ryszard Morka - bas  
Artystom akompaniuje zespół Bogna Band pod dyr. prof Bogny Dulińskiej  
Koncert poprowadzi Janusz Michalik





## wywiad

## Szkoła z nowym skrzydłem

Ten rok przyniósł wiele zmian dla uczniów i nauczycieli szkoły przy ulicy Zakopiańskiej. O przeszłości, nauce w blaszaku i o możliwościach w nowym budynku opowiada Dyrektor Szkoły Podstawowej nr 1 w Legionowie Ewa Jabłońska. Zapraszamy do lektury wywiadu.

**W piątek 1 października jest planowana uroczystość otwarcia nowego skrzydła. Co zmieniło się w szkole po wakacjach?**

Tak, 1 października o godz. 13.00 odbędzie się uroczyste otwarcie nowego budynku w Szkole Podstawowej nr 1 w Legionowie. Po wakacyjnej przerwie stanęliśmy u progu nowego roku szkolnego, pełni zapału, siły i nadziei. Ten rok, który właśnie rozpoczęliśmy, jest dla nas wszystkich szczególnie, ponieważ spełniło się nasze marzenie. Otóż, w sierpniu 2021 roku, został zakończony, po rocznej realizacji, projekt inwestycyjny pod nazwą „Rozbudowa i przebudowa Szkoły Podstawowej nr 1 w Legionowie”. Autorem projektu jest architekt – pani Paulina Zalewska-Ziółkowska, a generalnym wykonawcą firma Eko-Invest. W miejsce starego budynku, tzw. „pawilonu” powstało nowoczesne skrzydło, w którym znajdują się między innymi nowe, kolorowe sale dydaktyczne, świetlica, toalety i przestronne, jasne korytarze. Marzenie to udało się spełnić dzięki ogromnemu zaangażowaniu wielu niezwykłych ludzi i instytucji na czele z Prezydentem Miasta Legionowo – Panem Romanem Smogorzewskim.

**Ile lat miał „blaszak” i jak się pracowało w tym budynku?**

„Pawilon” służył uczniom i nauczycielom przez 39 lat. Wybudowany został w 1981 r., wykonany był z bitych elementów i połączony był z budynkiem głównym. W „pawilonie” znajdowało się kilka sal lekcyjnych, w których od wielu już lat, na dwie zmiany, uczyły się dzieci z oddziałów 1-3 oraz oddziału



przedszkolnego. Oprócz tego była tam mała szatnia, toaleta dla dzieci i niewielki pokój nauczycielski.

**Co znajduje się w nowym skrzydle? Ile sal lekcyjnych i pomieszczeń gospodarczych zyskała szkoła?**

Powierzchnia użytkowa nowopowstałego budynku wynosi 2084 m<sup>2</sup> i powstała w miejscu starego budynku, który liczył 977 m<sup>2</sup>. Na dwóch kondygnacjach znajdują się: świetlica szkolna, sala dydaktyczna dla oddziału przedszkol-

nego z oddzielną szatnią i toaletą dla dzieci, 12 sal dydaktycznych dla uczniów z oddziałów 1-3 i przestronna szatnia szkolna. Dodatkowo, znajdują się tam gabinety specjalistyczne do prowadzenia zajęć z uczniami, sala do zajęć ruchowych, toalety dla uczniów, w tym dostosowane dla osób niepełnosprawnych, duży pokój nauczycielski oraz pomieszczenie socjalne. Wszystkie pomieszczenia są przestronne, kolorowe, wyposażone w nowe meble i nowoczesny sprzęt multimedialny. Dodatkowo, na najmłodszym, czeka nowoczesny plac zabaw usytuowany przy dziedzińcu szkolnym.

**Ilu uczniów będzie korzystać z nowego skrzydła?**

Z nowego budynku, na chwilę obecną, korzysta 297 uczniów – 24 dzieci z oddziału przedszkolnego oraz 273 uczniów z oddziałów 1-3.

**Czy od października ruszy praca stołówki?**

W związku ze zwiększającą się liczbą żyjących uczniów, w ramach realizowanego projektu inwestycyjnego, dokonano także modernizacji kuchni i stołówki szkolnej – zwiększono powierzchnię użytkową tych pomieszczeń. Kuchnię dodatkowo wyposażono w nowoczesny sprzęt gastronomiczny. Żywnienie uczniów planujemy wznowić w październiku.

**Podczas przerwy wakacyjnej remontowano również stary budynek szkolny.**

To prawda. Oprócz realizacji wspomnianego projektu inwestycyjnego jednocześnie prowadzone były prace remontowe w pozostałych częściach budynku szkoły. Obejmowały one malowanie ścian w kilku salach dydaktycznych, odnowienie sali gimnastycznej (malowanie ścian, cyklinowanie i lakierowanie parkietu), która na czas rozbudowy została zaadaptowana na trzy sale dydaktyczne dla uczniów z oddziałów 1-3.

W tym miejscu, jako dyrektor, w imieniu całej społeczności Szkoły Podstawowej nr 1 w Legionowie, chciałam złożyć wszystkim osobom, dzięki którym spełniło się nasze marzenie, serdeczne podziękowania za ogromne zaangażowanie i wsparcie. Dziękujemy!



Roman Smogorzewski, Prezydent Miasta Legionowo

To największa z tegorocznych inwestycji, warta ponad 13 milionów złotych. Należy przypomnieć, że ostatnia realizowana przez miasto rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 1 zakończyła się w 2012 r., a placówka wzbogaciła się dzięki niej o nowe skrzydło dla uczniów ówczesnego gimnazjum, halę sportową, boiska oraz bieżnię lekkoatletyczną.

Bardzo się ucieszyłem, gdy w lipcu minionego roku podpisaliśmy umowę na rozbudowę i przebudowę budynku Szkoły Podstawowej nr 1 przy ul. Zakopiańskiej 4. Z nowego obiektu, nowoczesnego skrzydła, które stanęło na miejscu blaszaka,

pro wizorki, która służyła przez blisko 40 lat, już korzystają i uczniowie, i nauczyciele.

Prace nad budową skrzydła w miejscu dotychczasowego pawilonu rozpoczęły się w sierpniu 2020 roku. Mimo trudności związanych z brakami lokalowymi, udało się sprawnie funkcjonować w tej rzeczywistości i za to bardzo dziękuję kadrze pedagogicznej – bowiem zapewnienie normalnego trybu nauki przy trwającej obok budowie, to było nie lada wyzwanie. Społeczność ta zyskała nie tylko dodatkowy metraż, nowoczesne, dobrze wyposażone sale, ale też plac zabaw oraz dużą stołówkę i kuchnię.

Myślę, że można śmiało powiedzieć, że miniony rok przeniósł naszą szkołę w XXI wiek. Choć z sentymentem wspominam „blaszany pawilon”, w którym 10 lat temu rozpoczynałam pracę, cieszę się, że teraz mogę pracować w tak nowoczesnie wyposażonej placówce. Przestronne, słoneczne i estetycznie wykończone sale zdecydowanie podniosły komfort pracy nauczycieli oraz uczniów. Tablice multimedialne w każdej sali, sala do zajęć ruchowych oraz nowe gabinety specjalistów

w znaczący sposób pozwolą na podniesienie jakości kształcenia. Szkoła zyskała dodatkowe piętro, a co za tym idzie, większą przestrzeń. Zwłaszcza teraz, kiedy praca szkoły odbywa się w szczególnych, pandemicznych warunkach, ma to duże znaczenie i pozwala dobrze zadbać o bezpieczeństwo uczniów i nauczycieli. Wierzę, że zaangażowanie grona pedagogicznego i możliwości jakie daje nasza „nowa” szkoła przyczynią się do osiągnięcia wielu sukcesów przez naszych uczniów.



Anna Gągolewska, nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej

powstaje nowa szkoła i nie ma czym się smucić.

**Jakie emocje towarzyszyły Ci, kiedy 1 września przyszedł do zupełnie nowej szkoły?**

Bardzo mi się spodobało, że są dwa piętra, mamy dużo przestrzeni. Jest bardzo jasno, bo mamy dużo okien. Mamy swoją salę. Podoba mi się, że mamy też stoliczki z półeczkami. To bardzo wygodne, nie musimy nosić wszystkiego do domu. Nasza sala mi się podoba, bo jest niebiesko-biała. Sala sportowa jest bardzo fajna, bo jest dużo przestrzeni, a najfajniejsze są pufy. Teraz lubię szkołę, bardzo mi się podoba. Jak się do niej wchodzi to aż chce się uczyć.



Alicja Wichura, uczennica klasy 3

**Alu, swoją przygodę z klasą pierwszą rozpoczęłaś jeszcze w „blaszanym pawilonie”, co z tamtego czasu utkwiło Ci w pamięci?**

Pamiętam, że było tam bardzo przytulnie, ale rzeczy i sale, w których mieliśmy lekcje, były stare i niezbyt ładne. Szkoła nie wyglądała za ładnie, to były takie blaszaki, a nie szkoła.

**Co myślałaś, kiedy rozpoczęły się prace remontowe i mogliście obserwować najpierw, jak nasz pawilon został zburzony, a później jak powstaje nowe skrzydło szkoły?**

Było mi przykro, bo blaszak był fajny i przytulny, ale wiedziałam, że

# Startuje budowa integracyjnego placu zabaw

Jeszcze w tym roku ma szansę powstać integracyjna przestrzeń rekreacyjna dla osób z niepełnosprawnościami. Firma SORTED Sp. z o.o. od 10 września może realizować śmiałą legionowską koncepcję, która umożliwi wspólne spędzanie czasu i integrację wielu mieszkańcom Legionowa.



„Niezmiernie cieszy wysokie dofinansowanie, które z budżetu województwa otrzymał integracyjny plac zabaw w Legionowie. Jest to niezwykle ważna inwestycja nie tylko dla gminy, ale i powiatu. Będzie on bezpieczną przestrzenią bez granic, która sprzyja wspólnej zabawie. Miejscem przepelnionym walorami edukacyjnymi, sportowymi i kulturalnymi” – mówi Piotr Zadrozny, zastępca prezydenta miasta.



Powstanie integracyjnego placu zabaw to projekt, który został zapoczątkowany w 2017 r. podczas tworzenia programu rewitalizacji dla naszego miasta. Od początku głównym założeniem tej inwestycji jest stworzenie przestrzeni sprzyjającej przełamaniu barier, uspołecznianiu dzieci oraz nawiązywaniu nowych przyjaźni wśród przybyłych użytkowników. Idea połączyła wiele środowisk: radnych, osoby z niepełnosprawnościami oraz przedstawicieli organizacji pozarządowych.

