



CYFROWY PULS

puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo
16 stron

Nr 1 | styczeń 2024 | ISSN 2544-8633
Nakład: 9 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl

W telegraficznym skrócie

Prace remontowe na terenie Legionowa. Prace urzędu w styczniu – krótkie podsumowanie najważniejszych inwestycji i wydarzeń.

Str. 2

Inwestycje w bezpieczeństwo

Projekt modernizacji monitoringu miejskiego – zwiększenie możliwości technicznych systemu. Zakupy dla strażaków, które ratują życie.

Str. 3

Ferie zimowe

Fotorelacja z zajęć w Miejskiej Bibliotece Publicznej, w Muzeum Historycznym, a także z treningów w Arenie Legionowo. Doskonalenie pływania w Wodnych Piaskach. Kreatywne ferie z Miejskim Ośrodkiem Kultury.

Str. 4 i 5

Silent Disco

Zapraszamy na wyjątkową dyskotekę. Rada Młodzieżowa w Legionowie ma swoją przewodniczącą!

Str. 6

Bezpieczeństwo i zdrowie

Ogólnopolska konferencja podejmująca temat ochrony dzieci przed przemocą „Ostrożnie, rozsądnie – dziecko”.

Str. 7

Puls Seniora

Wycieczki, warsztaty, wykłady, wieczorki taneczne oraz zaproszenie na warsztaty artystyczne dla seniorów.

Str. 8 i 9

Czyste powietrze

Jak walczyć o czyste powietrze? Zapraszamy do lektury artykułu i analizy na temat jakości powietrza w ostatnich latach w Legionowie.

Str. 10 i 11

Dziki apel

Akcja informacyjna „Nie dokarmiaj dzików w mieście”. Prawo a dzikie zwierzęta na terenach miejskich.

Str. 11

ŻYJ ZDROWO!

Kalendarz wydarzeń sportowych, kulturalnych i edukacyjnych. Poznaj cykliczne, bezpłatne zajęcia dla mieszkańców.

Str. 16

Zagraлиśmy z

wielka orkiestra
świątecznej
pomocy

Legionowo gra z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy od samego jej początku. Dzięki zaangażowaniu wolontariuszy i hojności mieszkańców, w tym roku znowu udało się pobić legionowski rekord. Uzbierano imponującą kwotę niemal 430 000 zł.

Trzy sztaby, Sztab #2230 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 2, Sztab #3687 w LO im. Marii Konopnickiej oraz Sztab #1849 w Szkole Podstawowej nr 8, stanowiły serce akcji. Organizowano koncerty, prowadzono kwestę na terenie całego miasta, zorganizowano kiermasze i wiele atrakcji. Tradycyjnie również prowadzono aukcje przedmiotów przekazywanych przez firmy, instytucje i osoby prywatne. Wydaje się, że najwyższej wycy-

wanym przedmiotem podczas aukcji był „voucher na całą edukację przedszkolną dla jednego dziecka w placówce” przekazany przez panią Wioletę Józwiak, właścicielkę Niepublicznego Przedszkola Bąbel na Piaskach. Szczęśliwy nabywca zakupił go za niemałą, ale niezwykle okazjonalną kwotę 7 500 zł. Dużym zainteresowaniem cieszył się rower przekazany przez legionowską Straż Miejską – wycytlowano go za 2 000 zł.

Mottem tegorocznego finału, "Tu wszystko gra OK!", doskonale oddaje atmosferę tego wydarzenia. Celem było wsparcie działań związanych z "Płucami po pandemii. Gramy dla dzieci i dorosłych!", co dodatkowo podkreśliło znaczenie naszej wspólnej mobilizacji. Środki zebrane w czasie zbiórki zostaną przeznaczone na zakup urządzeń do diagnostyki medycznej oraz rehabilitacji, co będzie miało realny wpływ na poprawę jakości życia wielu osób.

Inwestycje odpowiedzialne społecznie

Inwestycje odpowiedzialne społecznie, zwane również inwestycjami społecznie odpowiedzialnymi (ISR), to podejście do inwestowania, które uwzględnia nie tylko oczekiwania zwrotu finansowego, ale także wpływ inwestycji na społeczeństwo, środowisko i zrównoważony rozwój. Inwestycje te opierają się na przekonaniu, że przedsiębiorcy powinni brać odpowiedzialność za społeczeństwo i środowisko, a ich działania powinny przyczynić się do tworzenia pozytywnych zmian.

Centrum Opiekuńczo - Mieszkalne przy ulicy Jasnej. Trwa przebudowa budynku przedszkola wraz ze zmianą sposobu użytkowania. Powstanie tutaj ośrodek dla 20 osób niepełnosprawnych. Prace realizowane są przez firmę Łunibud z Warszawy. Dwupiętrowy budynek mieścił będzie m.in. pomieszczenia pobytu dziennego, gabinet specjalistyczny, szatnie, sanitariaty, gabinet psychologa, gabinet zabiegowy, część kuchenną oraz pomieszczenia techniczne w piwnicy. Przy budynku powstaje 22 miejsc parkingowych, ścieżka sensoryczna, siłownia plenerowa, miejsca z ławkami i stoły betonowe do gier. Urząd Miasta Legionowo pozyskał dofinansowanie na ten cel w wysokości ponad 1,3 mln zł z budżetu samorządu Mazowsza oraz 1,7 mln zł dotacji z rządowego programu pt. Centra opiekuńczo-mieszkalne. Koszt inwestycji to ponad 4,7 mln zł.



fot. Anna Brzezińska Radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego, Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski i Przewodniczący Rady Miasta Legionowo Ryszard Brański przy budynku na ul. Jasnej

W Legionowie koncentrujemy się na wsparciu projektów i przedsięwzięć mających na celu poprawę warunków życia oraz integrację osób z niepełnosprawnościami w społeczeństwie. Nie tylko mamy na celu poprawę dostępności w miejscach publicznych, a mam tu na myśli choćby inwestycje w ratuszu - likwidację barier architektonicznych i informacyjno-komunikacyjnych. Zakupiono m.in. tablet wraz z aplikacją do komunikacji alternatywnej i wspomagającej, system nawigacyjno-informacyjny oparty na znacznikach, wyremontowano łazienki. Następne projekty są na końcowym etapie realizacji. Mam tu na myśli budowę Centrum Opiekuńczo - Mieszkalnego przy ulicy Jasnej, a także remonty adaptacyjne w budynku OPS przy ul. 3 Maja 28. Głównym celem centrum na Jasnej jest pomoc 20 dorosłym osobom z niepełnosprawnościami. Centrum opiekuńczo-mieszkalne w Legionowie zapewnić będzie samodzielny i niezależny pobyt 20 dorosłym osobom oraz mieszkanie 4 osobom niepełnosprawnym ze znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności. Wsparcie skierowane będzie do mieszkańców miasta Legionowo. Ta niezwykle ważna społecznie inwestycja przechodzi już do ostatniej fazy realizacji. Przewidywany termin zakończenia prac budowlanych to koniec lutego br. – mówi Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski.



Szanowni Państwo,

zapraszamy do lektury miejskiego biuletynu, w nowej odsłonie przygotowanej na ten rok. Zgodnie z przeprowadzonymi ankietami i Państwa oczekiwaniami, przygotowaliśmy więcej informacji na temat wydarzeń kulturalnych, sportowych, edukacyjnych, które będą miały miejsce w tym miesiącu w naszym mieście.

Wśród artykułów i fotoreportaży, czytelnicy znajdą kody QR, które błyskawicznie przeniosą do wybranych stron internetowych. Gazeta ma określony i bardzo ograniczony format, a dzięki temu zabiegowi, łączymy wydanie gazety ze światem mediów społecznościowych. Można będzie szybko odnaleźć na stronach internetowych więcej szczegółów na interesujący nas temat, a także obejrzeć galerie zdjęć



i filmy z wydarzeń jakie odbyły się w minionym miesiącu.

Publikujemy również zaproszenia z legionowskich instytucji, nowości

czytelnicze z biblioteki i terminy wykładów muzealnych. Przypominamy o szerokiej ofercie bezpłatnych cyklicznych zajęć sportowych przeznaczonych dla wszystkich mieszkańców Legionowa.

Poruszamy ważne sprawy! Powietrze – to niezwykle ważny temat dla każdego z mieszkańców. W bieżącym numerze staramy się przybliżyć trudne zagadnienia zanieczyszczeń i metod pomiaru, a także przedstawiamy wyniki naszej wieloletniej pracy. Legionowski program wymiany „starych kopciuchów” jak Legionowianie nazywają piece węglowe jest przykładem skutecznego działania dla wszystkich gmin w Polsce. Wymieniono już 718 pieców i widać tego efekty!

Wśród artykułów można znaleźć informacje dotyczące wyborów samorządowych. 7 kwietnia wybieracie

Państwo 21 radnych, którzy będą reprezentować wszystkich mieszkańców w Radzie Miasta Legionowo przez następne 5 lat. Zapraszam do zapoznania się z kalendarzem wyborczym.

Urząd Miasta Legionowo

ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41,
05-120 Legionowo
ePUAP /UMLegionowo/skrytka
tel.: +48 22 774 20 31,
fax: 22 784 95 66
Informacja: +48 22 766 40 10
Kancelaria:
+48 22 766 40 11, +48 22 766 40 12
e-mail: kancelaria@um.legionowo.pl

Pomoc dla osób niewidomych,
niepełnosprawnych ruchowo, powyżej
80. roku życia:
tel.: +48 22 766 40 31

• **Przebudowa ulicy Pałacowej.** Rozpoczęły się prace przy budowie linii oświetlenia.

• **Wyniki konsultacji w sprawie nazwy dla ronda "Ronda Praw Kobiet".** Głosy na Tak – 562 (co stanowi 44,22%), głosy na Nie – 709 (co stanowi 55,78%).

• **Zakupiono 130 pojemników** na odpady komunalne dla Gminy Miejskiej Legionowo. Oferta firmy 4M sp.j. z Krosna Odrzańskiego została zaakceptowana za cenę ofertową brutto w kwocie 35 916,00 zł.

• **Opieka nad bezdomnymi zwierzętami.** Rozstrzygnięto przetarg i wybrano najkorzystniejszą ofertę Fundacji Przyjaciele Braci Mniejszych na wyłapywanie bezdomnych zwierząt z terenu Gminy Miejskiej Legionowo i przyjmowanie do schroniska zagubionych lub porzuconych zwierząt.

• Podpisano umowę na rok 2024 na świadczenie usług weterynaryjnych obejmujących **leczenie zabiłanych, porzuconych lub uszkodzonych w wypadkach komunikacyjnych psów, kotów**, zwierząt wolno żyjących oraz zwierząt dzikich, których właścicieli nie można ustalić w momencie zdarzenia.

• **Remonty cząstkowe nawierzchni asfaltowych** dróg gminnych na terenie Legionowa. Trwa przetarg, który ma wyłonić firmę z najkorzystniejszą ofertą cenową w zakresie remontu cząstkowego nawierzchni asfaltowych dróg gminnych.

• **Przebudowa ulicy Henryka Sienkiewicza.** Trwa przetarg na wykonanie robót obejmujących roboty rozbiórkowe i budowę drogi.

• **Budowa drogi gminnej wewnętrznej - ulicy Sosnowej.** Trwa postępowanie dotyczące prac polegających na przygotowaniu i budowie drogi, chodnika, odwodnienia i zjazdów indywidualnych do posesji. Urząd Miasta Legionowo pozyskał 2 mln złotych dotacji.



• Podpisano umowę na **bieżące utrzymanie urządzeń sygnalizacji świetlnej** będących w zarządzie Gminy Legionowo tj. skrzyżowanie ulicy gen. Józefa Sowińskiego z ulicą Cypriana Kamila Norwida/ulicą Juliusza Słowackiego na rok 2024.

• Podpisano umowę na **usługi sprzedaży biletów transportu publicznego** na rzecz ZTM Warszawa oraz serwis biletomatów położonych na pętlach autobusowych na rok 2024.

• Podpisano umowę na rok 2024 na wykonanie usługi w zakresie **odbioru wód opadowych i roztopowych** ujętych w system kanalizacji deszczowej na terenie Gminy Miejskiej Legionowo oraz przepompowywania ich do rzeki Wisły oraz umowę dotyczącą **odprowadzania wód opadowych** pochodzących z powierzchni zanieczyszczonych.

• Podpisano dwa porozumienia określające warunki rozliczeń z tytułu **wody zużytej na cele przeciwpożarowe** na terenie Gminy Legionowo.

• Podpisano umowę na konserwację i bieżącą **eksploatację studni oligoceńskiej** na rok 2024.

• Podpisano umowę na **konserwację wiat przystankowych i znaków drogowych** pionowych na drogach gminnych na rok 2024.

• **Przygotowania do przyjęć do szkół podstawowych na rok szkolny 2024/2025.** Do klasy I w szkole podstawowej przyjmowane są: - dzieci 7 - letnie objęte obowiązkiem szkolnym; - dzieci 6 - letnie zgodnie z wolą rodziców, jeśli dziecko korzystało z wychowania przedszkolnego albo posiada opinię poradni psychologiczno - pedagogicznej.



• **Przygotowania do rekrutacji do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych prowadzonych przez Gminę Legionowo 2024/2025.** Postępowanie z wykorzystaniem systemu teleinformatycznego. Oferta przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych zostanie udostępniona 29 lutego o godz. 12:00.



• Podpisano umowę na wykonanie świadczenia **usług przewozowych na liniach autobusowych D1 oraz D3** na rok 2024.

• **Rozbudowa drogi gminnej ul. Wąskiej** na odcinku od ul. Szwajcarskiej do ul. Wrzosowej oraz budowa drogi gminnej ul. Wąskiej na odcinku od ul. Wrzosowej do ul. Słonecznej wraz z infrastrukturą techniczną – trwa budowa kanalizacji deszczowej.



• **Przebudowa ulicy Pałacowej.** Rozpoczęły się prace przy budowie linii oświetlenia.

• 11 stycznia br. odbyły się **warsztaty dla dzieci** w Szkole Podstawowej nr 7 z Polskim Radiem Kierowców, KPP Legionowo, Strażą Miejską - w ramach projektu "Ulica szkolna".

• Podpisano umowę na **prezentowanie wyników pomiarów zanieczyszczenia powietrza** z 5 czujników usytuowanych przy: ul. Jagiellońskiej 67; POW 2; Olszankowej E; Zegrzyńskiej 9; Królowej Jadwigi 7.

• Zakończono nabór na **badania termowizyjne**, które będą przeprowadzane w I kwartale 2024.



• Trwają przygotowania do **remontu nawierzchni ul. Wrzosowej** (odc. od ul. Polnej do ul. gen.B.Roi) oraz odcinka **ul. Zaciszej** (od ul. Wrzosowej do ul. Słonecznej)

• Złożono sprawozdanie końcowe z realizacji zadania **utworzenia strzelnicy pneumatycznej** typu zamkniętego w szkole podstawowej nr 1 w Legionowie.

• Zrealizowano projekt "Zapewnienie funkcjonowania Klubu **Senior+**"

• Trwa procedura mająca na celu zawarcie umowy na realizację Programu **Maluch+**.

