



CYFROWY PULS



Zmiana rozkładu jazdy DKM

Sprawdź
str. 8-9

puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo
16 stron

Nr 7 | sierpień/wrzesień 2023 | ISSN 2544-8633
Nakład: 9 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl

Jak oddać głos w wyborach?

Informacja o warunkach udziału obywateli polskich w głosowaniu w obwodach głosowania utworzonych w kraju w wyborach do Sejmu RP i do Senatu RP.

str. 2

Utrudnienia na ul. Piaskowej

Rozpoczęły się prace przy przebudowie nawierzchni ulicy Piaskowej. Inwestycję zrealizuje firma Infrastruktura BUD-59 Sp. z o.o. za kwotę ponad 1,2 mln zł. W związku z intensywnymi pracami w tym miejscu należy się liczyć z utrudnieniami.

str. 4

Europejskie Forum Regionalnego Sportu

Już wkrótce przedstawiciele klubów sportowych, biznesu i samorządów usiądą do wspólnego stołu. Podczas pierwszej edycji Europejskiego Forum Regionalnego Sportu debatować będą nad kondycją i perspektywami rozwoju kultury fizycznej w mniejszych miastach, miejscowościach i wsiach. Wydarzenie, w którym udział jest bezpłatny, odbędzie się 28 września w Arenie Legionowo.

str. 6

Wakacyjna Moc Atrakcji

W tegoroczne wakacje miasto przygotowało niezwykłą dawkę atrakcji dla wszystkich. Wśród oficjalnych uroczystości znalazło się między innymi uroczyste otwarcie tunelu, który powstał w ciągu ulic Polna – Kwiatowa, ułatwiający komunikację i połączenia. Odbędzie się również święto policji, które przypomina nam o znaczeniu bezpieczeństwa oraz współpracy z lokalnymi służbami.

Str. 7

Zapraszamy seniorów

Wielu z nas kojarzy z pewnością film Juliusza Machulskiego pod tytułem Vabank. W Legionowie zagościł zaś klub seniorów o podobnej nazwie – „Klub Wabank”. Jest to efekt obietnicy złożonej przez Romana Smogorzewskiego prezydenta miasta lokalnym seniorom. Lokal przy ulicy Husarskiej 12 rozpoczął w sierpniu (03.08) swoją oficjalną działalność.

str. 10

Nie dokarmiaj dzików!

Pamiętajmy, aby nie wyrzucać resztek jedzenia przez balkony czy ogrodzenia, na skraj lasów czy przy śmietnikach. Skutek takiego dokarmiania jest łatwy do przewidzenia – miasto staje się ich głównym obszarem żerowym.

Str. 12



Legionowianinie bezpłatnie parkuj przy dworcu!



Od 18 września mieszkańcy Legionowa nadal będą parkować przy dworcu za darmo. Aby móc skorzystać z darmowego parkingu, należy jednak zarejestrować swój pojazd w wykazie mieszkańców do tego uprawnionych (baza danych UM Legionowo). Wykaz prowadzić będzie Wydział Gospodarki Komunalnej Urzędu Miasta. Czas dopisania do wykazu wynosi maksymalnie 5 dni roboczych. Warto zatem dopisać swoje auto już dziś.

Najważniejsza z zasad to fakt, że aby zostać zarejestrowanym w bazie należy posiadać ważną Kartę Legionowianina lub meldunek na pobyt stały. Dodatkowo je-

den mieszkaniec może zarejestrować jedno auto. Należy pamiętać, że w przypadku parkowania do 30 minut opłaty nie są naliczane. Należy jednak pobrać bezpłatny

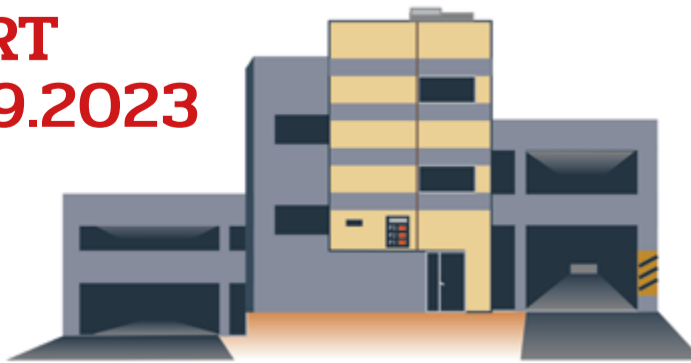
bilet w jednym z parkometrów, dokładnie tak, jak to się odbywa w niektórych galeriach handlowych. Pamiętajmy jednak, że zgłoszenie do bazy daje możli-

wość bezpłatnego parkowania, nie gwarantuje wolnego miejsca.

Czytaj więcej na str. 5

DOPISZ SWOJE AUTO DO BAZY JUŻ DZIŚ

START
18.09.2023





**Szanowni
Czytelnicy,**

dobiegł końca chyba nasz ulubiony okres w roku – wakacje. Dla wielu czas dłuższego odpoczynku i licznych urlopów. Jednak dla gminy to okres wzmoczonych działań, prac i inwestycji. Przede wszystkim tych związanych z infrastrukturą szkolną oraz drogową. Otwarty został między innymi tunel na osiedlu Bukowiec z którego korzystają już chętnie mieszkańcy. Do tegorocznego budżetu miasta

udało się dodać modernizację ulic Kaszubskiej oraz L. Staffa o które to intensywnie zabiegał były radny miejski Tadeusz Szulc, mocno związany z tą okolicą.

Zachęcam do lektury tego numeru Pulsu Miasta szczególnie, gdyż liczne wydarzenia kulturalne, sportowe oraz edukacyjne w okresie wakacyjnym pozwoliły chyba każdemu znaleźć coś dla siebie. Niezmiernie cieszy, że choć to niezwykle trudne to trafiliśmy w różnicowane gusta mieszkańców i na każdej z imprez miejskich pojawialiście się Państwo niezwykle licznie.

Wrzesień to również powrót uczniów do szkół, dlatego też pragnę im złożyć życzenia owocnej pracy, zapału do nauki, samych szóstek, wzajemnej życzliwości, zaufania, satysfakcji z czasu spędzonego w szkole oraz dużo radości. Mam nadzieję, że po okresie wakacyjnego wypoczynku z zapalem i ciekawością przystąpiacie do zdobywania wiedzy. Chciałbym, żebyście jak najlepiej wykorzystali wszystkie szanse, jakie daje Wam szkoła.

Nauczycielom i Pracownikom Oświaty życzę, by rozpoczynający się rok szkolny był okresem nowych wyzwań, pomyślnej współpracy, wzajemnej życzliwości oraz obfitował w liczne osiągnięcia dydaktyczne i wychowawcze. Niech podejmowany trud stanie się dla Państwa źródłem zadowolenia oraz radości i wdzięczności uczniów.

Prace Prezydenta w okresie od 27.06 do 30.08.2023 r.

W zakresie Wydziału Inwestycji:

Podpisano umowy na:

- remont nawierzchni syntetycznej na boisku Orlik na stadionie miejskim,
- dostawę i montaż piłkochwyłów na terenie placu zabaw przy ul. Grudzie,
- dostawę i montaż urządzeń siłowni plenerowej przy ul. Piaskowej

Zakończono:

- budowę tunelu w ciągu ulic Polna/Kwiatowa, uzyskano pozwolenie na użytkowanie,
- budowę budynku biurowo - administracyjnego dla Ośrodka Pomocy Społecznej, uzyskano pozwolenie na użytkowanie,
- rozbudowę placu zabaw przy ul. Grudzie.

Inwestycje w trakcie realizacji:

- przebudowa budynku przedszkola wraz ze zmianą sposobu użytkowania na budynek oświatowy - centrum opiekuńczo - mieszkalne przy ul. Jasnej,
- remont nawierzchni boiska Orlik na stadionie miejskim.

W zakresie Wydziału Gospodarki Komunalnej:

- Zlecono i wykonano naprawę uszkodzonych elementów infrastruktury drogowej w ciągu drogi wew. przy ul. Husarskiej zlokalizowanej na terenie działki ew. nr 135 obr. 66 w Legionowie oraz w ciągu drogi wewnętrznej przy targowisku zlokalizowanej na terenie działki ew. nr 321 obr. 65 w Legionowie.
- Podpisano umowę dot. awaryjnej

naprawy urządzeń odwodnienia ulicznego w drogach gminnych na terenie miasta Legionowo.

- Zlecono i wykonano naprawę uszkodzonej infrastruktury drogowej w ciągu dróg gminnych na terenie Legionowa. Naprawy zostały prowadzone na terenie Legionowa przy drodze wewnętrznej przy ul. Husarskiej, ul. Okrzei, Al. Sybiraków, ul. Piłsudskiego i w obrębie skrzyżowania ul. Bema i Lisa Kuli w Legionowie.

- Podpisano umowę dot. interwencyjnego wypompowywania wód deszczowych wraz z wywozem na terenie Miasta Legionowa.

- Zlecono i wykonano naprawę fragmentu drogi gminnej - ul. Kłonowej w Legionowie na odcinku od ul. Dębowej do ul. Brzozowej wraz ze skrzyżowaniem z ul. Brzozową.
- Podpisano umowę dot. przebudowy nawierzchni drogi gminnej nr 180656W - ulicy Piaskowej w Legionowie.

W zakresie Referatu Strategii i Funduszy Zewnętrznych:

- Otrzymano dofinansowanie z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w ramach Programu „Ekopracownie” na stworzenie pracowni w Szkole Podstawowej nr 7 i Szkole Podstawowej nr 8, wartość projektów 138 846 PLN,
- Trwa realizacja projektów realizowanych w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego RPO WM na lata 2014-2020 współfinan-

sonowanych ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego.

- Złożono wnioski o dofinansowanie z Rządowego Funduszu Polski Ład: Programu Inwestycji Strategicznych, edycja 8 m.in.:

„Budowa systemu dróg na terenie Gminy Miejskiej Legionowo”,

„Budowa drogi gminnej wewnętrznej - ulicy Sosnowej w Legionowie”,

- Złożono wnioski o dofinansowanie z Rządowego Programu Odbudowy Zabytków, 2 edycja:

„Projekt i przebudowa oraz remont budynku Willa „Kozłówka” wraz z zagospodarowaniem terenu”,

- Złożono wnioski o dofinansowanie w ramach Instrumentu wsparcia zadań ważnych dla równomiernego rozwoju województwa mazowieckiego:

„Przebudowa drogi gminnej nr 180612W ul. Sienkiewicza w Legionowie”,

„Termomodernizacja budynku Przedszkola Miejskiego Integracyjnego nr 5 w Legionowie”,

- Złożono wniosek o dofinansowanie projektu ze środków PFRON w ramach programu „Dostępna przestrzeń publiczna” - „Dostępna Gmina Miejska Legionowo”,

Realizowany jest projekt "Zapewnienie funkcjonowania Klubu Senior+", Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej, Opieka wytechnieniowa,

Liczba wydanych biletów w biletomacie w czerwcu i lipcu 2023 roku - 14.130.

Wybory 2023 - zasady

Informacja o warunkach udziału obywateli polskich w głosowaniu w obwodach głosowania utworzonych w kraju w wyborach do Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej i do Senatu Rzeczypospolitej Polskiej zarządzonych na dzień 15 października 2023 r.

Warunki udziału obywateli polskich w głosowaniu w obwodach głosowania utworzonych w kraju w wyborach do Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej i do Senatu Rzeczypospolitej Polskiej zarządzonych na dzień 15 października 2023 r. określone są w ustawie z dnia 5 stycznia 2011 r. - Kodeks wyborczy (Dz. U. z 2022 r. poz. 1277 i 2418 oraz z 2023 r. poz. 497).

Prawo udziału w głosowaniu (prawo wybierania) w wyborach do Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej i do Senatu Rzeczypospolitej Polskiej ma obywatel polski, który:

- 1) najpóźniej w dniu głosowania kończy 18 lat;
- 2) nie został pozbawiony praw publicznych prawomocnym orzeczeniem sądu;
- 3) nie został ubezwłasnowolniony prawomocnym orzeczeniem sądu;
- 4) nie został pozbawiony praw wyborczych prawomocnym orzeczeniem Trybunału Stanu.

Wyborca jest ujmowany w spisie wyborców. Można być ujętym tylko w jednym spisie.

Spisy wyborców sporządzają urzędy gmin.

I. Głosowanie w miejscu stałego zamieszkania w Polsce.

W spisie wyborców sporządzanym dla stałego obvodu głosowania zostaną ujęty wyborcy:

- zameldowany na pobyt stały na obszarze danej gminy,

- ujęty na własny wniosek w Centralnym Rejestrze Wyborców w stałym obwodzie głosowania właściwym dla miejsca stałego zamieszkania,

- nigdzie niezamieszkały stale przebywający na obszarze gminy ujęty na własny wniosek w Centralnym Rejestrze Wyborców w stałym obwodzie głosowania na obszarze tej gminy.

II. Głosowanie poza miejscem stałego zamieszkania.

Głosowanie na wniosek o zmianę miejsca głosowania

• Wyborca:

- czasowo przebywający poza miejscem zameldowania na pobyt stały (w tym wyborca zameldowany na pobyt czasowy),

- czasowo przebywający poza miejscem zamieszkania (tj. ujęcia na własny wniosek w Centralnym Rejestrze Wyborców w stałym obwodzie głosowania),

- nieujęty w żadnym stałym obwodzie głosowania w Centralnym Rejestrze.

Wyborców może wziąć udział w głosowaniu w miejscu czasowego pobytu, jeżeli w okresie od dnia 1 września 2023 r. do dnia 12 października 2023 r. złoży wniosek o zmianę miejsca głosowania.

We wniosku podaje się:

- nazwisko i imię (imiona),
- obywatelstwo,
- numer PESEL wnioskodawcy,
- adres przebywania w dniu wyborów.

Wniosek może zostać złożony na piśmie utrwalonym w postaci papierowej z własnoręcznym podpisem do urzędu gminy właściwego dla wybranego stałego obvodu głosowania

na obszarze gminy, w której wyborca przebywać będzie w dniu wyborów lub w postaci elektronicznej, opatrzonej kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo

podpisem osobistym, przy użyciu usługi elektronicznej udostępnionej na stronie internetowej gov.pl.

Wyborca, który zmienił miejsce głosowania, zostanie z urzędu skreślony ze spisu wyborców, w którym uprzednio był ujęty w spisie.

• Żołnierze pełniący zasadniczą służbę wojskową albo odbywający ćwiczenia wojskowe, a także ratownicy odbywający zasadniczą służbę w obronie cywilnej poza miejscem stałego zamieszkania, policjanci z jednostek skoszarowanych, funkcjonariusze Służby Ochrony Państwa, Straży Granicznej, Państwowej Straży Pożarnej oraz Służby Więziennej pełniący służbę w systemie skoszarowanym, którzy chcą wziąć udział w głosowaniu w miejscu odbywania służby, powinni złożyć wniosek o zmianę miejsca głosowania.