W 2019 r. w ramach internetowych konsultacji społecznych prawie 1,5 tys. mieszkańców Legionowa wybrało spośród czterech propozycji lokalizację na os. Jagiellońska, na terenie o powierzchni blisko 7 tys. m<sup>2</sup>. Z uwagi na wielkość działek jest to projekt wyjątkowy – na terenie całego powiatu nie ma podobnego.

Dzięki działaniom Prezydenta Miasta Romana Smogorzewskiego oraz radnej sejmiku wojewódzkiego Anny Brzezińskiej udało się pozyskać wsparcie od Samorządu Województwa Mazowieckiego w wysokości 1,2 mln zł na budowę integracyjnego placu zabaw. Umowa w tej sprawie została podpisana w maju tego roku.

Na nowo powstającej przestrzeni, dzięki wsparciu władz regionu, zostaną zbudowane drewniane nawierzchnie, plac zabaw oraz ciągi piesze i pieszo-jezdne. Pojawią się elementy do zabawy dla najmłodszych, m.in trampoliny, karuzele, bujaki, huśtawki i siedziska, a także siłownia plenerowa oraz obiekty małej architektury, np. ławki. Zostanie wykonane oświetlenie. Nasadzone będą nowe rośliny. Na placu zostanie również zamontowana wolnostojąca toaleta systemowa.

Integracyjny plac zabaw jest długo wyczekiwaną inwestycją na terenie naszego miasta. Zagospodarowanie terenu pozwoli na wypoczynek i rekreację każdego mieszkańca Legionowa. Wierzę, że ta inwestycja będzie cieszyła się dużym zainteresowaniem. Będzie to wspaniałe miejsce, które zintegruje najmłodszych poprzez zabawę, edukację i szeroko rozumianą aktywność na świeżym powietrzu. Mam nadzieję, że każdy w tym miejscu będzie czuł się „jak u siebie” – mówi radna Anna Łaniewska.



**Całkowita wartość miejskiego przedsięwzięcia to ponad 2.422.341,58 zł brutto. Pozostała część pochodzi z budżetu gminy. Zgodnie z planami zadanie ma być zrealizowane do końca grudnia 2021 r.**

## Przebudowa Suwalnej

**Powiat Legionowski wyłonił w postępowaniu przetargowym wykonawcę, który przebuduje skrzyżowanie u zbiegu ulic Suwalnej i Olszankowej w Legionowie. Wartość inwestycji to 2 251 500,00 zł.**

15 września ruszyły prace, które obejmą budowę lewoskrętów z ulicy Suwalnej w ulicę Olszankową, montaż sygnalizacji świetlnej, budowę ścieżki rowerowej, chodnika oraz zatoki autobusowej. Pasy ruchu na ulicy Suwalnej zostaną oddzielone od siebie wyspami z kostki brukowej. Celem inwestycji jest poprawa przepustowości oraz bezpieczeństwa w miejscu, gdzie natężenie ruchu jest duże, nie tylko w godzinach szczytu.

Wykonawca ma 12 tygodni na realizację przedsięwzięcia. Na początkowym etapie roboty nie będą powodowały utrudnień dla kierowców. Prace przygotowawcze prowadzone będą poza jezdnią. Następnie, aby nie zamykać skrzy-



Fot. Powiat Legionowski

żowania, zostanie wprowadzona czasowa organizacja ruchu polegająca na zastosowaniu ruchu wahadłowego z sygnalizacją świetlną.

Na przebudowę skrzyżowa-

nia ulic Suwalnej i Olszankowej w Legionowie Powiat przeznaczył środki z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych w wysokości 1 000 000,00 zł.

## Utrudnienia na Słonecznej

W związku z przebudową ulicy Słonecznej w Legionowie i jej zamknięciem w rejonie skrzyżowania z ulicą gen. B. Roi od dnia 27 września 2021 r. (poniedziałek) od początku kursowania linii dziennych do odwołania (na około 2 tygodnie) autobusy linii 736 zostały skierowane na trasę objazdową w obu kierunkach:

ZERAŃ FSO - ... - Strużańska - gen. B. Roi (prosto) - Wrzosowa - Polna - Strużańska - ... - MICKIEWI-

CZA (Legionowo).

Zawieszeniu ulega funkcjonowanie przystanku **SŁONECZNA 01**. Na trasie objazdowej dla linii 736 nie obowiązują dodatkowe przystanki. Kursowanie linii 736 odbywać się będzie według specjalnego rozkładu jazdy. Za utrudnienia przepraszamy.

Źródło: Warszawski Transport Publiczny

**Dowiedz się więcej! Bądź na bieżąco!**

@Legionowo Porusza

@Miasto Legionowo



## Boisko przy Piaskowej

**Rusza budowa wielofunkcyjnego boiska przy ulicy Piaskowej 6. Planowany termin zakończenia robót to listopad 2021.**

Głównym celem inwestycji jest zwiększenie aktywności fizycznej oraz sprzyjanie tworzeniu warunków dla rozwoju sportu i prowadzenia zdrowego stylu życia wśród dzieci i młodzieży. Wartość tej inwestycji to 218.655,26 zł brutto. Wykonawcą jest firma Complexe Sportif Grazyna Kowalska.

Zakres prac obejmuje:

- wycinkę istniejących drzew

- 4 sztuki;

- budowę boiska wielofunkcyjnego do piłki nożnej i koszykówki o nawierzchni poliuretanowej;
- wykonanie chodnika z kostki brukowej;
- wykonanie osiatkowania przy boisku (piłkochwyty);
- nasadzenia roślinności (drzewa iglaste, liściaste i krzewy)



*Ta inwestycja ma wyjątkowe miejsce w moim sercu. Traktuję ją bardzo osobiście, gdyż jest obietnicą, która nadałem sobie za młodu, a brzmiała ona tak: "jak dorosnę i będę miał jakiś wpływ na to co mnie otacza, zrobię wszystko, aby sport powrócił na to osiedle". I powrócił! Boisko będzie ogólnodostępne dla wszystkich! Jako nastolatek z kolegami jedną bramkę robiliśmy z plecaków, drugą zaś był trzepak. Darzę to miejsce ogromnym sentymentem i właśnie w tym samym miejscu powstanie to boisko. Szczególnie dziękuję mieszkańcom, którzy poparli nas w tej inicjatywie, dziękuję również Prezydentowi Romanowi Smogorzewskiemu i kolegom radnym, którzy zrozumieli potrzeby tej części miasta, a także dobrym duchom tego boiska Mariuszowi Wilczek i Michałowi Margis. Dziękuję Wam Wszystkim! MAMY TO! - mówi radny Paweł Głazewski.*



# Budżet Obywatelski

## Wyniki głosowania mieszkańców

**W I edycji Budżetu Obywatelskiego Gminy Miejskiej Legionowo swój głos oddało 2 765 osób. Wyłoniono pięć projektów, które Gmina zrealizuje za łączną kwotę prawie 495 tys. zł.**



*Budżet obywatelski, zwany również partycypacyjnym, to przykład procesu, w którym mieszkańcy sami decydują o wydatkach publicznych. Dzięki niemu mogą zgłosić propozycje, które według nich są potrzebne lokalnej społeczności i mają realny wpływ na kształt miasta. Gratuluję wszystkim autorom projektów oraz osobom, które zaangażowały się w te prace, a także wszystkim mieszkańcom, którzy pochylili się nad przedstawionymi propozycjami i oddali głos, by nasze miasto stało się jeszcze piękniejsze. Pięć tych projektów zostanie zrealizowanych i będzie służyć mieszkańcom przez wiele lat - mówi Przewodniczący Rady Miasta Legionowo Ryszard Brański.*



O realizację konkurowało dwanaście projektów złożonych przez mieszkańców. Oddano 2 765 głosów, z czego 95 było nieważnych. Większość głosujących oddała głos elektronicznie, jednak głosowanie tradycyjne również znalazło swoich odbiorców.

W głosowaniu internetowym wzięło udział 1571 osób, z czego 1 550 oddało ważny głos. Do trzech urn ustawionych w ratuszu, Pocztylni oraz Filii nr 2 Miejskiej Bibliotek Publicznej wrzucono łącznie 1 194 karty, spośród których nieważnych okazało się 74.

Głównym powodem nieważności głosów było podwójne głosowanie oraz bycie osobą nieuprawnioną, czyli zamieszkującą poza terenem miasta.

Największą popularność wśród projektów zyskało zadanie dotyczące remontu legionowskiej szatni marzeń. Drugie miejsce zajął zaś duży projekt związany z budową miejskiego parku - Relaks na Bukowcu. Na ostatnim miejscu podium uplasowała się zaś rewitalizacja osiedlowego boiska sportowego „Kozłówka”. Pozostałe dwa zadania, które zostaną zrealizowane mieszczą się w kategorii tzw. „miękkich” i są to roztańczone Piaski oraz

kurs pierwszej pomocy.

Wyniki głosowania na projekty (zgodnie z zapisem):

**Miejsce - Nazwa Projektu - Oddanych głosów ważnych/nieważnych - Koszt**

- 1 - Legionowska Szatnia Marzeń - 820/52 - 21.500 zł,
- 2 - Relaks na Bukowcu - Park przy ul. Wąskiej - 602/7 - 379.000 zł,
- 3 - Plac Zabaw Parcela III - 349/1 - 301.000 zł,
- 4 - Leśne psoty-naturalny plac zabaw - 220/2 - 300.000 zł,
- 5 - Roztańczone Piaski - 183/14 - 17.500 zł,
- 6 - Rewitalizacja osiedlowego boiska sport. "Kozłówka" - 143/15 - 74.000 zł,
- 7 - Bezpieczne ścieżki rowerowe - 85/2 - 12.000 zł,
- 8 - Legionowo czyta! - 80/0 - 30.000 zł,
- 9 - Remont boiska ogólnodostępnego z trawy sztucznej - 70/1 - 70.000 zł,
- 10 - Młodzieżowa strefa aktywności na os. Młodych - 63/1 - 70.000 zł,
- 11 - Kurs pierwszej pomocy dla młodzieży - 32/0 - 2.040 zł,
- 12 - Szkoła SuperBabci i SuperDziadka

- 23/0 - 61.500 zł.

W związku z powyższymi wynikami głosowania Zespół ds. Budżetu Obywatelskiego przedstawił Prezydentowi Miasta Legionowo projekty wyłonione do realizacji na podstawie Regulaminu Budżetu Obywatelskiego Gminy Miejskiej Legionowo §47. 2. - „W sytuacji gdy pozostała w puli kwota nie zabezpiecza środków koniecznych na realizację pierwszego Projektu z wykazu, uwzględniony zostanie kolejny Projekt w wykazie, którego koszt realizacji nie przekroczy puli dostępnych środków.” (zgodnie z zapisem):

**Miejsce w ogólnym głosowaniu - Nazwa Projektu - Koszt**

- 1 - Legionowska Szatnia Marzeń - 21.500 zł,
- 2 - Relaks na Bukowcu - Park przy ul. Wąskiej - 379.000 zł,
- 5 - Roztańczone Piaski - 17.500 zł,
- 6 - Rewitalizacja osiedlowego boiska sport. "Kozłówka" - 74.000 zł,
- 11 - Kurs pierwszej pomocy dla młodzieży - 2.040 zł.