• Złożono wniosek o rozliczenie końcowe Projektu „Poprawa warunków do rozwoju przyjaznych środowisku form transportu poprzez budowę **systemu dróg rowerowych** na terenie Gminy Legionowo – etap II”

• Trwa realizacja projektu pn. **"Dostępna Gmina Miejska Legionowo"** w ramach programu PFRON "Dostępna Przestrzeń Publiczna".

• Dostawa i montaż 32 szt. drzwi wewnętrznych do sal dydaktycznych w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3 przy ul. Królowej Jadwigi 7. **Remont szatni oraz montaż drzwi przeciwpożarowych.**

• Trwa opracowanie dokumentacji projektowej **przebudowy ul. Kaszubskiej** na odcinku od ulicy Kościuszki do ulicy Gdańskiej.

• Trwają przygotowania do **przebudowy ul. Narutowicza** (od ul. Targowej do ul. Wyszyńskiego) w zakresie przebudowy chodnika.

• **Trwa remont budynku przy ulicy Aleja 3 Maja 28** w na potrzeby Lokalnego Centrum Integrycyjnego. Ten dawny budynek OPS Legionowo po adaptacji dalej będzie służyć lokalnej społeczności.



Dowiedz się więcej www.bip.legionowo.pl



Inwestycje w monitoring

Legionowo jako miasto jest miejscem bezpiecznym, zarówno w opinii mieszkańców, jak i według policyjnych statystyk. Jednak jak każde miasto potrzebuje sprawnych narzędzi by ten stan utrzymać. Dotychczas z powodu ograniczeń technicznych nie można było zwiększyć ilości kamer monitoringu miejskiego. Stary system informatyczny nie był w stanie temu podołać. Stąd też już w październiku 2023 roku podjęto decyzję o potrzebie modernizacji systemu monitoringu, by zwiększyć jego możliwości techniczne, zastąpić przestarzały sprzęt oraz przebudować sieć światłowodów. Legionowo musi nadążać za rozwojem technologicznym.

23 października urząd podpisał umowę z firmą ALL4IT z Jabłonną na wykonanie dokumentacji projek-

towo-kosztorysowej przebudowy systemu monitoringu miejskiego. Umowa ta dotyczy zaprojektowania

przebudowy sieci światłowodowej, która połączy dotychczasowe i nowe kamery, a także jednostki oświetlowe



W przyszłości planowany jest zakup specjalistycznego oprogramowania, które ma automatycznie wyłapywać zdarzenia, akty łamania prawa i sygnalizować zdarzenie operatorom. Aktualnie monitoring miejski jest wyposażony w 49 punktów kamerowych, a docelowo, po tej przebudowie, będzie ich 58. Oczywiście z możliwością rozbudowy i podłączenia dużej liczby kolejnych kamer. Planowane jest przeniesienie całości monitoringu, czyli serwerowni i stanowisk operatorskich, do Centrum Komunikacyjnego w Legionowie. – podsumowuje Adam Nadworski, komendant Straży Miejskiej w Legionowie.



Za projekt nowego systemu urząd zapłaci ponad 150 tys. zł. Ma on być gotowy do końca kwietnia bieżącego roku. Na modernizację i rozbudowę monitoringu zarezerwowano w aktualnym budżecie miasta okragły milion złotych. System powstał ponad 10 lat temu, a jego sercem – oprócz kamer, które widzimy na zewnątrz – jest system informatyczny. To są komputery, dyski i procesory, które po prostu wymagają już wymiany. Mamy też wiele zgłoszeń od mieszkańców dotyczących ustawienia nowych kamer w miejscach, które wskazują oni jako takie, gdzie występują różnego rodzaju zagrożenia – tłumaczy Piotr Zadrozny, zastępca prezydenta Legionowa.

w jeden punkt centralny do centrum komunikacyjnego. Odchodzimy od połączeń radiowych – sieć światłowodowa ma być realizowana w korytarzach podziemnych i ma w przyszłości przewidywać jej rozbudowę. Koszt dokumentacji to ok. 157 tys. zł. Firma ma 3 miesiące na wykonanie projektu.

jest obecnie 49 kamer, z tego 29 będzie wymienionych. Zostaną dodane kolejne, nowe punkty:

- kamera przy bramie CSP Legionowo
- 2 punkty przy placu zabaw przy ul. Królowej Jadwigi
- kamera na skrzyżowaniu ulic Sowińskiego z Warszawską
- kamera na rondzie Jagiellońskiej/Nowobarska
- kamera na rondzie Sobieskiego/Parkowa
- kamera na rondzie Aleja Róż/wylot z tunelu
- kamera na osiedlu Batory przy placu zabaw

Prócz sieci światłowodów, firmę czeka też praca nad projektem serwerowni wraz z oprogramowaniem. W Centrum Komunikacyjnym ma stanąć w przyszłości ściana wizyjna i dwa stanowiska operatorskie, wyposażone w przystępne narzędzia do zgrzywania nagrań. Na terenie miasta

Wspieramy bezpieczeństwo!

Urząd Miasta Legionowo kontynuuje swoje zaangażowanie w wspieranie Ochotniczej Straży Pożarnej Legionowo, umożliwiając zakup nowego, wysoko specjalistycznego sprzętu ratowniczego. Przedstawiamy listę zakupów oraz źródeł finansowania dla poszczególnych projektów, w których uczestniczył legionowski urząd.



1. Inicjatywa Lokalna: Zakup Sprzętu do Prania i Suszenia
 - Pralnico – wirówka wysokoobrotowa
 - Szafa suszarnicza
 - System 5 pomp automatycznego dozowania
 - Zestaw 5 specjalistycznych płynnych środków chemicznych
 - Koszt zakupu: 74.354,00 zł
 - Źródła finansowania: Gmina Miejska Legionowo (100%)

2. Przygotowanie Jednostek OSP do Działań Ratowniczo-Gaśniczych: Zakup Sprzętu i Wyposażenia dla Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych
 - Bluza, ubranie koszarowe, bluza, rękawice ochronne dla Młodzieżowych Drużyn Pożarniczych
 - Koszt zakupu: 8.895,00 zł
 - Źródła finansowania: Skarb Państwa (7.830,00 zł) i Gmina Miejska Legionowo (1.065,00 zł)

3. Program "ORLEN dla Strażaków": Zakup Drona do Pracy w Wodzie
 - Dron (robot) do pracy w wodzie
 - Koszt zakupu: 16.500,00 zł
 - Źródła finansowania: Fundacja ORLEN (12.000,00 zł) i Gmina Miejska Legionowo (4.500,00 zł)
4. Dofinansowanie Zakupu Agregatu Prądotwórczego o Mocy Minimalnej 100 kVA
 - Agregat prądotwórczy o mocy minimalnej 100 kVA
 - Koszt zakupu: 164.820,00 zł
 - Źródła finansowania: Gmina Miejska Legionowo (84.376,00 zł), Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie (60.000,00 zł), Skarb Państwa (20.444,00 zł)

5. Ogólnopolski Program Finansowania Służb Ratowniczych: Zakup Sprzętu do Prowadzenia Akcji Ratowniczych
 - Drabina przenośna ratownicza, sprzęt do oświetlenia terenu, radiotele-



6. Program "Mazowsze dla Straży Pożarnych – 2023": Zakup Sprzętu Specjalistycznego
 - Hydrauliczne narzędzie ratownicze, pełnotwarzowa maska panoramiczna z kamerą termowizyjną, zestaw klocków i klinów do stabilizacji, butle kompozytowe do aparatu ochrony dróg oddechowych, urządzenie do przecinania
 - Koszt zakupu: 21.841,10 zł
 - Źródła finansowania: Wojewódzki Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie (15.000,00 zł) i Gmina Miejska Legionowo (6.841,10 zł)

- szyb klejonych, pokrowiec zabezpieczający poduszkę kierowcy
 - Koszt zakupu: 80.601,90 zł
 - Źródła finansowania: Samorząd Województwa Mazowieckiego (40.000,00 zł) i Gmina Miejska Legionowo (40.601,90 zł)

Dzięki tym zakupom, OSP Legionowo zyskuje nowoczesny sprzęt, umożliwiając skuteczniejsze działania w sytuacjach awaryjnych oraz podnosi poziom bezpieczeństwa mieszkańców Legionowa. Urząd Miasta Legionowo zobowiązuje się do ciągłego wspierania działań straży pożarnej i dbania o bezpieczeństwo społeczności lokalnej.

Dzięki tym zakupom, OSP Legionowo zyskuje nowoczesny sprzęt, umożliwiając skuteczniejsze działania w sytuacjach awaryjnych oraz podnosi poziom bezpieczeństwa mieszkańców Legionowa. Urząd Miasta Legionowo zobowiązuje się do ciągłego wspierania działań straży pożarnej i dbania o bezpieczeństwo społeczności lokalnej.

Czując troskę o bezpieczeństwo naszej społeczności, Urząd Miasta Legionowo kontynuuje swoje zaangażowanie w wsparcie Ochotniczej Straży Pożarnej Legionowo. Inwestycje w nowoczesny i wysoko specjalistyczny sprzęt ratowniczy są dla nas priorytetem, ponieważ zdajemy sobie sprawę, że efektywność działań ratowniczych zależy w dużej mierze od dostępu do nowoczesnych narzędzi. Nasza gmina aktywnie wspiera strażaków, dostarczając niezbędne środki finansowe na zakup sprzętu, aby umożliwić im skuteczne i bezpieczne działania na rzecz społeczności. To oni właśnie, mając odpowiednie narzędzia mogą ratować nasze życie i mienie – mówi Kierownik Referatu Zarządzania Kryzysowego Justyna Borawska.





Kulturalne ferie

Ferie zimowe w Miejskim Ośrodku Kultury to przygoda ze sztuką, ceramiką i tańcem. Prócz wycieczek do kina, warsztatów plastycznych, teatralnych i baletowych dzieci miały możliwość uczestniczenia w warsztatach wokalnno-muzycznych z Angel's Voice. Prócz zabaw integracyjnych, bajek, filmów i warsztatów plastycznych, odbyły się zajęcia z Minecraft. Dużo emocji wywołała wycieczka do Centrum Rozrywki w Warszawie i bitwy w centrum zabawy Laser War.



AKCJA ZIMA W MIEŚCIE



Muzeum na wesoło

Jak co roku ferie zimowe w muzeum upłynęły pod znakiem, nauka poprzez zabawę. Zajęcia odbywały się w Filii "Piaski" przy alei Sybiraków oraz w siedzibie głównej muzeum przy ulicy Mickiewicza. Podczas warsztatów dzieci poznawały historię miasta. Zajęcia plastyczne, warsztaty ceramiczne, zagadki i wyzwania – to wszystko zorganizowali pracownicy muzeum. Dzieci uczyły się archeologii i lepienia garnków, budowania domów i namiotów Tipi, a także konstruowania spadochronów. Zapraszamy do obejrzenia fotoreportażu!





Na boisku i w basenie

Codziennie, od poniedziałku do piątku, między godziną 10:00 a 14:00 dla dzieci i młodzieży między 9 a 15 rokiem życia, odbywały się finansowane z budżetu Urzędu Miasta Legionowo - Arena Legionowo zajęcia z doskonalenia pływania na basenie Wodne Piaski w Legionowie. Rozłożony na wodzie torze przeszkód pozwalał na radosne skoki i zabawę w wodzie.

Natomiast w Arenie Legionowo dzieci podczas bezpłatnych zajęć mogły doskonalić umiejętności w piłkę ręczną oraz pod okiem trenerki Patrycji Woszczak nauczyć się kolejnych układów tanecznych. W godzinach 11:00-15:00 na chętnych organizowane były zajęcia taekwondo oraz koszykówki.



AKCJA ZIMA W MIEŚCIE



Zima w bibliotece

Jak zwykle w legionowskiej bibliotece dzieci bawiły się rewelacyjnie. Dwie grupy w wieku 7-10 lat uczestniczyły w wielu zajęciach. Zabawy integracyjne, wyścigi i berki robaczek, stworzenie własnej lupy i znikających ilustracji, tory przeszkód, origami, pająki to tylko kilka z licznych atrakcji jakie przygotowały dla gości nasze kreatywne Panie bibliotekarki... Szybciej będzie zaprosić Was do obejrzenia galerii zdjęć. Zapraszamy!



Na Lodowej Arenie

Bezpłatne ferie na tafli lodowej dla dzieci i młodzieży.





Wybory samorządowe

NIE ŚPIJ BO CIĘ PRZEGLÓSUDA!

Kogo wybieramy w wyborach?

W czasie wyborów samorządowych mieszkańcy zdecydować o tym, kto zostanie ich przedstawicielem w organach jednostek samorządu terytorialnego. Oznacza to, że w kwietniowym głosowaniu, osoby uprawnione zdecydować w Legionowie o składzie rady miasta (21 radnych), rady powiatu (23 radnych w całym organie, w czym 10 pochodzących z naszego miasta), rady sejmiku województwa (łącznie 51 osób, nasz okręg reprezentuje 11 radnych), a także wybiorą prezydenta miasta.

Ile trwa kadencja?

Od 2018 roku radnych gminy, powiatu i sejmików wojewódzkich, a także wójtów, burmistrzów i prezydentów miast wybieramy co 5 lat.

Kto może zagłosować?

W wyborach samorządowych może oddać głos każdy obywatel, który ma ukończone 18 lat najpóźniej w dniu głosowania na stałe zamieszkuje na obszarze gminy, powiatu, województwa, gdzie działa wybierany organ i posiada czynne prawo wyborcze.

Gdzie głosujemy?

Podczas wyborów samorządowych głosujemy w miejscu stałego zameldowania. Nie będzie można pobrać zaświadczenia o prawie do głosowania oraz złożyć wniosku o zmianę miejsca głosowania.

Brak meldunku?

Czy w wyborach samorządowych można głosować w miejscu, w którym się mieszka, ale nie jest się zameldowanym? Tak, pod warunkiem, że zaktualizujemy swoje dane w Centralnym Rejestrze Wyborców. Można to zrobić, składając odpowiedni wniosek do urzędu gminy właściwego dla adresu stałego zamieszkania

Sprawdź swoje dane

Jeśli chcesz sprawdzić jakie Twoje dane są gromadzone w CRW oraz jaki numer i adres ma obwodowa komisja wyborcza, w której będziesz głosował, skorzystaj z usługi dostępnej na stronie www.gov.pl.

Kalendarz wyborczy Do 12 lutego 2024 r.

- podanie do publicznej wiadomości, w formie obwieszczenia, informacji o okręgach wyborczych, ich granicach, numerach i liczbie radnych, siedzibie terytorialnej komisji wyborczej dla wyborów do rad gmin, rad powiatów, sejmików województw i rad dzielnic m.st. Warszawy oraz wyborów wójtów, burmistrzów i prezydentów miast,
- zawiadomienie odpowiednio Państwowej Komisji Wyborczej lub właściwego komisarza wyborczego o utworzeniu komitetu wyborczego,

Do 22 lutego 2024 r.