Wniosek składa się w urzędzie gminy w terminie od dnia 1 września 2023 r. do dnia 12 października 2023 r.

Wyborca, który złożył wniosek o zmianę miejsca głosowania, zostanie z urzędu skreślony ze spisu wyborców, w którym uprzednio był ujęty w spisie.

Głosowanie na podstawie zaświadczenia o prawie do głosowania

Wyborca, który zamierza zmienić miejsce pobytu przed dniem wyborów, może otrzymać zaświadczenie o prawie do głosowania. Z zaświadczeniem takim można głosować w dowolnym obwodzie głosowania w kraju, za granicą lub na polskim statku morskim.

Wniosek o wydanie zaświadczenia o prawie do głosowania składa się w dowolnie wybranym urzędzie gminy w terminie od dnia 1 września 2023 r. do dnia 12 października 2023 r. Wniosek składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej

z własnoręcznym podpisem. Zaświadczenie o prawie do głosowania wyborca odbiera za pokwitowaniem osobiście albo przez upoważnioną pisemnie osobę, w urzędzie gminy, w którym złożono wniosek.

W przypadku upoważnienia innej osoby do odbioru zaświadczenia wyborca sporządza wniosek o wydanie zaświadczenia i upoważnienie (może to być jeden dokument), w którym wskazuje swoje imię (imiona) i nazwisko, numer PESEL, adres zamieszkania, informację, w jakich wyborach wyborca jest uprawniony do głosowania, a także dane osoby upoważnionej do odebrania zaświadczenia.

Wyborca, któremu wydano zaświadczenie o prawie do głosowania, zostanie z urzędu skreślony ze spisu wyborców, w którym uprzednio był ujęty w spisie.

Należy zwrócić szczególną uwagę, aby nie utracić zaświadczenia o prawie do głosowania. W przypadku jego utraty, niezależnie od przyczyny, nie będzie możliwe otrzymanie kolejnego zaświadczenia, ani wzięcie udziału w głosowaniu w obwodzie głosowania właściwym dla miejsca stałego zamieszkania.

Głosowanie w zakładach leczniczych, domach pomocy społecznej, zakładach karnych i aresztach śledczych oraz oddziałach zewnętrznych takich zakładów i aresztów, a także w domach studenckich

Wyborcy, którzy będą przebywać w dniu wyborów w zakładach leczniczych, domach pomocy społecznej, zakładach karnych i aresztach śledczych, zostaną ujęci w spisach wyborców sporządzonych dla obwodów głosowania utworzonych w tych jednostkach i będą mogli głosować w tych obwodach.

Wyborcy ujęci w spisie wyborców w wyżej wymienionych jednostkach zostaną z urzędu skreślony ze spisu w miejscu stałego zamieszkania.

Wyborcy, którzy przybędą do wyżej wymienionych jednostek przed

dniami wyborów, a nie będzie ich w spisie wyborców, zostaną dopisani do spisu wyborców przez obwodową komisję wyborczą w dniu głosowania.

Wyborcy, którzy przybędą do wyżej wymienionych jednostek w dniu głosowania, będą mogli głosować w obwodach utworzonych w tych jednostkach tylko na podstawie zaświadczeń o prawie do głosowania.

Głosowanie w kraju wyborców stale zamieszkałych za granicą

• Wyborca stale zamieszkały za granicą, który będzie przebywał w Polsce w dniu wyborów, w celu wzięcia udziału w głosowaniu powinien złożyć w terminie od dnia 1 września 2023 r. do dnia 12 października 2023 r. wniosek o zmianę miejsca głosowania.

We wniosku podaje się:

- nazwisko i imiona,
- obywatelstwo,
- numer PESEL wnioskodawcy,
- adres przebywania w dniu wyborów.

Wniosek może zostać złożony na piśmie utrwalonym w postaci papierowej z własnoręcznym podpisem do urzędu gminy właściwego dla wybranego stałego obvodu głosowania na obszarze gminy, w której wyborca przebywać będzie w dniu wyborów lub w postaci elektronicznej, opatrzonej kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym, przy użyciu usługi elektronicznej udostępnionej na stronie internetowej gov.pl.

• Wyborca stale zamieszkały za granicą może również głosować na podstawie zaświadczenia o prawie do głosowania wydanego przez konsula lub gminę, o ile został na swój wniosek ujęty w spisie wyborców w obwodzie głosowania utworzonym odpowiednio za granicą lub w kraju.

**Przewodniczący
Państwowej Komisji Wyborczej
Sylwester Marcinia**

Inwestycje w przyszłość edukacji

Remonty i modernizacje w placówkach oświatowych to nie tylko poprawa warunków nauki, ale także inwestycja w przyszłość edukacji oraz komfort uczniów oraz nauczycieli. W ostatnim czasie w wielu szkołach na terenie Legionowa przeprowadzone zostały przez spółkę KZB Legionowo różnorodne prace mające na celu poprawę infrastruktury oraz warunki pracy. Przyjrzyjmy się najważniejszym działaniom, które zostały wykonane w minionym okresie.

Żłobek Miejski: Bezpieczeństwo przede wszystkim

To wyjątkowe miejsce, gdzie dbałość o bezpieczeństwo i komfort najmłodszych jest priorytetem. Ostatnie inwestycje przynoszą widoczne efekty, tworząc jeszcze lepsze warunki dla dzieci oraz personelu. Wykonanie dokumentacji projektowej związanej z zabezpieczeniem przeciwpożarowym to dowód na troskę o bezpieczeństwo maluchów. Realizacja decyzji Państwowej Straży Pożarnej, takiej jak rozdzielanie sieci hydrantowej od wody bytowej czy modernizacja awaryjnego oświetlenia ewakuacyjnego, zapewniają, że żłobek jest przygotowany na wszelkie ewentualności.

W ramach działań związanych z pożarowym bezpieczeństwem, wydzielono również strefy pożarowe poprzez obudowę klatki schodowej. To nie tylko ważne z punktu widzenia przepisów, ale również element, który pozwala na lepsze zarządzanie ewentualnymi sytuacjami awaryjnymi.

Ostatnim, ale nie mniej istotnym elementem jest malowanie pomieszczeń żłobka. Nowe, odświeżone kolory wpłyną na atmosferę wnętrza, tworząc przyjazne otoczenie do zabawy i rozwoju. Dzięki tym wszystkim działaniom, Żłobek Miejski nie tylko



wprowadza element estetyczny, który pozytywnie wpłynie na atmosferę w placówce.

- W Przedszkolu Miejskim Nr 3, pomalowano pomieszczenia przedszkolne, w tym kuchnie i szatnię dziecięcą, odświeżono wnętrza, tworząc przyjemne otoczenie do nauki, a także zabawy. Modernizowano również plac zabaw, gdzie naprawa fragmentaryczna bezpiecznej nawierzchni tworzy bezpieczne miejsce do radosnej zabawy dzieci.

- W Przedszkolu Miejskim Nr 5 zmiany objęły plac zabaw, na którym przeprowadzona została naprawa oraz malo-

malowano również pomieszczenia przedszkola oraz wyremontowano hol i łazienkę dla personelu. Zdecydowano się na modernizację oświetlenia zewnętrznego.

- W Przedszkolu Miejskim Nr 10 wymiana oświetlenia na LEDy oraz cyklinowanie podłogi to działania mające na celu modernizację i oszczędność energii. Również wymiana poziomu kanalizacji oraz bezpiecznej nawierzchni na placu zabaw to kroki w kierunku poprawy bezpieczeństwa i funkcjonalności placówki.

- Przedszkole Miejskie Nr 11 to odświeżenie pomieszczeń dydaktycznych

nawierzchni boiska szkolnego oraz malowanie pomieszczeń szkolnych przyczyniają się do poprawy bezpieczeństwa oraz estetyki szkoły.

- Zespół Szkół Nr 2 skoncentrował się na poprawie stanu sal dydaktycznych poprzez cyklinowanie oraz naprawę odspojonego parkietu w sali gimnastycznej. W kilku salach położono wykładziny typu Tarkett. Modernizacja oświetlenia zewnętrznego oraz wymiana wyłącznika głównego prądu to działania w kierunku efektywności energetycznej. Ponadto, wymieniono stolarkę okienną i drzwiową.

- Szkoła Podstawowa Nr 3 postawiła na przeprowadzenie audytu efektywności energetycznej oświetlenia zewnętrznego. Wymiana fragmentu ogrodzenia na placu zabaw to kroki w kierunku bezpieczeństwa i funkcjonalności szkoły. Malowanie pomieszczeń szkolnych przyczyni się do estetycznej poprawy wnętrza.

- Zespół Szkolno - Przedszkolny podjął się wykonania audytu efektywności energetycznej oświetlenia oraz wymiana poziomów i pionów kanalizacji dbając o środowisko oraz zasoby. Przeprowadzono malowanie pomieszczeń szkolnych

II LO: Modernizacja na wielu frontach

W ramach inwestycji, przeprowadzono wymianę pionów wodno-kanalizacyjnych na obszarze parteru oraz drugiego piętra. Ta ważna modernizacja zapewniła nie tylko poprawę stanu instalacji, ale także wpłynęła na komfort korzystających z budynku uczniów i personelu.

Estetyczne poprawki to kolejny element transformacji szkoły. Malowanie pomieszczeń, takich jak kuchnia, wydawalnia posiłków, zmywalnia naczyń oraz sale lekcyjne, wprowadziło świeżość i przyjemną atmosferę. Modernizacja dotknęła również łazienek uczniowskich i personelu na pierwszym oraz drugim piętrze, a także sekretariatu, księgowości a także kadry.

Skupienie na efektywności energetycznej to istotny aspekt działań II LO. Przeprowadzenie audytu efektywności energii elektrycznej oświetlenia zewnętrznego to krok w kierunku oszczędności i zrównoważonego zarządzania zasobami.

Remonty to również dbałość o detale i funkcjonalność. Naprawa oraz konserwacja stolarki okiennej i drzwiowej wpłynęła na ogólną poprawę stanu technicznego a także



Szkoła Podstawowa nr 8

i przedszkolnych.

- Zespół Szkolno Przedszkolny Nr 3 kontynuuje modernizację, tym razem koncentrując się na łazienkach. Wymiana pionów kanalizacyjnych oraz wykładzina schodów wejściowych tworzą środowisko przyjazne i bezpieczne. Montaż altany na placu zabaw to inwestycja w przestrzeń rekreacyjną.

- Szkoła Podstawowa Nr 8 wdraża działania związane z bezpieczeństwem pożarowym, w tym montażem drzwi przeciwpożarowych. Modernizacja łazienek oraz wymiana drzwi i oświetlenia to kroki w kierunku funkcjonalności i oszczędności energetycznej. Również malowanie pomieszczeń to element estetyczny oraz poprawa wnętrza szkoły.

bezpieczeństwa.

Wymieniono dwie kamery zewnętrzne oraz cztery kamery wewnętrzne. Wpłynęła na poprawę monitoringu oraz bezpieczeństwa.

Krok ku nowoczesnej infrastrukturze

Remonty i modernizacje w placówkach oświatowych to kluczowe inwestycje w przyszłość edukacji. Dzięki nim uczniowie i nauczyciele mogą korzystać z bezpiecznej, nowoczesnej i komfortowej przestrzeni. Oba wymiary - funkcjonalność i estetyka - idą tu ręką w rękę, tworząc warunki, które sprzyjają skupieniu, nauce i rozwojowi. Inwestycje te pokazują, że placówki oświatowe nie tylko kształcą, ale również troszczą się o swoje otoczenie i przyszłość.



|| - Dla dzieci wakacje to odpoczynek, a dla nas czas intensywnej pracy, zgodnej z harmonogramem zatwierdzonym przez dyrektorów placówek oświatowych. To 6 szkół, 11 przedszkoli i 2 oddziały żłobkowe, a także przyległe do nich tereny oraz obiekty sportowe, gdzie systematycznie poprawiamy zarówno warunki nauczania dzieci, jak i pracy nauczycieli. Szykując modernizację i remonty, co roku nastawiamy się na to, aby nauczycielom pracowało się łatwiej, a uczniom przyjemniej się uczyło. W związku z tym wymieniamy m.in. oświetlenie, okna i tablice w salach lekcyjnych. Oczywiście realizujemy też wszelkie decyzje dotyczące bezpieczeństwa - jak choćby specjalne drzwi w SP nr 8, które w przypadku pożaru automatycznie się zamykają, ograniczając rozprzestrzenianie się ognia - mówi Piotr Założyciel, zastępca prezidenta Legionowa.

podnosi jakość swojej infrastruktury, ale również kreuje przestrzeń sprzyjającą zdrowemu i radosnemu dzieciństwu.

Przedszkola: Dbając o detale

Przedszkola odgrywają kluczową rolę w rozwoju dzieci, dlatego zapewnienie w nich odpowiednich warunków edukacyjnych jest niezwykle istotne. Ostatnie remonty oraz modernizacje przeprowadzone w tych placówkach przyniosą korzyści między innymi w temacie bezpieczeństwa oraz estetyki.

- W Przedszkolu Miejskim Nr 1 postawiono na modernizację systemu monitoringu wizyjnego, co przyczyni się do zwiększenia bezpieczeństwa dzieci oraz personelu. Dodatkowo, cyklinowano podłogi w salach dydaktycznych, tworząc przyjazne oraz komfortowe miejsce do nauki i zabawy. Malowanie pomieszczeń przedszkol-

wanie urządzeń i ławek. Wyrównano również podłogę na terenie placu oraz dokonano pielęgnacji drzewostanu.

- W Przedszkolu Miejskim Nr 6 skupiono się na kwestiach bezpieczeństwa i funkcjonalności. Realizacja decyzji PSP dotyczących hydrantów przeciwpożarowych oraz awaryjnego oświetlenia ewakuacyjnego to działania, które przygotowują placówkę na różne sytuacje awaryjne. Malowanie pomieszczeń przedszkolnych, w tym kuchni, z pewnością dodaje element estetyczny i pozytywnie wpływa na atmosferę obiektu.

- Przedszkole Miejskie Nr 7 skoncentrowało się na optymalizacji oświetlenia awaryjnego poprzez uzupełnienie lamp oświetleniowych o LEDy. Pomalowane zostały pomieszczenia przedszkolne oraz naprawa kamery zewnętrznej.

- W Przedszkolu Miejskim Nr 9 modernizacja placu zabaw to kluczowy element poprawy przestrzeni dla dzieci.

oraz naprawa i konserwacja stolarki okiennej oraz drzwiowej. Jednak także działania w zakresie izolacji przeciwwilgociowej czy montaż nawietrzaków wpływają na jakość infrastruktury.