Więcej informacji o samych projektach dostępnych jest na stronie - legionowo.budzet-obywatelski.org

## Remont na Kwiatowej

**Urząd miasta ogłosił przetarg i szuka wykonawcy remontu ulicy Kwiatowej w Legionowie na odcinku od ul. Zakopiańskiej do ul. Gajowej.**

Zakres remontu uwzględnia remont elementów układu drogowego na odcinku ok. 500 m długości. Przewidziano remont jezdni, przełożenie chodników i zjazdów oraz wymianę krawężników przy zachowaniu istniejących geometrii. W rejonie skrzyżowania z ul. Gajową w celu uspokojenia ruchu przewidziano wyniesione skrzyżowanie. Na Kwiatowej pozostaną progi zwalniające oraz elementy uspokojenia ruchu, tzw. „szykany”. W celu zabezpieczenia jezdni i ścieżki rowerowej pomiędzy jezdnią, a ścieżką przewidziano wykonanie opaski z kostki brukowej w miejscu opaski z kruszywa łamanego. Lokalnie przewidziano korektę tukiów na skrzyżowaniach w celu do-



stosowania ich parametrów do obowiązujących normatywów.

Na odcinku od ul. Gajowej do ul. Zakopiańskiej przewidziano remont nawierzchni chodników z wykorzystaniem materiału z rozbiorów. Zakłada się również wymianę krawężników i obrzeży drogowych

w rejonie przekładanych chodników. Planowana jest miejscowa przebudowa ścieżki rowerowej w celu dostosowania niwelety do projektowanego wyniesionego skrzyżowania, wymiana wpustów ulicznych. Prace będą się wiązać z utrudnieniami i wprowadzeniem projektu tymczasowej organizacji ruchu.





# Święto NGO

**W sobotę 18 września odbyło się święto legionowskiej strefy NGO. W godzinach od 14:00 do 18:00 mieszkańcy Legionowa zapoznawali się z ofertą stowarzyszeń i fundacji, które czekały na odwiedzających w namiotach na terenie wokół ratusza, w Parku Miejskim NSZZ Solidarność.**

Święto Organizacji Pozarządowych, w skrócie ŚOP, to pierwsze takie spotkanie w jednym miejscu wszystkich organizacji pozarządowych, które prawdopodobnie będzie kontynuowane w przyszłych latach. Urząd Miasta Legionowo zorganizował namioty, które stanęły na terenie parku. W każdym z nich przedstawiciele stowarzyszeń i fundacji przygotowali różne atrakcje dla mieszkańców, wystawy i konkursy. Goście, którzy odwiedzali miasteczko namiotowe, mogli porozmawiać z nimi i uczestniczyć w zajęciach przez nich prowadzonych.

Wydarzeniu towarzyszyły dwa koncerty. O godzinie 16.00 wystąpił zespół „Dwa Kolory”, natomiast o godzinie 17.00 usłyszeliśmy piękny recital Beaty Osytek. Najliczniejszą grupą okazali się harcerze, którzy mimo deszczu prowadzili ciekawe gry terenowe. Hufiec ZHP Legionowo im. Szarych Szeregów „Rój-Tom” zorganizował m.in. rodzinną grę terenową po „miasteczku”, polegającą na wykonaniu szeregu zadań, których celem było lepsze poznanie organizacji podczas ŚOP. Dużą popularnością wśród odwiedzających, zwłaszcza wśród dzieci, cieszyła się

też zagroda z alpami oraz stoisko z psami ratowniczymi.

Wśród atrakcji, jakie czekały na mieszkańców miasta, znalazły się: konkursy z nagrodami książkowymi dla dzieci i dorosłych, punkty poradnictwa, ekspozycje prac podopiecznych fundacji, animacje sportowe, pokazy tresury, wystawy pamiątek, fotografii, pokazy jak wykonywać ekologiczne torby na zakupy, prezentacje ubioru i sprzętu wojskowego, wystawa prac wykonanych przez niepełnosprawnych, a także rozmowy z ekspertami i kiermasz.

Na stoisku urzędu miasta po wypełnieniu ankiety można było otrzymać pojemnik do segregowania odpadów oraz porozmawiać na „ekologiczne” tematy, czyli o ochronie powietrza, o dotacjach i wymianie pieców węglowych oraz o systemie gospodarowania odpadami.

Wokół ratusza stanęły stoiska, gdzie można było obejrzeć prezentacje poszczególnych stowarzyszeń. Zapraszamy do obejrzenia fotorelacji na stronie FB @LegionowoPorusza i FB @MiastoLegionowo. Następne Święto Organizacji Pozarządowych już za rok!





## Pożegnanie lata 2021

W sobotę 28 września mieszkańcy Legionowa bawili się przy dźwiękach muzyki w Parku Zdrowia. „Potańcówki” to cykl zabaw na świeżym powietrzu przy muzyce na żywo, który zawsze cieszył się ogromną popularnością. Tym razem na zakończenie lata, tańcom towarzyszyła akcja szczepienia.

Jak zwykle na Potańcówkę, która odbyła się w Parku Zdrowia w Legionowie przyszło wiele osób. Choć sobota nie była zbyt ciepła i słoneczna, to jednak atmosfera na imprezie z okazji pożegnania lata w Legionowie była gorąca. Wszyscy świetnie się bawili, zarówno dzieci jak i dorośli mieszkańcy.

# 14. emerytura

**Zakład Ubezpieczeń Społecznych przygotowuje się do wypłaty czternastej emerytury. Dodatkowe roczne świadczenie zostanie wypłacone z urzędu, to znaczy nie trzeba będzie składać żadnego wniosku – przypomina Zakład Ubezpieczeń Społecznych.**



14. emerytura trafi do klientów ZUS wraz z wypłatami świadczeń listopadowych. Tzw. czternastka w 2021 roku wyniesie 1250,88 zł brutto. ZUS uspokaja klientów, że dodatkowe świadczenie będzie wypłacane z urzędu, to znaczy, że nie trzeba będzie składać żadnego wniosku w tej sprawie. Czternastka będzie przysługiwała osobom, które

na dzień 31 października 2021 r. będą miały prawo do jednego ze świadczeń długoterminowych wymienionych w ustawie, m.in. emerytury, renty, renty socjalnej, świadczenia przedemerytalnego.

Pełną kwotę otrzymają osoby, których świadczenie podstawowe nie przekracza 2900 zł brutto. Pozostali otrzymają czternastkę pomniejszoną zgodnie z zasadą „złotówka za złotówkę”. Na przykład jeśli pobierana emerytura wynosi 3000 zł, czternastka będzie przysługiwać w kwocie mniejszej o 100 zł.

Czternasta emerytura będzie podlegała opodatkowaniu i oskładkowaniu na ogólnych zasadach, niezależnie od tego, czy jest wypłacana w zbiegu ze świadczeniem opodatkowanym lub zwolnionym z podatku. Co ważne, z kwoty kolejnego dodatkowego rocznego świadczenia pieniężnego nie będą dokonywane potrącenia i egzekucje.

Czternasta emerytura zostanie wypłacona dla około 9,1 mln emerytów i rencistów. W pełnej wysokości będzie przysługiwać dla około 7,9 mln świadczeniobiorców. Czternastki nie otrzymają osoby, których prawo do tych świadczeń będzie zawieszona. Czternasta emerytura to kolejne dodatkowe świadczenie, które zostanie wypłacone przez ZUS. W kwietniu tego roku emeryci, renciści i inni odbiorcy świadczeń długoterminowych otrzymali trzynastą emeryturę w kwocie 1250,88 zł brutto. W odróżnieniu od 14. emerytury przysługująca ona w pełnej wysokości, bez względu na wysokość pobieranego świadczenia podstawowego.

W kwietniu tego roku emeryci, renciści i inni odbiorcy świadczeń długoterminowych otrzymali trzynastą emeryturę w kwocie 1250,88 zł brutto. W odróżnieniu od 14. emerytury przysługująca ona w pełnej wysokości, bez względu na wysokość pobieranego świadczenia podstawowego.

/ZUS/

## Legionowskie Luby

**W tym roku Legionowo rozpoczęło projekt związany z teatrem. Po okresie pandemii, kiedy większość publicznych spektakli została odwołanych, legionowianie są „głodni kultury”. Projekt LUBimY już ruszył i będzie kontynuowany w 2022 roku.**

Sala widowiskowa w ratuszu 22 września zapełniła się po brzegi, gdy na legionowskiej scenie zablasknęła spektakl tętniący humorem i liryczną żydowską, bogaty w skecze i piosenki – szlagiery do tekstów Tuwima, Jurandota czy Hemara. To niepowtarzalne spotkanie z największymi przebojami przedwojennych warszawskich scen kabaretowych zgromadziło wielu seniorów doceniających smak przedwojennego kabaretu literackiego. Szlagiery Żydowskiego Kabaretu i Gołda Tencer to była pierwsza z propozycji kulturalnych.

Kolejne spektakle teatralne miały miejsce w ostatni weekend 25-26 września. Na placu przy kościele Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa wystąpił Teatr A. Spektakl „Życie jest większe od Legend” to widowisko plenerowe upamiętniające osadzenie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Prudniku osnute przede wszystkim na Zapiskach więziennych Prymasa oraz na dokumentach historycznych, uzupełniających kon-



tekst wydarzeń z lat 50-tych, które wywołało ogromne wrażenie wśród zgromadzonej widowni. W niedzielę na małej scenie przy Targowisku Miejskim wystąpił Teatr Adonai ze spektaklem „Słowo”. Teatr ewangelizacyjny, powstał w 1999 roku i funkcjonuje w Miejskim Ośrodku Kultury w Legionowie. Zespół tworzą młodzi ludzie pod kierownictwem Hanny Wilczyńskiej. Najważniejsze spektakle to: „Światłość”, „Świadectwo”, „Źródło”, „Nadzieja”.

Następna propozycja legionowskiego urzędu to „Freda i Zuza” – 12 października w sali widowiskowej w ratuszu zapraszamy na wyjątkowe spotkanie. Zabawne postacie, tryskające humorem dialogi, to podstawa dobrej komedii, której autorką jest Meggie W. Wrightt.