- zgłaszanie komisarzom wyborczym kandydatów na członków terytorialnych komisji wyborczych,

Radni mogą ubiegać się o reelekcję w każdych kolejnych wyborach. Prezydenci (burmistrzowie i wójtowie miast) są od 2018 r. związani zasadą dwukadencyjności – mogą ubiegać się o reelekcję tylko raz. Przepisy te dotyczą kadencji, które rozpoczęły się w 2018 r., to znaczy, że kadencja 2018-2023 jest pierwszą, która liczy się do maksymalnie dwóch kadencji. Dlatego osoby, które są wójtami, burmistrzami czy prezydentami od wielu kadencji mogą raz jeszcze ubiegać się o ten urząd.

Do 27 lutego 2024 r.

- utworzenie obwodów głosowania w zakładach leczniczych, domach pomocy społecznej, zakładach karnych i aresztach śledczych oraz oddziałach zewnętrznych takich zakładów i aresztów oraz ustalenie ich granic, siedzib i numerów,
- zgłaszanie terytorialnym komisjom wyborczym list kandydatów na radnych, odrębnie dla każdego okręgu wyborczego dla wyborów do rad gmin, rad powiatów, sejmików województw i rad dzielnic m.st. Warszawy,

Do 8 marca 2024 r.

- podanie do publicznej wiadomości w formie obwieszczenia informacji o numerach i granicach obwodów, siedzibach obwodowych komisji wyborczych, w tym o lokalach wyborczych dostosowanych do potrzeb wyborców niepełnosprawnych, o głosowaniu korespondencyjnym i głosowaniu przez pełnomocnika,

- zgłaszanie komisarzom wyborczym kandydatów na członków obwodowych komisji wyborczych,

Do 13 marca 2024 r.

- przyznanie przez PKW jednolitych numerów dla list tych komisji wyborczych, które zarejestrowały listy kandydatów co najmniej w połowie okręgów w wyborach do wszystkich sejmików województw,

Do 14 marca 2024 r. do godz. 16:00

- zgłaszanie gminnym komisjom wyborczym kandydatów na wójtów, burmistrzów, prezydentów miast,

Do 15 marca 2024 r.

- przyznanie przez komisarza wyborczego wykonującego zadania o charakterze ogólnowojevodzkim numerów dla list tych komisji wyborczych, które zarejestrowały co najmniej jedną listę kandydatów w wyborach do sejmiku województwa i nie został im przyznany numer przez PKW,

Do 18 marca 2024 r.

- przyznanie przez komisarza wyborczego numerów dla list tych komisji wyborczych, które zarejestrowały co najmniej jedną listę kandydatów do rady powiatu i nie został im przyznany numer przez PKW ani przez komisarza wyborczego wykonującego zadania o charakterze ogólnowojevodzkim,
- powołanie przez komisarzy wyborczych obwodowych komisji wyborczych,

Od 23 marca 2024 r. do 5 kwietnia 2024 r. do godz. 24:00

- nieodpłatne rozpowszechnianie w programach publicznych nadawców radiowych i telewizyjnych audycji wyborczych przygotowanych przez

komitety wyborcze do 25 marca 2024 r., (podanie do publicznej wiadomości, w drodze rozplakatowania, obwieszczeń; terytorialnych komisji wyborczych o zarejestrowanych listach kandydatów na radnych),

- gminnych komisji wyborczych o zarejestrowanych kandydatach na wójtów, burmistrzów, prezydentów miast,

- zgłaszanie zamiaru głosowania korespondencyjnego przez wyborców niepełnosprawnych, w tym za pomocą nakładek na karty do głosowania sporządzonych w alfabecie Braille'a, oraz przez wyborców, którzy najpóźniej w dniu głosowania kończą 60 lat,
- zgłaszanie zamiaru skorzystania z prawa do bezpłatnego transportu z miejsca zamieszkania do lokalu wyborczego lub bezpłatnego transportu powrotnego przez wyborców niepełnosprawnych oraz przez wyborców, którzy najpóźniej w dniu głosowania kończą 60 lat, w gminie, w której w dniu wyborów nie funkcjonuje gminny przewóz pasażerski,

Do 28 marca 2024 r.

- podanie do publicznej wiadomości informacji o organizacji w gminach wiejskich lub miejsko-wiejskich, w dniu wyborów, bezpłatnego gminnego przewozu pasażerskiego,

Do 29 marca 2024 r.

- składanie wniosków o sporządzenie aktu pełnomocnictwa do głosowania przez wyborców niepełnosprawnych oraz przez wyborców, którzy najpóźniej w dniu głosowania kończą 60 lat,

Do 4 kwietnia 2024 r.

- poinformowanie wyborców niepełnosprawnych oraz wyborców, którzy najpóźniej w dniu głosowania kończą 60 lat, którzy zgłosili zamiar skorzystania z prawa do bezpłatnego transportu do lokalu wyborczego, o godzinie transportu w dniu głosowania,

5 kwietnia 2024 r. o godz. 24:00

- zakończenie kampanii wyborczej,

7 kwietnia 2024 r.

godz. 7:00-21:00

- głosowanie.

ulica Królowej Jadwigi 11
Królewska Dwójka
(wejście od strony basenu)

9
LUTEGO
18:00-21:00

SILENT DISCO
DLA MŁODZIEŻY

Wstęp dla uczniów szkół ponadpodstawowych za okazaniem legitymacji

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI
w informacji ratusza oraz samorządach uczniowskich „Królewskiej Dwójki” i „Konopa”



Sesja Młodzieżowej Rady Miasta (12.01). Poznajcie prezydium tej kadencji: Przewodnicząca - Klaudia Michajłow, Wiceprzewodniczący - Wojciech Kordowski, Sekretarz - Dominika Sztangierska.

Gratulujemy oraz życzymy dalszych sukcesów i powodzenia!





Organizator:  Miasto Legionowo

KONFERENCJA OSTROŻNIE, ROZSĄDNIE – DZIECKO



Pod patronatem Rzeczniczki Praw Dziecka Moniki Horna-Cieślak

Ostrożnie, rozsądnie – dziecko

„Ostrożnie, rozsądnie – dziecko” to tytuł konferencji poświęconej standardom ochrony dzieci przed przemocą. Konferencja zaplanowana została na 7 lutego w legionowskim ratuszu, a swój udział w niej potwierdziła Rzeczniczka Praw Dziecka, Monika Horna-Cieślak. Celem konferencji jest wymiana doświadczeń oraz wielopłaszczyznowa analiza tematu jakim jest ochrona najmłodszych przed przemocą.



– Moim pragnieniem jest, aby konferencja zainteresowała instytucje i organizacje, w których dorośli pracują z dziećmi. Żłobki, przedszkola, szkoły, placówki opiekuńczo-wychowawcze, organizacje pozarządowe oraz inne podmioty, które kierują swoją działalnością do dzieci potrzebują wsparcia, by jeszcze bardziej wyposażać w wiedzę z zakresu tworzenia bezpiecznego i przyjaznego środowiska dla najmłodszych – mówi Barbara Mierzejewska, organizatorka konferencji.

Podczas konferencji odbędą się wystąpienia i panele dyskusyjne przedstawicieli wielu sektorów m.in. samorządu, pomocy społecznej, policji, czy oświaty. Inicjatorami tego wydarzenia jest legionowski ratusz oraz Barbara Mierzejewska, wieloletnia dyrektorka miejskiego żłobka i społeczniczka z Legionowa.

Konferencja skierowana jest do wszystkich instytucji i organizacji, które pracują z dziećmi lub na ich rzecz. Barbara Mierzejewska, która ma wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, podkreśla znaczenie wprowadzenia standardów ochrony ma-

łoletnich w różnych podmiotach.

Standardy ochrony małoletnich to zbiór zasad, które stanowią ochronę dziecka w centrum działań i wartości organizacji i tym samym pomagają tworzyć bezpieczne, wolne od przemocy i przyjazne środowisko we wszystkich podmiotach działających na rzecz dziecka. Wprowadzenie standardów to komunikat dla personelu, dzieci oraz ich opiekunów, że w codziennej pracy organizacji realizowane są takie wartości jak dobro dziecka oraz jego prawo do życia w bezpiecznym i zapewniającym rozwój otoczeniu. Więcej informacji na stronie legionowo.pl.

Uwaga złodziej!

Na terenie miasta nieznani mężczyźni podają się za przedstawicieli urzędu, który prowadzi badania dotyczące poprawy warunków mieszkaniowych albo pracowników spółdzielni. Apelujemy o ostrożność i proponujemy nie wpuszczać nieznajomych osób do domów. Istnieje prawdopodobieństwo, że takie osoby działają w złej wierze. W celu zapewnienia bezpieczeństwa zachęcamy do zgłaszania podobnych incydentów na policję.



Asystent osobisty

Urząd Miasta Legionowo informuje, że osoby, które złożyły zgłoszenie do programu Asystent osobisty osoby z niepełnosprawnością dla Jednostek Samorządu Terytorialnego – edycja 2024 zostaną poinformowane o wynikach naboru po zaakceptowaniu jego rozstrzygnięcia – aktu-

alizacji wniosku przez Mazowiecki Urząd Wojewódzki. Zgodnie z zapisami regulaminu naboru, w celu objęcia programem większej liczby osób, z powodu nieotrzymania wnioskowanej kwoty środków z Funduszu Solidarnościowego, limity godzin rocznych na osobę zostaną zmniejszone. Rozpoczęcie realizacji programu planowane jest po podpisaniu umowy z Mazowieckim Urzędem Wojewódzkim, nie wcześniej niż w lutym 2024 r.

Poznaj 10 kroków do szczęścia

Chcesz być szczęśliwy? Zastanawiasz się, co pomoże Ci poczuć zadowolenie, radość i harmonię na dłużej niż kilka chwil? 10 poniższych wskazówek pozwoli Ci dowiedzieć się, jak osiągnąć szczęście i pielęgnować stan życiowej równowagi i harmonii.

1. Praktyka wdzięczności

Pozytywne efekty płynące z codziennej praktyki wdzięczności zostały udowodnione naukowo. Zdaniem psychologów świadoma i uważna postawa odczuwania wdzięczności zwiększa nasze poczucie szczęścia i sprawia, że dostrzegamy w naszym życiu dobre rzeczy, nawet te drobne. Postaraj się każdego dnia – np. wieczorem – wymienić od 5 do 10 rzeczy, wydarzeń, osób, za które jesteś wdzięczny/a. Wraz z upływem czasu zobaczysz, jak w Twoim sercu rodzi się więcej i więcej pozytywnych emocji.

2. Chwila dla siebie – czyli 10 minut bycia tu i teraz

Nasza doba wypełniona jest szeregiem różnych obowiązków: praca, zakupy, dodatkowe zajęcia, sprawozdania, spotkania ze znajomymi. W wirze codziennych zadań łatwo jest zgubić kontakt z samym sobą i zatopić się w myślach ułokowanych w przeszłości lub w przyszłości. Aby cieszyć się i przeżywać chwilę obecną, warto jest praktykować uważność, która kieruje uwagę na nasze obecne myśli i emocje oraz pomaga lepiej radzić sobie ze stresem. Medytacja, mindfulness, czy joga pomogą Ci w byciu bardziej obecnym we wszystkich sytuacjach oraz poprawić relacje z samym sobą jak i innymi.

3. Celebryzuj posiłki

Jedzenie jest jedną z ważniejszych czynności w życiu każdego człowieka. Ważne jest zarówno to, co jemy, jak i to, jak jemy. Czas, w którym spożywamy posiłek, powinien być dla nas wyjątkowy. Nie chodzi tu o przygotowywanie wykwintnych dań, lecz to, aby w gronie najbliższych cieszyć się smakiem jedzenia i czasem spędzonym razem. Dodatkowym plusem celebrowania posiłków jest wolniejsze jedzenie, które pozwala Twojemu organizmowi skupić się na trawieniu. Nie ma nic gorszego niż jedzenie posiłków „w biegu”. Kolejnym atutem tego rytuału jest to, że wspólne jadenie wzmacnia więzi międzyludzkie.

4. Uśmiechaj się

Czy wiedziałeś, że nasz umysł nieustannie wymienia się informacjami emocjonalnymi z innymi częściami naszego ciała? Duża część tego, co czuje ciało jest zabarwiona przez myśli i emocje, które wiedzą co dzieje się w naszym ciele. Badania naukowe pokazują, że cały sposób patrzenia na świat można zmienić za sprawą niewielkich zmian w ciele. I tak na przykład uśmiech (nawet wymuszony) jest oznaką zadowolenia, ale także wysyła impulsy do naszego ciała, że jesteśmy zadowoleni. A co najważniejsze, jeśli się uśmiechasz, inni odpowiedzą ci tym samym, co prowadzi do wzmocnienia twojego poczucia szczęścia.

5. Sen to zdrowie

Wiele już zostało powiedziane na temat tego, jak ważny w życiu człowieka jest głęboki i zdrowy sen. Nie warto jest więc kosztem nocnej regeneracji, wydłużać innych aktywności dobowych. Sen dobroczynnie wpływa na nasze ciało i umysł. Wystarczy kilka bezsennych nocy, aby nieprawidłowo zaczęły funkcjonować nasze organy, ale także pojawiły się stany depresyjne. Przewlekłe problemy ze snem mogą wywołać stany lękowe. Dotyczy to nie tylko bezsenności, ale również częstego budzenia się w nocy i trudności w zasypianiu.

6. Bądź aktywny

Regularne treningi w równym stopniu oddziałują na ciało i na psychikę. Pamiętaj, że każdy wysiłek trwający minimum 25 minut sprzyja wzrostowi produkcji endorfin w organizmie. Hormony te potocznie zwane „hormonami szczęścia” przekładają się na nasze dobre samopoczucie, zadowolenie z siebie, a także pozytywne nastawienie do świata. Dlatego też nie zapomnij w pleść w swój plan dnia spaceru, jazdy na rowerze lub biegania.

7. Bądź życzliwy względem siebie i innych

Życzliwość podobnie jak wdzięczność pozwala nam poczuć zadowolenie i przynosi przyjemne uczucie radości. Co więcej, podobnie jak uśmiech życzliwość jest zaraźliwa – za otrzymaną serdeczność chcemy odpowiedzieć w podobny sympatyczny sposób. To samonakręcająca się spirala pozytywnej energii. Kiedy jesteś miły dla innych, w Twoim mózgu wzrasta produkcja hormonów taki jak serotonina, dzięki któremu masz optymistyczne nastawienie do świata, a także jesteś w stanie budować lepsze relacje z innymi ludźmi.

8. Nie martw się rzeczami, na które nie masz wpływu

„Jest tylko jedna droga do szczęścia: przestań się martwić rzeczami na które nie masz wpływu” – Epiktet

Trudno się nie zgodzić ze słowami tego rzymskiego filozofa, reprezentanta stoicyzmu. Zbyt często tracimy naszą energię na rzeczy, na które nie mamy wpływu lub martwimy się o coś, co w ostateczności się nigdy nie przydarza. Przez to niepotrzebnie się denerwujemy i wprawiamy siebie w koszmarny nastrój. A co gorsza, robimy to kosztem tych obszarów życia, na które wpływ mamy.

9. Nie porównuj się

„Bądź sobą. Wszyscy inni są już zajęci” – Oscar Wilde.