Szkoły Podstawowe: Nowoczesność i funkcjonalność

- Szkoła Podstawowa Nr 1 postawiła na konserwację i naprawę dachu hali sportowej, co zapewni bezpieczeństwo podczas zajęć sportowych oraz ochroni budynek przed warunkami atmosferycznymi. Dodatkowo, wykonano nową okładzinę podłogową typu Tarkett w niektórych salach dydaktycznych, tworząc przyjemne i ergonomiczne środowisko do nauki. Audyt efektywności energii elektrycznej oświetlenia zewnętrznego jest krokiem w kierunku oszczędności i zrównoważonego zarządzania zasobami. Naprawa odspojonych fragmentów

|| - Okres wakacyjny to wyjątkowa praca na rzecz legionowskich placówek oświatowych. Spółka wykonała poza zwyczajowo wykonywanymi pracami zalecenia straży pożarnej: w zakresie podziału stref, likwidacji łatwopalnych okładzin, czy instalacji nowych hydrantów i oświetlenia ewakuacyjnego - mówi Irena Bogucka prezes KZB Legionowo.



Liczne inwestycje przed nami

Ogłoszone zostały kolejne przetargi dotyczące inwestycji drogowych. Z pewnością ucieszą one liczne grono mieszkańców. Pierwszym z nich jest budowa, rozbudowa i przebudowa ul. Wąskiej na odcinku od ul. Szwajcarskiej do ul. Wrzosowej oraz budowa ul. Wąskiej na odcinku od ul. Wrzosowej do ul. Słonecznej wraz z infrastrukturą techniczną. Kolejnym jest doświetlenie przejść dla pieszych i przejazdów dla rowerów wraz ze znakami aktywnymi.



W przypadku prac związanych z ul. Wąską zakres robót budowlanych obejmuje przede wszystkim: przygotowanie terenu inwestycji, roboty rozbiórkowe, budowę nowej linii oświetleniowej, wykonanie robót ziemnych, budowa ścieżki pieszo-rowerowej, budowa zjazdów indywidualnych do posesji. Dodatkowo zostanie wykonane oznakowanie poziome

i pionowe. Wyniki przetargu poznamy po 7 września br.

Natomiast doświetlenie przejść dla pieszych oraz przejazdów dla rowerów dotyczy budowy linii kablowych ze znakami aktywnymi w następujących lokalizacjach: skrzyżowanie ul. Sowińskiego z ul. Mickiewicza, skrzyżowanie ul. Sowińskiego z ul. 3 Maja, skrzyżowanie ul. Sowińskiego

z ul. Kazimierza Wielkiego, skrzyżowanie al. Legionów z ul. Cynkową, skrzyżowanie ul. Jagiellońskiej z ul. Siemiradzkiego, skrzyżowanie ul. Polnej z ul. Słoneczną, ul. Roi w rejonie pomnika. Zakres prac budowlanych to przede wszystkim roboty rozbiórkowe, budowa linii kablowej doświetlenia przejść dla pieszych, zawiadomienie i wdrożenie stałej organizacji ruchu.



W - Zwiększenie widoczności pieszych pokonujących jezdnię bezpośrednio wpływa na poprawę bezpieczeństwa wszystkich użytkowników ruchu drogowego. Staramy się, aby każdego roku znaleźć fundusze i zrealizować tego typu inwestycje. W poprzednich latach doświetliliśmy już wiele takich miejsc zlokalizowanych w różnych częściach miasta – mówi o inwestycji Marek Pawlak zastępca prezydenta miasta.

Integracja na nowo

Punkt Profilaktyczny, który dotychczas funkcjonował przy alei 3 maja był miejscem niezwykle ważnym na mapie Legionowa. To właśnie tu wielu specjalistów zapewnionych przez Urząd Miasta Legionowo pomagało osobom w trudnej sytuacji życiowej. Niestety budynek ze względu na swój wiek wymagał już remontu, dlatego od pewnego czasu prowadzone były działania zmierzające do uzyskania dotacji na to zadanie.

Cel udało się osiągnąć i dzięki programowi Mazowsze dla lokalnych centrów integracyjnych udało się pozyskać niebagatelną kwotę 150 000 zł. Całkowita wartość inwestycji powinna wynieść prawie 260 000 zł. Natomiast pozostała kwota 110 000 zł pochodzić będzie z budżetu miasta.

Realizowane zadanie obejmuje przystosowanie budynku do pełnienia



funkcji lokalnego centrum integracji poprzez niezbędne prace remontowe:

- wykonanie podjazdu dla osób z niepełnosprawnościami w celu zapewnienia dostępności,
- budynku,

- remont posadzek,
- remont ścian i tynków wewnętrznych, malowanie,
- dostosowanie i remont łazienek,
- wykucie nowych otworów drzwiowych wewnętrznych – poprawa funkcjonalności budynku,
- szlifowanie i lakierowanie schodów wewnętrznych i balustrady,
- roboty elektryczne – wymiana oświetlenia na energooszczędne.

Po remoncie pomieszczenia w budynku będą udostępniane mieszkańcom miasta, grupom nieformalnym oraz organizacjom pozarządowym. Drugim ważnym aspektem związanym z realizacją zadania jest zapewnienie miejsca pod funkcjonowanie Klubu Integracji Społecznej prowadzonego przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Legionowie.

Zgodnie z założeniami klub będzie umożliwiał:



Piaskowa będzie nowa

Podpisana została umowa na przebudowę nawierzchni ulicy Piaskowej, a także rozpoczęły się już prace budowlane. Inwestycję zrealizuje firma Infrastruktura BUD-59 Sp. z o.o. za kwotę ponad 1,2 mln zł.

W ramach zamówienia przewidziano przebudowę drogi na całym odcinku i wykonanie nowej nawierzchni jezdni mineralno-asfaltowej. Nowa nawierzchnia (warstwa wyrównawcza oraz warstwa ścieralna) zostanie wykonana na istniejącej konstrukcji po frezowaniu.

Przewidziano wykonanie pobocza z kruszywa naturalnego łamanego wzdłuż zjazdów posiadających nawierzchnię mineralno-asfaltową. Zakłada się wykonanie przebudowy zjazdów o nawierzchni mineralno-asfaltowej na istniejącej konstrukcji po frezowaniu korekcyjnym. Ponadto przewidziano przełożenie nawierzchni zjazdów z kostki brukowej. Przewidziano również wykonanie przebudowy za-

toki autobusowej o nawierzchni betonowej za pomocą żywic polimerowych.

W ramach robót budowlanych przewiduje się do wykonania: roboty przygotowawcze, roboty rozbiórkowe, wykonanie warstwy podbudów pomocniczej i zasadniczej, regulacje urządzeń infrastruktury technicznej, wykonanie nawierzchni zjazdów z kostki brukowej, wykonanie nawierzchni jezdni i zjazdów z mieszanek mineralno-asfaltowych, wykonanie poboczy.

Prace prowadzone są przy zachowaniu ruchu na drodze.

- Inwestycja w ul. Piaskową jest konieczną i niezbędną. Usprawni ona komunikację w tym miejscu oraz poprawi komfort korzystania z tej trasy. Jednakże okres prowadzenia remontu z pewnością będzie czasem trudnym. Dlatego też z góry przepraszam za wszelkie utrudnienia i niedogodności. Dołożę wszelkich starań aby zakończyły się one dla Państwa możliwie jak najszybciej – mówi Paweł Głazewski Radny Rady Miasta Legionowo.

Orlik zostanie wyremontowany



Remont "Orlika" przy Arenie Legionowo zbliża się wielkimi krokami. Podpisano umowę z wykonawcą, a 31 lipca odbyło się tzw. wprowadzenie na budowę. Oznacza to, że w połowie września mieszkańcy będą mogli korzystać z odnowionego boiska.

W ramach inwestycji wymieniona zostanie nawierzchnia boiska. W miejsce starej, zostanie położona nowa, syntetyczna nawierzchnia sportowa. Naprawione zostaną furtki i brama do boiska. Ponadto "Orlik" zyska nowe bramki, ta-

blice do koszykówki oraz ławki.

Całość zadanie kosztować będzie 605 998,44 zł, a z budżetu Województwa Mazowieckiego pozyskano na ten cel 297 850 zł. Inwestycję realizować będzie firma Complexe Sportif Grażyna Kowalska z Tłuszcza.

Przypominamy, że projekt „Remont boiska „Orlik” z nawierzchni poliuretanowej” był jednym ze zwycięskich projektów w Legionowskim Budżecie Obywatelskim w 2022 r. i z poparciem 154 głosów, został skierowany do realizacji.

a. osobom i rodzinom przewyciężenie trudnych sytuacji życiowych, których nie są one w stanie pokonać wykorzystując własne uprawnienia, zasoby i możliwości,

b. doprowadzenie do życiowego usamodzielnienia osób i rodzin oraz ich integracja ze środowiskiem,

c. zapobieganie powstawaniu nowych problemów społecznych rodzących zapotrzebowanie na świadczenia z zakresu pomocy społecznej.

Usługi Klubu są jednym z in-

strumentów aktywnej integracji, które zmierzają do zapewnienia szeroko pojętej pomocy osobom poprzez organizowanie i prowadzenie działań o charakterze samopomocowym, terapeutycznym, doradczym, szkoleniowym i zatrudnieniowym, zmierzających do reintegracji społecznej oraz zawodowej uczestników Klubu oraz organizowanie, a także koordynowanie działań wolontariackich.

Złóż wniosek, parkuj bezpłatnie

Już niebawem parkingi przy dworcu będą bezpłatne tylko dla mieszkańców Legionowa. Legionowianie, aby móc parkować swoje auta za darmo muszą zgłosić je do bazy prowadzonej przez urząd miasta. Samo zgłoszenie jest niezwykle proste, a weryfikacja wniosku trwa maksymalnie 5 dni. Warto zatem dopisać swój pojazd, zanim ruszy system parkingowy, czyli 18 września br. Dla osób spoza Legionowa bilet dobowy za parking wyniesie 5 zł.

Wniosek o wpisanie auta do bazy został już opublikowany na stronie Biuletynu Informacji Publicznej. Należy go pobrać i złożyć do urzędu na jeden z trzech możliwych sposobów tj. osobiście, drogą pocztową lub elektronicznie. Dwie pierwsze możliwości wymagają podpisu osobistego, natomiast wniosek elektroniczny musi zawierać podpis kwalifikowany lub wykonany za pomocą profilu zaufanego (ważne, aby złożyć wniosek przez ePUAP należy go najpierw pobrać, wypełnić, a następnie załączyć). Co ważne,

urząd operatorowi systemu parkingowego przekazuje jedynie numer rejestracyjny auta. Pozostałe dane służą wyłącznie do weryfikacji wniosku.

Regulamin parkingu przewiduje zgłoszenie przez użytkownika tylko jednego auta. Drugie lub kolejne auto może zgłosić np. współwłaściciel. Nie ma natomiast potrzeby zgłaszania pojazdu, gdy chce się tylko podwieźć lub odebrać pasażera z dworca, bowiem przez 30 minut można parkować za darmo. Konieczne będzie wtedy pobranie biletu

START
18.09.2023



parkingowego, jak ma to miejsce w przypadku wielu galerii handlowych.

Pamiętać należy, że po uruchomieniu systemu parkingowego, bez zgłoszenia auta do bazy, opłata dodatkowa za nieuiszczenie opłaty parkingowej wynosić będzie 95 zł, natomiast za przeniesienie uprawnień do korzystania z garażu z ty-

tu bycia mieszkańcem Legionowa na rzecz osoby nieuprawnionej to aż 1000 zł.

Ważne! Zgłoszenie do bazy daje możliwość bezpłatnego parkowania, nie gwarantuje zapewnienia wolnego miejsca.

Operatorem systemu parkingowego przy dworcu w Legionowie

jest firma Atpark i to do niej należy zgłaszać wszelkie uwagi e-mailowo biuro@atpark.pl lub telefonicznie +48 335 000 700.

Wnioski w wersji papierowej dostępne są w ratuszu oraz w Punkcie Informacji Turystycznej na legionowskim dworcu.

Studnie głębinowe – serce miasta

Bez wody nie ma życia. Bez wody jako społecznosc nie jesteśmy w stanie funkcjonować. Przedsiębiorstwo Wodociągowo – Kanalizacyjne „Legionowo” Sp. z o.o. dziennie produkuje około 7 tysięcy m³ wody, a jej jakość jest stale monitorowana zarówno przez sanepid, certyfikowaną firmę, jak i same wodociągi. Źródłem wody, która jest dostarczana mieszkańcom są studnie głębinowe. 16 studni głębinowych pobiera wodę z głębokości około 50 metrów, a Studnia Oligoceńska „Rynek” z około 250 metrów. Dla zobrazowania jak głębokie są nasze studnie, to można je porównać do najwyższych budynków w Legionowie (bloki 11 piętrowe), które mają wysokość 35 metrów. Woda, która dostarczana jest mieszkańcom Legionowa przez sieć wodociągową pochodzi z ujęć wód podziemnych czwartorzędowych, a woda w Studni Oligoceńskiej „Rynek” pochodzi z ujęć wód podziemnych trzeciorzędowych.

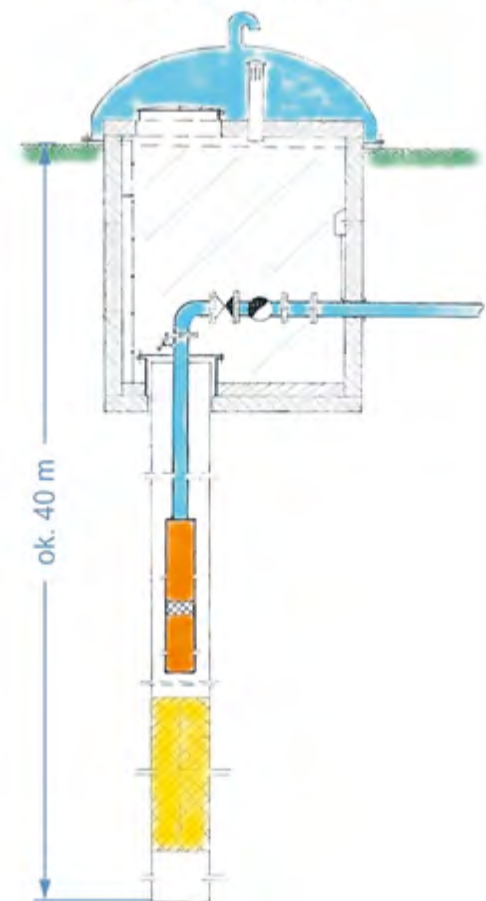
Ciekawostką jest to, że w latach 80-tych wykonano cztery odwrotności studni oligoceńskiej! Dwie studnie znajdują się na terenie Centrum Szkolenia Policji (jedna nie jest eksploatowana, druga pozostaje do dyspozycji wodociągów w razie awarii). Jeden odwrot jest udostępniony mieszkańcom jako źródło uliczny w Rynku przy ul. Piłsudskiego, a odwrot przy ul. Kolejowej na III Parceli – nie jest obecnie eksploatowany.