- To początek cyklu "LUBimY Teatr" nawiązującego do tradycyjnych "Lubów" z minionych lat. Chcemy zaproponować mieszkańcom przygodę ze sztuką, z teatrem. We współpracy z urzędem, mam nadzieję, uda nam się wskrzesić cykl, który cieszył się ogromną popularnością wśród mieszkańców Legionowa, zarówno tych młodszych, jak i tych starszych. Prace koncepcyjne rozpoczęliśmy już teraz, a w przyszłym roku będziecie Państwo mogli ocenić ich efekty – mówi radna Jolanta Żebrowska, organizatorka dotychczasowych Lubów.

## REHABILITACJA

### GABINET REHABILITACJI

Legionowo ul. Piłsudskiego 3 (wejście od ul. Kopernika)  
tel. 694 409 087



Teatr A

# Kolejny defibrylator

**Aby uratować człowieka, mamy czasem kilka minut na reakcję. Oprócz wezwania karetki, uciskania klatki piersiowej, czy oddechów możemy wykorzystać AED - automatyczny defibrylator. W Legionowie jest już 21 punktów AED. Najnowszy, 21. defibrylator pojawił się na mapie miasta w połowie września.**

W sobotę 11.09 odbył się piknik parafialny w Parku im. św. Jana Pawła II, który organizowała Oaza NCiK Legionowo i Parafia Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa w Legionowie z okazji uroczystego otwarcia kaplicy adoracji. Była to świetna okazja do tego, by podarować społeczności parafialnej urządzenie AED. W trakcie imprezy Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski wręczył uroczystość proboszczowi ks. Piotrowi

Główce defibrylator. Urządzenie zawiesznie w ogólnodostępnym miejscu, gdzie w przypadku utraty świadomości, omdlenia, zawału, każdy będzie mógł skorzystać z jego pomocy. To już kolejne, 21. miejsce na mapie miasta, gdzie można znaleźć podobne urządzenia.

Defibrylatory zostały skonstruowane i zaprogramowane w taki sposób, aby każdy człowiek, nawet bez

przeszkolenia, mógł go użyć. AED to urządzenie przygotowane specjalnie dla ludzi, którzy znajdują się w dramatycznej sytuacji, gdy ktoś obok nich przestaje oddychać. Są na tyle intuicyjne i proste w obsłudze, że każdy może zdjąć defibrylator ze ściany i postępując według instrukcji wydanych przez urządzenie przyczynić się do uratowania komuś życia.



## 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 **PŁYVALNIA "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 CHRYSUSA** ul. Piłsudskiego 47

## I Turniej Szachowy im. Kazimierza Przymusińskiego

Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” zaprasza na I Turniej Szachowy im. Kazimierza Przymusińskiego, który odbędzie się 14 listopada 2021 roku (niedziela) o godzinie 10.00 w sali wykładowej Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Legionowie przy ul. Piłsudskiego 3.

Zgłoszenia do 13 listopada 2021 r. należy dokonać na stronie [www.chessarbitr.com](http://www.chessarbitr.com) lub przesłać e-mail na adres [lbalda@wp.pl](mailto:lbalda@wp.pl). Zgłoszenia po tym terminie będą przyjmowane pod warunkiem wolnych miejsc /max. 30/. Potwierdzenie obecności na turnieju należy dokonać w dniu zawodów do godziny 9.45.

**System rozgrywek:** system szwajcarski na dystansie 7 rund - program ChessArbitr Pro 6.05

**Tempo gry:** 15 minut dla zawodnika / zegary elektroniczne/.

**Nagrody:**

**Kategoria OPEN:** 1 miejsce Puchar Prezydenta dla zwycięzcy, 2 i 3 miejsce puchary

**Kategoria JUNIOR:** Szkoła Podst. Klasy 5-8 Puchary dla trzech pierwszych zawodników.

**Kategoria JUNIOR:** Szkoła Podst. klasy 0-4 Puchary dla trzech pierwszych zawodników.

„NIE STARZEJE SIĘ TEN, KTO NIE MA NA TO CZASU.”

BENJAMIN FRANKLIN

• ZNAMY SPOSOBY.



### LEGIONOWSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

OD 2006 ROKU ZAPEWNIAMY LEGIONOWSKIM SENIOROM DOSTĘP DO RÓŻNORODNEJ OFERTY EDUKACYJNEJ DOPASOWANEJ DO ICH POTRZEB. NASZYM CELEM JEST TAKŻE ZAPEWNIANIE RÓŻNORODNYCH FORM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, DZIĘKI CZEMU NASI SŁUCHACZE MOGĄ JEDNOCZEŚNIE DBAĆ ZARÓWNO O SWOJE CIAŁO, JAK I UMYSŁ.



### LEGIONOWSKI KLUB SENIOR+

LEGIONOWSKI KLUB SENIOR+ ZAŁOŻONY ZOSTAŁ W 2019 ROKU. JEST TO MIEJSCE, W KTÓRYM OSOBY W WIEKU SENIORALNYM MOGĄ ODNALEZĆ DLA SIEBIE NOWE ŚCIEŻKI AKTYWNOŚCI. DZIĘKI DYNAMICZNEMU GRAFIKOWI ZAJĘĆ KAŻDY DZIEŃ PRZYNOSI NOWE POMYSŁY I SPOSOBY NA REALIZACJĘ POTRZEB SENIORÓW.



### LEGIONOWSKI KLUB AMAZONEK

TO MIEJSCE ZRZESZAJĄCE WYJĄTKOWE KOBIETY. KAŻDA Z NAS JEST INNA - A TO, CO NAS ŁĄCZY CIĘŻKO ZROZUMIEĆ KOMUS, KTO NIGDY NIE ZMIERZYŁ SIĘ Z RAKIEM PIERSI. NASZ KLUB ISTNIEJE DLA KOBIET - ZARÓWNO TYCH, KTÓRE POTRZEBUJĄ POMOCY, RADY I WSPARCIA PSYCHICZNEGO - JAK I TYCH, KTÓRE PO STOCZENIU SWOJEJ PRYWATNEJ WALKI STOJĄ DZIŚ DZIELNIE NA NOGACH - GOTOWE POMÓC INNYM.



### STOWARZYSZENIE POMOCY POTRZEBUJĄCYM NADZIEJA

OD 2004 ROKU WSPIERA WSZELKIE DZIAŁANIA NA RZECZ OSÓB W WIEKU SENIORALNYM. POTRZEBUJESZ POMOCY W CODZIENNYM ŻYCIU? SZUKASZ SPOSOBÓW DO ROZWIJANIA SWOICH ZAINTERESOWAŃ? A MOŻE CHCESZ NAUCZYĆ SIĘ CZEGOŚ NOWEGO? ZGŁOŚ SIĘ DO NAS - POMOŻEMY CI ZNALEZĆ TO, CZEGO POSZUKUJESZ!



### LEGIONOWSKIE CENTRUM WOLONTARIATU

LEGIONOWSKIE CENTRUM WOLONTARIATU SENIORÓW DZIAŁAJĄCE PRZY SPP „NADZIEJA” JEST INICJATYWĄ ZAŁOŻONĄ I PROWADZONĄ PRZEZ LEGIONOWSKICH SENIORÓW, SZUKAJĄCYCH SPOSOBU NA NIESIENIE POMOCY INNYM. WIEMY, ŻE DBANIE O DRUGIEGO CZŁOWIEKA JEST DOBRE DLA NAS WSZYSTKICH I POZWALA NAM TWORZYĆ PRAWDZIWE PRZYJAŹNIE I ZAINICJOWAĆ REALNĄ POPRAWĘ STANU NASZEGO SPOŁECZEŃSTWA.



### MAZOWIECKA AKADEMIA SENIORÓW

NASZA AKADEMIA JEST ORGANIZACJĄ WYJĄTKOWĄ. ŁĄCZY WIELE AKTYWNOŚCI CZŁOWIEKA W KONTEKŚCIE POLITYKI SENIORALNEJ, POLITYKI SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI OSÓB STARSZYCH. NIE JESTEŚMY ZWYKŁĄ AKADEMIA SENIORALNĄ, JESTEŚMY ORGANIZACJĄ PEŁNĄ POMYSŁÓW.

ROZEJRZYJ SIĘ U NAS...  
GDZIE CHCIAŁBYŚ SPRÓBOWAĆ...  
JESTEŚMY DLA CIEBIE..

UL JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO 3  
(WEJŚCIE OD KOPERNIKA)  
05-120 LEGIONOWO  
TEL. 22 774 50 80  
E-MAIL: [SPP-NADZIEJA@WP.PL](mailto:SPP-NADZIEJA@WP.PL)  
[WWW.SPP-NADZIEJA.PL](http://WWW.SPP-NADZIEJA.PL)



# Radio

## LEGIONOWO

internetowe

**Zostań  
dziennikarzem,  
reporterem,  
redaktorem**

**zgłoś się!**  
[spp-nadzieja@wp.pl](mailto:spp-nadzieja@wp.pl)

[spp-nadzieja.pl](http://spp-nadzieja.pl)  
22 774 50 80

zeskanuj kod  
swoim smartfonem

liczący projekt



partner projektu



## Internetowe Konto Pacjenta

**Internetowe Konto Pacjenta (IKP) to rewolucyjne narzędzie w systemie ochrony zdrowia, które ma ułatwić pacjentom wygodne korzystanie z usług cyfrowych i uporządkować rozproszone dotąd informacje medyczne o naszym stanie zdrowia w jednym miejscu. To bezpłatne konto ma każdy, kto ma PESEL. Wystarczy się tylko zalogować.**

Internetowe Konto Pacjenta udostępnia Ci informacje o Twoim przeszłym, aktualnym lub planowanym leczeniu i pozwala załatwić szereg spraw bez konieczności wizyty w przychodni lub poradni taki jak na przykład:

- otrzymasz e-receptę SMS-em lub e-mailem – wystarczy, że podasz swój numer telefonu lub adres e-mail
- wykupisz leki z recepty w różnych aptekach, nie tracąc refundacji
- zamówisz e-receptę na stałe leki
- udostępniś bliskiej osobie lub lekarzowi informację o stanie zdrowia i historię przepisanych leków
- masz dostęp do danych medycznych swoich dzieci do 18. roku życia
- odbierzesz kolejną e-receptę bez wizyty w gabinecie (w przypadku

choroby przewlekłej i po konsultacji, np. telefonicznej, z lekarzem)

- odbierzesz e-skierowanie
- złożysz wniosek o wydanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).
- zmienisz lekarza/pielęgniarkę lub połączysz podstawowej opieki zdrowotnej
- sprawdzisz wynik testu na koronawirusa
- dowiesz się, do kiedy prawdopodobnie masz przebywać na kwarantannie lub izolacji domowej (ostatecznie zależy to od Twojego stanu zdrowia)
- pobierzesz Unijny Certyfikat COVID (UCC), który potwierdza zaszczepienie przeciw COVID19, negatywny wynik testu na koronawirusa lub fakt bycia ozdrowieńcem
- jeśli jesteś osobą 40+, masz również możliwość uzyskania e-skierowania na odpowiednie badania w ramach programu Profilaktyka 40 plus.