Czy często zdarza Ci się myśleć, że ktoś jest od Ciebie lepszy, mądrzejszy lub wręcz odwrotnie, że to Ty jesteś od kogoś ładniejszy, inteligentniejszy i lepszy? Porównywanie się z innymi w obydwu przypadkach jest niewłaściwe i prowadzi zawsze do nieprawidłowych wniosków. Nikt z nas nie wie, jaką drogę dana osoba przeszła, aby być w miejscu, gdzie jest teraz. Ważne jest, aby uświadomić sobie, że jest się wyjątkowym i NIEPOWTARZALNYM. Nakieruj swoją energię na rozwijanie własnej osobowości i dążenie do osiągnięcia własnego celu i pragnień. Porównując się z innymi, pozwalamy, aby w naszym sercu rosły takie uczucia jak zazdrość, złość i niska samoocena. To prowadzi do frustracji. Postaraj się wyprzeć chęć rywalizacji z innymi i skup się na rozwijaniu własnych zainteresowań i kompetencji, to pozwoli Ci być szczęśliwym i zadowolonym życia.

10. Zaakceptuj siebie, takim jakim jesteś.

Zaprzestanie porównywania się z innymi i inwestycja swojego czasu we własny rozwój, pozwoli Ci łatwiej zaakceptować siebie. To z kolei wpłynie na Twoje dobre samopoczucie. Kiedy akceptujemy to, kim jesteśmy, łatwiej nam odnaleźć swój potencjał i rozwinąć skrzydła, dzięki którym zaczynamy wzrastać i rozwijać się w radości i spełnieniu.

mgr Barbara Wesołowska-Budka
Poradnia Zdrowia Psychicznego
PSYCHOKLINIKA
ul. Tęczowa 5a, Chotomów
ul. Fleminga 29, Warszawa Białołęka
ul. Heroldów 19a, Warszawa Bielany
tel. 22 355 2000
www.psychoklinika.pl



Dzięki uprzejmości Związku Emerytów i Rencistów Pożarnictwa w Legionowie seniorzy mieli okazję odwiedzić Centrum Historyczne Edukacji i Promocji Straży Pożarnej w Warszawie. Seniorzy mogli zobaczyć jak na przełomie lat działała Warszawska Straż Pożarna.



fot. Z. Oczkowicz

W czwartek 11 stycznia odbył się wykład otwarty poświęcony warszawskim firmom budowlanym w II Rzeczpospolitej. Dr inż. Maciej Adam Markowski pokazał słuchaczom specyficzną sytuację Warszawy po odzyskaniu niepodległości i problemy stojące przed władzami w tym okresie.



W sobotę 16 grudnia Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym Nadzieja zorganizowała dla naszych seniorów wycieczkę do Wilanowa. Grupa dość liczna, bo zgłosiło się 59 seniorów, wyruszyła do Wilanowa, gdzie pod opieką przewodniczki odbyło się zwiedzanie pałacu, a następnie spacer po przepięknie oświetlonym ogrodzie. Uczestnicy zauróczeni bogactwem, przepychem i gamą kolorów późnym wieczorem wracali pełni wrażeń. Dzień wcześniej na Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku odbył się wykład na temat wspólnej historii Wilanowa i Legionowa.

Wyjątkowy dzień

W styczniu każdego roku my seniorzy obchodzimy Dzień Babci i Dziadka. Cieszymy się i wyciekujemy z tęsknotą, aby tego dnia odwiedziły nas wnuki i prawnuki. Przygotowujemy na to spotkanie różne smakołyki. Dzieci przynoszą nam własnoręcznie wykonane laurki, drobne prezenciki i kwiatki. Ta więc jest potrzebna zarówno dziadkom, jak i wnukom. Dzieci wnoszą do domu seniorów dużo śmiechu i radości. Dziadkowie cieszą się ich zdrowiem, a także podziwiają jak rosną i się rozwijają. Niektórzy seniorzy na co dzień mają pod swoją opieką wnuki, bo rodzice pracują, a taka po-

moc jest im bardzo potrzebna. Ale dzień 21 i 22 stycznia jest wyjątkowy dla obu stron i dziadków, i wnuków.

Z tej okazji my seniorzy życzymy wszystkim wnukom, którzy mają swoich dziadków i tym, którzy już ich utracili, aby o nich pamiętali. Natomiast seniorom, którzy mają wnuki życzymy, aby rosły one w zdrowiu, w pełnej rodzinie, aby miały szczęśliwe dzieciństwo i pamiętały o nas, bo my Babcie i Dziadkowie bardzo ich Kochamy na co dzień nie tylko od święta. W imieniu Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” – mówi Prezes Roman Biskupski.



Zapraszamy na stronę www.lutw.spp-nadzieja.pl

NADZIEJA

LUTW
LEGIONOWSKI
UNIWERSYTET
TRZECIEGO WIEKU

Centrum Nauki KOPERNIK

20 lutego
wtorek

Cena
100zł

Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym Nadzieja organizuje zwiedzanie Centrum Nauki Kopernik

Wyjazd o godz. 8:30 ze stacji PKP Legionowo

W cenie: wyjazd autokarem, wejście do Centrum Nauki Kopernik + Planetarium

W programie: inspirowanie do obserwacji, doświadczania, zadawania pytań i poszukiwania odpowiedzi.

Zapraszamy!

Zapisy:

każdy wtorek w LUTW
w godzinach 10:00-13:00
u p. Lila Le Borgne. tel. 607 900 063



Nie bój się genetyki!

We wtorek 6 lutego o godzinie 17.00 w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku odbędzie się wykład poświęcony badaniom DNA w celach genealogicznych i nie tylko.

W ciągu ostatnich lat dokonał się gigantyczny postęp w badaniach DNA. Nie tylko naukowcy lepiej poznali właściwości łańcucha, lekarze coraz częściej wykorzystują genetykę w diagnostyce medycznej, ale i samo wykonanie badania stało się łatwe i stosunkowo tanie. Niektóre testy kosztują poniżej 200 zł, a nawet można je zrobić niemal za darmo.

DNA a medycyna

Nic więc dziwnego, że co chwila pojawiają się w mediach elektryzujące wiadomości z tej dziedziny. Część z nich świadczy o przełomowych odkryciach, a część wynika z niewiedzy dziennikarzy i poszukiwania sensacji. Badania naukowe nad DNA wpływają nie tylko na medycynę, zwiększając możliwości diagnostyki, rozumienie mechanizmów różnych chorób oraz powstawanie nowych metod leczenia. Naukowcy z odległych od medycyny dziedzin także czerpią korzyści z tych badań. Przykładowo wiedza na temat pochodzenia gatunku ludzkiego, migracji pierwszych plemion dzięki testom tysięcy ludzi znacząco się zwiększyła, a zmiany teorii kilkakrotnie były wręcz rewolucyjne. Powszechność testów ma także wpływ na nasze bezpieczeństwo. Umożliwiły one schwytanie morderców, których wcześniej policja nie potrafiła odnaleźć zwykłymi metodami.

Strach przed wiedzą

Wykonanie badania genetycznego

go budzi też obawy – przekazujemy przecież komuś obcemu część bardzo szczególnej wiedzy o sobie. Niektórzy czują przestrach przed dostaniem się informacji o naszym zdrowiu ubezpieczycielowi. Boją się, że składka na ubezpieczenie zdrowotne wzrośnie, gdy ubezpieczyciel dowie się, że genetycznie jesteśmy bardziej podatni na schorzenia wymagające drogiej terapii. Są też obawy bardziej irracjonalne.

Z drugiej strony, z reklam różnych testów możemy się dowiedzieć, że badanie genetyczne da nam kompletną wiedzę o nas. Dostępne są testy genetyczne talentu i osobowości, dzięki nim odkrywamy swoje mocne strony, dowiemy się jak dbać o swoją cerę, jakie powinińmy uprawiać sporty, na jakie lekarstwa będziemy reagować lepiej lub gorzej i jaką dietę powinińmy stosować. Czy obecna wiedza o DNA rzeczywiście pozwala nam na takie kategoryczne stwierdzenia? Można mieć pewne wątpliwości, szczególnie gdy otrzymanych wyników nie skonsultuje się z lekarzem.

Poszukaj przodka

Podobnie jest z badaniami DNA do celów genealogicznych. Niektórym wydaje się, że otrzymany wynik badania autosomalnego DNA dokładnie odpowie na pytanie, skąd się pochodzi. Co prawda wyniki tzw. pochodzenia etnicznego są coraz dokładniejsze, nie ograniczają się jak początkowo do kontynentu, ale prawdziwa wiedza

leży gdzie indziej. W celu poznania większej liczby swoich przodków należy porównywać swoje geny z genami innych osób. Dzięki temu można poznać trochę lepiej historię swojej rodziny.

Prawdziwe przełomowe rezultaty mogą osiągnąć osoby poszukujące nieznanych dziadków czy pradziadków. Też coraz częściej pojawiają się wzruszające historie na nowo połączonych rodzeństw, które utraciły kontakt podczas wojny, czy odnalezienia rodziny przez osoby, które trafiły do adopcji. Takie osoby mogą nawet liczyć na darmowe testy od firm komercyjnych (np. DNA Quest). Są też inne możliwości darmowego testowania dla zainteresowanych tą tematyką osób.

Warsztaty

Z takich badań można wyciągnąć wiele ciekawych informacji o swoich bliskich i dalekich przodkach, ale wymaga to poważnego zainwestowania swojego czasu i poznania dodatkowych narzędzi. Jeszcze dalej w przeszłość można sięgnąć robiąc badanie chromosomu Y, ale związane jest to ze znacznie większymi kosztami i zdobyciem jeszcze większej wiedzy. Na spotkaniach Legionowskiego Klubu Historyków Rodzin (genealogicznym) przy Stowarzyszeniu Nadzieja zajmujemy się także tematyką badań DNA. Temu zagadnieniu poświęcimy także warsztaty komputerowe. Zapraszamy serdecznie!

Przygoda ze sztuką



foto. Z. Oczkowicz

Mieszczące się w Legionowie Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „NADZIEJA” od 2004 roku wspiera różnorakie działania na rzecz seniorów. Prowadzi między innymi Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Legionowski Klub Senior Plus, Legionowskie Centrum Wolontariatu Seniorów oraz Mazowiecką Akademię Seniorów.

Zajęcia artystyczne w Klubie Senior Plus to zawsze ciekawa przygoda. Przygotowanie kotylionów na Święto Niepodległości, wykonywanie masek na bal karnawałowy, warsz-

taty z dequpażu czyli ozdabianie przedmiotów codziennego użytku – to tylko niektóre z propozycji jakie dla seniorów proponuje Fundacja Edukacyjna Argo. W ramach współpracy ze Stowarzyszeniem Pomocy Potrzebującym Nadzieja młoda artystka prowadzi cykliczne zajęcia dla seniorów. – To niezwykle ciepłe i życzliwe środowisko przyjaciół, którzy chętnie się uczą nieznanych technik. Trzeba przyznać, że starsze pokolenie ma wiele umiejętności, których brakuje teraz młodzieży. Na warsztaty z robienia sztucznych kwiatów, warsztaty tworzenia uni-

kalnej biżuterii czy ozdób świątecznych panie zabrały ze sobą wnuczki. To są naprawdę magiczne chwile, gdy obserwujemy jak babcia i wnuczka świetnie bawią się przy jednym stole. Żarty, ploteczki, opowieści towarzyszące warsztatom pomagają im się rozluźnić i odstresować w tym także szybko pędzącym wokół świecie – mówi Barbara Wymazał, artystka, która prowadzi zajęcia. Pomysłodawcą tych zajęć integrujących pokolenia jest Prezes SPP Nadzieja Roman Biskupski. Nieocenioną pomoc niesie Pani Bogusława Kacprovicz, która dba o dobrą atmosferę i komunikację z uczestnikami zajęć. Warsztaty odbywają się w czwartki o godzinie 10.30 w budynku przy ul. Marsz. J. Piłsudskiego 3.

Potrzebujesz pomocy w codziennym życiu? Szukasz sposobów do rozwijania swoich zainteresowań? A może chcesz nauczyć się czegoś nowego? Zgłoś się do nas – pomożemy Ci znaleźć to, czego poszukujesz!

Zapraszamy do kontaktu tel. 22 722 707 227.
Godziny otwarcia – od poniedziałku do piątku 9:00-14:00,
email kontakt@spp-nadzieja.pl.



W środę 10 stycznia Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku działający w ramach Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA zorganizował zwiedzanie wystawy wirtualnych dzieł Van Gogha i innych twórców impresjonizmu oraz postimpresjonizmu.

Wiele osób po raz pierwszy miało okazję zobaczyć wystawę immersyjną, gdzie można było usiąść i nawet położyć się, aby w pełni podziwiać świat malarstwa w sali audiowizualnej. Ruchome obrazy dawały niezwykle przeżycia.



W sobotę 13 stycznia w kościele Św. Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny w Legionowie chór SOPRANO zaśpiewał kolędy. Warsztaty teatralno-muzyczne SOPRANO odbywają się w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku w każdy piątek o godzinie 10.00.



Nasze taneczne wieczorki

Co miesiąc od kilku lat prowadzimy spotkania integracyjne dla naszych seniorów w postaci wieczorków tanecznych, balów karnawałowych, tzw. „andrzejki”, ostatków i innych. Cieszą się one dużą popularnością, choć nie jesteśmy jedyną organizacją w Legionowie, która prowadzi podobne imprezy. Ostatnio od 2 lat co miesiąc bywamy w Restauracji „Floryda”. Do tańca przygrywa nam Zespół Muzyczny, który spełnia nasze oczekiwania, gdyż grają różną muzykę i z lat 70, 80, 90 a także z lat bieżących. Staramy się uprzyjemnić nasz program w każdym miesiącu. Osoby, które w danym miesiącu od pierwszego do ostatniego obchodzą imieniny lub równe /70, 75, 80.../ urodziny są obdarowywane drobnymi upominkami, a także życzeniami i odśpiewaniem „100 lat dla jubilatów”. Osoby, które pierwszy raz zawiwały do nas na wieczorek również są zauważane, przedstawiane i im również dziękujemy za przybycie oraz włączamy do naszego grona.

Jeśli chcecie zobaczyć, jakie atrakcje szykujemy każdego miesiąca to serdecznie wszystkich zapraszamy! Organizatorem naszych wieczorków jest Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” i Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Czekaemy na Was, bo warto przekonać się osobiście – zapraszam Hanna Przymusińska.





Walczymy o powietrze

Wszyscy oddychamy tym samym powietrzem, dlatego musimy dbać o jego jakość. Od tego zależy nasze zdrowie i życie. Zapraszamy do lektury artykułu, gdzie omawiamy wyniki pomiarów w Legionowie na przestrzeni kilku ostatnich lat.