Woda ze studni głębinowych trafia do naszych Stacji Uzdadniania Wody: „Jagiellońska”, „Piaski” oraz „Łajski”. Tam poddawana jest procesom napowietrzania, aby łatwiej można było wytrącić z niej nadmiar manganu oraz żelaza. Wszystko to odbywa się w zbiornikach ze specjalnym złożem piaskowym, a po uzdatnieniu woda jest kierowana do zbiorników wody czystej, które są „tymczasowymi magazynami”. W Legionowie mamy zbiorniki żelbetowe. Zbiorniki te wyłożone są od wewnątrz

specjalną powłoką mineralną. Powłoka ta posiada atest Państwowego Zakładu Higieny do kontaktu z wodą pitną. Rola tych zbiorników w systemie dostarczania wody jest niezwykle ważna – nieprzypadkowo nazywane są one zbiornikami „wody czystej”. Zbiorniki te stanowią również dodatkowe zabezpieczenie dostaw wody dla mieszkańców na wypadek awarii. Woda ze zbiorników wody czystej poprzez sieć wodociągową trafia do naszych domów.

W Legionowie mamy 10 zbiorników wody czystej, które gromadzą 5 milionów litrów czystej wody. Największe zbiorniki z wodą czystą znajdują się na SUW „Jagiellońska” – dwa o pojemności 1000 m³ oraz jeden 700 m³. Na Stacji Uzdadniania Wody „Łajski” znajdują się trzy zbiorniki po około 300 m³, zaś SUW „Piaski” wyposażony został w trzy zbiorniki po 100 m³ oraz czwarty zbiornik o objętości 300 m³.

PRZEKRÓJ STUDNI GŁĘBINOWEJ NA SUW „ŁAJSKI”



PEC „Legionowo” Sp. z o.o. przypomina

Przypominamy, że Rząd od 1 stycznia 2023 r. podniósł stawkę VAT na ciepło z 5% do 23%, co niestety obciążało wszystkich odbiorców i może wpływać na wysokość rachunków ponoszonych przez mieszkańców Legionowa.

Należy jednak pamiętać, że co najmniej do końca bieżącego roku uprawnieni odbiorcy ciepła systemowego korzystają z rekompensaty, która gwarantuje moż-



liwie najniższą jego cenę. W tym okresie ceny ciepła określenie w taryfie PEC „Legionowo” Sp. z o.o. nie obowiązują w rozliczeniach z odbiorcami uprawnionymi.



– Cały ten precyzyjny i zarazem bardzo higieniczny proces pozyskiwania wody z podziemnych ujęć głębinowych i jej uzdatniania wody miałyby się z celem, gdybyśmy czystą wodę wlewali do zbiorników, które nie byłyby sterylne i czyste. Woda dostarczana dla

Mieszkańców Legionowa byłaby więc tylko pozornie „uzdatniona”. Bardzo ważne jest odpowiednie zabezpieczenie zbiorników oraz prowadzenie stałego monitoringu. Wydaje się to wszystko bardzo oczywiste, ale nie wszędzie i w wielu wypadkach nie zawsze tak jest, oczywiście nie u nas. Raz na rok każdy zbiornik w Legionowie poddajemy szczegółowej rewizji. A raz na 5 lat jeśli jest to wymagane – poddawany jest specjalistycznym naprawom. Czuwamy nad każdym elementem systemu, nie możemy przeoczyć detali, gdyż mają one bezpośredni wpływ na jakość końcową wody, a w konsekwencji na zdrowie naszych mieszkańców. Pełne bezpieczeństwo dostaw wody to jeden z priorytetów działalności legionowskich wodociągów. Wodę w Legionowie możemy pić bezpośrednio z kranu. – mówi Prezes Zarządu Przedsiębiorstwa Wodociągowo – Kanalizacyjnego „Legionowo” Grzegorz Gruczek.



Wojciech Kowalczyk

Z Bogiem w sercu idę naprzód na wózku

Diagnoza SMA1 – rdzeniowy zanik mięśni typu 1 – mogłoby się wydawać, iż to koniec, ale to może być właśnie początek. Pomimo SMA1, która spustoszyła mój organizm, poprzez moją aktywność społeczną pokonuję tę chorobę, która to towarzyszy mi każdego dnia.

Gdy byłem niemowlęciem, stwierdzono, iż nie dożyję czwartego roku życia, a ja po prostu nie dałem się. Mijały kolejne lata, a ja nie tylko żyłem, ale też poszukiwałem swoich talentów, pomimo że choroba poczyniła spustoszenie w moim organizmie. Do szkoły jeździłem z Mamą wózkiem, aby być wśród rówieśników, ale maturę zdawałem już na leżąco w domu. Wkrótce po zdanej maturze rozpoczął się nowy okres w moim życiu. Zaczęłem szukać odpowiedzi na pytanie: czemu jest tak? Odpowiedź tę odnalazłem – iż nie mogę stracić tego czasu, który może być (również z chorobą SMA) moim krzyżem na plus. Z Bogiem w sercu chciałem odmienić swoje życie oraz innych chorych na SMA.

Zaczęłem wtedy pisać długie listy do szpitali na całym świecie. Miałem nadzieję, pomimo tego że nikt wcześniej w Polsce nie dawał mi szans na dalsze życie. Ja po prostu odważyłem się marzyć o życiu. Nieśamowite jest to, iż miałem siłę mieć nadzieję nawet wtedy, gdy nikt jej nie miał. Miałem siłę mówić, iż będzie zupełnie inaczej.

Zaczęłem wtedy innych ludzi zarażać swoim optymizmem – coraz szerzej, bo poprzez występy w mediach, gdzie podkreślałem swój szacunek do wartości życia. Życie człowieka bowiem, bez względu na to, jaki jest nasz los, jest wartością i powinno być szanowane. Mimo



tego, że mam paraliż, jestem wiotki, to wyszedłem z domowej strefy komfortu. Tym bardziej było to trudne, ponieważ wymagało wysiłku, którego nikt nie widział, bo ja pokazuję tylko uśmiech. Chęć życia bowiem daje zawsze nadzieję.

Myślę, że tą odwagę i zarazem patriotyzm odziedziczyłem po dziadkach, którzy byli inwalidami wojennymi. Ale nie tylko. Wujek Stefan walczył w Powstaniu Warszawskim, a kolejny wujek Kazimierz w Dywizjonie 303. To dzięki tej pamięci, a nie koncentrowaniu się na genetycznej chorobie, wzrastałem w duchu walki o lepszy los. Ludzie zaczęli działać społecznie razem ze mną. Wysyłałem z tą nadzieją, razem z wieloma

parafiami list do Papieża Franciszka z prośbą o wstawiennictwo za leczenie chorych w Polsce. Wtedy odbyłem ważny dla mnie Sakrament Namaszczenia Chorego. Marzyłem, aby zarejestrowany w USA i Europie lek był przetestowany na osobach dorosłych i dostępny w Polsce. Tak też się stało. Przekonałem o tym do siebie belgijskich lekarzy i zdecydowano się przyjąć mnie do badań. Wcześniej w UE nie było badania klinicznego na osobach dorosłych SMA typu 1 w ramach EAP. Leczenie to obecnie chroni życie setki istnień.

Szerzyłem wiedzę o SMA, chorobie osób, które tak jak ja spędzają życie nieruchomo, pomimo wielu pasji. To schorzenie zabierało do czasu – leczenie, zwykłe czynności życiowe takie jak połykanie, podobnie mówienie oraz oddychanie. A to wszystko z uśmiechem na twarzy, bowiem nie daję po sobie poznać choroby, aby nigdy nie stracić wiary i nadziei w lepszy los. Nie chcę mieć strachu przed jutrem, ale pomagać potrzebującym.

Obecnie, po tym jak wywalczyłem z innymi leczenie dla innych, dalej działam na rzecz osób z niepełnosprawnością, tym razem jako Główny specjalista ds. Osób z Niepełnosprawnościami w UM Legionowo oraz społecznie, gdzie pomagam osobom w ich codziennych sprawach.

W życiu czasem tak jest, że coś się wydaje wręcz niewyobrażalne, a jednak marzenia się spełniają, z niezłomną wytrwałością wszystko jest możliwe. Warto przy tym nie myśleć tylko o sobie samym, ale z siłą wychodzić do ludzi i budować pokojowo świat wokół nas.



Europejskie Forum Regionalnego Sportu odpowiedzią na problemy środowiska

Już wkrótce przedstawiciele klubów sportowych, biznesu i samorządów usiądą do wspólnego stołu. Podczas pierwszej edycji Europejskiego Forum Regionalnego Sportu debatować będą nad kondycją i perspektywami rozwoju kultury fizycznej w mniejszych miastach, miejscowościach i wsiach. Wydarzenie, w którym udział jest bezpłatny, odbędzie się 28 września (czwartek) w Arenie Legionowo (woj. mazowieckie).

Brak efektywnej współpracy z lokalnym biznesem, mocne uzależnienie od finansowania samorządowego czy wreszcie utrudnienia w uzyskaniu pełnej profesjonalizacji – to tylko część krajobrazu funkcjonowania większości klubów w mniejszych miastach, miejscowościach czy wsiach. Problemy dotyczą również samych samorządów, które cierpią na brak odpowiedniej infrastruktury sportowej oraz narzędzi i środków niezbędnych do skutecznej promocji oferty sportowej w regionie. Nie można też zapominać o firmach inwestujących w sport. Jak skutecznie wykorzystać współpracę z klubami do promocji swojej marki? Jakie korzyści

poza biznesowymi można czerpać z takiej relacji? To tylko część pytań, które często pozostają bez odpowiedzi.

Podczas zbliżającej się, premiery edycji Europejskiego Forum Regionalnego Sportu, jego uczestnicy spróbują odpowiedzieć na wszystkie te pytania. Wydarzenie, które odbędzie się 28 września (czwartek) w Arenie Legionowo, gościć będzie liderów, decydentów i ekspertów z dziedziny sportu, zarządzania sportem, polityków oraz przedstawicieli samorządu.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny. Forum ma charakter hybrydowy, co oznacza, że można uczestniczyć w nim stacjonarnie lub zdalnie (online).

Zapisy prowadzone są elektronicznie: <https://forum sportu.pl/rejestracja/>.

Więcej informacji o projekcie można znaleźć na oficjalnej stronie EFRS: <https://forum sportu.pl/>.

Partnerami wydarzenia są m.in.: Ministerstwo Sportu i Turystyki, Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego, Powiat Legionowski, Miasto Legionowo, Arena Legionowo, Związek Miast Polskich oraz Kibicowsko.pl.



Więcej na

@arena.legionowo

i www.legionowo.pl

Wrzesień

- 2.09 – Nocny przejazd na rolkach Nightskating Legionowo (ulice Legionowa)
- 9.09 – 49. Biegi Przełajowe o Puchar Prezydenta Miasta Legionowo (las przy ul. Zakopiańskiej)
- 9.09 – Święto sportów rakietowych – piknik rodzinny (Spektrum Sportu)
- 9.09 – III Memoriał Szachowy im. płk-a Kazimierza Przymusińskiego (Arena Legionowo)
- 9 – 10.09 – Mazovia Cup – Turniej Koszykówki (Arena Legionowo)
- 17.09 – Turniej Brydża Sportowego (Poczytalnia)
- 17.09 – Maraton Rowerowy Mazovia MTB (Arena Legionowo)
- 23 – 24.09 – Turniej Piłki Nożnej o Puchar Prezydenta Miasta Legionowo (Stadion Miejski)
- 28.09 – Europejskie Forum Regionalnego Sportu (Arena Legionowo)



Otwarcie tunelu w ciągu ulic Polna – Kwiatowa



Narodowy Dzień Pamięci Powstania Warszawskiego

Wakacyjna Moc Atrakcji

W tegoroczne wakacje miasto przygotowało niezwykłą dawkę atrakcji dla wszystkich. Wśród oficjalnych uroczystości znalazło się między innymi uroczyste otwarcie tunelu, który powstał w ciągu ulic Polna – Kwiatowa, ułatwiający komunikację i połączenia. Odbyło się również święto policji, które przypomina nam o znaczeniu bezpieczeństwa oraz współpracy z lokalnymi służbami.

Dla najmłodszych mieszkańców zorganizowano wakacyjne szkolenia, które nie tylko dostarczają edukacyjnej rozrywki, ale także umożliwiają zdobywanie nowych umiejętności. Były one przeprowadzane przez Straż Miejską. Niezapomnianym momentem było również uczczenie Narodowego Dnia Pamięci Powstania Warszawskiego, który pozwala nam zatrzymać się na chwilę i oddać hołd bohaterom przeszłości.

Na polu kulturalnym wydarzeń także nie brakowało. Legionowskie Letnie Granie było doskonałą okazją, by cieszyć się zróżnicowanymi występami artystycznymi na świeżym powietrzu. Latający Plac Zabaw to innowacyjne podejście do rekreacji, które z pewnością spodoba się zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Natomiast Potańcówki to okazja do wspólnego świętowania i tańca przy dobrej muzyce.

Bardzo bogatą ofertę dla dzieci i młodzieży przygotowały również instytucje kultury, a także Arena Legionowo.