Więcej informacji znajdziesz na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl)

## Psychiatra nie taki straszny jak go piszą

**Choroby psychiczne to coś, o czym wiemy nie od dziś. Na przestrzeni wieków zmieniały się jednak sposoby ich leczenia. Kiedyś nad chorymi odczyniano uroki, odprawiano egzorcyzmy. Później wprowadzono elektrowstrząsy, które do dziś owiane są złą sławą. Na szczęście to już przeszłość, a nowoczesne gabinety psychiatryczne są w stanie sprostać potrzebom każdego pacjenta - od juniora, do seniora!**

Współcześnie psychiatry to specjaliści zajmujący się wieloma przypadkami natury psychicznej, korzystając ze sprawdzonej wiedzy medycznej. Specjalistyczną opiekę medyczną tworzy najczęściej cały zespół - psychiatrów, psychologów, neurologów. To zapewnia holistyczne spojrzenie na pacjenta, kompleksową diagnostykę oraz efektywne leczenie. Gabinety w Poradniach Zdrowia Psychicznego są w pełni dostosowane tak, by każdy pacjent poczuł się komfortowo i bezpiecznie. Sam psychiatra nie jest „straszny panem w białym kitlu”, a po prostu człowiekiem - ciepłym, empatycznym, potrafiącym słuchać i rozmawiać. Właśnie to przekonuje co-

raz większą liczbę pacjentów do wizyt u sprawdzonych specjalistów. Psychiatrzy przestali cieszyć się mroczną opinią rodem z filmów grozy. Dzisiaj to lekarz jak każdy inny - kardiolog, neurolog, czy dentysta.

Obecnie w Polsce z chorobami na tle psychicznym zmagają się miliony osób. Do psychiatrów najczęściej zgłaszają się osoby, które doświadczają:

- \* uzależnienia od alkoholu, leków i innych substancji,
- \* depresji, \* zaburzeń lękowych,
- \* zaburzeń otępiennych (np. choroby Alzheimera),
- \* choroby afektywnej dwubiegunowej
- \* zaburzeń osobowości.

Do lekarzy psychiatrów zgłaszają się także osoby, które wskutek dotychczasowych doświadczeń i trudności życiowych obserwują u siebie niepokojące objawy - migreny, zaburzenia snu, odżywiania, neurologiczne. To ważne, by obserwować samego siebie na każdym etapie swojego życia. Nie ważne, czy jesteś w wieku średnim, czy senioralnym - lekarz psychiatra wspomaga każdego!

Poradnie zdrowia psychicznego to miejsca, które są stworzone do odby-

wania wizyt szczególnie wtedy, kiedy boimy się pierwszego spotkania z lekarzem. Pacjent na każdym kroku jest wspierany przez osoby przebywające w rejestracji medycznej. Może liczyć na pomoc oraz odpowiedzi na wszelkie pytania. Dzięki temu już od pierwszego telefonu czuje, że jest pod dobrą opieką.

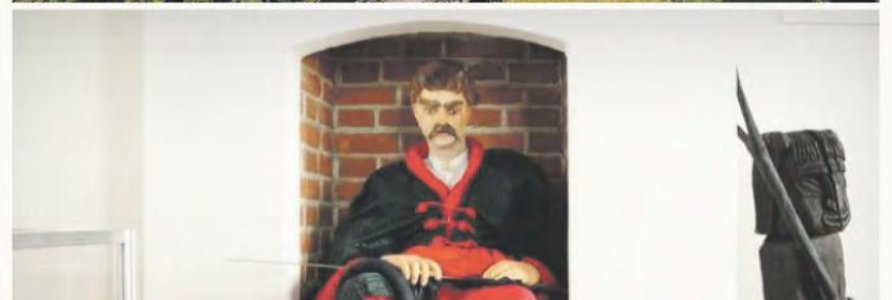
Seniorze, lekarz psychiatra to lekarz, który jest po to, by Ci pomóc! Odrzuć stereotypy i zadbaj o siebie. Trzeba się o siebie troszczyć - w każdym wieku!

**Barbara Wesołowska-Budka**  
Psycholog- Psychoterapeuta  
CBT- Seksuolog- Superwizor  
Poradnia Zdrowia Psychicznego

**EDUCATIO**  
ul. Tęczowa 5, Chatomów  
ul. Heroldów 19a,  
Warszawa Bielany  
tel. 505-68-54-54  
[www.educatio.pl](http://www.educatio.pl)



## NA OBIEDZIE U BORUTY...



### Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym Nadzieja organizuje wycieczkę do Łęczycy

ORGANIZUJEMY WYJAZD Z LEGIONOWA DO KILKU ZABYTKÓW W OKOLICACH ŁĘCZYCY. PROPONUJEMY SPOKOJNE ZWIEDZANIE ZAMKU W OPOROWIE, POTEM ZAMEK W ŁĘCZYCY I POBLISKĄ KOLEGIATĘ W TUMIE.

**TERMIN: 16.11.2021**

**OPLATA 120 ZŁ**

(W CENIE: PRZEJAZD AUTOKAREM, OBIAD, UBEZPIECZENIE, WEJŚCIA DO OBIEKTÓW)

**KONTAKT: 607-900-063 DO PANI LILA LE BORGNE**  
ZGŁOSZENIA TELEFONICZNE DO 06.11.2021 U PANI LILI  
OPLATY MOŻLIWE W CZWARTKI W GODZ 10:00-13:00  
UL. PIŁSUDSKIEGO 3 (WEJŚCIE OD UL. KOPERNIKA)

WYJAZD: 8:00 DWORZEC PKP LEGIONOWO  
OK. GODZ. 10:00 – PRZYJAZD DO OPOROWA  
ZWIEDZANIE ZACZYNAJEMY OD ZAMKU W OPOROWIE, POTEM PRZEJAZD DO ŁĘCZYCY GDZIE ZWIEDZIMY ZAMEK I MUZEUM DIABŁA BORUTY. NA KONIEC UDAMY SIĘ DO KOLEGIATY W MIEJSCOWOŚCI TUM, KTÓRY NALEŻY DO NAJLEPSZYCH PRZYKŁADÓW ARCHITEKTURY ROMAŃSKIEJ W POLSCE.

LICZBA MIEJSC OGRANICZONA! ZAPRASZAMY DO ZAPISÓW.

ORGANIZATOR ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO PRZESUNIĘCIA TERMINU IMPREZY LUB JEJ ODWOŁANIA Z PRZYCZYNN OD SIEBIE NIEZALEŻNYCH NP. DECYZJI WŁADZ PAŃSTWOWYCH, DZIAŁANIA „SIŁY WYŻSZEJ”, I.TP. W PRZYPADKU BRAKU WYMAGANEGO MINIMUM UCZESTNIKÓW ORGANIZATOR MA PRAWO ODWOŁAĆ LUB PRZESUNĄĆ TERMIN IMPREZY NAJPOŹNIEJ NA 7 DNI PRZED DATĄ ROZPOCZĘCIA IMPREZY. UCZESTNIK MA PRAWO REZYGNACJI Z INNEGO TERMINU I ORGANIZATOR W TAKIM WYPADKU ZWRACA 100% WPLACONEJ KWOTY.



## Kącik Hani

Jak obiecałam w poprzednim numerze, dziś troszkę pożartujemy z płci brzydkiej, nie chcąc nikogo urazić, wszak kobiety to zawsze płęć piękna. Prawda, proszę Panów? Wybrane żarciki nie są ani przykre, ani obraźliwe, ale stawiają mężczyzn w takim świetle, w jakim ich widzimy na co dzień:

1. Przyszedł facet do wróżki, żeby się dowiedzieć o swą przyszłość.

- Mam dla Pana dwie wiadomości, jedną dobrą, drugą złą, od której zacząć?

- Może od tej dobrej - mówi facet.  
- Po śmierci będziesz śpiewał w chórze anielskim,  
- To cudownie, bardzo się cieszę. A ta druga wiadomość?  
- Zbiórka chóru jutro o 9:00.

2. Na rozmowie rekrutacyjnej pada pytanie:

- Proszę opowiedzieć coś o sobie,  
- Lepiej nie, bo zależy mi na otrzymaniu tej pracy.

3. Spotykają się dwaj koledzy. Jeden zaczyna narzekać na żonę

- Moja to taka pedantka i czystoch, że aż mnie to wkurza. Ciągle tylko sprząta.  
- To chyba zaleta a nie wada - mówi drugi  
- No niby tak, ale wyobraź sobie - wstaję w nocy do ubikacji - wracam, a tu łóżko już zasłane.

4. Klient w sklepie:  
- Poproszę 3 bułki  
- Bułki podrożały dziś rano.  
- To poproszę wczorajsze.

5. Student w Moskwie nie zdał egzaminu, ponieważ nie potrafił wytłumaczyć, jaka jest różnica między gospodarką socjalistyczną a kapitalistyczną.

- Nie martw się - pociesza go ojciec- jeden z moich kolegów potrafił wytłumaczyć tę różnicę i już z egzaminu nie wrócił.

6. - Panie kapitanie - przyniosłem wnioski o przepustkę - melduje żołnierz.  
- Wstaw do łódki.

7. Zalecający się pijak zaczepia w parku spacerowicza i pyta:  
- Panie, gdzie ja jestem?  
- W Łodzi.  
- W Łodzi to ja wiem, ale na jakim morzu?

8. Rozmawia dwóch kolegów:  
- Mam za sobą dwa nieudane małżeństwa.  
- Co się stało?  
- Pierwsza żona odeszła.  
- A druga?  
- A druga niestety nie...