STACJA na Zegrzyńskiej

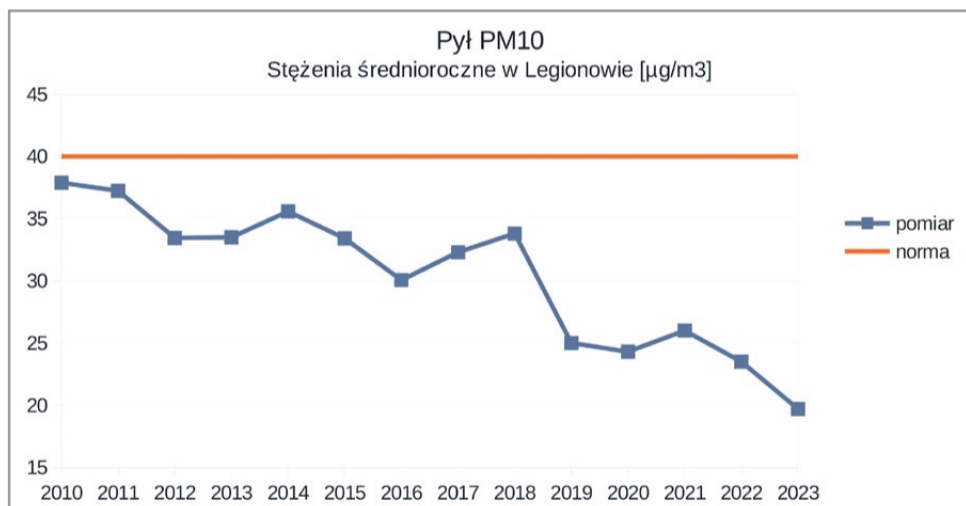
W Legionowie, na terenie Ośrodka Aerologii Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej przy ul. Zegrzyńskiej 38, znajduje się stacja pomiarowa zanieczyszczeń powietrza należąca do sieci Państwowego Monitoringu Środowiska. Pomiary jakości powietrza w Legionowie są prowadzone od dziesięcioleci. Na przestrzeni czasu zmieniały się mierzone parametry i metody pomiaru, dlatego w poniższym artykule zaprezentowano najważniejsze wyniki pomiarów od 2010 r.

Stacja jest usytuowana ok. 100 m od drogi krajowej nr 61, co sprawia, że mierzy zanieczyszczenia nie tylko z niskiej emisji z Legionowa i okolicznych miejscowości, ale też lokalne emisje z transportu drogowego. Zaprezentowane poniżej wyniki pomiarów za rok 2023 są wstępne, końcowe będą opublikowane w maju 2024 r. w „Rocznej ocenie jakości powietrza w województwie mazowieckim”. W ostatnich latach przekraczane były w Legionowie niektóre dopuszczalne stężenia zanieczyszczenia pyłami oraz benzo(a)pirenu. Na stacji pomiarowej prowadzone są pomiary zanieczyszczeń gazowych:

- tlenki azotu,
- ozon,
- dwutlenek siarki (do 2020 r.)
- oraz stałych:
- pył zawieszony PM10 (metodą automatyczną i manualną),
- PM2,5,
- benzo(a)piren w pyłe PM10.

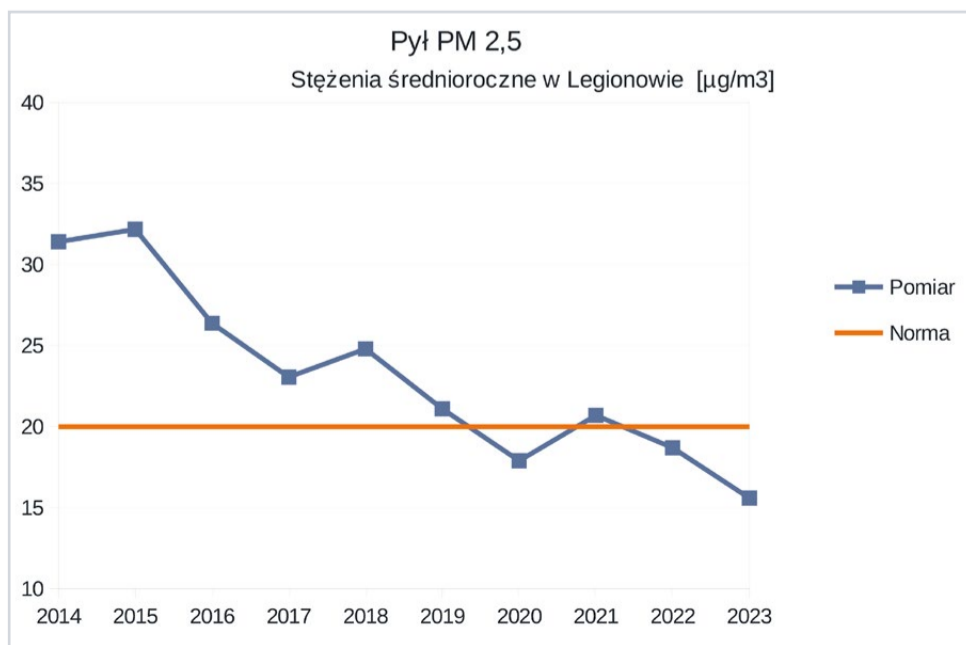
PM 10

W przypadku średniorocznych stężeń pyłu PM10, dopuszczalna norma w Legionowie nigdy nie została przekroczona. W 2023 r. stężenie to było dwukrotnie niższe niż dopuszczalna norma. Wykres poniżej przedstawia ilość dni „smogowych” z podwyższonymi dobowymi stężeniami pyłu PM10. W Legionowie dochodzi do takich sytuacji głównie w sezonie grzewczym, przy niskich temperaturach i niewielkiej prędkości wiatru, kiedy zanieczyszczenia ze spalania węgla lub drewna kumulują się przy powierzchni ziemi. Niedawno taka sytuacja miała miejsce 9 stycznia br. (bezwietrzny poranek i 15-16 stopni mrozu). W ciągu ostatnich kilku lat znacząco spadła w Legionowie liczba dni z odczuwalną złą jakością powietrza – w 2023 r. było ich tylko 4, wobec blisko 80-ciu w latach 2010-2011.



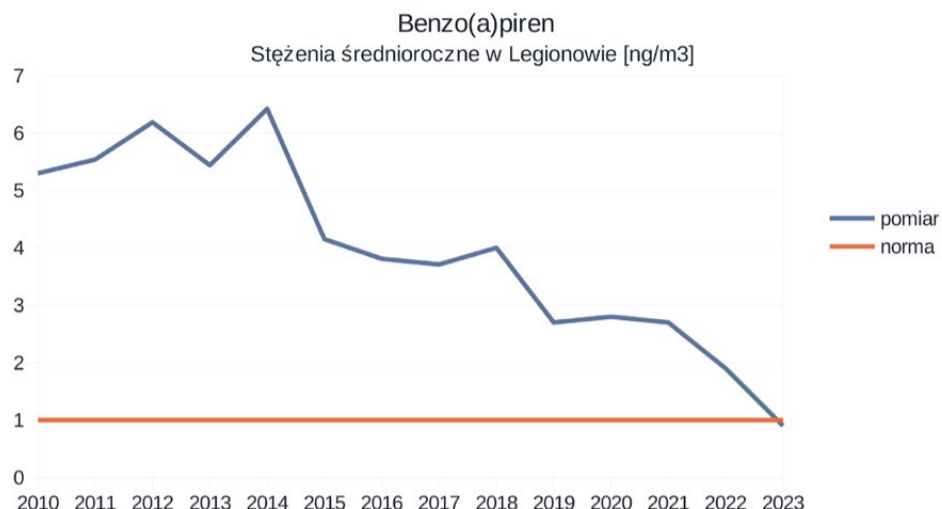
PM 2,5

Automatyczny, prezentowany na stronie internetowej powietrze.gios.gov.pl pomiar stężenia pyłu PM2,5 został uruchomiony na stacji pomiarowej przy ul. Zegrzyńskiej w 2014 r. Od tego czasu średnioroczne stężenie najdrobniejszej (i najgroźniejszej dla zdrowia) frakcji pyłów zawieszonych spadło w Legionowie dwukrotnie.



BaP

Benzo(a)piren (BaP) to rakotwórczy związek chemiczny (węglowodór aromatyczny) obecny w dymie ze spalania węgla lub biomasy. Ponad 90% tej szkodliwej substancji powstaje w domach ogrzewanych piecami, kotłami lub kominkami na paliwa stałe. Związek ten (i inne WWA – węglowodory aromatyczne) to główna przyczyna raka płuc w Polsce – występuje też w dymie papierosowym. Jeszcze w latach 2010-2014 stężenia BaP w Legionowie przekraczały dopuszczalną normę 5-6 razy. Wstępne dane za rok 2023 wskazują, że stężenie spadło poniżej określonego w unijnych przepisach poziomu. Warto wiedzieć, że każda, najmniejsza nawet ilość benzo(a)pirenu może być szkodliwa dla zdrowia, dlatego należy dążyć do całkowitej eliminacji tego związku ze środowiska (czyli zaprzestać spalania węgla i drewna do ogrzewania budynków).



CZUJNIKI Airly

W Legionowie zainstalowano czujniki stężeń pyłu firmy Airly. Podobnie jak na stacji państwowego monitoringu przy ul. Zegrzyńskiej, w 2023 r. odnotowano najniższe stężenia w historii pomiarów i wszystkie odnotowane stężenia były poniżej obowiązujących dopuszczalnych norm zanieczyszczeń powietrza. Wyniki pomiarów z ostatnich kilku lat prezentowane są w poniższej tabeli.

Średnioroczne stężenia pyłu PM2,5 [µg/m³] – miejskie czujniki jakości powietrza Airly. Dane prezentowane na stronie airly.org/map

Adres czujnika	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Jagiellońska 67	33,3	25,2	36,2	36,1	20,2	17
POW 2				24,4	19,1	16,4
Olszankowa E		22,9	20,7	19,6	15,3	14,5
Zegrzyńska 9		21,8	21,1	19,7	15,3	14,1
Królowej Jadwigi 7	23,2	20,3	19	18,5	16,7	14,2

Skąd poprawa jakości powietrza?

Z tych danych wynika, że jakość powietrza w Legionowie znacząco poprawiła się w ciągu ostatnich kilku lat. Co było powodem takiej zmiany?

Po pierwsze ograniczenie spalania paliw stałych w naszym mieście. Od 2015 r. legionowski samorząd udziela dotacji na wymianę starych kotłów i pieców węglowych na bardziej ekologiczne źródła ciepła – kotły gazowe, olejowe lub pompy ciepła. Dodatkowo można uzyskać dotację przy podłączeniu nieruchomości do sieci gazowej, pod warunkiem modernizacji ogrzewania. Mieszkańcy skorzystali z tego wsparcia 718 razy, co kosztowało budżet miasta ponad 5,5 mln złotych. Z posiadanych danych wynika, że zlikwidowano już ponad 70% kotłów węglowych w Legionowie.



Zmiany przepisów

Drugim powodem były zmiany w przepisach, zarówno lokalne, jak i ogólnopolskie. O ile w Legionowie już od 2001 roku obowiązuje restrykcyjny miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego, który dopuszcza ogrzewanie nowo budowanych domów jednorodzinnych paliwami gazowymi, olejem opałowym lub odnawialnymi źródłami energii, to przyjęta przez Sejmik województwa mazowieckiego w 2017 r. uchwała antysmogowa ograniczyła emisję zanieczyszczeń w całym województwie. W pierwszej kolejności zabroniono używania do ogrzewania węgla brunatnego, miałów i innych drobnych frakcji węgla kamiennego, biomasy o wilgotności powyżej 20%. Kolejne obostrzenia weszły w życie w 2023 r. Obecnie zabroniona jest eksploatacja kotłów węglowych niezgodnych z określonymi w uchwale normami (klasa 3,4 lub 5 wg PN-EN 03-5:2012 lub ekoprojekt) oraz kominków niespełniających wymagań ekoprojektu. Kolejne przepisy wchodzi w życie w 2028 r. – zabroniona będzie eksploatacja kotłów klasy 3 oraz 4, zaś na terenie aglomeracji warszawskiej (w tym w powiecie legionowskim) zostanie wprowadzony prawie całkowity zakaz używania węgla kamiennego w kotłach węglowych o niewielkiej mocy.

Straże Miejskie od 2018 r. mają prawo karać mandatami za nieprzestrzeganie uchwały antysmogowej.



Czyste strefy

Wpływ na ograniczenie emisji z transportu samochodowego może mieć utworzenie Strefy Czystego Transportu w Warszawie. Docelowo, w 2032 r., do centrum Warszawy będą mogły wjeżdżać samochody z silnikami benzynowymi spełniające normę Euro 6 (od rocznika 2015) oraz diesle zgodne z normą Euro 6d (od rocznika 2021). Można liczyć na to, że niektórzy mieszkańcy aglomeracji, w obawie przed brakiem możliwości wjechania własnym samochodem do stolicy, będą wymieniać stare samochody na nowsze, mniej uciążliwe dla środowiska.

Programy wsparcia

W skali ogólnopolskiej wprowadzono programy wsparcia dla termomodernizacji domów jednorodzinnych i wymiany ogrzewania – „Czyste powietrze” oraz ulgę podatkową. Co ważne – programy te można łączyć z dotacjami gminnymi, po pozwała sfinansować większość (zaś osobom najuboższym całość) kosztów poniesionych na modernizację źródeł ciepła. Wprowadzono także normy jakościowe na paliwa stałe (zawieszono w 2022 r. po wybuchu wojny, ze względu na interwencyjny import węgla niskiej jakości). Te i inne czynniki sprawiły, że w większości miejscowości w Polsce jakość powietrza poprawiła się, przy czym Mazowsze jest w czołówce regionów z największą poprawą. Nie tylko spadły emisje w Legionowie, ale też w sąsiednich gminach i powiatach.

Presja społeczna

Zarówno lokalnie, jak i w całym kraju pojawiło się wiele informacji na temat złej jakości powietrza w Polsce, dzięki czemu wzrosła świadomość społeczeństwa o przyczynach i skutkach zanieczyszczenia. Wiele osób, dotychczas bezrefleksyjnie wrzucających do pieca wszystko, co dało się spalić, zaczęło odczuwać presję społeczną. Podczas kontroli przeprowadzanych w legionowskich domach oraz rozmów z mieszkańcami przy udzielaniu dotacji był to jeden z czynników (obok czystości, wygody i niższych kosztów ogrzewania) dla których zdecydowano się na zlikwidowanie starego pieca. Nikt nie chce, aby sąsiad lub strażnik miejski zwracał uwagę, że truje.

Jakie mamy perspektywy? Należy w dalszym ciągu działać, aby obecny, pozytywny trend był trwały i w dalszym ciągu poprawiała się jakość powietrza. Planowane są dalsze działania edukacyjne i kontrolne, aby dalej ograniczać niską emisję. Ze względu na pandemię i konieczność ograniczenia kontaktów spadła ich liczba. Także sytuacja związana z wojną w Ukrainie i niepewność co do cen paliw sprawiła, że część osób decyzję o inwestycji w nowe źródło ogrzewania odłożyło na przyszłość. Niemniej, dzięki różnym działaniom ostonowym, ceny nośników energii dla osób fizycznych wzrosły w niewielkim stopniu i obecnie sytuacja wydaje się stabilna. Dlatego warto, jeśli posiadamy w domu lub mieszkaniu źródło ciepła niezgodne z obowiązującymi przepisami, skorzystać z dostępnego wsparcia i zmodernizować ogrzewanie na bardziej odpowiednie do XXI wieku. – mówi Pełnomocnik prezydenta ds. jakości powietrza i gospodarki niskoemisyjnej Marcin Galoch.