Rodzinna gra miejska w Parku Zdrowia



Święto policji



Legionowskie Letnie Granie



Legionowskie Letnie Granie



Legionowskie Letnie Granie



Latający Plac Zabaw



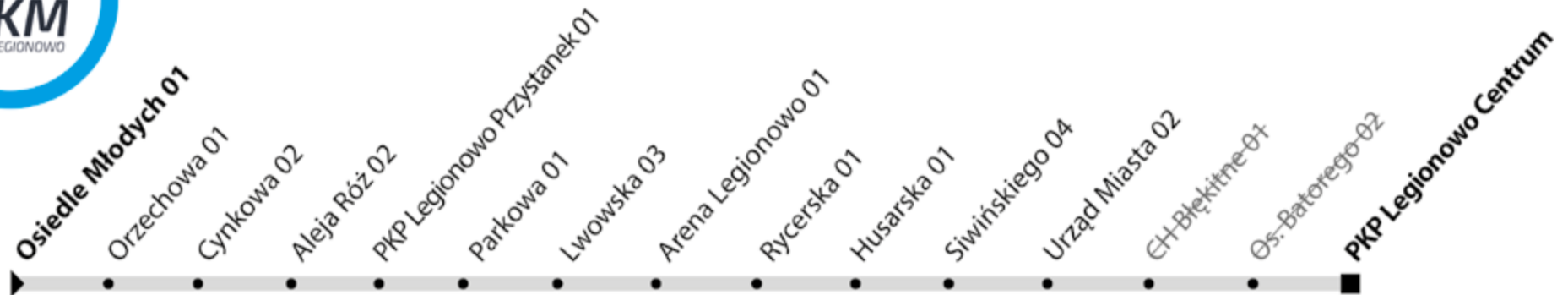
Potańcówki w Parku Zdrowia



Latający Plac Zabaw

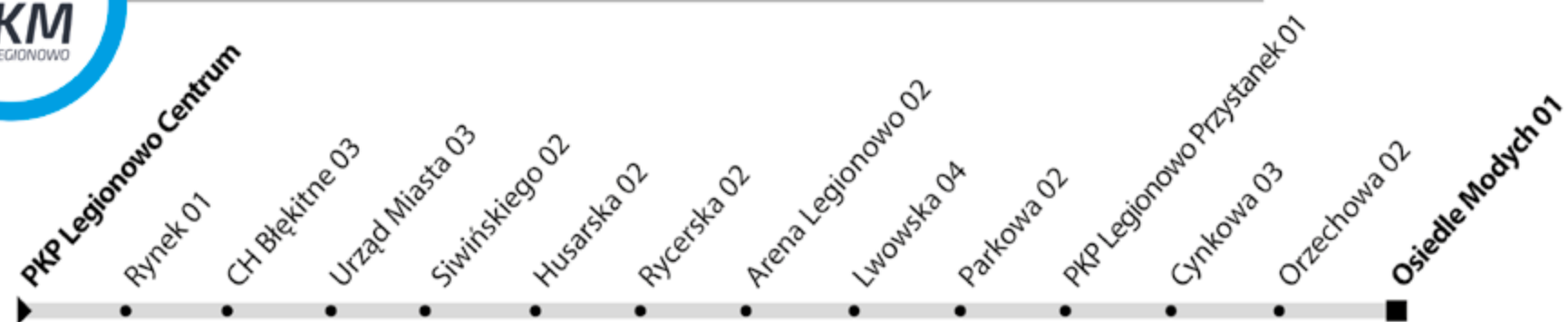
Urząd Miasta Legionowo

Darmowa Komunikacja Miejska

Linia: **D2**► **PKP Legionowo Centrum**

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

obowiązuje 4 września 2023 roku

Linia: **D2**► **Osiedle Młodych**

Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
PKP Legionowo	05:55	06:50	08:00	08:55	09:50	10:45	11:55	12:50	14:00	14:50	15:50	16:50	17:40	18:40	19:40
Rynek 01	05:56	06:51	08:01	08:56	09:51	10:46	11:56	12:51	14:01	14:51	15:51	16:51	17:41	18:41	19:41
CH Błękitne 03	05:58	06:53	08:03	08:58	09:53	10:48	11:58	12:53	14:03	14:53	15:53	16:53	17:43	18:43	19:43
Urząd Miasta 03	05:59	06:54	08:04	08:59	09:54	10:49	11:59	12:54	14:04	14:54	15:54	16:54	17:44	18:44	19:44
Siwińskiego 02	06:01	06:56	08:06	09:01	09:56	10:51	12:01	12:56	14:06	14:56	15:56	16:56	17:46	18:46	19:46
Husarska 02	06:02	06:57	08:07	09:02	09:57	10:52	12:02	12:57	14:07	14:57	15:57	16:57	17:47	18:47	19:47
Rycerska 02	06:03	06:58	08:08	09:03	09:58	10:53	12:03	12:58	14:08	14:58	15:58	16:58	17:48	18:48	19:48
Arena Legionowo 02	06:04	06:59	08:09	09:04	09:59	10:54	12:04	12:59	14:09	14:59	15:59	16:59	17:49	18:49	19:49
Lwowska 04	06:06	07:01	08:11	09:06	10:01	10:56	12:06	13:01	14:11	15:01	16:01	17:01	17:51	18:51	19:51
Parkowa 02	06:07	07:02	08:12	09:07	10:02	10:57	12:07	13:02	14:12	15:02	16:02	17:02	17:52	18:52	19:52
PKP Legionowo Przystanek 01	06:09	07:04	08:14	09:09	10:04	10:59	12:09	13:04	14:14	15:04	16:04	17:04	17:54	18:54	19:54
Cynkowa 03	06:12	07:07	08:17	09:12	10:07	11:02	12:12	13:07	14:17	15:07	16:07	17:07	17:57	18:57	19:57
Orzechowa 02	06:13	07:08	08:18	09:13	10:08	11:03	12:13	13:08	14:18	15:08	16:08	17:08	17:58	18:58	19:58
Osiedle Młodych 01	06:15	07:10	08:20	09:15	10:10	11:05	12:15	13:10	14:20	15:10	16:10	17:10	18:00	19:00	20:00

obowiązuje 4 września 2023 roku

Rozkłady jazdy

Linia: **D3**

► Bukowiec

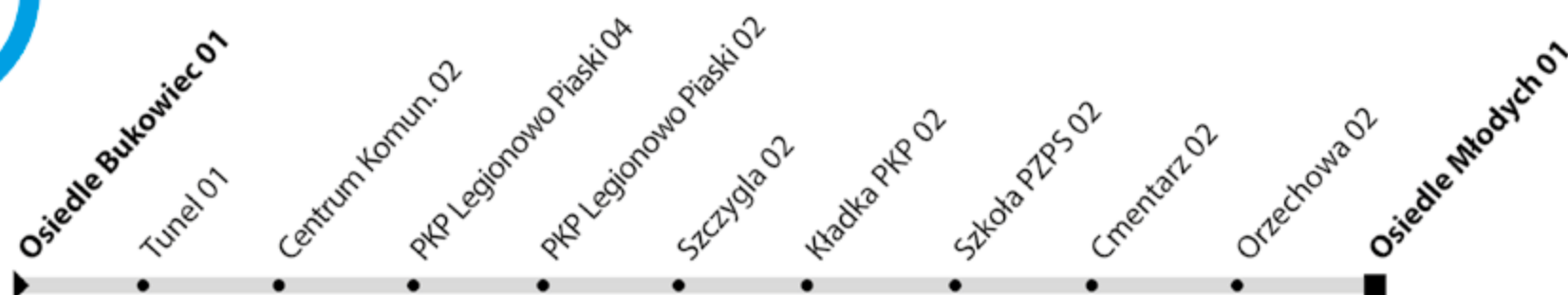


Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
Osiedle Młodych 01	05:08	06:08	07:08	08:08	09:08	10:08	11:08	12:08	13:15	14:08	15:05	16:03	17:02	18:04	19:02
Orzechowa 01	05:09	06:09	07:09	08:09	09:09	10:09	11:09	12:09	13:16	14:09	15:06	16:04	17:03	18:05	19:03
Cynkowa 01	05:10	06:10	07:10	08:10	09:10	10:10	11:10	12:10	13:17	14:10	15:07	16:05	17:04	18:06	19:04
Cmentarz 03	05:11	06:11	07:11	08:11	09:11	10:11	11:11	12:11	13:18	14:11	15:08	16:06	17:05	18:07	19:05
Szkoła PZPS 01	05:13	06:13	07:13	08:13	09:13	10:13	11:13	12:13	13:20	14:13	15:10	16:08	17:07	18:09	19:07
Kładka PKP 01	05:14	06:14	07:14	08:14	09:14	10:14	11:14	12:14	13:21	14:14	15:11	16:09	17:08	18:10	19:08
Szczygła 01	05:15	06:15	07:15	08:15	09:15	10:15	11:15	12:15	13:22	14:15	15:12	16:10	17:09	18:11	19:09
Al. Legionów 01	05:16	06:16	07:16	08:16	09:16	10:16	11:16	12:16	13:23	14:16	15:13	16:11	17:10	18:12	19:10
PKP Legionowo Piaski 03	05:18	06:18	07:18	08:18	09:18	10:18	11:18	12:18	13:25	14:18	15:15	16:13	17:12	18:14	19:12
Centrum Komunikacyjne 01	05:20	06:20	07:20	08:20	09:20	10:20	11:20	12:20	13:27	14:20	15:17	16:15	17:14	18:16	19:14
Zegrzyńska 02	05:22	06:22	07:22	08:22	09:22	10:22	11:22	12:22	13:29	14:22	15:19	16:17	17:16	18:18	19:16
Strużańska 01	05:23	06:23	07:23	08:23	09:23	10:23	11:23	12:23	13:30	14:23	15:20	16:18	17:17	18:19	19:17
Krakusa 01	05:24	06:24	07:24	08:24	09:24	10:24	11:24	12:24	13:31	14:24	15:21	16:19	17:18	18:20	19:18
Polna 01	05:25	06:25	07:25	08:25	09:25	10:25	11:25	12:25	13:32	14:25	15:22	16:20	17:19	18:21	19:19
Tunel 03	05:26	06:26	07:26	08:26	09:26	10:26	11:26	12:26	13:33	14:26	15:23	16:21	17:20	18:22	19:20
Osiedle Bukowiec 01	05:27	06:27	07:27	08:27	09:27	10:27	11:27	12:27	13:34	14:27	15:24	16:22	17:21	18:23	19:21

obowiązuje od 4 września 2023 roku

Linia: **D3**

► Os. Młodych



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

obowiązuje od 4 września 2023 roku



Wabank już otwarty

Wielu z nas kojarzy z pewnością film Juliusza Machulskiego pod tytułem Vabank. W Legionowie zagościł zaś klub seniorów o podobnej nazwie – „Klub Wabank”. Jest to efekt obietnicy złożonej przez Romana Smogorzewskiego prezydenta miasta lokalnym seniorom. Lokal przy ulicy Husarskiej 12 rozpoczął w sierpniu (03.08) swoją oficjalną działalność.

Inauguracja odbyła się w niezwykle uroczystym stylu a po części oficjalnej odbyły się liczne występy lokalnych artystów. Klub w swoje progi zaprasza wszystkich nie tylko seniorów. Zgodnie z planem będzie on funkcjonował od poniedziałku do piątku w godzinach od

11.00 do 19.00 (lub 20.00). Seniorzy jak zawsze częstują kawą, herbatą, wodą z cytryną i miętą oraz małym „conieco”.

Przypomnijmy, że dzięki przekazaniu lokalu mogły rozpocząć się prace remontowe, mające na celu przygotowanie miejsca do różnorodnych

aktywności i spotkań społecznych. Należy podkreślić, że determinacja oraz zaangażowanie seniorów pozwoliły na przygotowanie pomieszczeń do użytku. Ostatecznie klub powinien się stać miejscem spotkań, rozmów, inicjatyw oraz realizacji pasji.

Plan zajęć w ramach Klubu Wabank:

PONIEDZIAŁEK

od 10.30 do 12.30 gry: (brydż, szachy, warcaby, scrable),
od 12.30 do 14.30 rękodzieło – kapelusze i nie tylko,
od 15.00 do 17.00 Spotkania z prozą i poezją – „Seniorzy twórcy”.

WTOREK

od 12.00 do 14.00 rękodzieło – robotki i nie tylko,
od 14.00 do 16.00 Teatr Jednej Chwili – TJC.

ŚRODA

od 13.30 do 15.30 wspólne śpiewanie „Grupa Basia”,
od 16.00 do 19.00 brydż sportowy.

PIĄTEK

od 11.00 do 14.00 brydż sportowy,
od 14.00 do 16.00 origami, wplotki i splotki.



– Seniorzy zawsze mnie zaskakują pomysłowością i chęcią do działania. Jestem pod dużym wrażeniem inicjatywy oraz sposobu zrealizowania klubu. Jestem przekonana, że kreatywności wśród naszych seniorów nie zabraknie, aby dalej rozwijać w naszym mieście ten znakomity projekt. Inicjatorzy zadbali o wszelkie szczegóły, stworzyli idealne warunki by realizować szeroki wachlarz zainteresowań. Dlatego niezmiernie cieszę się, że inicjatywa ta od samego początku była wspierana przez Urząd Miasta – mówi o inicjatywie Ida Parakiewicz-Czyżma Sekretarz Miasta.

Wspomnienia wojskowego sierpnia

Miesiąc sierpień oprócz rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego obfituje jeszcze w równie ważne Święto 15 sierpnia - Dzień Wojska Polskiego, a także 103 rocznicę Bitwy Warszawskiej tzw. Cudu nad Wisłą. W związku z tym zachęcamy do zapoznania się z wierszem Władysława Zakrzewskiego, członka Legionowskiego Uniwersytetu III wieku.

Święto Wojska Polskiego

Nie da się mówić
Bez wielkiego patosu,
O polskim wojsku
I jego kolejach losu,

I zdawać się mogło,
Że marzenie o wolności przysło,
Ale Bóg i obrońcy sprawili,
Że stał się cud nad Wisłą

Które są dość odległe
A wspomnień trzeba o nich dlatego,
Że swymi korzeniami
Sięgają aż do powstania styczniowego,

I kacapskie wojsko
Zostało w 1920 roku pobite,
Zawleczone do niewoli
I na długie lata rozbite.

Co prawda przegranego
Ale bez tego patriotycznego kroku,
Dzieci i wnukowie powstańców
Nie odzyskaliby wolności w 1918 roku.

Każdego roku 15 sierpnia
Obchodzimy Dzień Wojska Polskiego,
Dzień zwycięskiej bitwy -
A to dlatego,

Groźba utraty wolności
Zawisła ponownie nad nami,
Gdy komuna sowiecka
Ruszyła na nas z nahajami.

Że parafrazując słowa Józefa Piłsudskiego -
Kto nie szanuje i nie czci
Swojej przeszłości,
Ten nie jest godzien szacunku -
I prawa do WOLNOŚCI.

Wiersz ten jest dla nas, mieszkańców Legionowa o tyle ważny, że przypomina o 103 rocznicy Bitwy Warszawskiej nazywanej Cudem nad Wisłą trwającej ok. 10 dni i zwieńczonej podpisaniem w 1920 sojuszem wojskowym i politycznym przez Naczelnego Wodza Józefa Piłsudskiego. Dlatego powinniśmy być dumni z tego, że przejęliśmy nazwę

Naszego Miasta od Legionów Józefa Piłsudskiego.



I Ty możesz wspomóc seniorów

Czy masz świadomość, że jedna osoba na dwadzieścia w wieku 80 lat nie ma z kim porozmawiać? Nawet przez chwilę. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich od 20 lat realizuje Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ, w ramach, którego prowadzi wolontariat towarzyszący dla samotnych seniorów. Teraz też w Legionowie.

Wolontariusze naszego Programu TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ, każdego dnia odmieniają monotonną i samotną codzienność osób starszych. Przekonaj się o tym – przeczytaj świadectwo wolontariuszki Klaudii:

Pani Hania – moja podopieczna – jest bardzo pogodną, życzliwą osobą. Razem spędzamy godziny na rozmowach, wspólnym oglądaniu zdjęć, opowieściach o przeszłości.

Pomagamy sobie wzajemnie: np. dobrą radą. To bardzo ciekawe



doświadczenie!