Hanna Przymusińska



## „Pół żartem – pół serio”

**U schyłku lata 2021 seniorzy z Legionowa uczestniczyli w kilku jednodniowych wycieczkach po naszym pięknym Mazowszu.**

Jednym z bardziej atrakcyjnych wyjazdów była wycieczka pt. „Pół żartem pół serio – Otwock Wielki - Jeruzal (w serialu – Wilkowyje)”. Proponuję Państwu przeczytanie autentycznej relacji z przebiegu tej wycieczki, napisanej wierszem przez uczestnika tego wyjazdu p. Andrzeja Cira, członka LUTW w Legionowie:

**Oto ten wiersz – relacja z całodniowej wycieczki:**

Czternastego września -  
Grupa starszych się zebrała  
I spod dworca w Legionowie  
Na wycieczkę jechać miała  
Wypoczęci, najedzeni  
W dobrych humorach byliśmy  
Otwock Wielki, Wilkowyje  
Zwiedzać w planach swych mieliśmy

Wyprawa się opóźniła  
Bowiem przewodnicząca stała  
Jadąc do nas samochodem  
W długim korku stać musiała  
Jednak kiedy już usiadła  
To do pracy się zabrała  
I przez prawie całą drogę  
O Otwockach rozprawiła

Przez Warszawę o tej porze  
Dosyć szybko przemknęliśmy  
I niebawem Otwock Wielki  
Z radością powitaliśmy  
Tutaj na wyspie Rokoli  
A że widok był uroczy  
Wielki i przepiękny pałac  
Rzucił się nam prosto w oczy

Ród Bielińskich go zbudował  
Ponad wiek nim zarządzali  
Od dziewiętnastego wieku  
Właściciele się zmieniali  
Podzielono nas na grupy  
Jedna pałac zwiedzać miała  
Druga pijąc czarną kawę  
Na powrót pierwszej czekała

Gdy weszliśmy już do sieni  
Przewodnicząca tam już stała  
Oprawdzać po pałacu  
Od westybula zaczynała  
Jest to piękny, duży pokój  
Ale dawniej sieni to była  
Która zaproszonych gości  
Na salony prowadziła  
Pierwsza sala to balowa  
Za nią trzy freskowe były  
Trzy klasycyzmu wileńskiego  
W każdej ekspozycje lśniły  
Piękne stoły, krzesła, szafy  
Fortepiany i zegary  
Každy przedmiot to jest okaz  
Každy przedmiot bardzo stary

Kiedy wszystkie tu komnaty  
Były przez nas już poznane  
Zrobiliśmy z drugą grupą  
Tak oczekiwaną zmianę

**Nic dodać, nic ująć.**

Czy zauważyliście, drodzy Czytelnicy, jak lekkie pióro ma ten nasz kolega, który do tej pory pisał tylko do szuflady? Postanowiłam przybliżyć Jego poezję, bo warto poznać tego skromnego człowieka, którego nie znaliśmy z tej strony, jego życie, jego pasję, jaką jest pisanie.

Cira Andrzej 16.08.2021r

Hanna Przymusińska

## Spotkanie ze sztuką

To lato obfituje w różne wydarzenia kulturalne. Podczas blokad, kwarantanny i lockdownu legionowscy seniorzy tęsknili za spotkaniami z kulturą i teraz chętnie nadrabiają zaległości. Członkowie Legionowskiego Klubu Senior+ byli na dwóch wystawach jednocześnie, zorganizowanych

przez Miejski Ośrodek Kultury: na wystawie rysunku Karoliny Pietrzykowskiej (studentka czwartego roku architektury wewnątrz) „Piękno architektury” i wystawie fotografii Alexandra Mahmouda „Portrety migracji. Szwecja poza medialnymi doniesieniami”.



## Dla ludzi, z ludźmi i przez ludzi...

A o co chodzi? O organizacje pozarządowe. Są to stowarzyszenia, fundacje i inne inicjatywy obywatelskie niepodlegające administracji samorządowej i nienastawione na osiągnięcie zysku. Ich główna działalność polega na niesieniu pomocy ludziom skrzywdzonym przez los, ludziom, którzy nie radzą sobie w życiu codziennym czy to z powodu niepełnosprawności, czy też z innych powodów. To dla takich ludzi powstają organizacje pozarządowe, często z inicjatywą rodziców posiadających niepełnosprawne dzieci, ludzi, którym nie jest obojętne krzywda ludzka, osób, które chcą bezinteresownie nieść pomoc innym. Takich instytucji jest w Legionowie kilkadziesiąt i to im właśnie umożliwiono 18 września spotkanie z mieszkańcami Legionowa, połączone z prezentacją organizacji i wspólnym świętowaniem, Święto Organizacji Pozarządowych. W Parku Miejskim wokół ratusza wyrosły namioty, w których organizacje pozarządowe zaznajamiały Legionowian ze swoją działalnością, zachęcały do korzystania z ich pomocy, czasami wyrobów powstałych na ich warsztatach. Między innymi było to Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym "Nadzieja" prowadzące politykę senioralną, zachęcające do aktywnego trybu życia na emeryturze, Fundacja Pasja Życia zajmująca się profilaktyką uzależnień, Koło Pomocy Dzieciom

Specjalnej Troski prowadzące zajęcia warsztatowe, Fundacja Promień Słońca działająca na rzecz osób niepełnosprawnych, która postawiła m.in. na naukę integracji, tolerancji i zrozumienia osób niepełnosprawnych przez osoby zdrowe, Ochotnicza Straż Pożarna szkoląca psy w dziedzinie ratownictwa specjalistycznego do szukania osób w terenie nieurbanizowanym, w katastrofach budowlanych, tam gdzie nie docierają ratownicy, Legionowskie Stowarzyszenie Amicus powstałe w celu pomocy ludziom niepełnosprawnym w przystosowaniu do życia i wiele innych jednostek reprezentujących swoją działalność i pasję. Nie sposób tu wymienić wszystkich. Ale według słów prezydenta Romana Smogorzewskiego, wszystkie mogą liczyć na wsparcie ze strony miasta, które zdaje sobie sprawę z tego, jak dużo jest wśród mieszkańców Legionowa ludzi potrzebujących pomocy nie materialnej, lecz społecznej, psychologicznej i socjalnej. Są to ludzie często samotni, czujący się niepotrzebni i nieważni. Organizacje pozarządowe pomagają im odnaleźć sens życia i drogi wyjścia z sytuacji, które wydają się beznadziejne. Umożliwienie im bezpośredniego kontaktu z ludźmi jest więc potrzebne i korzystne dla Legionowian, którzy mogą mieć pewność, że u nich znajdą pomoc na zakrętach życia.

Ewa Bartnik



**Bezpłatny Serwis SMS**  
Zapisz się na stronie  
[www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl)

# Dogęszczamy zielenią!

Kontynuując starania o zrównoważony rozwój Legionowa, urząd miasta planuje zorganizować akcję pod nazwą „Dogęszczamy zielenią!”. W przyszłym roku przeznaczone zostaną środki finansowe na zakup ponad 50 000 sadzonek drzew (sosny, brzozy, lipy, dęby). Rośliny będą przekazywane mieszkańcom, społecznościom lokalnym, szkołom, organizacjom, wszystkim, którzy będą chcieli wiosną przyszłego roku włączyć się do akcji.



## Do kogo skierowana jest akcja?

Akcja kierowana jest absolutnie do wszystkich mieszkańców Legionowa. Beneficjenci wolontarystycznie posadzą drzewa w swojej okolicy. Urząd oprócz sadzonek zapewni również konsultację w celu uniknięcia kolizji z podziemnymi instalacjami.

„Drzewa są niezwykle cennymi zasobami miast – pełnią szereg funkcji ekosystemowych, oczyszczają powietrze, łagodzą klimat – miasto bez nich byłoby nie do życia” – mówi Robert Wieczorek, kierownik Referatu Ochrony Środowiska.

## Posadźmy wspólnie drzewo

Urodziło Ci się dziecko? Obchodziłeś wyjątkową okazję w swoim życiu? Masz ochotę zrobić coś dla lokalnej społeczności? Zgłoś się do urzędu po sadzonkę.

„Mam nadzieję, że dzięki akcji „Dogęszczamy zielenią!” nasze miasto będzie jeszcze bardziej przyjazne dla swoich mieszkańców. Pierwsze około 100 sadzonek chcielibyśmy zasadzić jeszcze w tym roku, na koniec października. Akcja ma ruszyć pełną parą wiosną 2022 r. Liczę, że będzie ona zieloną wizytówką naszego miasta. Dobrze posadzone drzewa będą cieszyły nasze oczy przez długie lata. Sadźmy ich jak najwięcej, tam gdzie jest to możliwe.” – zachęca Roman Smogorzewski, Prezydent Miasta Legionowo i pomysłodawca akcji.

Dogęszczamy zielenią! Zgłoszenia przyjmowane są przez Referat Ochrony Środowiska,

tel. 22 766 40 65,  
22 766 40 66,

adres e-mail:  
ochrona.srodowiska@um.legionowo.pl



## Kwitnące Legionowo

W środę (22.09) przy Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Konopnickiej ruszyła kolejna odsłona akcji „Kwitnące Legionowo”. Radne Miejskie wraz z uczniami Liceum im. Marii Konopnickiej, pod okiem pracowników Referatu Ochrony Środowiska pracowali przy powstaniu kolejnego ogródka społecznościowego.

Pierwszy ogród społecznościowy ma już rok i znajduje się przy Centrum Komunikacyjnym. Drugi powstał na osiedlu Jagiellońska z inicjatywy mieszkańców. Kolejny kwitnący ogród powstaje w centrum miasta. Nad projektem czuwa jedna z legionowskich radnych Małgorzata Luzak: - Ogrodnictwo to ćwiczenie optymizmu. Czasami jest triumfem nadziei nad doświadczeniem” - ogrodnictwo to trochę zbyt szumne określenie, ale legionowskie ogródki społecznościowe to wspólna praca, radość z efektów i nadzieja, że mimo braku doświadczenia można osiągnąć ciekawe efekty, by kwitnące Legionowo było coraz bardziej kolorowe.

Do współpracy przy zakładaniu

ogródka społecznościowego zaproszono również uczniów i nauczycieli pobliskiej szkoły. Na Skwerze Księdza Jerzego Popiełuszki powstaje zielony ogród, który będzie cieszył wszystkich mieszkańców. Wśród roślin znajdują się takie, które są wytrzymałe i odporne na mróz m.in. trzmieliny, berberysy, mahonie, funkcie i miskanty. W przyszłości wokół stojącego tam pomnika w zależności od pory roku rozkwitną różne barwy. Koszt sadzonek to około 5 000 zł. Fundatorem jest urząd miasta.

Przypomnijmy, że Kwitnące Legionowo to projekt który powstał w 2020 roku. Angażuje on wszystkie radne z Rady Miasta Legionowo, których celem jest promocja idei ogrodów społecznościowych. Matylda Durka, Anna Łaniewska, Agata Zaklika, Katarzyna Skierkowska-Pacocha, Małgorzata Luzak, Marta Budzyńska i Jolanta Żebrowska – radne kontynuują prace, by na terenie miasta powstało jak najwięcej podobnych kwitnących ogrodów.