Jak uzyskać dotację?

Urząd Miasta Legionowo udziela dotacji na wymianę nieekologicznych pieców na nowoczesne kotły gazowe, olejowe lub pompy ciepła. Istnieje również możliwość uzyskania dotacji na przyłączenie nieruchomości do miejskiej sieci gazowej przy wymianie pieca.

Szczegółowy regulamin oraz wzór wniosku o dofinansowanie znajduje się na stronie legionowo.pl. Dotacja jest zwolniona z podatku dochodowego i może być, pod pewnymi warunkami, łączona z termomodernizacyjną ulgą podatkową lub dofinansowaniem z programu „Czyste powietrze”.

Ile można zyskać?

8 000 zł na wymianę pieca węglowego
16 000 zł na pompę ciepła
2 376 zł na przyłącze gazowe

Informacji w sprawie dotacji udziela:

Referat Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Legionowo, ul. marsz. J. Piłsudskiego 41, pokój 3.15 oraz 3.14, tel. /22/ 766 40 66, 766 40 65, mail: ochrona.srodowiska@um.legionowo.pl

**Wymień piec,
zyskaj dotację**



Apartamenty dla jeży

Legionowskie jeże otrzymały do dyspozycji na najbliższe miesiące nowe lokum. W dwóch parkach powstały zimowe legowiska. Dlatego zwracamy się do Państwa z prośbą, by nie niepokoić tych zwierzątek i obserwować je jedynie z daleka.

Organizowaniem zimowych legowisk dla jeży zajęli się pracownicy Referatu Ochrony Środowiska. Solidne i oznakowane kopce zgra-

bionych liści przygotowano w Parku Miejskim im. NSZZ Solidarność przy ratuszu oraz Parku im. Jana Pawła II przy ulicy Piłsudskiego. Pięć apartamentów to nic innego jak uformowane przy pomocy zebranych liści. Prosimy więc, by podczas spacerów trzymać psy na smyczy i nie dochodzić do tych miejsc, nie niszczyć i nie zakłócać snu jeży. Jeże to bardzo przydatne zwierzęta. Dzięki zjadaniu szkodników ograniczają zbyt dużą populację owadów i ślimaków, co po-



maga w utrzymaniu naturalnej równowagi ekosystemu.

Nie dokarmiaj dzików w mieście!



Nie dokarmiaj dzików!

PRZYPOMINAMY:

- nie wolno zbliżać się do dzików, głaskać 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.

Uwaga mandat

Dokarmianie dzików podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 3. Jest to związane z przepisami z 2018 roku dotyczącymi zwalczania afrykańskiego pomoru świń i chorób zakaźnych, ale straż apeluje do rozsądku mieszkańców, bowiem ważne jest przede wszystkim bezpieczeństwo ludzi.

Straż Miejska przypomina o zasadach bezpieczeństwa i radzi jak postępować w przypadku spotkania dzika.

W środę 10 stycznia w okolicach ulicy Prymasowskiej odbyło się kontrolowane przepędzanie 10 dzików do lasu. Aby uniknąć niebezpiecznych sytuacji, podczas akcji wstrzymany został ruch na niektórych ulicach. Dzięki współpracy kół myśliwskich i straży udało się skierować zwierzęta na tereny leśne.

Ponawiamy apel do Legionowian, aby nie wyrzucać resztek jedzenia przez balkony czy ogrodzenia. Nie pozostawiamy odpadków 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 prosimy zgłaszać Straży Miejskiej 986 – mówi Komendant Straży Miejskiej w Legionowie Adam Nadworski.



Tel. alarmowe: 986 i 112

Apel o koordynatora

W związku z nadmierną populacją dzików na terenie miasta i zagrożeniem jakie te zwierzęta stanowią dla mieszkańców, Urząd Miasta Legionowo w styczniu br. zwrócił się do Starostwa Powiatowego z apelem o przywrócenie stanowiska koordynatora ds. zwierzyny dzikiej.

Jak przypomina urząd, w latach ubiegłych zatrudniony w Starostwie koordynator bardzo dobrze współpracował z Nadleśnictwem, Kołami Łowieckimi, a także gminami, co przyczyniło się do znacznego zmniejszenia problemu przemieszczania się zwierzyny dzikiej poza obszary leśne.

Finanse i wiedza

Starostwo Powiatowe, realizując zadanie odłowu, odłowu wraz z uśmierceniem lub odstrzału redukcyjnego zwierzyny jako zadanie zlecone może pozyskać na ten cel dotację z Budżetu Państwa. – zwraca się do Starosty Legionowskiego Sylwestra Sokolnickiego w imieniu mieszkańców prezydent miasta. Ponadto ważnym jest, aby zajęła się tym problemem osoba z odpowiednim wykształceniem i doświadczeniem w zakresie zachowań zwierząt dziko żyjących.

Przepisy prawa

Zgodnie z przepisami zadanie polegające na wyłapywaniu zwierząt dzikich i przewiezieniu ich w inne miejsce nie należy do zadań własnych gminy, a dziki jako zwierzęta łowne stanowią własność Skarbu Państwa. Gospodarowanie tą zwierzyną należy do zakresu gospodarki leśnej. Prezydent przypomina, że gminy mają związane ręce, bowiem brak jest prawnych podstaw, do wydatkowania środków budżetowych na odłów dzików czy ich uśmiercenie – to nie jest zadanie gmin. Prezydent zwraca również uwagę, że rezerwy finansowe gmin na działania kryzysowe, również w świetle obowiązujących przepisów nie mogą być wykorzystywane w tym celu.

Przebywanie dzikich zwierząt w mieście, na ulicach lub prywatnych posesjach może stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa obywateli. Stąd apel o podjęcie działań mających na celu ograniczenie populacji tych zwierząt. Koordynator ds. zwierzyny dzikiej już kiedyś się sprawdził, warto wrócić do sprawdzonych sposobów przywrócenia bezpieczeństwa w tym zakresie, powierzając to zadanie osobie z doświadczeniem i znajomością zwyczajów i zachowań – mówi Zastępca Komendanta Straży Miejskiej Paweł Szulc.





Sportowe podsumowanie

Szanowni mieszkańcy Legionowa, rok 2023 obfitujący w wiele wydarzeń sportowo – rekreacyjnych przeszedł do historii. Niemal każdego dnia mogliście Państwo korzystać z przygotowanej dla Was oferty. Jestem przekonany, że każdy znalazł coś dla siebie biorąc czynny udział u zorganizowanych przez nas zajęciach czy też kibicując legionowskim sportowcom.

Rok 2024 również zapowiada się pełen sportowych wrażeń, a bogata oferta sportowa pozwoli znaleźć przestrzeń do aktywności fizycznej każdemu z Państwa! Zapraszamy do odwiedzania i komentowania postów na FB@ Arena Legionowo. Dzięki temu będziemy wiedzieć, na jakie wydarzenia czekacie, które z nich cieszą się największą popularnością i będziemy mogli dopasować aktywności do Państwa oczekiwań. Poniżej prezentuję w telegraficznym skrócie przegląd sportowych wydarzeń ubiegłego roku i zapraszam do skorzystania z oferty w roku 2024 – Kierownik Areny Legionowo Michał Kobrzyński.



Styczeń

Od początku roku mieszkańcy Legionowa korzystali z bezpłatnych zajęć takich jak: joga, zdrowy kręgosłup, tabata, zdrowy senior, siłownia, aquaerobic, nordic walking, zumba, tenis stołowy. Adresowane były one do różnych grup wiekowych, z zajęć mogli skorzystać wszyscy mieszkańcy Legionowa, również seniorzy, młodzież i dzieci. Zajęcia cykliczne gromadziły wiele osób i cieszyły się dużą popularnością. Stąd też będą one kontynuowane w bieżącym roku.



Luty

W ramach akcji „Zima w Mieście” dla najmłodszych zorganizowane zostały „Ferie z Areną”. Na boisku w Arenie Legionowo można było pod czujnym okiem legionowskich sportowców pograć w koszykówkę i piłkę ręczną. Można było potańczyć, ale też poćwiczyć sztuki walki. Ponadto bezpłatnie można było skorzystać z miejskiego lodowiska „Lodowa Arena” oraz basenu „Wodne Piaski”. Zapraszamy do zapoznania się z ofertą w nadchodzącym miesiącu.



Marzec

Początek wiosny to tradycyjnie czas na otwarcie sezonu rowerowego. Rozbudowana sieć ścieżek rowerowych w mieście pozwala na bezpieczne korzystanie z przejazdów w różne lokalizacje w Legionowie. Aby wypożyczyć rower, wystarczy mieć dowód osobisty i podpisać umowę. Marzec to czas na 9. Przedszkolny Dzień Fair Play i sportowe wyzwania dla przedszkolaków. To niezwykłe wydarzenie, w którym uczestniczą legionowskie przedszkolaki.



Kwiecień

Biegi Przelajowe o Puchar Prezydenta Miasta Legionowo to jedne ze starszych cyklicznych zawodów sportowych w Legionowie. Ich początek sięga roku 2006. Odbywające się tradycyjnie na wiosnę, pożegnanie lata i w grudniu na mikołajki od lat przyciągają wielu miłośników biegania po lesie. W tym roku świętowaliśmy jubileusz 50. edycji. W bieżącym roku z pewnością ta dyscyplina również będzie kontynuowana, gdyż ma wielu wielbicieli i pasjonatów, którzy przez cały rok trenują biegi.



Maj

W ramach Dni Osób z Niepełnosprawnościami 18 maja odbyła się XII Paraolimpiada – sportowe święto, które miało na celu integrację, walkę z własnymi słabościami i ograniczeniami, a także promocję zdrowego trybu życia. Organizatorami Paraolimpiady była Arena Legionowo we współpracy z fundacją „Promień Słońca”, pod honorowym patronatem Powiatu Legionowskiego i Miasta Legionowa. W tegorocznej imprezie udział wzięło aż 357 osób. Z niecierpliwością czekamy na następne takie wydarzenie!



Czerwiec

14. Legionowska Dycha czyli największa legionowska impreza biegowa! Atestowana trasa biegnąca ulicami centrum miasta niezmiennie od pierwszej edycji przyciąga mnóstwo sportowców chcących sprawdzić się w biegu głównym oraz, co szczególnie cieszy organizatorów, też najmłodszych amatorów biegów. W tegorocznej edycji w biegu głównym udział wzięło blisko 450 osób, natomiast w biegach młodzieżowych i dziecięcych blisko 200.



Lipiec – sierpień

Okres wakacji to tradycyjnie akcja „Lato z Areną”. Turnieje siatkówki plażowej, tenisa stołowego, piłki nożnej, zawody szachowe, a przede wszystkim codzienne zajęcia tematyczne z różnymi dyscyplinami sportu. Warsztaty i treningi dały możliwość aktywnego spędzania wolnego czasu wszystkim dzieciom i młodzieży z Legionowa, które podczas wakacji pozostały w domach. Podobne akcje walczące z nudą są planowane i w bieżącym roku!



Wrzesień

Koniec lata to początek sezonu zespołów drużynowych trenujących na co dzień w Arenie Legionowo czyli KPR Legionowo, LTS Legionovia oraz KS Legion. Nie lada gratką dla kibiców były występy piłkarzy ręcznych, którzy po kilku sezonach powrócili do najwyższej klasy rozgrywkowej. Zapraszamy do kibicowania, zarówno w realu na meczach, jak i na mediach społecznościowych.



Październik

24 października odbyła się II Spartakiada Seniorów, podczas której legionowscy seniorzy rywalizowali w 8 konkurencjach sportowych. Mnóstwo pozytywnych emocji w duchu fair play wśród niemal 100 uczestników sprawiło, że Spartakiada na stałe wpisała się w kalendarz legionowskich wydarzeń sportowych. Ta nowa tradycja to właśnie efekt zabiegów seniorów. Rozpoczęły się akcja Sportowa Jesień. Arena przez cały rok proponowała szereg zajęć. Wśród nich znalazła się gimnastyka w wodzie, joga, joga kręgosłupa, nordic walking, fitness dla seniorów. Do dyspozycji seniorów była siłownia, a młodzież w 2023 roku korzystała z zajęć tabaty i zumbi.



Listopad

„Wioślarska Liga Mistrzów”. 9 listopada po raz pierwszy w Legionowie odbyły się zawody na ergometrach wioślarskich, podczas których pod czujnym okiem multimedalistki olimpijskiej w wioślarstwie Pani Agnieszki Kobus – Zawojskiej, 9 legionowskich szkół rywalizowało o atrakcyjne nagrody.



Grudzień

Koniec roku to moc sportowych emocji na najwyższym światowym poziomie czyli dwa mecze reprezentacji Polski i Argentyny w piłkę ręczną mężczyzn, które rozegrane zostały przy pełnych trybunach legionowskiej Areny. To również Mikołajkowe 50. Biegi Przelajowe, które tradycyjnie co roku odbywają się na terenach leśnych przy ulicy Zakopiańskiej. Jak co roku ruszyły przygotowania do organizacji dodatkowych atrakcji związanych z feriami zimowymi, a wśród nich treningi piłki ręcznej oraz warsztaty taneczne.





Dzień Babci i Dziadka w ratuszu

Dzień Babci i Dziadka nie są ustawowo dniami wolnymi od pracy, mimo to są na stałe wpisane w polskie kalendarze i mają swoje specjalne obchody. W tych dniach są organizowane spotkania w przedszkolach, szkołach, w Domach Spokojnej Starości, okraszane pięknymi występami, czy po prostu u Dziadków w domu. Dzieci obdarowują Dziadków upominkami, składają życzenia i rozdają przytulasy. Urząd Miasta Legionowo również pamiętał o nas babciach i dziadkach. W poniedziałek 22 stycznia od godz. 12:00 w Ratuszu Miejskim czekało na nas wiele niespodzianek z okazji Dnia Babci i Dziadka:

- BADANIA: spirometryczne w kierunku astmy i choroby obturacyjnej płuc

- / poziomu cukru i ciśnienia / kwasu moczowego, pomiaru hemoglobiny glikowanej.
- NFZ Mazowsze: profilaktyka i promocja zdrowia, wydawanie kart EKUZ i potwierdzanie profilu zaufanego, pomiar składu masy ciała.
- Wykład „Rak prostaty – profilaktyka i czynniki wpływające na chorobę”.

Tego dnia nie zabrakło również Miejskiej Rady Seniorów. Dyżur pełnili członkowie: Krystyna Drążewska, Krystyna Reszka oraz Stanisław Kraszewski udzielając stosownych odpowiedzi na zadawane pytania, czy przyjmując informacje czego oczekują mieszkańcy. Grupa osób była zainteresowana tańcem jako rehabilita-

cją oraz tańcem standardowym. Czy będzie otwarty basen dla seniorów przy ul. Królowej Jadwigi? Czy będą prowadzone ćwiczenia w wodzie? Kilka osób pytało o kursy komputerowe i wyjazdy do teatru. Poruszono również temat bezpieczeństwa na mieście, jak też zakaz używania fajerków w Legionowie. 12 wnioskodawców złożyło wnioski o wydanie Legionowskiej karty Seniora. Uroczysty Dzień zakończył się Koncertem w sali widowiskowej Ratusza, w którym uczestniczyli: Legionowski Chór Kameralny, Pracownia Śpiewu Estradowego Angel's voice i Zenek Durka.

Członek Miejskiej Rady Seniorów
Krystyna Drążewska



Rytmika w przedszkolach

Nie od dzisiaj wiemy, że zabawy i ćwiczenia muzyczno-ruchowe, które wspierają koordynację ruchową są bardzo istotne dla rozwoju dziecka. Miło nam poinformować, że w legionowskich przedszkolach w lutym ruszą zajęcia na które czekają z niecierpliwością wszyscy rodzice.

Zajęcia rytmiki dla dzieci są zazwyczaj dostosowane do wieku i umiejętności, a ich atmosfera jest przyjazna i zabawowa, aby stworzyć pozytywne doświadczenia muzycz-

no-ruchowe. Mimo prostej formuły są niezwykle istotne dla dziecka, bowiem wspierają rozwój motoryki, rozbudzają zainteresowanie muzyką, poprawiają sprawność fizyczną. Po-

przez improwizację, najmłodszy mają szansę rozwijać swoją wyobraźnię i kreatywność, uczą współpracy i integracji społecznej.



Rytmika jest wykorzystywana w przedszkolach, by w scenariusz zabawy wprowadzać ćwiczenia korekcyjne, ćwiczenia wzmacniające mięśnie, poprawiające postawę czy równowagę. Ruchy synchronizowane z muzyką mogą być atrakcyjne dla dzieci, co sprawi, że będą bardziej zaangażowane w wykonywanie ćwiczeń. Do tego elementy tańca wpływają na umiejętności motoryczne i uwrażliwiają na muzykę. Jest to konieczny zabieg, zwłaszcza w dzisiejszych czasach, gdy zdobycze technologii kuszą, by porzucić aktywność na rzecz gier komputerowych. Bardzo nam zależało na organizacji tego typu zajęć – mówi dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr2 w Legionowie Dorota Kuchta.

Poznaj terminy uruchomienia zajęć z rytmiki w legionowskich szkołach.

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 – od 19 lutego

Przedszkole Miejskie nr 5 – od 19 lutego
Przedszkole Miejskie nr 1 – od 12 lutego
Przedszkole Miejskie nr 3 – od 19 lutego
Przedszkole Miejskie nr 7 – od 12 lutego

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 7 – od 1 lutego

Zespół Szkolno-Przedszkolny – od 5 lutego

Przedszkole Miejskie nr 11 – od 1 lutego
Przedszkole Miejskie nr 10 – od 1 lutego
Przedszkole Miejskie nr 9 – od 1 lutego
Przedszkole Miejskie nr 6 – od 1 lutego



Raport z Legionowa. Podsumowanie z Dnia Babci i Dziadka 22 stycznia. Tego dnia w Atrium Ratusza na stoiskach NZOZ Puls s.c. i Centrum Medyczne Gabinter z porad i badań poziomu cukru i ciśnienia skorzystało 130 osób. W części prowadzonej przez SPZOZ Serock z badań dotyczących poziomu kwasu moczowego, pomiarów hemoglobiny glikowanej skorzystało 150 osób. Na stoisku NFZ Mazowsze przeprowadzono konsultacje w zakresie profilaktyki i promocji zdrowia, opieki sanatoryjnej i wydawano 75 kart EKUZ. Tam też można było potwierdzić profil zaufany oraz zmierzyć skład masy ciała. Przebadano 18 osób. Stoisko ZUS Inspektorat w Legionowie odwiedziło 18 osób. Na dziedzińcu ratusza w Ambulansie Polskaprofilaktyka 50 osób przeprowadziło badania spirometryczne w kierunku astmy i choroby obturacyjnej płuc, zaś 30 osób skorzystało z badań słuchu w Ambulansie Audika. Zapraszamy do śledzenia następnych podobnych wydarzeń organizowanych w legionowskim ratuszu – mówi Ida Parakiewicz-Czyżma Sekretarz Miasta.



Odpowiedzialni społecznie. Ten coroczny konkurs skierowany jest do pracodawców, firm i instytucji, które włączają się w rozwiązywanie problemów społecznych. Miło nam poinformować, że znamy już laureatów edycji 2023! W kategorii Przedsiębiorca Odpowiedzialny Społecznie nagrodzono legionowską firmę – LOPI Anuszkiewicz i Trzeciński sp. j., a wyróżnienie otrzymał m.in Bar Mleczny Gruba Kaśka oraz Andrzej Bochacz z naszsenior.pl. W kategorii Instytucja Odpowiedzialna Społecznie zwyciężyła Fundacja Emanio Arcus, a wyróżniono zgłoszoną przez legionowski ratusz Fundację Psyche – Strefa Pozytywnych Myśli. Pracownikiem Odpowiedzialnym Społecznie została Beata Narel, a Osobowościami Odpowiedzialnymi Społecznie wybrano księdza dziekana Grzegorza Kucharskiego, Grażynę Chojnowską i Barbarę Retmianiak.



LEGIONOWSKI DZIEŃ KOBIEC

UWIERZ W SIEBIE!

10 marca 2024

Poczytelnia Legionowo

GODZ. 14:00 - 19:00

KINGA KLEJMENT
trenerka i mentorka kobiet
PROWADZĄCA

WSTĘP WOLNY!
pobierz bilet

Anna Kozłowska
Finalistka SZANSY NA SUKCES
Opole 2024

Występ wokalny
Maja Chmielewska



84. rocznica mordu w Palmirach

„Więźniowie przywożeni byli samochodami ciężarowymi z plandekami. Wyprowadzano ich z zawiązanymi oczami wprost nad wcześniej wykopane mogiły i nad nimi rozstrzeliwano” – czytamy w opracowaniu Rafała Degiela. Zapraszamy do zapoznania się z materiałem na temat okoliczności śmierci wielu mieszkańców Legionowa i Jabłonna.

Zabicie burmistrza. W październiku 1939 r. Niemcy wyznaczyli na komisarycznego burmistrza Legionowa Reinholda Marielke. Będąc nastawionym życzliwie do Polaków szybko stał się osobą niewygodną dla lokalnego środowiska volksdeutsch. Zimą 1939/1940 r. na zebraniu Selbstschutzu w Jabłonie ustalono listę osób przeznaczonych do likwidacji z terenu gmin Legionowo i Jabłonna. Główną rolę w jej przygotowaniu odegrali vol-

ksdeutsche Fryderyk Dreger i Emil Witte. Na liście znaleźli się wybitni przedstawiciele lokalnej społeczności oraz osoby, z którymi Niemcy mieli konflikty jeszcze przed wojną. Spis ten został przedstawiony burmistrzowi Marielke jako lista „przestępców kryminalnych”. Marielke odmówił złożenia pod nią podpisu. 23 lutego 1940 r. niezidentyfikowany sprawca wdarł się do jego domu i strzelił do burmistrza i jego żony. Oboje zmarli.

Aresztowania. 24 lutego 1940 r. w siedzibie gminy Jabłonna przy ul. Modlińskiej zjawił się Obersturmführer SD Kluge dowodzący ekspedycją karną warszawskiego pułku policji. Tutaj oczekiwali na niego burmistrz Jabłonna Wilhelm Rinas, jego zastępca Edmund Witt, 40 członków Selbstschutzu, granatowicy policjanci i sołtysi. Aresztowania trwały całą noc do godzin porannych następnego dnia. Objęte nimi zostały Jabłonna, Legionowo, Hen-



Stanisław Gierczyński, właściciel wytwórni guzików w Legionowie. Podczas ekshumacji został rozpoznany przez rodzinę po charakterystycznych okularach (fot. Muzeum Historyczne w Legionowie).

ryków, Michałów, Piekietko, Żerań oraz prawdopodobnie Wieliszew i Zegrze Południowe. Liczbę zatrzymanych szacuje się na 200 do 600 osób. Jednak najbliższa prawdy wydaje się liczba ok. 250 osób. Wśród aresztowanych znaleźli się m.in.: Stanisław Gierczyński – właściciel fabryki guzików w Legionowie, Mi-

Dzisiaj Palmiry kojarzymy z gęstym lasem okalającym cmentarz. W 1940 r. krajobraz tego miejsca różnił się znacząco od obecnego. Był to teren po dawnym składzie amunicji, a więc już przed wojną odizolowany od najbliższego otoczenia. Znajdującą się tu niewielką polanę Niemcy poszerzyli o kilka kilometrów kwadratowych karczując sąsiadujący z nią las. Na tej ogromnej pustej przestrzeni od grudnia 1939 r. do lipca 1944 r. zamordowano co najmniej 1793 osoby, które pochowano w 24 masowych grobach. Tyle udało się odnaleźć. Wśród ofiar znaleźli się m.in. marszałek Sejmu Maciej Rataj i złoty medalista olimpijski Janusz Kusociński.

Ekzekucje. Odbywały się one wedle tego samego schematu. Możemy więc wyobrazić sobie jak wyglądały ostatnie chwile osób zabitych 26 lutego 1940 r. Więźniowie przywożeni byli samochodami ciężarowymi z plandekami. Wyprowadzano ich z zawiązanymi oczami wprost nad wcześniej wykopane mogiły i nad nimi rozstrzeliwano. Chcąc utrudnić ich odnalezienie Niemcy nadawali dołom śmierci kształt rowów przeciwnocnych lub nieregularny kształt przypominający naturalne zapadlisko albo lej po bombie. Po zakończeniu ekzekucji zbierano łuski, zasypywano dół i maskowano groby przez nasadzenie drzew. Zbrodnie w Palmirach nigdy nie miały być ujawnione, a los aresztowanych miał pozostać nieznanym.

Niemiecka propaganda. Pogrzeb Marielke w dniu 29 lutego 1940 r. stał się okazją do wielkiej manifestacji. Sprawę zainteresowane były najwyższe czynniki partyjne NSDAP, które postanowiły wykorzystać śmierć Marielke dla własnych celów propagandowych. Polacy mieli być oczernieni i skompromitowani w oczach opinii publicznej całego świata. W tym celu stworzono depeszę prasową zawierającą spreparowaną wersję wydarzeń. Zgodnie z nią Marielkowie zostali zakłuci nożami przez polskich bandytów, a Reinhold konał trzy dni.

Ujawnienie zbrodni. Nie wszyskie ślady zbrodni udało się zatrzeć. Pierwszy trop podsunęli sami Niemcy ujawniając datę ekzekucji. Po zakończeniu wojny leśnicy z Puszczy Kampinoskiej wskazali dwie masowe mogiły ofiar ekzekucji z 26 lutego 1940 r. Polski Czerwony Krzyż przeprowadził w tych miejscach ekshumacje w dniach 6-11 maja 1946 r. Znalezione w nich 190 ciał (w tym 6 kobiet). W trakcie ekshumacji udało się zidentyfikować 48 osób z Legionowa i 15 z Jabłonna. Ciała pomordowanych spoczęły na Cmentarzu-Mauzoleum w Palmirach, który otwarto w 1948 r. Mieszkańcy Legionowa leżą w kwaterach XI i XVI.

Większość sprawców zbrodni wyjechała z Jabłonna i Legionowa jeszcze przed wybuchem powstania warszawskiego. Schwytyany został jedynie Wilhelm Rinas, którego skazano Wyrokiem Sądu Okręgowego w Warszawie z 7 kwietnia 1949 r. na 15 lat więzienia. Po częściowym odbyciu kary uzyskał zwolnienie z więzienia i wyjechał do Niemiec Zachodnich.



Mikolaj Bozym, samorządowiec, wójt Legionowa we wrześniu 1939 r. zamordowany wraz z synem Józefem w Palmirach (fot. Muzeum Historyczne w Legionowie).

kołaj Bozym – samorządowiec, wójt gminy Legionowo czasu wojny, Henryk Starczewski – inwalida wojenny, bohater wojny 1920 r., Tadeusz Grzemiński – komendant „Strzelca”, dr mjr Julian Mermon – lekarz garnizonowy w Legionowie, Ryszard Szwedowski – syn Karola, obrońcy Westerplatte, Jan Górczyński – właściciel wytwórni wyrobów cementowych w Legionowie, Piotr Buczacki – uczestnik powstań śląskich. 25 lutego wszystkich załadowano na samochody ciężarowe. Henryka Starczewskiego, inwalidę bez nóg, brutalnie wrzucono bez kul na pakę samochodu. R. Kamińskiemu, Piotrowi Wodzyńskiemu i Henrykowi Piekutowskiemu udało się uciec przed aresztowaniem. Aresztowani zostali przewiezieni z Jabłonna do Warszawy, do więzień na ul. Rakowieckiej i Daniłowiczowskiej, skąd po 48 godzinach od zatrzymania wywieziono ich do Palmir. Na miejsce ekzekucji udał się również jako obserwator Jan Dreheim.

Polana śmierci. Palmiry wchodziły w skład tzw. warszawskiego pierścienia śmierci jako jedna z ok. 250 miejscowości okalających stolicę, w których Niemcy od października 1939 r. do lipca 1944 r. dokonywali masowych ekzekucji. Szacuje się, że na terenie pierścienia zamordowano ok. 35 tysięcy osób.

Rafał Degiel



26.02.2024 r.
godz. 12:00

**UROCZYSTOŚCI NA CMENTARZU
W PALMIRACH**

10:45

– odjazd darmowego autobusu
przystanek przy Ratuszu Miejskim, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

Osoby chętne do przejazdu prosimy o zgłoszenie
do 20.02.2024 r. pod nr tel. 22 766 40 34

26.02.2024 r.
godz. 18:00

MSZA ŚWIĘTA W INTENCJI OFIAR
kościół pw. Józefa Oblubieńca NMP,
Legionowo, ul. Piłsudskiego 5





Najpiękniejsze choinki!



W sobotę 6 stycznia, podczas Orszaku Trzech Króli mieliśmy okazję uhonorować autorów najładniej przystrojonych choinek wśród legionowskich przedszkoli. Konkurs ten zgromadził jedenaście przedszkoli z Legionowa.

Organizowany przez Prezydenta Miasta Legionowo konkurs miał na celu wyłonienie najładniej przystrojonej choinki. Jury konkursowe brało pod uwagę różnorodne kategorie, takie jak udział społeczności przedszkolnej, oryginalność pomysłu, dobór i wykorzystanie materiałów, wkład pracy oraz walory estetyczne. Komisja pod przewodnictwem zastępcy Prezydenta Miasta Legionowo Piotra Zadroznego nagrodziła trzy przedszkola:

I miejsce - Przedszkole Miejskie Nr 14 "Kraina Marzeń" w Zespole Szkolno-Przedszkolnym ul. Jana Pawła 1/2, Legionowo.

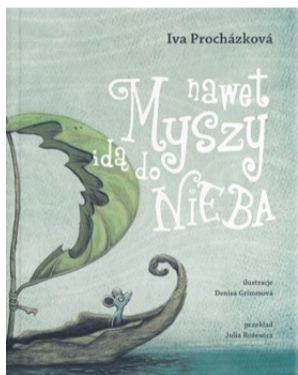
II miejsce - Przedszkole Miejskie Nr 1 im. Marii Kownackiej ul. Olshankowa E, Legionowo.

III miejsce - Przedszkole Miejskie Nr 2 im. Doroty Gellner w Zespole Szkolno-Przedszkolnym Nr 2 ul. Jagiellońska 67, Legionowo.

Przedszkola otrzymały bony o wartości 1600 zł, 1200 zł i 800 zł brutto na zakup gier edukacyjnych Regipio. Wszystkim uczestniczącym przedszkolom serdecznie gratulujemy kreatywności i zaangażowania w tworzeniu niepowtarzalnych arcydzieł bożonarodzeniowych.



POLECAJKI MIESIĄCA



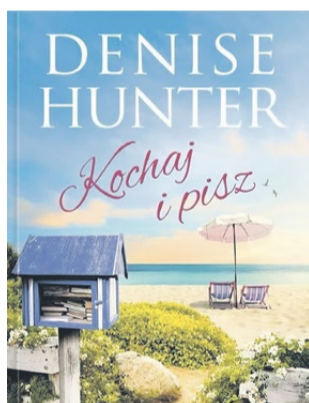
„Nawet myszy idą do nieba”
Autor: Iva Procházková
Wiek 8+

Czy wiecie jak skończyła się ucieczka małej myszki Czmyszki przed lisem Rudeuszem? Oj, nie najlepiej. Najpierw obudziła się w całkiem nowym miejscu, gdzie powitali ją krowy, z którymi już kiedyś się pożegnała. Chwilę potem musiała wyruszyć w drogę. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, dostanie się do nieba – miejsca gdzie trafia każdy porządny gryzoń.

Autorka książki, wybierając zwierzęcych bohaterów, pochyliła się nad tematem śmierci, ale czyni to delikatnie. Kiedy mysz staje oko w oko ze śmiercią, dotyka nas smutek i przynębnienie, ale za moment historia przerzadza się w ciepłą i humorystyczną opowieść. Książka urzeka pięknymi ilustracjami Denisy Grimmovej. Na podstawie lektury można wysnuć wiele mądrych wniosków. Dla najmłodszych będzie okazją do zadawania pytań o przemijanie.

„Tunele”
Autorzy: Roderick Gordon, Brian Williams
Wiek: 12+

Czy marzyliście kiedykolwiek, żeby zajrzeć do podziemnego świata? Jeśli tak, to macie go na wyciągnięcie ręki. Nowe wydanie serii Tunele, duetu Roderick Gordon i Brian Williams od Wydawnictwa Wilga, z pewnością pochłonie Was bez reszty. Will Burrows podzielił pasję swojego ojca do wykopalisk i tuneli. Znajdują w nich różne przedmioty. Część z nich można obejrzeć w miejskim muzeum, gdzie doktor Burrows jest kustoszem. Ostatnio zbiory muzeum powiększyły się o intrygujący obiekt – świecąca kulę niewiadomego pochodzenia. Ponadto od jakiegoś czasu po miasteczku kręca się tajemnicze postacie ubrane w staromodne czarne płaszcze, kapelusze i przyciemniane okulary. Kim są i czego szukają? Roderick Gordon i Brian Williams stworzyli wyjątkową serię dla miłośników fantastyki. Książka otrzymała tytuł New York Times Bestseller.

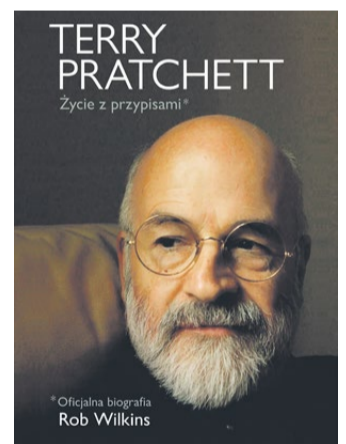


„Kochaj i pisz”
Autor: Denise Hunter
Dla dorosłych

Ta książka to klasyczny schemat komedii romantycznej na zimowy wieczór. Sadie Goodwin jest pisarką, która ma ostatnią szansę na uratowanie kariery: ma napisać romans. W domku nad oceanem szuka natchnienia, organizując plenerową biblioteczkę dla plażowiczów, która budzi niechęć sąsiada kobiety – wiecznie niezadowolonego Sama Forda. Ona – wygadana autorka westernów, on – małomówny z zagadkową przeszłością. I choć od pierwszych stron czujemy co będzie dalej, bo Sam staje się coraz mniej nieprzyjazny, a coraz bardziej atrakcyjny, wcale nie odbiera to przyjemności z czytania. Wciągająca fabuła, lekki język, naprawdę przyjemna książka z gatunku comfort book. Poza tym – bibliotekarze lubią czytać książki z wątkiem biblioteki w tle, ta jest jedną z nich.

„Kobieta z biblioteki”
Autor: Sulari Gentill
Dla dorosłych

Kobieta z biblioteki to kryminał o pisarce, która pisze kryminał o pisarce, która pisze z kolei kryminał (choć chyba nie o pisarce). Krótko mówiąc – jest to powieść o kilku warstwach, z których pierwszą stanowi korespondencja australijskiej autorki z jednym ze swoich fanów, stawiającym pierwsze kroki w świecie literatury, a załączane do maili kolejne rozdziały powstającej powieści to druga i główna oś fabularna powieści. Dominujący wątek książki to historia czwórki nieznajomych, którzy przypadkowo poznają się w czytelni Biblioteki Publicznej w Bostonie i zaprzyjaźniają. Wszystko jednak nieco komplikuje fakt, że do zawarcia znajomości doszło w obliczu dokonanego w bibliotece morderstwa, a jedno z nowych znajomych jest zabójcą. Powieść powinna spodobać się osobom, które lubią niekrawwe kryminały oraz książki o książkach i ich tworzeniu.



„Terry Pratchett. Życie z przypisaniami”
Autor: Rob Wilkins
Dla dorosłych

Pozycja obowiązkowa dla miłośników „Świata dysku”. Chociaż Terry Pratchett zmarł w 2015 r., jego biografia, stworzona przez jego wieloletniego osobistego asystenta, pozwala na nowo cieszyć się typowo pratchettowskim piórem. Książka została bowiem podzielona na dwie części, z których pierwsza, obejmująca okres do 1979 roku, powstała na bazie autobiograficznych notatek słynnego autora i zachowała jego niepowtarzalny styl. Druga część, przedstawiająca dalsze lata życia pisarza, nie ma już tej cudownej lekkości pióra, jednak zawiera bardzo ciekawe informacje, opisuje niekonwencjonalny styl życia Terry'ego Pratchetta i jego zmagania z chorobą.

Jeżeli więc nachodzi Was czasem tęsknota za „Światem dysku” i jego bohaterami, koniecznie sięgnijcie po tę pozycję.



Rusz się z fotela – ŻYJ ZDROWO!

Poniedziałek

- Gimnastyka w wodzie, Basen "Wodne Piaski", ul. Piaskowa 1A, godz. 8:00 - 8:30,
- Gimnastyka w wodzie, Basen "Wodne Piaski", ul. Piaskowa 1A, godz. 8:30 - 9:00,
- Fitness dla seniorów, Klub Sandow, ul. Warszawska 60a, godz. 9:00,
- Joga Kręgosłupa, Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50B, godz. 16:30,
- Tabata, Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50B, godz. 17:30,

- Nordic walking, Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50B, godz. 18:30.
- Turniej brydża sportowego, Poczta, ul. Kościuszki 8A, godz. 17:30

Wtorek

- Siłownia dla seniorów, siłownia Dominator, ul. 3 Maja 21/12, godz. 9:00 - 20:00.

Środa

- Fitness dla seniorów, Klub Sandow,

- ul. Warszawska 60a, godz. 9:00,
- Joga zdrowy kręgosłup, Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50B, godz. 16:30,
- Tabata, Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50B, godz. 17:30,
- Nordic walking, Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50B, godz. 18:30.

Czwartek

- Siłownia dla seniorów, siłownia Dominator, ul. 3 Maja 21/12, godz. 9:00 - 20:00,



- ZUMBA, Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50B, , godz. 19:00,
- Trening biegowy, bieżnia Stadion Miejski, godz. 19:30.

Piątek

- Siłownia dla seniorów, siłownia Dominator, godz. 9:00 - 20:00.

kalendaryz wydarzeń

3 LUTEGO

Bal Karnawałowy dla dzieci, bezpłatne, zapisy, godz. 17:00 Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie ul. Kościuszki 8A

Koncert karnawałowy "Sing with me" Pracowni Śpiewu Estradowego Angel's Voice, godz. 19:00 sala w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

4 LUTEGO

Stand up Łukasz Kowalski, Poczta, ul. Piłsudskiego 3 Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie ul. Kościuszki 8A

Warsztaty „Komunikacja bez przemocy”, bezpłatne, zapisy, godz. 14:00 Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12

5 LUTEGO

Warsztaty pamięci, godz. 13:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

6 LUTEGO

Wykład otwarty „Badania DNA nie tylko do celów genealogicznych”, godz. 17:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Piłsudskiego 3

Spotkanie Klubu Amazonek, godz. 16:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

Gimnastyka rehabilitacyjna - Zajęcia ruchowe z gimnastyki, godz. 9:30, 10:20 i 15:15 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

Język angielski dla początkujących, godz. 11:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

7 LUTEGO

Warsztaty fotograficzne, godz. 12:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

Spotkanie Koła Diabetyków, godz. 12:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

8 LUTEGO

Wykład otwarty „Z całego świata na polski stół. Opowieść o jedzeniu, które jest wędrowcem”. Zaprasza Małgorzata Buttitta, godz.12:00. Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Piłsudskiego 3 Warsztaty rękodzieła, godz. 10:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

9 LUTEGO

Koncert Muzyki Świata, bilety tylko w internecie kupbilecik.pl godz. 19:00

sala widowiskowa w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

Warsztaty muzyczno-teatralne "SOPRANO", godz. 10:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

10 LUTEGO

Bal Karnawałowy w Poczta, wyd. Biletowane, godz. 15:00-17:00 Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie, ul. Kościuszki 8A

Koncert - Operetka. Miłosny zawrót głowy, godz. 19:00 sala widowiskowa w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

Spacer Nordic Walking godz. 10:00 Start - polana leśna przy ul. Zakopiańskiej

11 LUTEGO

Noworoczny blues - koncert jubileuszowy zespołu Bluestones Nieformalna Grupa Muzyczna, godz. 17:00 bezpłatne wejściówki od 1 lutego Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12

Recital fortepianowy Marii Skurjat-Silvy, Salon Artystyczny, wstęp wolny godz. 12:00 filia MOK Legionowo, ul. Targowa 65, wstęp wolny

12 LUTEGO

Spektakl "Grace i Gloria" LUBIMY TEATR bilety - 40 zł - w MOK Legionowo, od 1 lutego 2024, godz. 19:00 sala widowiskowa w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41



Warsztaty pamięci, godz. 13:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

13 LUTEGO

Gimnastyka rehabilitacyjna - Zajęcia ruchowe z gimnastyki, godz. 9:30, 10:20 i 15:15 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

Język angielski dla początkujących, godz. 11:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

14 LUTEGO

SPEED DATING - FRIENDS, spotkanie towarzyskie dla dorosłych, bezpłatne, wstęp wolny, godz. 20:00, Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12



Warsztaty fotograficzne, godz. 12:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

15 LUTEGO

Warsztaty rękodzieła, godz. 10:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

Wykład otwarty LUTW „Urząd Skarbowy w Legionowie. Rozliczenia PIT. 2. Zmiany w spadkach i darowiznach”, godz. 12 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

16 LUTEGO

WIECZÓR Z PLANSZÓWKAMI, bezpłatne, wstęp wolny, godz. 17:00 Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12

Warsztaty muzyczno-teatralne "SOPRANO", godz. 10:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Piłsudskiego 3

17 LUTEGO

Kabaret Otto, Poczta, ul. Piłsudskiego 3, wyd. Biletowane, godz. 18:00 Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie ul. Kościuszki 8A

Koncert zespołu TRUPIĘGI, bezpłatne, wstęp wolny Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12, godz. 18:00

JAZZ Beatles, koncert zespołu Imienowski Jazz Set bilety - 40 zł - w MOK Legionowo, ul. Norwida 10, godz. 19:00 sala widowiskowa w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41



Otwarty Trening Biegowy - Test Coopera, godz. 11:00

18 LUTEGO

Przedstawienie dla dzieci „Profesor Woderek i Superbohaterowie”

Teatr Pomarańczowy Cylinder, bezpłatne, wstęp wolny, godz. 16:00 Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12

19 LUTEGO

Warsztaty pamięci, godz. 13:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Piłsudskiego 3

20 LUTEGO

Wycieczka do Centrum Nauki Kopernik Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

Gimnastyka rehabilitacyjna - Zajęcia ruchowe z gimnastyki, godz. 9:30, 10:20 i 15:15 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

Język angielski dla początkujących, godz. 11:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

21 LUTEGO

Warsztaty fotograficzne, godz. 12:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

22 LUTEGO

Wykład otwarty Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku „Choroby wieńcowe i zawał serca od podszewki. Co można zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko zawału i jak go rozpoznać”. Poprowadzi: kardiolog dr Michał Walczewski, Przychodnia Rodzinna Legionowo ul. Jana III Sobieskiego 49

Warsztaty rękodzieła, godz. 10:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

23 LUTEGO

„Jak zadbać o dzikie zapylacze wiosną” wykład Fundacji BeeLikeUs, bezpłatne, wstęp wolny, godz. 18:00 Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12



Warsztaty muzyczno-teatralne "SOPRANO", godz. 10:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Piłsudskiego 3

24 LUTEGO

Koncert muzyki lutniowej, Poczta, ul. Piłsudskiego 3, wyd. Biletowane, godz. 18:00 Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie ul. Kościuszki 8A

Spektakl "Baby Shower", bilety - wyłącznie w internecie bilety.pl, godz. 19:00 sala widowiskowa w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

25 LUTEGO

Warsztaty „Dobrostan w świecie przebudzowania” 70 zł, zapisy, godz. 15:00 Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12



Niedzielne Spotkania z Bajką "Jacek i Płacek", spektakl teatru Mer, godz. 15:00 bilety - 20 zł - w MOK Legionowo, ul. Norwida 10 sala w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41



26 LUTEGO

Warsztaty pamięci, godz. 13:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku ul. Piłsudskiego 3

27 LUTEGO

Gimnastyka rehabilitacyjna - Zajęcia ruchowe z gimnastyki, godz. 9:30, 10:20 i 15:15 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

Język angielski dla początkujących, godz. 11:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

28 LUTEGO

Warsztaty fotograficzne, godz. 12:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

29 LUTEGO

Warsztaty rękodzieła, godz. 10:30 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3

Wykład otwarty LUTW „Narkotyki i dopalacze zabijają spotkanie z Policją”, godz. 12:00 Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ul. Piłsudskiego 3