Seniorka przepysnie gotuje, a jej potrawy mam okazję spożywać przy każdej mojej wizycie, nawet, gdy wpadam na tzw. chwilę. Wymieniamy się poglądami na temat życia, odczuć i wielu innych. Pani Hania to prawdziwa Przyjaciółka, z własną historią, głębią, niezwykłą w sobie delikatnością, prawdziwa dama, zawsze eleganka, z precyzyjnym poczuciem humoru. Niejednokrotnie pierwsze minuty spotkania to śmiech, opowieści z dnia i przeżycia bieżące, potem tematy poważne i to poczucie bycia razem – nieocenione. Spotykamy się już ponad 2 lata i życzymy sobie dalszych, wspólnych lat razem.

To również dzięki Tobie możemy odmieniać codzienność samotnych

seniorów! Poszukujemy empatycznych osób z Legionowa lub okolic, które chciałyby zaangażować się w wolontariat towarzyszący dla samotnych osób starszych. Wolontariat ten polega na budowaniu długotrwałych, opartych na przyjaźni i zaufaniu, relacji wolontariusza z seniorem. To regularne spotkania, telefonowanie, wspieranie w trudnych chwilach, dawanie drugiej osobie poczucia, że ktoś o niej pamięta, wspólne spędzanie czasu, rozmowy i spacerki.

Samotni seniorzy z Legionowa czekają na obecność drugiego człowieka. Możesz pomóc!

Skontaktuj się, by dowiedzieć się więcej:

Ewa Skrajnowska
Koordynatorka Regionalna,
tel.: **+48 506 914 837**,
e-mail:

legionowo@malibracia.org.pl

Jak dbać o relacje w wieku senioralnym?

Dbanie o relacje powinno być istotne w każdym wieku. Posiadanie znajomych, przyjaciół, podtrzymywanie stosunków z rodziną, ale także poznanie nowych osób pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne. Wskazuje na to wiele badań psychologicznych. Dzięki pielęgnowaniu i pogłębianiu relacji międzyludzkich mamy lepszy nastrój na co dzień. Ponadto łatwiej nam po prostu o poczucie szczęścia, wdzięczności i ogólnego dobrobytu – bo to właśnie podtrzymywanie znajomości ubogaca życie. Zewnętrzne poczucie społecznego wsparcia umacnia nas w postrzeganiu problemów jako mniej obciążających, dlatego też nie jesteśmy tak bardzo narażeni na stres i o wiele łatwiej jest nam radzić sobie z ewentualnymi kryzysami.



Jak nietrudno zauważyć, dbanie o więzi społeczne przynosi wiele korzyści. Jak zatem sprawiać, by były trwałe i po prostu cieszyły?

Po pierwsze – weryfikuj, które relacje przynoszą Ci szczerą, poczucie bezpieczeństwa i szczęście. Nie wszystkie są po prostu wartościowe. Istnieje wiele toksycznych osób. Jeżeli je do siebie dopuszczamy, wpływa to na nasze życie i przestajemy się nim cieszyć. Często nie zauważamy, kiedy wpadamy w sidła toksycznych relacji. Tak zwane „wampiry energetyczne” potrafią każdego dnia wysysać z nas energię: oczekiwać, ale jednocześnie nie dawać nic od siebie w zamian, działać interesownie tak, aby zyskać jedynie korzyści bez względu na nasze

uczucia oraz zabierać czas, cierpliwość, czasami pieniądze. Takie osoby sprawiają, że poczucie własnej wartości i wiara w siebie zanika, czujemy się gorsi. Jeżeli masz w pobliżu siebie takie osoby i czujesz, że coś jest nie tak – postaw im jasno granice i zakomunikuj, co Ci się nie podoba. W sytuacji powtarzających się niekomfortowych zdarzeń zakończ znajomość i odechnij z ulgą. Nie wszystkie relacje są warte kontynuacji. Najlepiej postawić na siebie i swoje zdrowie psychiczne.

Po drugie – jeżeli już mowa o komunikowaniu i szczerości, to nie bój się jej. Co ważne, nie traktuj szczerości jako tej „do bólu”, bo może wybrzmieć jako arogancja i brak szacunku do drugiej strony. Z dozą kultury i jed-

nocześnie klarownym wyrażaniem swoich opinii podtrzymuj rozmowy i pamiętaj, że każda prawdziwa, zdrowa relacja opiera się na wzajemnej szczerości. Masz prawo mówić zarówno o tym, co Ci się podoba, jak i o tym, co Ci nie pasuje. Obie strony muszą wzajemnie czerpać od siebie, ufać, że mogą powiedzieć sobie wiele rzeczy i przy tym żadna nie powinna być pokrzywdzona ani zraniona. Kiedy dojdzie do takiej sytuacji, w której powiesz „za dużo”, przyznaj to i przeproś, okaż empatię. Kiedy pojawi się rozmowa, w której to Ty będziesz czuć się źle, powiedz o swoich odczuciach i emocjach. Relacja nie polega na tym, by się domyślać, a na tym, aby wiedzieć, co przeżywa druga strona.

Po trzecie – nie osiadaj na laurach. Pamiętaj, że relacja wiąże się z inwestowaniem. To, co do niej wkładasz, możesz potem wyciągnąć. To tak, jak z ogrodem. Jeżeli go nie podlewasz, nie pielęgnujesz, nie wyrwasz chwastów na bieżąco, to będzie zaniedbany i wkrótce stanie się nie do użytku. A co się dzieje, kiedy na bieżąco zapewniasz swoim roślinom świeżą wodę, dosadzasz nowe krzewy, przycinasz to, co niepotrzebne, uschnięte? Odpowiedź nasuwa się sama. W relacjach należy zadbać o regular-

ność spotkań, rozmów, wprowadzanie nowych rzeczy – wyjścia do kina, na spacer, próbowanie czegoś innego, np. wspólne gotowanie potraw, czy jednodniowe wycieczki poza miasto.

Pamiętaj, że relacje nie budują się same. To wspólna praca, która skutkuje dobrym samopoczuciem i zdrowiem psychicznym. Psychologowie zwracają szczególną uwagę na to, że w wieku senioralnym bardzo ważne jest podtrzymywanie znajomości. Nie rezygnuj z nich. Mogą dać Ci prawdziwe szczęście. Jeżeli tak nie jest – już wiesz co robić.

mgr Barbara Wesołowska-Budka

**Psycholog- Seksuolog- Psychoterapeuta CBT- Superwizor
Poradnia Zdrowia Psychicznego
PSYCHOKLINIKA
ul. Tęczowa 5a, Chotomów
ul. Fleminga 29,
Warszawa Białoleka
ul. Heroldów 19a,
Warszawa Bielany
Tel. 22/355 2001
www.psychoklinika.pl**



Stracisz dane, stracisz pieniądze!

Konsumenci coraz częściej padają ofiarą cyberoszustów. Ich metody są coraz bardziej wyszukane i niemal każdego dnia przybierają nowe formy. Skuteczność przestępczych działań zwiększa wykorzystywanie emocji potencjalnych ofiar, ich trudnych czy też zwykłych, życiowych sytuacji.

Niedopłata

Metoda na niedopłatę polega na wysłaniu SMS-a lub e-maila, w którym oszust informuje o rzekomej zaległości w płatnościach i jednocześnie grozi natychmiastowym odcięciem np. prądu, gazu lub telewizji. W wiadomości jest link do płatności. Kliknięcie przekierowuje na fałszywą stronę przypominającą strony pośredników płatności. W ten sposób oszuści zdobywają dane uwierzytelniające.

Podszywanie się pod pracownika instytucji

Często dochodzi również do sytuacji, w których oszust podaje się np. za pracownika banku i straszy, że zagrożone są pieniądze właściciela rachunku. Następnie prosi o podanie loginu i hasła do konta. Może też namawiać

do kliknięcia w link lub zainstalowania aplikacji, która w rzeczywistości będzie umożliwiała śledzenie aktywności i pozyskanie w ten sposób danych do logowania.

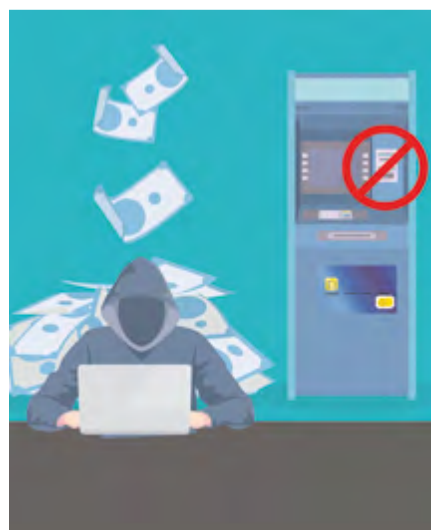
To tylko przykładowe pułapki – oszuści niemalże codziennie wymyślają nowe. Wstrzymanie przesyłki lub realizacji zamówienia, planowane odłączenie dostępu do internetu... Czasem czujność konsumentów usypia niewielka kwota, np. 2 zł. W ten sposób też można stracić oszczędności życia.

STOP! Nie daj się zmanipulować oszustom! Pamiętaj!

1. Nigdy nie podawaj ani nie wysyłaj nikomu loginu i hasła do bankowości internetowej czy aplikacji mobilnej. Prawdziwy pracownik banku nie będzie cię o to pytał.
2. Nigdy nie klikaj w linki przesłane SMS-em. Potwierdź ewentualne istnienie zaległości samodzielnie, kontaktując się np. z dostawcą gazu czy firmą kurierską.
3. W przypadku telefonu od osoby przedstawiającej się jako pracownik banku, rozłącz się, samodzielnie znajdź numer infolinii i potwierdź, czy ktoś do Ciebie dzwonił.
4. Nigdy nie instaluj oprogramowania z przesłanych linków ani w trakcie rozmowy telefonicznej, dotyczącej twojego rachunku lub środków na nim zgromadzonych.

Co zrobić w sytuacji, gdy oszustom udało się zdobyć dostęp np. do rachunku płatniczego lub danych karty płatniczej? Jak najszybciej poinformuj swojego dostawcę usług płatniczych, zastrzeż kartę i zmień dane do logowania lub zablokuj rachunek płatniczy. Dzięki temu uniemożliwisz oszustom kradzież środków lub w przypadku, gdy już do niej doszło - zapobiegiesz wykonywaniu dalszych transakcji. Jak najszybciej zgłoś także sprawę policji i poinformuj o tym swojego dostawcę usług płatniczych.

Więcej informacji o kampanii na stronie Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.



lipiec-październik 2023

POWIAT LEGIONOWSKI
Prętyński w sercu Mazowsza

Badania dla kobiet w wieku 18-75 lat zamieszkałych w

- Jabłonie
- Legionowie
- Wieliszewie

Liczba miejsc ograniczona

BEZPŁATNE badania TSH, FT3 i FT4 wraz z konsultacją lekarską

Informacje i zapisy **800 808 006 • 731 541 455**

Przychodnia Lekarska Puls • Legionowo, Aleja 1 Dywizji Zmechanizowanej 16
NZOZ Ber-Med • Wieliszew, ul. Niepodległości 85
NovuMed • Jabłonna, ul. Wenecka 18

Szczegóły: powiat-legionowski.pl

Mazowsze >> dla zdrowia kobiety >>

Zadanie pn. „Program profilaktyki zakażeń wirusami brodawczaka ludzkiego (HPV) na terenie powiatu legionowskiego” współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



Prawidłowa selektywna zbiórka odpadów to nasz wspólny problem

Na początku wakacji ogłoszony został przetarg na odbiór odpadów komunalnych. Kto ostatecznie będzie odbierał śmieci od mieszkańców Legionowa w latach 2024-2025 dowiemy się najpewniej we wrześniu. Jednakże już dziś wiadomo, że poziom odzyskiwania surowców wtórnych konieczny do osiągnięcia w latach 2023-2026 jest bardzo wysoki i każdy z nas będzie musiał porządnie przyłożyć się do jego spełnienia.



Należy przypomnieć, że od 2021 r. poziom przygotowania do ponownego użycia (odzysku) i recyklingu odpadów komunalnych oblicza się w stosunku do masy wszystkich wytworzonych

odpadów komunalnych. Z roku na rok progi coraz drastyczniej rosną, a miasto musi je osiągnąć, gdyż w przeciwnym wypadku będą nałożone przez Wojewódzkiego Inspektora Ochrony

Środowiska bardzo wysokie kary.

W 2023 r. poziom przygotowania do ponownego użycia i recyklingu wynosi 35%, w 2024 będzie to już 45%, a rok później aż 55%! Bez prawidłowej selektywnej zbiórki odpadów prowadzonej przez mieszkańców naszego miasta, zwłaszcza w zabudowie wielorodzinnej będzie to wręcz niemożliwe do osiągnięcia, gdyż w roku 2022 gmina osiągnęła poziom przygotowania do ponownego użycia i recyklingu 27,7%.

Spełnienie poziomów recyklingu nie będzie również możliwe bez odpowiedniego uszczelnienia systemu odbioru odpadów. Dlatego już od września tego roku kontrole do-

tyczące segregowania śmieci będą częstsze oraz bardziej restrykcyjne. Przeprowadzać je będzie zarówno firma odbierająca odpady, jak i pracownicy ratusza.

Urząd miasta testuje obecnie program do inteligentnego monitorowania procesu odbioru odpadów z naszego miasta. Dokonuje on szeregu analiz, ułatwia zarządzanie, kontrolę, planowanie i raportowanie. Jest on przygotowany do optymalizacji recyklingu oraz ma w klarowny sposób przedstawiać, w których miejscach Legionowa dochodzi do nieprawidłowości w selektywnej zbiórce odpadów lub jej braku odbywa się to

między innymi poprzez: raportowanie nieprawidłowej selektywnej zbiórki odpadów, dokumentacji zdjęciowej on-line, rejestrowanie pracy śmieciarek w czasie rzeczywistym.

Zgodnie z przeprowadzoną analizą w 2022 r. z terenu Legionowa odebranych zostało 20 543 Mg odpadów (w ramach Systemu Gospodarki Odpadami odebrano 18 793 Mg odpadów), z czego selektywnie zebrano ponad 43,9% z nich. Niestety duża część zebranych w sposób selektywny odpadów nie nadawała się do ponownego użycia i recyklingu, gdyż była zanieczyszczona innymi frakcjami odpadów jest to wynikiem nieprawidłowej segregacji. Do recyklingu trafiło między innymi: 367 Mg tworzyw sztucznych, 1237 Mg papieru, 1023 Mg szkła, 366 Mg opakowań z metalu, 1508 Mg Bioodpadów ogrodowych, 30 Mg zużytych opon, 958 Mg odpadów wielkogabarytowych oraz 374 Mg odpadów poremontowych. Dzięki pojemnikom rozdawanym w legionowskich aptekach zebrano ponad 2 Mg leków.