Strona projektu:  
FB @Kwitnace Legionowo



Miasto Legionowo

# ZBIÓRKA ELEKTROŚMIĘCI

- ✓ Drobnny sprzęt wrzucić do koszopalet w RATUSZU
- ✓ Większe AGD i sprzęt elektroniczny od seniorów, osób samotnych i niepełnosprawnych bezpłatnie odbierze firma P.P.H.U. POLBLUME



**ZGŁOSZENIA I INFORMACJE**  
tel. 22 766 40 91 lub 22 766 40 90  
(pon-pt 8:00 - 16:00)

\* Sprzęt elektroniczny można również oddawać do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów przy ul. Olszankowej 36 po wcześniejszym potwierdzeniu wniosku w urzędzie.

# 300 plus

**Ponad 90 proc. uprawnionych osób złożyło wnioski do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w ramach programu "Dobry start". Na konta rodziców i opiekunów trafiło już ponad 1,1 mld zł.**

Od 1 lipca do końca listopada tego roku można składać wnioski o wypłatę 300 zł z programu "Dobry start". W roku szkolnym 2021/2022 wniosek o świadczenie 300 plus można złożyć wyłącznie drogą elektroniczną – za pomocą Platformy Usług Elektronicznych (PUE) ZUS, bankowości elektronicznej lub portalu Emp@tia. Pieniądze z programu są wypłacane wyłącznie na rachunek bankowy.

Program "Dobry start" to 300 zł jednorazowego wsparcia dla wszystkich uczniów rozpoczynających rok szkolny. Rodziny otrzymują świadczenie bez względu na dochód. W ramach programu ZUS wypłaca świadczenie w wysokości 300 zł – raz w roku – na

dziecko uczące się w szkole, aż do ukończenia przez nie 20 lat, lub 24 lat – w przypadku dzieci z niepełnosprawnościami. Nie złożyłeś jeszcze wniosku? Jeśli potrzebujesz w tym pomocy, to możesz zwrócić się do pracowników ZUS w każdej placówce Zakładu. Urząd organizuje także dyżury ekspertów poza swoimi murami.

Najwięcej wniosków wpłynęło za pośrednictwem bankowości elektronicznej (63,2 %), Platformy Usług Elektronicznych (27,8 %) oraz portalu Emp@tia (9,0 %) Zdecydowana większość wniosków została obsłużona przez automat.

Największą grupę osób, na które wypłacono świadczenie dobry start

stanowiły dzieci w wieku od 7 do 14 lat (68,8 %). Najwięcej dzieci, na które przyznano i wypłacono świadczenie dobry start uczęszcza do szkół podstawowych (67,7 %), liceów ogólnokształcących (13,8 %) oraz techników (13,4 %).

Najwięcej świadczeń „Dobry start” przyznano w województwie mazowieckim – dla 581 tys. dzieci, a dla 558,3 tys. dzieci zrealizowano jego wypłatę. Natomiast najmniej świadczeń dobry start przyznano w województwie opolskim – dla 87,6 tys. dzieci, a dla 84,8 tys. dzieci zrealizowano jego wypłatę.



Miasto  
Legionowo

#SZCZEPIMYSIĘ  
W LEGIONOWIE

## #SZCZEPIMYSIĘ W LEGIONOWIE

**Gminy w całym kraju mogą otrzymać dofinansowanie na organizację działań promujących szczepienia przeciwko Covid-19. Wysokość środków uzależniona jest jednak od liczby mieszkańców gminy.**

Legionowo otrzymało od Wojewody Mazowieckiego 20 tysięcy złotych. Powyższa kwota zostanie wydana na promocję szczepień – zakup 1000 sztuk poszczególnych gadżetów (bawełniana torba, kubek, butelka na wodę oraz antystres w kształcie serca) oznakowanych #SZCZEPIMYSIĘ w LEGIONOWIE.

Ambasadorami akcji mają zostać seniorzy z Legionowa, którzy poprzez używanie legionowskich gadżetów mają szansę dotrzeć z hasłem #SZCZEPIMYSIĘ do mieszkańców nie tylko Legionowa, ale i powiatu legionowskiego. Także do tych, którzy nie mają obaw przed szczepieniem. Co więcej ambasadorzy dadzą świadectwo swojej społecznej odpowiedzialności osobom niezdecydowanym, co w przyszłości może skutkować podjęciem decyzji o szczepieniu.

## Dlaczego warto?

**Rozmowa z Dyrektorem Naczelnym Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Legionowo Panią Dorotą Glinicką. Zapraszamy do lektury!**

### Dlaczego warto się szczepić?

Bo możemy się szczepić, szczepionki na koronawirusa są dobrowolne, bezpłatne i skuteczne. Szczepiąc się, zyskamy wewnętrzny spokój, wynikający z bezpieczeństwa własnego i najbliższych. Szczepionki są badane przez naukowców z całej UE. Ich dopuszczenie do użytku jest zależne od decyzji Europejskiej Agencji Leków.

Szczepiąc się, przyczyniamy się do szybszego znoszenia ograniczeń i powrotu nas wszystkich do normalnego życia. Od wybuchu epidemii na COVID-19 zmarło już ponad 1,5 mln ludzi na całym świecie. Każdy zaszczepiony to potencjalnie od kilku do kilkunastu osób uchronionych przed zarażeniem. Już 50% zaszczepionej populacji istotnie wpłynęło na zmniejszenie ryzyka. Szczepionki są najbardziej skuteczną metodą chroniącą przed zarażeniem różnymi chorobami. Ludzkość z powodzeniem korzysta z tej zdobyczy cywilizacji od kilkuset lat.

### Czy nowy wirus jest już w Legionowie? Czy odnotowujecie Państwo nowe zachorowania?

Tak, nieliczne przypadki.

### Ilu mieszkańców Legionowa się zaszczepiło do tej pory?

Od 25 stycznia br. do 31 sierpnia w NZOZ „Legionowo” zaszczepiło się 12 187 osób.

### Gdzie w Legionowie można się zaszczepić?

Zaszczepić się można w placówkach medycznych zakwalifikowanych do przeprowadzenia szczepień COVID-19 w Narodowym Programie Szczepień:

- MZ - APTEKA SUPER-PHARM UL. PIŁSUDSKIEGO 33 05-120 LEGIONOWO
- Punkt Szczepień Populacyjny UL. ZYGMUNTA KRASIŃSKIEGO 70 05-120 LEGIONOWO
- MEDIQ - PUNKT SZCZEPIEŃ PIŁSUDSKIEGO 20 05-120 LEGIONOWO
- Punkt Szczepień Populacyjny UL. GEN. JÓZEFA SOWIŃSKIEGO 15 A 05-120 LEGIONOWO
- Punkt Szczepień Populacyjny SOWIŃSKIEGO 4 05-120 LEGIONOWO
- Punkt Szczepień Populacyjny ul. Zegrzyńska 8, 05-119 Legionowo



## BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA

dla Mieszkańców Gminy  
Miejskiej Legionowo



Poradnia Zdrowia Psychicznego  
EDUCATIO, ul. Tęczowa 5 A,  
05-123 Chotomów



CENTRUM PROFILAKTYKI  
al. 3 Maja 24 Legionowo



512 895 218

Realizujemy konsultacje  
stacjonarnie oraz ON LINE

terapia i konsultacje psychologiczne  
dla dzieci i młodzieży

Prowadzenie konsultacji psychologicznych, w szczególności dla dzieci i młodzieży, będących mieszkańcami Gminy Miejskiej Legionowo, w szczególności z uzależnieniami, fobią społeczną, lękami, depresją, nadmierną agresją, złością, zachowaniami autodestrukcyjnymi, zaburzeniami odżywiania, trudnościami w relacjach interpersonalnych, problemami z koncentracją i innymi trudnościami natury egzystencjalnej.



Projekt dofinansowany ze środków Gminy Miejskiej Legionowo.

# POCZYTALNIA ZAPRASZA

**PIKNIK NAUKOWY (12<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>)**  
**EKO BINGO (14<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>)**  
**PLANSZOWISKO 2.0 (16<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>)**

**W PROGRAMIE:**

**TEGO DNIA  
BIBLIOTEKA  
BĘDZIE OTWARTA  
od 11<sup>00</sup> do 19<sup>00</sup>**

**POCZYTALNIA  
UL. TADEUSZA KOŚCIUSZKI 8A  
W LEGIONOWIE**

**NOC bibliotek** OD 12<sup>00</sup> DO 19<sup>00</sup>  
**9 X 2021** nocbibliotek.org

# FREDA i ZUZA

Maggie W. Wright

Magdalena Wołtejkó

Magdalena Wójcik

**Gościnnie na ekranie:**

Marek Siudym	Jolanta Wołtejkó	Paweł Wawrzecki	Elżbieta Zajączkówna	Lestaw Żurek	Tomasz Stockinger
Głos Męza: Roman Frankl	Głos Gwiazdy: Ewa Wencel				

Reżyseria: **Magdalena Wołtejkó** Muzyka: **Marcin Piękos**  
Scenografia: **Wojciech Stefaniak** Produkcja: **Joanna Cywińska**

**Joanna Cywińska** PRODUKCJE

**12** października 2021 r. **Sala widowiskowa w ratuszu**  
godz. 18:00  
wstęp wolny; wejściówki dostępne w MOK Legionowo, ul. Norwida 10  
Pocztalnia i informacji ratusza od 4 października

## SPEKTRUM SPORTU

### OTWARTE JUNIORSKIE MISTRZOSTWA LEGIONOWA W BADMINTONA

02-03.10.2021

Spektrum Sportu  
ul. Narutowicza 96  
Legionowo  
tel. 504 300 477

**Zapraszamy  
dzieci i młodzież WPISOWE 0 ZŁ!**

Gry pojedyncze  
kat. dziewcząt i chłopców  
Podział ze względu  
na wiek i poziom  
Poziom A - gracze trenujący  
Poziom B - gracze początkujący  
Zabawy i konkursy dla najmłodszych  
Puchary i nagrody

Zapisy: <https://tournament.tools/spektrumspportu>  
tel 504 300 477

## DOŁĄCZ DO NAS!

### Elite Cheerleaders Academy

SZUKAMY ZAWODNICZEK DO ZESPOŁÓW W KATEGORIACH:

- DZIECI (DO LAT 9)
- JUNIOR MŁODSZY (8-14 LAT)
- JUNIOR (13-17 LAT)
- SENIOR (15-30 LAT)

JESLI ZAWSZE MARZYŁAS O TANCU LUB PO PROSTU CHCIAŁABYS SPRÓBOWAC TO ZAPRASZAMY NA TRENINGI DO NAS!

INFORMACJE O ZAPISACH:  
+48 502617218  
BIURO@ELITECHEERLEADERS.PL

ZAPRASZAMY NA  
IG: CHEERLEADERSLEGIONOWO  
ORAZ FANPAGE NA FB:  
[WWW.FACEBOOK.COM/CHEERLEADERSLEGIONOWO](http://WWW.FACEBOOK.COM/CHEERLEADERSLEGIONOWO)



Ministerstwo  
Kultury  
Dziedzictwa  
Narodowego  
i Sportu



Miasto  
Legionowo



POWIATOWA

LEGIONOWO



# Przedшкоlak idzie do biblioteki

**Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie kolejny raz zakwalifikowała się do czytelniczego projektu „Mała książka-wielki człowiek”, którego celem jest promocja literatury i osvajanie z biblioteką najmłodszych mieszkańców Legionowa.**

Akcja adresowana jest do dzieci w wieku 3-6 lat, które przy okazji pierwszej wizyty w bibliotece otrzymają specjalnie przygotowaną wyprawkę. W wyprawce dzieci znajdą książkę „Pierwsze czytanki dla...”, dostosowaną pod względem formy i treści do potrzeb przedszkolaka oraz kartę małego czytelnika na dobry czytelniczy start.

Za każdą wizytę w bibliotece, zakończoną wypożyczeniem minimum jednej książki z księgozbioru dziecięcego, mały czytelnik otrzyma naklejkę, a po zebraniu dziesięciu zostanie uhonorowany imiennym dyplomem potwierdzającym jego czytelnicze zainteresowania.

W wyprawce znajdują coś dla siebie także rodzice – przygotowana dla nich broszura informacyjna przypomni o nieocenionej roli czytania w rozwoju ich dziecka oraz o rozmaitych korzyściach wynikających z częstego odwiedzania biblioteki.

– Są takie wydarzenia i rytuały w życiu

dziecka, które nie tylko pozostają na długo w pamięci, ale mają też istotny wpływ na jego dorosłe życie. Badania wykazują, że dzieci wychowywane pośród książek są bardziej pewne siebie, mają większy niż rówieśnicy zasób słownictwa i dobrze rozwiniętą wyobraźnię – mówi Tomasz Talarcki, dyrektor legionowskiej biblioteki. – Pożytki z czytania mają także konkretny wymiar materialny: czytające dzieci osiągają sukcesy i zarabiają więcej od tych, które nie czytają – dodaje.

Bibliotekarze podkreślają, że korzystanie z biblioteki odgrywa ważną rolę: uczy samodzielności, podejmowania pierwszych własnych wyborów, rozwija myślenie oraz nawyk czytania i pogłębiania wiedzy. Biblioteka to miejsce, gdzie rodzic wspólnie z dzieckiem może spędzić czas w sposób twórczy oraz przeżyć nową, fantastyczną przygodę z wypożyczoną książką. A wszystko to za darmo!



**FB Biblioteka Legionowo**  
**@bibliotekalegionowo • Biblioteka**



**FB Poczta Legionowo**  
**@pocztalnialegionowo • Ośrodek kulturalny**

Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie zaprasza:

**Mała Książka Wielki Człowiek**

Zabierz dziecko do biblioteki i odbierz książkę w prezencie  
[www.wielki-czlowiek.pl](http://www.wielki-czlowiek.pl)

# MATMĘ MOŻNA POLUBIĆ!

Piknik naukowy w Pocztaalni

- Ile ważymy na Księżycu, a ile na Marsie?
- Czy nanometr jest długi?
- Czy matematyka może być rytmiczna?
- Jak długie są fale światła widzialnego?
- Jak mierzymy ciśnienie atmosferyczne?
- Czy tabliczka mnożenia może być zabawna?

Na te i inne pytania odpowiemy już

**9 października w godz. 12<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>**

Pocztaalnia, ul. Kościuszki 8A w Legionowie

wstęp wolny

# GOŁĘBIOWSKI w Pocztaalni

SPOTKANIE AUTORSKIE

**23 PAŹDZIERNIKA GODZ. 17<sup>00</sup>**

Pocztaalnia ul. Tadeusza Kościuszki 8A w Legionowie.

**Arkadiusz Gołębiowski**  
Aktor teatralny, filmowy i telewizyjny m.in. aktor serialu „Leśniczówka”.



## MOK w nadchodzącym czasie... kalendarz wydarzeń

- **2 października, godz. 11.00 – 13.00**  
Targowisko Miejskie w Legionowie,  
„Mój Rynek”  
Koncert „jazz na ulicach”  
zespołu Vistula River Brass Band  
Inauguracja Mazowieckiego Jazz Jam.  
Legionowo wstęp wolny
- **2 października, godz. 18.00**  
sala w ratuszu, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41  
Koncert zespołu Ad Libitum  
„Pamięci Ewy Demarczyk”  
wstęp – bezpłatne wejściówki dostępne  
w MOK Legionowo, ul. Norwida 10
- **3 października, godz. 15.00**  
sala w ratuszu, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41  
Niedzielne Spotkania z Bajką  
Król Maciuś – spektakl grupy O!Teatr  
bilety – 10 zł – dostępne w MOK  
Legionowo, ul. Norwida 10
- **3 października, godz. 19.00**  
sala w ratuszu, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41  
Premiera spektaklu  
„Kluczyk” teatr seniorów Etiuda  
wstęp wolny
- **8 – 29 października**  
Galeria Sztuki Ratusz (parter)  
Katarzyna Gawlik – wystawa  
malarstwa – „Globalne ocieplenie”
- **10 października godz. 12.00**  
filia MOK Legionowo, ul. Targowa 65  
Salon Artystyczny  
Koncert Legionowskiej Orkiestry  
Barokowej pod dyr. Michała Junga  
Wystawa malarstwa Anny Przybyszew-  
skiej – „Obawiam się współczesności”
- **12 października, godz. 18.00**  
sala w ratuszu, Legionowo  
ul. Piłsudskiego 41  
Spektakl „Freda i Zuza”  
wstęp wolny, bilety dostępne w MOK Nor-  
wida 10, Poczta i informacji ratusza
- **17 października, godz. 17.00**  
sala w ratuszu, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41  
Spektakl „Winda do nieba,  
czyli czworo po czterdziestce”  
bilety – 80 zł  
– w internecie na kupbilecik.pl

### Mazowiecki Jazz Jam. Legionowo

- **22 października, godz. 19.30,**  
Galeria sztuki Ratusz, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41  
Wernisaż wystawy fotografii Lecha Basela
- **22 października, godz. 20.00,**  
sala w ratuszu, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41  
Koncert Ewy Bem
- **23 października,**  
sala w ratuszu, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41 godz. 19.00  
Koncert Jan Ptaszyn Wróblewski Kwartet  
godz. 21.00  
Bartek Eskauhei i Tomasz Nowak Quartet
- **24 października,**  
sala w ratuszu,  
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41 godz. 19.00  
O.N.E. Quintet godz. 21.00  
Marcin Wasilewski Trio  
bezpłatne wejściówki na koncerty  
dostępne od 1 X w MOK Legionowo,  
ul. Norwida 10

- **30 października, godz. 18.00**  
sala w ratuszu, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41  
Premiera spektaklu „Igraszki z diabłem”  
– Teatr Form Niewymyślnych

Muzeum Historyczne  
w Legionowie

## MUZEALNE SPACERY HISTORYCZNE

**17 PAŹDZIERNIKA (NIEDZIELA) O GODZ. 15.00** Z OKAZJI  
DNI LEGIONOWA MUZEUM HISTORYCZNE  
W LEGIONOWIE ZAPRASZA NA SPACER HISTORYCZNY  
PT. **ŚLADAMI ŻYDOWSKIEJ OBECNOŚCI WOKÓŁ  
LEGIONOWSKIEGO RYNKU.** SPOTKANIE POPROWADZI  
ADAM WYKPISZ.

START: STACJA PKP LEGIONOWO  
ZAPISY TEL.: 22 774 21 66  
LICZBA MIEJSC OGRANICZONA

UDZIAŁ BEZPŁATNY!

41.  
DNI  
LEGIO  
NOWA



Muzeum Historyczne w Legionowie  
zaprasza

## 79. ROCZNICA ZAGŁADY LUDNOŚCI GETTA W LEGIONOWIE - SPACER PO LUDWISINIE

**3 października 2021 r. o godz. 15.00**

Prowadzenie Adam Wykpiśz

Początek: w **Parku Zdrowia** przy tętni

Zapisy tel.: **22 774 21 66**

Liczba miejsc ograniczona. Udział bezpłatny.



MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE  
ZAPRASZA NA PRELEKCJĘ

DR. ARTURA BOJARSKIEGO

## KRAJOBRAZ PO BITWIE. LEGIONOWO I OKOLICE W 1945 R.

24.10.2021 r.

godz. 15.00

Filia „Piaski” Al. Sybiraków 23



Kasyno w Zęgrzu, 1945 r.

# SPORTOWA

## Jesień

**2-3.10 - Otwarte Juniorskie Mistrzostwa Legionowa w Badmintonie**  
Spectrum Sportu, ul. Narutowicza 96, Legionowo

**14-16.10 - Turniej rugby na wózkach**  
IŁ Capital Arena Legionowo

**21.11 - 3. Memoriał Judo im. Wojciecha Augustynowicza**  
IŁ Capital Arena Legionowo

**4.12 - 44. Biegi przełajowe**  
Las przy ul. Zakopiańskiej

**5.12 - Mikołajkowy turniej szachowy**  
IŁ Capital Arena Legionowo

**5.12 - Mikołajkowe zawody pływackie**  
Basen „Wodne Piaski”

**CYKLICZNIE:**

**TURNEJE**

Piłki nożnej / Tenisa stołowego / Unihokeja

**NORDIC WALKING - poniedziałek, środa**  
15:00 - 16:30 IŁ Capital Arena Legionowo

**JOGA - poniedziałek, środa**  
16:30 - 17:30 IŁ Capital Arena Legionowo

**ZUMBA - czwartki o 19:00**  
IŁ Capital Arena Legionowo

**TRENINGI BIEGOWE - wtorek, czwartek**  
19:30 Stadion Miejski

**ROZGRYWKI LIGOWE:**

TAURON LIGA Siatkówki Kobiet  
I liga Piłki Ręcznej Mężczyzn  
II Liga Koszykówki Mężczyzn  
III liga Piłki Nożnej Mężczyzn  
IŁ Capital Arena Legionowo

Więcej na

 [@arena.legionowo](https://www.facebook.com/arena.legionowo)  
i [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl)

**Zajęcia dla seniorów:**

**Siłownia Dominator**  
poniedziałek, środa, piątek - 9:00 - 14:00 Stadion Miejski

**Siłownia Sandow**  
zajęcia "Zdrowy Senior" - poniedziałek, środa  
9:00 - 10:00

**Basen „Wodne Piaski”**  
aquaerobik - poniedziałek, środa  
7:30, 8:00



**ARENA  
LEGIONOWO**



**SPEKTRUM  
SPORTU**