Roczne koszty poniesione przez Gminę Miejską Legionowo w związku z odbieraniem, transportem i zagospodarowaniem odpadów komunalnych wyniosły w 2022 r. 13 875 658,89 zł.



- Segregacja śmieci to istotny krok w kierunku ochrony środowiska oraz oszczędności. Choć wymaga wysiłku, segregacja śmieci przynosi pozytywne efekty zarówno na lokalnym, jak i globalnym poziomie. To nasza szansa na redukcję ilości odpadów, ochronę przyrody, a także stworzenie lepszego jutra dla naszej małej ojczyzny. - mówi Jacek Kaca zastępca kierownika Referatu Ochrony Środowiska.



Mieszkańcy pytają, my odpowiadamy

Czy odpady trafiają do jednej śmieciarki?

To pytanie często łączy się ze stwierdzeniem, że i tak nie ma sensu segregować odpadów, skoro mieszczą się w transportującym je samochodzie. To jest mit! Tak naprawdę pojazd może mieć dwie, a nawet trzy komory pozwalające na oddzielony przewóz odpadów różnych frakcji. Firmom odbierającym odpady nie kalkuluwałoby się mieszanie śmieci i ponowne ich oddzielenie w sortowniach. Ponadto wiele materiałów podlegających recyklingowi bezpowrotnie by utraciono. Mokry i zabrudzony papier nie nadaje się do przetworzenia. Odpady organiczne zmieszane z tworzywami sztucznymi i szkłem nie mogłyby być wykorzystane do wytworzenia kompostu. Wyselekcjonowanie drobno potłuczonego szkła z masy zmieszanych odpadów także nie jest możliwe. Krótko mówiąc - segregowanie odpadów ma sens i się opłaca!

Niesegregowalne odpady wyrzucamy do zmieszanych?

Nie. To jest mit. Nie wszystkie odpady niepodlegające podziałowi na podstawowe frakcje: szkło, tworzywa sztuczne, papier, bioodpady - to odpady zmieszane. Do czarnych pojemników nie można wrzucać np. odpadów niebezpiecznych, budowlanych, baterii, przeterminowanych lekarstw, farb, lakierów czy zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Często to produkty lub pozostałości po nich, które wymagają profesjonalnych metod utylizacji. Wrzucone do

odpadów zmieszanych mogłyby spowodować zatrucie środowiska.

Czy w elektroodpadach jest złoto?

Tak. Szacuje się, że na przykład w jednej tonie zużytych smartfonów jest około 340 gramów złota (ponadto nawet 130 kg miedzi i 3,5 kg srebra). Ten metal jest doskonałym przewodnikiem elektrycznym, a do tego ma niebywałą wytrzymałość (większą niż srebro czy miedź). Stąd w dobrej jakości elektronice używa się go powszechnie. Przeciętny smartfon może mieć w sobie nawet 50 miligramów złota.

Tymczasem z tony rudy w kopalniach złota uzyskuje się średnio nieco ponad 3 gramy metalu. Nie ma więc wątpliwości, że recykling elektroodpadów się opłaca.

Opakowań z tworzyw sztucznych i szkła nie trzeba myć?

Tak. Ważne jest, by wyrzucać opakowania opróżnione z zawartości, ale mogą być zabrudzone resztkami. Chodzi tu zarówno o tworzywa sztuczne, opakowania szklane jak i tetrapaki (czyli kartony po mleku, sokach itp.). Wyrzucając plastikowe butelki, należy odkręcić korki i kapsle, a samą butelkę zgnieść, by zajmowała jak najmniej miejsca. Przed wyrzuceniem słoików i szklanych butelek również trzeba odkręcić pokrywki i kapsle - te trafiają do żółtego pojemnika.

Podobnie - do tworzyw sztucznych - mogą trafić tetrapaki. Są to opakowania wielomateriałowe, przetwarzane inaczej niż papier.

Mój wysiłek nie ma sensu, bo sąsiad nie segreguje

Nieprawda. Każde działanie na rzecz ochrony środowiska ma sens. Im więcej odpadów jest prawidłowo posegregowanych, tym większy ich procent można poddać recyklingowi. Zachowanie jednego człowieka może być przykładem dla innych i zachęcić także pozostałych mieszkańców do bardziej ekologicznego życia. Poza tym jest to obowiązek wynikający z polskiego prawa.

Czy odpady bio wyrzucamy w plastikowych torbach?

Nieprawda to mit, bo odpady organiczne zamknięte w worku fermentują, co uniemożliwia ich dalsze przekształcanie. Ponadto instalacje przeznaczone do odpadów bio rozrywają worki, w których znajdują się odpady, przez co resztki folii trafiają wraz z odpadami na kompost. Odpady bio powinny być zatem wyrzucane luzem, bez żadnych worków.

Czy wszystkie kartony wrzucamy do pojemnika na papier?

Nieprawda to mit, bo tzw. tetrapaki, czyli kartony po napojach (sokach, czy mleku) wyglądają jak karton, ale w rzeczywistości są opakowaniami wielomateriałowymi. W efekcie powinny trafić do pojemnika na tworzywa sztuczne. Do pojemnika na papier nie wrzucamy też papierów lakierowanych i powleczonych folią, a także zatłuszczonych papierów i kartonów (jak kartony po pizzy czy zużyte naczynia jednorazowe).



Nie dokarmiaj dzików!

Ponawiamy apel, aby nie wyrzucać resztek jedzenia przez balkony czy ogrodzenia, na skraju lasów czy też przy śmietnikach. Zwracamy się do mieszkańców z prośbą, aby w ten sposób nie „zapraszać” dzikiej zwierzyny do miasta. Należy pamiętać, że dokarmiany dzik przyzwyczaja się do takich warunków i przekazuje wyuczone postawy swojemu potomstwu. Skutek takiego dokarmiania jest łatwy do przewidzenia - miasto staje się ich głównym obszarem żerowym. Przypadki dokarmiania dzików należy zgłaszać Straży Miejskiej - 986.

Zgodnie z paragrafem 2 rozporządzenia nr 5 Wojewody Mazowieckiego z dnia 7 lutego 2018 r. w sprawie zwalczania afrykańskiego pomoru świń (...) zakazuje się dokarmiania dzików. Sankcje karne za niestosowanie się do tego zakazu zawarte są w art 78 ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o ochronie zdrowia zwierząt oraz zwalczaniu chorób zakaźnych zwierząt, gdzie w art. 78 zapisano: **Kto nie stosuje się do nakazów, zakazów lub ograniczeń wydanych w celu zwalczania chorób zakaźnych zwierząt lub zapobiegania takiej chorobie (...) - podlega grzyw-**

nie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 3.

Dziki jako jedne z pierwszych dużych ssaków pojawiały się w pobliżu siedzib ludzkich. Jest to związane z oportunistycznym pokarmowym - to zwierzęta wszystkożerne, które w naturze zjadają zarówno pokarm roślinny, ale nie pogardzą też napotkaną padliną. W miastach, na terenie osiedli, dziki wykorzystują rozmaite odpady żywnościowe, choć nie tylko. Nastąpił wzrost populacji dzików w ostatnich dwóch dekadach. Jest to skutek sprzyjających tym ssakom warunków, w tym efekt łagodnych zim i zmian w rolnictwie.

PRZYPOMINAMY:

- nie wolno zbliżać się do dzików, głaśkać ich, straszyć, ani atakować,
- w przypadku spotkania dzika nie wolno wykonywać żadnych gwałtownych ruchów, należy spokojnie się oddalić,
- nie wolno szczuć dzików psami, nie wolno dokarmiać dzików,
- nie wolno wyrzucać odpadów żywnościowych (kuchennych) w miejscach do tego nieprzeznaczonych,
- należy utrzymywać odpowiedni stan miejsc gromadzenia odpadów.



BLISKO biblioteki

Choć wakacje się skończyły, w najbliższym czasie sporo będzie się działo w Pocztyalni. W dużej mierze to zasługa mieszkańców Legionowa, którzy wzięli udział w konkursie na inicjatywy oddolne, zorganizowanym w ramach programu BLISKO – Biblioteka | Lokalność | Inicjatywa | Społeczność | Kooperacja | Oddolność.

Kurs szycia „Szyje mi się”

Wśród zgłoszonych pomysłów, które zrealizowane zostaną w bibliotece we wrześniu, jest kurs szycia na maszynie. Podczas 4 zaplanowanych spotkań uczestnicy nauczą się, jak zrobić torbę na zakupy, saszetkę biodrową, bluzę czy jak dokonać poprawek krawieckich.

„Druk 3D na start”

Dzięki projektowi „Biblioteka – dom inicjatyw” odbędzie się też cykl zajęć dla osób w różnym wieku z druku 3D. W czasie warsztatów dwóch doświadczonych pasjonatów tego tematu nauczy m.in.: jak zaprojektować i wydrukować różne przedmioty, wykonywać skany 3D i adaptować je za pomocą telefonu komórkowego, pokaże skąd czerpać wiedzę i inspiracje do własnych projektów.

Warsztaty sensoryczne dla rodziców w dzieci

We wrześniu odbędzie się też drużyna tura zajęć sensorycznych dla rodziców dzieci do 1. roku życia oraz w wieku 1-3 lata. Podczas spotkań dowiedzą się oni jak przebiega rozwój zmysłów

u dzieci, w jaki sposób go stymulować przez wspólną zabawę i ćwiczenia, a także jak rozpoznać ewentualne zaburzenia i jak im przeciwdziałać.

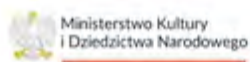
Spotkanie z Wojciechem Tochmanem

10 września odbędzie się spotkanie autorskie z Wojciechem Tochmanem, reportażystą i pisarzem, który w swoich publikacjach porusza wiele ważnych i trudnych tematów, takich jak: cierpienie, prawa człowieka, równouprawnienie kobiet czy wykluczenie społeczne.

Nie można też zapomnieć o ostatnim rodzinnym planszowisku, które odbędzie się 8 września.

O wszystkich wydarzeniach i ewentualnych zapisach biblioteka będzie informować na swojej stronie internetowej (www.bibliotekalegionowo.pl) oraz w mediach społecznościowych.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego, w ramach realizacji Narodowego Programu Rozwoju Czytelnicstwa 2.0 na lata 2021-2025.



www.bibliotekalegionowo.pl

Pocztyalnia
Ul. Kościuszki 8a

poniedziałek – środa w godz. 12.00 – 19.00
czwartek – piątek w godz. 10.00 – 17.00
sobota w godz. 10.00 – 16.00

Filia nr 1
Ul. Husarska 9

poniedziałek – środa w godz. 12.00-19.00

Filia nr 2
Al. Róż 1

poniedziałek – środa w godz. 12.00-19.00
czwartek w godz. 10.00 – 17.00

Stawiamy na przedsiębiorczość i ekonomię społeczną

Serdecznie zapraszamy organizacje pozarządowe do współtworzenia trzeciej edycji ŚOP, czyli Święta Organizacji Pozarządowych i wzięcia udziału w spotkaniu organizacyjnym które odbędzie się 8 września 2023 r. o godzinie 16:00 w sali konferencyjnej Ratusza. Zachęcamy do podjęcia współpracy, abyśmy razem poruszyli nasze miasto. Prosimy też o potwierdzenie swojego udziału w spotkaniu. Tel. 22 766 40 07, email: ngo@um.legionowo.pl

Przypominamy również o trwających konsultacjach współpracy Gminy Miejskiej Legionowo w 2024 r. z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego Zapraszamy do wzięcia udziału w konsultacjach społecznych, które będą trwały do 8 września 2023 r.

Na podstawie Zarządzenia Prezydenta Miasta Legionowa 164/2023 z dnia 20 czerwca br. rozpoczęły się konsultacje społeczne programu współpracy Gminy Miejskiej Legionowo w 2024 r. z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego.

Punktem wyjścia do prac nad projektem dokumentu jest obowiązujący jeszcze program współpracy (w załączeniu).

W dniu 8 września 2023 r. o godzinie 17:00 w sali konferencyjnej Ratusza odbędzie się otwarte spotkanie Prezydenta Miasta Legionowa z mieszkańcami, organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego i Miejską Radą Działalności Pożytku Publicznego, które poświęcone będzie omówieniu tego dokumentu.

Propozycje do projektu programu współpracy należy zgłosić pisemnie na adres: Urząd Miasta Legionowo, ul. marsz. J. Piłsud-



skiego 41, 05-120 Legionowo lub elektronicznie na adres: ngo@um.legionowo.pl

O zasadności przyjęcia wniosków ostatecznie decyduje Prezydent Miasta Legionowo.

Informacja o wynikach konsultacji zostanie zamieszczona na stronie www.legionowo.pl w terminie do 23 września 2023 r.

Po zakończeniu konsultacji zostanie sporządzony raport z przebiegu konsultacji w terminie do

30 września 2023 r., który zostanie zamieszczony na stronie www.legionowo.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej. Do dnia 30 listopada 2023 r. Rada Miasta Legionowo podejmie uchwałę w sprawie przyjęcia programu współpracy Gminy Miejskiej Legionowo w 2024 r. z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego.

Czekamy na wszelkie uwagi, wnioski i propozycje do 8 września 2023 roku.

MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE

P	W	Ś	C	P	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

WYDARZENIA:

- 10 września Prelekcja Rafała Degiela „90. rocznica pierwszego zwycięstwa Polaków w zawodach o Puchar Gordona Bennetta” oraz otwarcie okolicznościowej wystawy plenerowej
- 17 września Prelekcja Bożeny Mańk „Ogród Kozłowska. Wczoraj, dziś, jutro...”
- 24 września Promocja książki Jacka Szczepańskiego „Rodzina Skonieckich i ruch komunistyczny w Legionowie”



OBROŃCZA WESTERPLATTE Z LEGIONOWA KAROL SZWEDOWSKI WRAZ Z RODZINĄ, OK. 1912 R. ZBIYTEK ZE ZBIORÓW MHWL, FOT. A.D. BADZIAN

WRZESIEŃ 2023

ProgRockFest - po raz ósmy w Legionowie

Koniec lata w Legionowie ponownie upłynie pod znakiem rocka progresywnego. Od 2015 roku Legionowo Live Art jest organizatorem ProgRockFest - Festiwalu Rocka Progresywnego. Choć ten gatunek rocka miał swoje „pięć minut” w latach 70-tych XX wieku to nadal ma się całkiem dobrze i coraz młodsi adepti grania sięgają po niego oraz tworzą niesamowite kompozycje idealnie wpisujące się w kanon rocka progresywnego. Taka też będzie ósma edycja legionowskiego festiwalu. Sporo młodej krwi oraz duża dawka doświadczenia połączona z niesamowitą energią.

„Świt” to tytuł debiutanckiej EP-ki warszawskiego zespołu Dispelled Reality. Jak twierdzą młodzi muzycy zależy im na nowatorskim podejściu do rocka progresywnego. Słyszymy gitary, które nadają muzyce rockowego pazura oraz nieoczywiste podziały rytmiczne połączone z emocjonalny-

mi solówkami saksofonu - i tak będzie w Legionowie. Dispelled Reality otworzy tegoroczną edycję PRF i zabierze wszystkich w podróż, podczas której towarzyszyć nam będzie wiele emocji. Ich cecha charakterystyczna to genialne wplecione właśnie wspomniane partie saksofonu.

Euphorizone to kolejni debiutanci. Bydgoszcz, Inowrocław i Toruń - to miasta skąd pochodzą. Ich muzyka to melancholia i fantazje art. rockowe z udziałem elektroniki. W połączeniu z metalowym kopem tworzą horyzont dźwięków i słów. Mają na koncie wydawnictwo Invictus, zawierające 12 autorskich kompozycji, które zaprezentują publiczności festiwalowej PRF.

Wszyscy fani rocka progresywnego znają go bardzo dobrze. Collage, Ananke, Mr. Gil czy Believe to zespoły, których nazwy nie są obce w świecie muzycznym. Łączy je jedna osoba: Mirek Gil, i właśnie jego solowy projekt - Mr. Gil, będzie kolejnym wykonawcą na legionowskiej scenie podczas Pro-

gRockFest 2023. Love will Never come to tytuł najnowszej wydawnictwa Mr. Gil. Czy w Legionowie usłyszymy tylko nagrania z tego albumu? Trzeba przyjść na koncert i sprawdzić.

Finałem progresywnego święta w Legionowie będzie koncert krakowskiego zespołu Millenium. Grupę założył wielki miłośnik rocka progresywnego Ryszard Kramarski, muzyk, producent, autor muzyki i tekstów oraz szef niezależnego wydawnictwa muzycznego oraz studia nagrań Lynx Music. Millenium to czołówka rocka progresywnego w Polsce i na świecie. Często wymieniany obok takich polskich zespołów jak Collage, Riverside, Quidam czy Satellite, a płyty jak Ego, The Web, Exist, The Sin czy najnowsza Tales from imaginary movies mają bardzo dobre notowania wśród wielu fanów art rocka na całym świecie.

Millenium to zespół, który jako pierwszy zagra po raz drugi na festiwalu ProgRockFest. Pierwszy raz w historii festiwalu odbędzie się kon-



cert tego samego zespołu. Millenium zagrało podczas pierwszej edycji PRF w 2015 roku. Jak będzie po ośmiu latach? Przekonajcie się sami przyjeżdżając do Legionowa.

Festiwal to nie tylko muzyka. Co roku powstaje wspaniała dokumentacja fotograficzna, która prezentowana jest podczas wystawy towarzyszącej każdej edycji. Autorami są Dorota Milerowicz i Paweł Horąży - twórcy projektu Fotografia jest Fajna.

W trakcie tegorocznej edycji festiwalu odbędzie się również wernisaż

wystawy obrazów Marcina Baczaka. Marcin z zawodu jest realizatorem oświetlenia scenicznego, stąd jego zamiłowaniem do mieszania barw oraz eksperymentowania ze światłocieniem. Interesuje go przedstawianie świata jego wyobraźni za pomocą minimalizmu, w konwencji pop-art oraz realizmu.

Nic innego nie pozostaje jak spotkać się 9 września 2023 roku w Legionowie. Do zobaczenia!

Źródło: ProgRockFest

Poczytальnia z kolejnym dofinansowaniem

Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie z wysoką skutecznością zabiega o kolejne środki, które pozwolą poszerzyć jej księgozbiór oraz wydarzenia w niej organizowane. Dzięki temu legionowscy czytelnicy mają dostęp do jednej z najnowocześniejszych bibliotek na Mazowszu.

Tym razem instytucja otrzymała 13.750 zł z Biblioteki Narodowej. Środki te przeznaczone są na zakup książek w ramach zadania „Dofinansowania dla bibliotek publicznych na zakup nowości wydaw-

nicych oraz usługi zdalnego dostępu do książek w formatach e-booków i/lub audiobooków i/lub synchrobooków - Priorytet 1, Kierunek Interwencji 1.1 w ramach NPRCz 2.0”. Już wkrótce półki w Poczycalni i filiach będą uginać się pod stosami nowych, jeszcze ciepłych od druku książek. Bądźcie czujni i regularnie śledźcie biblioteczny katalog.

Dofinansowano ze środków finansowych Ministra Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu w ramach realizacji Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021-2025.

Wierzba dla muzeum

Muzeum Historyczne w Legionowie zostało uhonorowane trzecim miejscem w kategorii „Wystawa” (zorganizowana przez mniejsze muzea) w XVII edycji konkursu „Mazowieckie Zdarzenia Muzealne - Wierzba”. Nagroda została przyznana za fascynującą wystawę pt. „Józef Piłsudski - formy pamięci”, którą zorganizowała Filia „Piaski”.

Konkurs „Mazowieckie Zdarzenia Muzealne - Wierzba” stanowi niezwykle prestiżowe wydarzenie w kręgach kulturalnych oraz muzealnych w regionie. To platforma, na której prezentowane są wybitne osiągnięcia mniejszych muzeów, które mają za zadanie dostarczać wiedzy i inspiracji poprzez różnorodne wystawy, a także projekty.

W tegorocznej edycji konkursu, tematem przewodnim była kategoria „Wysta-

wa”, w której to właśnie Muzeum Historyczne w Legionowie zdobyło zaszczytne trzecie miejsce ex aequo. Wyróżnienie to przyszło za pracę niezwykle wysiłku i pasji w kreowaniu wystawy „Józef Piłsudski - formy pamięci”.

Wystawa ta, wprowadzała odwiedzających w świat życia i działalności jednej z najważniejszych postaci w historii Polski - Józefa Piłsudskiego. Oparta na fascynujących artefaktach, dokumentach oraz multimedia, wystawa ukazała liczne aspekty życia i działań marszałka, prezentując zarówno wydarzenia historyczne, jak i subtelne detale z jego życia prywatnego. Poprzez zręczne wykorzystanie różnorodnych źródeł i interaktywnych prezentacji, wystawa ta stworzyła pełny, a także bogaty obraz postaci Piłsudskiego oraz wpłynęła na kształtowanie pamięci narodowej.



- mówi dr hab. Jacek Szczepański, kustosz dyplomowany Dyrektor Muzeum Historycznego w Legionowie.



Jest to już nasza ósma „Wierzba”, z czego jesteśmy bardzo dumni. Sądzę, że nagroda potwierdza wysoką jakość oferty wystawienniczej i znaczącą pozycję legionowskiego Muzeum na Mazowszu. Popularyzując wiedzę historyczną propagujemy dobre imię Legionowa. Nagroda motywuje nasz zespół do przygotowania kolejnych wystaw i podejmowania badań przybliżających mieszkańcom niezwykle dzieje naszego miasta



Przedsezonowe przetarcie

W Arenie w Legionowie odbył się czwarty już Turniej Piłki Ręcznej o Puchar Marszałka Województwa Mazowieckiego, który stał się nieodłącznym elementem przygotowań mazowieckich drużyn do nowego sezonu. Tegoroczna edycja tego wydarzenia okazała się niezwykle istotna dla naszej drużyny - Zepter KPR Legionowo.

Mimo że mecze miały charakter sparingowy, wszyscy podopieczni Michała Prątnickiego zaangażowali się w każdy pojedynek, dążąc do osiągnięcia ostatecznego sukcesu. Ze względu na wyjątkowe okoliczności i obecność silnych rywali, takich jak wielokrotny medalista mistrzostw Polski - Azoty Puławy, oraz drużyna z Ligi Centralnej, AZS AWF Białą Podlaska, turniej nabral szczególnego znaczenia.

Przed samym wydarzeniem, Dominik Brinovec, prezes Zepter KPR Legionowo, wyraził swoje zadowolenie z obsady turnieju oraz nowej nazwy drużyny. Zepter KPR Legionowo jest gotowy na powrót do najwyższej klasy rozgrywkowej - ORLEN Superligi.

Trener drużyny, Michał Prątnicki, podkreślił, że celem turnieju było wydobycie jak największej jakości z każdego meczu

oraz dążenie do doskonalenia gry zarówno w obronie, jak i ataku. Wynik był dla nich drugorzędny, a głównym celem było osiągnięcie odpowiedniego poziomu sportowego przed rozpoczęciem nowego sezonu.

Wszystkie mecze turnieju rozegrano w systemie 2 x 20 minut. Zgodnie z przewidywaniami, drużyna Azoty Puławy wygrała wszystkie cztery spotkania, zdobywając przekonujące zwycięstwo. Zepter KPR Legionowo również zaprezentował się z dobrej strony, co pozwala optymistycznie patrzeć na zbliżający się sezon. Klub wzmocnił skład poprzez pozyskanie nowych graczy, którzy mają przyczynić się do osiągnięcia dobrych wyników w najwyższej klasie rozgrywkowej.

Prezes klubu, Dominik Brinovec, wyraził pewność, że drużyna jest gotowa na rywalizację w ORLEN Superlidze. Zarząd klubu oraz trenerzy pracowali ciężko, aby przygotować się na najwyższy poziom rozgrywek.

Tegoroczny IV Legionowski Turniej Piłki Ręcznej o Puchar Marszałka Województwa Mazowieckiego dostarczył wielkich emocji dla zawodników, kibiców i wszystkich pasjonatów tego sportu. Teraz wszyscy oczekują z niecierpliwością na zbliżający się sezon, w którym Zepter KPR Legionowo z pewnością da z siebie wszystko na parkiecie.



Kolejny rok w Arenie Legionowo gości najwyższa klasa rozgrywkowa. Tym razem jest to piłka ręczna, czyli Orlen SuperLiga. Nasza drużyna Zepter KPR Legionowo, pomimo tego, że

jest benjaminskim to niejednokrotnie udawała, że walczy to końca i nigdy się nie podaje. To prawdziwi bohaterowie areny. Ich poświęcenie, pasja i ciężka praca są dumą miasta i z pewnością w tym sezonie będą też jego wyjątkową sportową wizytówką. Emocje, nerwy,

radość - to wszystko czeka legionowskich kibiców. Dlatego gorąco zachęcam do wspierania naszych walecznych zawodników! - mówi Michał Kобрzyński, kierownik Areny Legionowo.

Zdrowie i Radość w Każdym Kroku

Już 10 września zapraszamy na otwarty trening Nordic Walking z medalistą Mistrzostw Świata i Europy Krzysztofem Człapskim. Start o godz. 12:00 na polanie leśnej przy ul. Zakopiańskiej w Legionowie.

Nordic Walking, znane również jako "marsz z kijami", to aktywność fizyczna, która w ostatnich latach zyskała ogromną popularność ze względu na swoje liczne zalety dla zdrowia i dobre samopoczucie. Opierając się na prostych zasadach, ta aktywność angażuje całe ciało i może być wykonywana przez osoby w różnym wieku oraz o różnym poziomie sprawności fizycznej. Nordic Walking to nie tylko forma ruchu, ale także styl życia, który promuje aktywność fizyczną i dbałość o zdrowie. Bez względu na wiek czy poziom sprawności,



każdy może cieszyć się korzyściami płynącymi z tej aktywności. Przy regularnym treningu, Nordic Walking może przyczynić się do poprawy ogólnej kondycji fizycznej, a także psychicznej, co prowadzi do lepszego samopoczucia oraz jakości życia.

Skąpany w złocie

Kamil Otowski legionowski pływak odniósł wielki sukces na zakończonych niedawno XI Mistrzostwach Świata w Parapływaniu. Był najlepszym sportowcem na dystansach kolejno: 100 i 50 m stylem grzbietowym. Dodatkowo, na dłuższym dystansie ustanowił nowy rekord mistrzostw świata. To niezwykle ambitny zawodnik, który ma za sobą starty na tak wielkich imprezach jak Mistrzostwa Europy, Świata i Paraolimpiadzie.

Kamil zdobył dwa złote medale w ramach klasy S1, tj. zawodników o największych trudnościach w funkcjonowaniu (poprzednio występował w klasie S2). W Manchesterze jego walka o medale prezentowała się następująco: w finale 100 m prowadził od startu i po nawrocie miał wyraźną przewagę nad rywalami, by później jeszcze ją powiększyć i finiszować z czasem 2.18,60. Obrońcą tytułu, Antona Kola z Ukrainy, wyprzedził o niemal 9 sekund. Trzeci był Włoch Francesco Bettella.

Z kolei dystans 50 m Kamil zaczął bardzo mocno, po pewnym czasie wychodząc na prowadze-



nie. Nie oddał go do końca, powiększając jeszcze przewagę. Skończył z czasem 1.07,34, przed Iyadem Shalabim z Izraela i Włochem Francesco Bettellą.

Człowiek pracuje po to, aby móc się takich rzeczy spodziewać, natomiast zaskoczenie zawsze jest ogromne, przede wszystkim wtedy, kiedy cała arena wstaje, żeby odsłuchać Mazurka Dąbrowskiego... To jest coś niebywałego -

powiedział Kamil Otowski, dla którego dwa złote medale mistrzostw świata to pierwsze triumfy w zawodach tej rangi. - Dopiero za drugim razem byłem bardziej świadomy tego, co się dzieje. Dopiero wówczas te wszystkie bodźce do mnie docierały.

Artykuł na podstawie informacji Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych "Start"/Fot. ParaSwimming Team Poland

ARENA
LEGIONOWO

49. BIEGI PRZELAJOWE

o Puchar
Prezydenta Miasta Legionowo

9.IX 2023

START/META
polana leśna ul. Zakopiańska

ZAPISY: dzieci, dorośli Arena Legionowo w biurze zawodów
8 września 8:00 - 18:00
9 września na polanie leśnej przy ul. Zakopiańskiej

Start open godz. 12:00
Starty dzieci i młodzieży od 9:50



Miasto
Legionowo

III Święto Organizacji Pozarządowych

Stawiamy na ekonomię
i przedsiębiorczość społeczną

16 września 2023

od godz. 13:00

Park im. Solidarności
i Urząd Miasta Legionowo


Stoiska ponad
20 organizacji

• Występy:

13:00 teatrzyk dla dzieci / 14:00 maraton Zumby

15:00 konkursy i zabawy z biblioteką

- potańcówka na zakończenie "Lata w ogródku"

- Akcja „Dogęszczamy zielenią”  sadzonki drzew i krzewów za nakrętki i zużyte baterie

- rynek pracy
- debata na temat ekonomii społecznej

- gra w ekonomię społeczną
- gastronomia



25. MAZOWSZE

MAZOWSZE » organizacje
pozarządowych >



Zadanie publiczne "Popularyzacja ekonomii społecznej w świadomości mieszkańców Mazowsza - subregion 1" sfinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego"