



CYFROWY PULS

Ulgi za żłobek - aż 67% mniej za kwiecień

Czytaj
na str. 3

puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo
16 stron

Nr 4 | kwiecień 2021 | ISSN 2544-8633
Nakład: 12 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl

Seniorze,

nie masz jak dojechać na szczepienie przeciw Covid-19?



Zadzwoń i zgłoś się
22 766 40 84

Oferujemy **bezpłatny transport** (również poza teren Legionowa) dla osób:

- > mających trudności w poruszaniu się, bez możliwości samodzielnego dotarcia na szczepienie
- > posiadających aktualne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym o kodzie R lub N lub odpowiednio I grupę z w/w schorzeniami



Czytaj na str. 9

EkoLegionowo

140 budek łęgowych rozdano do wspólnot mieszkaniowych, by zawisły jako domki dla jerzyków.

Str. 4

Inwestycje na Piaskach

Jak poprawić komfort życia mieszkańców osiedla Piaski, jakie inwestycje tam powstały i co planowane jest w najbliższej przyszłości?

Str. 5

Konkurs

Zaprojektuj Legionowo i wygraj atrakcyjne nagrody, m.in. kursy programowania i nagrody książkowe.

Str. 6

Puls Seniora

Zniżki na rehabilitację. Kiedy odbywają się bezpłatne badania mammograficzne? Moc pomocy od Amicusa. Pomóż mi! Fałszywe SMS-y. Wieści od seniorów i kącik Hani!

Str. 7, 8, 9 i 10

Legionowo na sportowo

Zumba, nordic walking pod Areną. Co słychać u legionowskich siatkarek? Zapraszamy na rower - bezpłatna wypożyczalnia rowerów otwarta.

Str. 12 i 13

Biblioteka i konkursy

Wiosenne Czarowanie już w Legionowie. Konkurs plastyczny dla dzieci. Klub wiedzy dla dorosłych.

Str. 14

Noc Muzeów w Legionowie

Str. 16

Zaszczepimy się w Legionowie



Punkt szczepień jest gotowy na przyjęcie pacjentów

Lada dzień ruszą szczepienia w legionowskim punkcie szczepień w budynku Lodowej Areny przy ulicy Sobieskiego. Urząd Miasta Legionowo przygotował pomieszczenia zgodnie z wytycznymi Narodowego Funduszu Zdrowia. 26 kwietnia punkt szczepień pozytywnie przeszedł kontrolę NFZ. Legionowski punkt szczepień powszechnych jest gotowy i czeka na szczepionki!

Partnerami urzędu w ramach tworzenia i prowadzenia masowego punktu szczepień jest KZB Legionowo Spółka z o.o. oraz podmiot medyczny Zespół Poradni Specjalistycznych NZOZ "Legionowo". Samorząd zajął się organizacją miejsca, gdzie będą wykonywane szczepienia, skompletowaniem kadry medycznej tworzącej zespoły szczepień (na mocy porozumienia z NZOZ Legionowo) i wspieraniem procesu szczepień. Na szczepienie będą mogły się zapisać osoby z aktywnymi e-skierowaniami.

Czytaj na str. 3

Nauczanie hybrydowe dla klas I-III

Od poniedziałku (26.04) ponownie wróciło nauczanie hybrydowe. Legionowskie placówki oświatowe są dobrze przygotowane na przyjęcie uczniów.

Nauka hybrydowa to dwa modele edukacji wykorzystywane

w jednym czasie. To połączenie edukacji zdalnej z tradycyjną metodą nauczania. Część zajęć odbywa się stacjonarnie, pozostałe w trybie zdalnym. Podobnie jak w poprzednim okresie, konsultacje przed egzaminem próbnym ósmoklasistów będą odbywały

się zarówno w formie zdalnej, jak i stacjonarnie. Próbnny egzamin ósmoklasisty zostanie powtórzony w dwóch placówkach oświatowych w celu sprawdzenia ustanowionych procedur. Wszystkie szkoły wznawiają pracę świetlic oraz wydawanie obiadów. Tylko w SP nr 1 ze względu na jej rozbudowę nie funkcjonuje stołówka. Zajęcia psychologiczno-pedago-

giczne będą się odbywały zarówno tradycyjnie, jak i on-line w zależności od potrzeb. Dzieci z orzeczeniem o niepełnosprawności dalej będą mogły pracować zdalnie z terenu szkoły. Informacje, kiedy i które klasy uczą się stacjonarnie, a które zdalnie, rodzice otrzymali za pomocą dzienników elektronicznych. Zamieszczone są one również na stronach szkół.



Szanowni Czytelnicy,

oddajemy w Państwa ręce kolejny, wiosenny już numer „Pulsu Miasta”. Wiosna to radosny czas oczekiwania na przyjscie cieplejszych dni, na wybudzenie przyrody z zimowego snu. W tym roku budzi ona w nas przede wszystkim nadzieję na lepsze jutro.

Zbliża się również okres naszych majowych świąt, które obchodzimy od 1 do 3 maja. W tym niezwykłym okresie nie zapomnijmy wywiesić biało-czerwonych flag. Wierzę, że każdy z nas ma w domu flagę narodową, która w tych dniach zostanie wywieszona w oknach, na domach i balkonach. Niech będą one wyrazem naszego patriotyzmu, poczucia wspólnoty narodowej oraz przynależności do naszej Małej Ojczyzny. Okażmy w ten sposób naszą dumę – z polskich barw, polskiej historii i z tego, że jesteśmy Polakami.

Jednocześnie zapraszam Państwa do lektury biuletynu i zapoznania się z zadaniami oraz inwestycjami realizowanymi w ostatnim czasie. Zapraszam też do wirtualnych odwiedzin na budowie Szkoły Podstawowej nr 1. Na naszych stronach internetowych www.legionowo.pl oraz FB Miasto Legionowo można obejrzeć fotorelację z wizyty w nowo budowanym skrzydle szkolnym przy ulicy Zakopiańskiej. Życzę nie tylko przyjemnej lektury, lecz przede wszystkim zdrowia i pogody ducha na wiosenne dni oraz na nadchodzącą majówkę.

Prace urzędu 31.03.2021 r.- 27.04.2021 r.

Podpisano umowy:

- na opracowanie dokumentacji budowy drogi na os. Kozłówka
- 8 umów na udzielenie dotacji na wymianę kotłów węglowych na gazowe
- na abonament na rok 2021 – 5 miejskich czujników jakości powietrza Airly
- na urządzenie i pielęgnację łąk kwietnych
- na demontaż i zbiórkę wyrobów zawierających azbest

Inwestycje

- w trakcie projektowania:**
- projekt rehabilitacyjnej siłowni plenerowej przy ul. gen. J. Sowińskiego 4
 - projekt przebudowy lokalnych węzłów przesiadkowych
 - projekt budowy Ośrodka Pomocy Społecznej
 - projekt bezkolizyjnego skrzyżowania w ciągu ul. Polnej i ul. Kwiatowej

Inwestycje w trakcie realizacji:

- zagospodarowanie Skate Parku, roboty ziemne
- budowa ul. Skorupki
- montaż i wyposażenie pięciu budek do wymiany książek
- doposażenia placu zabaw przy

ul. Z. Krasieńskiego

- zapytanie ofertowe na projekt budowy mieszkań chronionych przy ul. Wysockiego

Złożono

- do Starostwa Powiatowego:**
- zgłoszenie budowy boiska wielofunkcyjnego na osiedlu Piaski
 - doświetlenie ul. Suwalnej z ul. Jasińską
 - decyzja ZRID na budowę ścieżki rowerowej i ciągu pieszo-rowerowego w ul. Cynkowej i al. Legionów

Przetargi:

- Budowa ścieżek rowerowych na terenie gminy Legionowo
- Budowa integracyjnej przestrzeni rekreacyjnej na osiedlu Jagiellońska
- Oczyszczanie studni chłonnych, studni rewizyjnych, wpustów ulicznych (...)
- Wykonanie oznakowania poziomego dróg kategorii gminnej

Realizowane projekty:

- weryfikacja złożonych wniosków w ramach Budżetu Obywatelskiego
- E-Opieka, Virtual WOF.
- dobry start każdego przedszkolaka w Legionowie
- Klub Senior PLUS w roku 2021.

- przebudowa lokalnych węzłów przesiadkowych
- program przygotowania szkół, nauczycieli i uczniów do nauczania zdalnego w ramach RPO WM 2014-2020
- dot. koordynacji Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego
- raport o stanie Gminy Miejskiej Legionowo za rok 2020
- wniosek o dofinansowanie projektu dot. nasadzenia zieleni na obszarze os. Bukowiec A
- sprawozdanie z monitoringu Strategii Rozwoju Gminy Miejskiej Legionowo do roku 2030
- wniosek o dofinansowanie do zakupu sprzętu i oprogramowania do szkół
- wniosek o dofinansowanie remontu 4 pomieszczeń w budynku OSP
- wniosek o przyznanie pomocy finansowej ze środków Województwa Mazowieckiego na zakup nowego sprzętu specjalistycznego do ratownictwa – komplety odzieży ochrony indywidualnej dla strażaków
- wniosek o dofinansowanie projektu „Budowa integracyjnego placu zabaw na os. Jagiellońska”

Kupuj lokalnie

www.legionowo.pl/rynek-online

Nowa mieszkanka Legionowa

Całkiem niedawno do elitarnego grona urodzonych w Legionowie dołączyła Irenka. Poród odbył się w domu. W związku z tym niezwykłym wydarzeniem władze miasta postanowiły uhonorować małą mieszkankę i jej rodzinę.

Do oficjalnych gratulacji od prezydenta dołączono drobne prezenty oraz mnóstwo ciepłych słów i podziękowań. Ku zadowoleniu uczestników, główna bohaterka uroczystości przyjęła to wszystko ze stoickim spokojem.



Cieszymy się z każdego nowego legionowianina, niezależnie od tego, czy urodzi się tutaj, w Warszawie, czy też w innej miejscowości. Staramy się ich wspierać, dlatego zapewniamy odpowiednią infrastrukturę, chociażby jeżeli chodzi o lokalną oświatę. Przypomnę, że w ubiegłym roku otworzyliśmy filię miejskiego żłobka, aby przyjmować jak najwięcej dzieci, ułatwiając tym samym rodzicom powrót na rynek pracy. Wspieramy też duże rodziny, na przykład dzięki legionowskiej Karcie Dużej Rodziny oferującej szereg zniżek – zarówno w instytucjach publicznych, jak i wśród prywatnych partnerów Programu. Inwestujemy też w miejską infrastrukturę związaną z dziećmi. Cały czas patrzymy, w jaki jeszcze sposób moglibyśmy pomagać legionowskim rodzinom – zapewnia Piotr Zadrożny.

Kwalifikacje wojskowe

W związku z pogarszającą się sytuacją epidemiczną w Polsce, Wojewoda Mazowiecki podjął decyzję o przesunięciu daty rozpoczęcia prac przez powiatowe komisje lekarskie na terenie województwa mazowieckiego. W powiecie legionowskim kwalifikacja wojskowa zostanie przeprowadzona w drugim terminie, tj. od 27.09.2021 r. do 05.11.2021 r.



Centrum Powiadomienia Ratunkowego

Mazowiecki Urząd Wojewódzki informuje, że w związku z zaplanowanym przejęciem obsługi połączeń kierowanych na numer alarmowy 998 przez centra powiadomienia ratunkowego z terenu województwa mazowieckiego, z dniem 24.05.2021 r. od godziny 12:00 nastąpi przejęcie połączeń z KP PSP Legionowo przez CPR Radom dla wszystkich gmin powiatu legionowskiego.

W praktyce oznacza to, że od tego dnia dzwoniąc z Legionowa lub terenu powiatu legionowskiego na numer

alarmowy 998 zostaniemy połączeni z operatorem Centrum Powiadomienia Ratunkowego, który przyjmie zgłoszenie i przekaże je do właściwej jednostki Państwowej Straży Pożarnej. Dyżurny Stanowiska Kierowania straży pożarnej na podstawie otrzymanego z CPR zgłoszenia będzie dysponował odpowiednio do sytuacji siły ratownicze oraz koordynował prowadzone działania. Na dzień dzisiejszy dzieje się tak już ze wszystkimi zgłoszeniami alarmowymi dotyczącymi straży pożarnej, a wykonanymi bezpośrednio na numer 112.

Rozwiązanie konkursu Sexbomby

W ostatnim numerze „Pulsu Miasta” z okazji 35-lecia zespołu Sexbomba zorganizowaliśmy konkurs dla fanów i czytelników naszej gazety. Pytanie konkursowe brzmiało: W którym roku odbył się pierwszy koncert Sexbomby w Jarocinie? Odpowiedź to 1986 r. Wszystkie osoby, które odpowiedziały prawidłowo, zostały nagrodzone płytami zespołu z autografem. Gratulujemy!



Komunikat

Uprzejmie informujemy, że w piątek 4 czerwca 2021 r. Urząd Miasta Legionowo będzie nieczynny. Dzień 4 czerwca 2021 r. będzie dniem wolnym od pracy w Urzędzie Miasta Legionowo w zamian za dzień świąteczny ustawowo wolny od pracy, który przypada w innym dniu niż niedziela, tj. 1 maja 2021 r. (sobota).



Wkrótce ruszy legionowski punkt szczepień

Legionowski punkt szczepień powszechnych jest gotowy. Czeka na szczepionki!



Przez ostatnie tygodnie w legionowskiej Lodowej Arenie trwały prace organizacyjne nad powstaniem miejskiego punktu szczepień. Mając na względzie bezpieczeństwo mieszkańców i obecną sytuację, Urząd Miasta Legionowo wystąpił do wojewody o zgodę na utworzenie punktu

szczepień masowych. Punkt ten najprawdopodobniej ruszy w maju i zorganizowany będzie przy współpracy z Zespołem Poradni Specjalistycznych NZOZ "Legionowo".

Na wniosek legionowskiego samorządu Wojewoda Mazowiecki udzielił

zgody na powstanie miejskiego punktu szczepień masowych przeciw Covid-19 w naszym mieście. Te działania będą realizowane w ramach Narodowego Programu Szczepień. Urząd będzie odpowiedzialny za logistykę punktu. Jego partnerami będzie KZB Legionowo Spółka z o.o. oraz podmiot medyczny Zespół Poradni Specjalistycznych NZOZ "Legionowo" (w zakresie prowadzenia szczepień), który jest spółką Powiatu Legionowskiego. 26 kwietnia punkt szczepień przebył pozytywnie kontrolę z Narodowego Funduszu Zdrowia.

Do zadań jednostki medycznej będzie należeć m.in. zamawianie potrzebnych dawek szczepionek, odbiór i ich przechowywanie, pomoc w e-rejestracji i wypełnianiu e-karty szczepień, rozliczenie wykonanych szczepień z NFZ oraz zapewnienie personelu medycznego. Samorząd zajmie się organizacją miejsca, gdzie będą wykonywane szczepienia, skompletowaniem kadry medycznej tworzącej zespoły szczepień (na mocy porozumienia z NZOZ Legionowo) i wspieraniem procesu szczepień.



Zespoły szczepiące

Szczepienia w nowych punktach będą przeprowadzane przez zespoły szczepiące, w skład których ma wchodzić m.in. osoba z doświadczeniem w udzielaniu pierwszej pomocy (lekarz, ratownik medyczny lub pielęgniarka) oraz osoby kwalifikujące i wykonujące szczepienia. W miejskim punkcie będą pracować przynajmniej 2 zespoły szczepiące. Za sterowanie ruchem pacjentów i pilnowanie przestrzegania zasad bezpieczeństwa będzie odpowiedzialny samorząd, który skorzysta z pomocy Państwowej i Ochotniczej Straży Pożarnej oraz Straży Miejskiej.

Zapisy

Na szczepienie będą mogły się zapisywać osoby z aktywnymi e-skierowaniami. Wraz ze wzrostem dostępności szczepionek i terminów szczepień, możliwa będzie rejestracja i szczepienie pacjentów zgłaszających się bezpośrednio do punktu szczepień. W momencie zapisywania na szczepienie pacjent otrzyma zalecenie dokładnego zapoznania się z kwestionariuszem wstępnego wywiadu przesiewowego przed udaniem się na szczepienie. Pacjenci zostaną poproszeni o wydrukowanie i wypełnienie kwestionariusza wstępnego wywiadu

przesiewowego przed udaniem się do punktu szczepień co znacznie ułatwi pracę (wypełnienie kwestionariusza będzie także możliwe w punktach szczepień masowych).

Bezpieczeństwo

Punkt badań i stanowisko szczepień będzie dezynfekowane na bieżąco. Procedura bezpieczeństwa ma być realizowana przez personel po każdej zaszczepionej osobie. Raz na godzinę wykonywana będzie przerwa, podczas której dezynfekowane będą elementy często dotykane przez klientów: klamki, poręcze, oparcia krzesel, podłoga w poczekalni itd. Osoby korzystające z punktu będą dezynfekować dłonie i nosić maseczki osłaniające usta i nos. Odległość między nimi ma wynosić minimum 1,5 m. Pomieszczenia mają być wietrzane co godzinę. Po szczepieniu osoby będą przebywać w wydzielonym miejscu w strefie wypoczynku.

Aby akcja szczepień przebiegała sprawnie, prosimy przychodzić do punktu szczepień z wypełnionym kwestionariuszem wywiadu przesiewowego. Można go wydrukować przed udaniem się na szczepienie i wypełnić w domu. Plik do pobrania zamieszczony jest na stronie www.legionowo.pl.



- Teraz czekamy na decyzję NFZ o włączeniu punktu do systemu, co najpewniej stanie się na początku maja. Naszym celem jest zaszczepienie jak największej liczby mieszkańców Legionowa. Dlatego zdecydowaliśmy się na uruchomienie tego punktu, w którym będziemy mogli szczepić nawet kilkaset osób dziennie - mówi Piotr Zadrożny, zastępca Prezydenta Miasta Legionowo.

Lato w mieście – szukamy wykonawców

Wakacje już coraz bliżej, już niedługo nasze dzieci będą mogły odpocząć po trudach - w tym roku głównie zdalnej - nauki. Na tych, którzy latem pozostaną w domach, jak co roku będą czekały atrakcyjne propozycje zabawy i wypoczynku w mieście. Urząd Miasta Legionowo właśnie ogłosił konkurs na zorganizowanie półkolonii na terenie Legionowa.

Półkolonie będą przewidziane wyłącznie dla mieszkańców Gminy Miejskiej Legionowo. Uczestnikami mają być dzieci w wieku 7-12 lat. Półkolonie mają odbywać się w dwóch różnych lokalizacjach na terenie Legionowa, w każdej przewidziano co najmniej dwa turnusy - 5 dni po 10 godzin. Na półkoloniach będzie realizowany program rekreacyjno-edukacyjny dostosowany do wieku, promujący zdrowy styl życia i aktywność fizyczną. Organizator zapewni całodienne wyżywienie, ubezpieczenie i podstawową opiekę medyczną. Pobyt na półkoloniach ma być częściowo płatny,



w kwocie 200 zł za uczestnika, co umożliwi dalsze uatrakcyjnienie wypoczynku. Urząd Miasta Legionowo przeznacza na ten cel dotację w wysokości 63 000 zł. Przewidywany termin wyboru ofert to 26 maja.

Ulgi za żłobek

Radni podczas ostatniej sesji Rady Miasta Legionowo (27.04) uchwalili częściowe zwolnienie z opłat za korzystanie ze Żłobka Miejskiego w Legionowie. Placówka była zamknięta przez 3 tygodnie w związku z pandemią. Za zniżką głosowali wszyscy radni.

W związku z pandemią i czasowym ograniczeniem funkcjonowania żłobka radni postanowili pomóc rodzicom i ustalili warunki częściowego zwolnienia z opłaty za pobyt dziecka w Żłobku Miejskim w Legionowie za miesiąc kwiecień 2021 r. Mowa tu o obniżeniu o 67 % opłaty miesięcznej.

Uchwała, o której mowa, dotyczy okresu 27 marca - 18 kwietnia br., kiedy rząd z powodu działań związanych ze zwalczaniem COVID -19 czasowo ograniczył funkcjonowanie żłobków. Z jego usług mogły dalej korzystać jedynie dzieci rodziców wybranych grup zawodowych m.in. służby mundurowe, służba zdrowia, pomoc społeczna (frekwencja wyniosła ok. 10-20%). Z ulgi, o której mowa, mogą korzystać rodzice/



Żłobek Miejski przy ul. ppłk. E. Dietricha 1

prawni opiekunowie, którzy nie posiadali dzieci do placówki, a także Ci, którzy pomimo spełniania warunków rządu nie skorzystali z zapewnienia dzieciom opieki przez Żłobek Miejski w Legionowie.

Rodzicom, którzy wnieśli opłaty za pobyt dziecka w żłobku za miesiąc kwiecień 2021 r., dyrekcja dokonana zwrotu tych opłat w terminie do 28 maja 2021 r.

Uwaga na kleszcze

Korzystanie z wypoczynku na świeżym powietrzu, szczególnie na terenach zielonych, nad rzeką lub jeziorem zwiększa ryzyko ukąszenia przez kleszcza. Mogą one przenosić groźne dla naszego zdrowia wirusy, bakterie i pierwotniaki. Do spotkania z kleszczem najczęściej dochodzi w miejscach porośniętych trawą lub krzewami. Zarośla stanowią idealne miejsce oczekiwania na swoją „ofiara”, kleszcze najczęściej kryją się na zacienionej spodniej stronie liści, nie wyżej niż 1-1,5 m. Najbardziej aktywne są w godzinach porannych i wieczornych.



Kiedy spotkamy kleszcza? Gdy temperatura w ciągu doby przekroczy 5-7°C i jest wilgotno, kleszcze rozpoczynają swoją aktywność. Po przebudzeniu ze snu zimowego od połowy marca muszą znaleźć swojego żywiciela. Pierwszy szczyt aktywności sezonowej przypada na marzec-czerwiec, drugi zaś przypada we wrześniu. Aktywność kleszczy kończy się z chwilą obniżenia średniej temperatury powietrza poniżej 5-7°C, co zazwyczaj w Polsce przypada w październiku i listopadzie. Sezon aktywności może zostać zaburzony poprzez anomalie występujące w przyrodzie, pajęczaki te można spotkać nawet zimą w cieplejszy dzień.

Jak uchronić się przed kleszczem?

- Odpowiednie ubranie np. długie spodnie, koszula z długim rękawem i kapelusz znacznie utrudni drogę kleszcza do naszej skóry.
- Wybierając jasną odzież jesteśmy w stanie zauważyć pasożyta i w porę go usunąć.
- Stosowanie preparatów odstraszających kleszcze będzie stanowiło dodatkową ochronę, pamiętajmy jednak o stosowaniu ich zgodnie z zaleceniami na etykiecie.
- Po powrocie ze spaceru dokład-

nie obejrzymy całe ciało, kleszcze lubią miejsca, gdzie skóra jest najcieńsza: ręce, nogi, głowę – na granicy włosów i za uszami, zgięciach stawów, pachwiny oraz fałdy skórne (na rękach, nogach, głowie – na granicy włosów i za uszami, w zgięciach stawów, w pachwinach oraz fałdach skórnych).

Co zrobić, gdy zaobserwujesz na swoim ciele kleszcza?

Należy go niezwłocznie usunąć w prawidłowy sposób:

- usuwamy tylko w sposób mechaniczny, najlepiej plastikową pęsetą lub specjalnym przyrządem dostępnym w aptece,
- należy chwycić kleszcza tuż przy skórze, za przednią część ciała i zdecydowanym ruchem pociągnąć ku górze,
- miejsce ukłucia przemyj wodą utlenioną lub 40% alkoholem do dezynfekcji
- dokładnie umyj ręce,
- miejsce po wkłuciu należy obserwować kilkanaście tygodni zwracając uwagę również na ogólne samopoczucie, w przypadku wystąpienia niepokojących objawów, skonsultować się z lekarzem.

Nie należy wykręcać kleszcza bezpośrednio palcami lub usuwać go za pomocą substancji natłuszczających!

Pamiętaj!

Jak najwcześniejsze usunięcie kleszcza znacząco zmniejsza ryzyko ewentualnego zakażenia. Ocenia się, że nawet jeśli kleszcz był zakażony to w przypadku usunięcia go ze skóry do 12 godzin od momentu ukąszenia – liczba krętków boreliozy, która przedostanie się do organizmu człowieka, będzie zbyt mała, aby spowodować zakażenie.

Kleszcze groźne dla zdrowia

Borelioza to wieloukładowa choroba zapalna, początkowo atakująca skórę, następnie stawy, ośrodkowy układ nerwowy i inne narządy, w tym serce. Nieleczona choroba może powodować poważne następstwa zdrowotne. Zakażenie boreliozą w pierwszej fazie przebiega bezobjawowo. Widoczne objawy w postaci okrągłego lub owalnego rumienia o czerwonym zabarwieniu mogą pojawić się w ciągu kilku tygodni od ugryzienia. Zakażeniu towarzyszyć mogą również objawy takie jak:

- wysoka gorączka, osłabienie, zawroty i bóle głowy,
- bóle mięśni i stawów,
- ogólne osłabienie organizmu,
- problemy neurologiczne.

Kleszczowe zapalenie mózgu może przebiegać bezobjawowo, łagodnie lub ciężko prowadząc do kalectwa, a nawet śmierci. Objawy kleszczowego zapalenia mózgu występują dwuetapowo. Po kilku dniach od ustąpienia pierwszych symptomów dolegliwości wracają, dodatkowo towarzyszyć im mogą jeszcze inne. Zabezpieczeniem przed kleszczowym zapaleniem mózgu jest szczepienie, które uodparnia nasz organizm na tę chorobę. Warto je wykonać zimą lub wczesną wiosną, przed pierwszym wzrostem aktywności kleszczy.

Jak objawia się kleszczowe zapalenie mózgu:

Faza I (trwa 4-14 dni):

- temperatura do 38 stopni,
- złe samopoczucie, narastające osłabienie,
- bóle głowy i karku,
- bóle mięśni, kończyn,
- bóle gałek ocznych.

Faza II (neurologiczna):

- wysoka gorączka, nawet do 40 st.,
- silne bóle głowy,
- nudności, wymioty,
- objawy oponowe,
- bóle mięśni i stawów.

ty takie działanie jest w najlepszym wypadku niewłaściwe, a najczęściej bywa szkodliwe. Młode ptaki są pod stałą opieką rodziców, którzy je karmią i bronią, mimo że nie zawsze ich widać.

Odbierając rodzicom młode pozbawiamy je szansy na naukę umiejętności prawidłowego funkcjonowania w przyrodzie, tym samym często skazując je na śmierć.

Jeśli znajdziemy takiego ptaka najlepiej pozostawić go na miejscu. Jeżeli jednak uznamy, że może grozić mu jakieś niebezpieczeństwo możemy go przełożyć na najbliższe drzewo lub krzew.

Nie ingerujemy jednak w jego naturalny rozwój i nie zabieramy go rodzicom.



Budki lęgowe

Legionowo dba o to, aby ptaków w mieście było jak najwięcej. Na początku okresu lęgowego w naszym mieście postanowiono wspomóc „naszych skrzydlatych mieszkańców” zakupując i rozdając zarządcom osiedli 140 budek lęgowych.

Obok nas, w budynkach, w których mieszkamy, gnieźdzą się liczne gatunki ptaków, między innymi jerzyki. Jerzyki to niecodzienne ptaki, które żyją w powietrzu, a na ziemi zatrzymują się tylko w okresie lęgowym. I właśnie aby ułatwić im wychowywanie potomstwa, Referat Ochrony Środowiska zakupił 140 budek lęgowych dla tych chronionych ptaków.

Są to bardzo pożyteczne ptaki – żywią się komarami, drobnymi chrząszczami, muchówkami, motylami, polując na nie w parkach, lasach oraz ponad zbiornikami wodnymi. Pojedynczy jerzyk może schwytać dziennie około 20 tys. owadów. Jerzyki gniazdują jedynie w okresie lęgowym, podczas budowania gniazd i opieki nad pisklętami. Zamieszkują głównie miasta – scia-

ny, kominy, wieże, nie umieją budować gniazd na drzewach. Wskutek remontów bloków, nowych elewacji, zakrywania otworów wentylacyjnych w budynkach oraz modernizacji zabudowań z wielkiej płyty ptaki nie mają gdzie składać jaj i wysiadywać młodych. Stąd pomysł na zapewnienie jerzykom dogodnych miejsc do rozrodu.

Okres lęgowy jerzyków rozpoczyna się na przełomie kwietnia i maja, zatem już czas, by zapewnić im dogodne warunki. Miasto postanowiło włączyć się w ochronę tych niezwykle interesujących ptaków, które może też dzięki naszej pomocy nie znikną z terenu Polski.

Domki dla nich montuje się powyżej drugiego piętra, pod stropami, unikając strony południowej, by nie doszło do przegrzania. Jerzyki zatrzymują się tam, gdzie napotkają korzystne warunki, są konsekwentne jeśli chodzi o miejsca lęgowe. Przez wiele lat gnieźdzą się w tych samych miejscach, przez co trudno przyzwyczajają się do nowych lokalizacji np. gdy ich stare gniazdo zostanie zamurowane.



W poprzednich latach mieszkańcy legionowskich osiedli widzieli jerzyki w swojej okolicy. Warto zaprosić je ponownie do naszego miasta w specjalnie wyznaczone miejsca, nie tylko po to, aby wylapywały late drażniące komary, ale też w celu przyczynienia się do ocalenia gatunku oraz otrzymania szansy podglądania życia tych niezwykle ptaków – mówi prezydent miasta Roman Smogorzewski.

Budki lęgowe będą montowane na administrowanych przez zarządców budynkach mieszkalnych.

Nie ruszajmy podlotów

Zbliża się okres opuszczania gniazd przez młode ptaki i poznawania otaczającej ich rzeczywistości pod opieką rodziców (zjawisko to nasila się na przełomie maja i czerwca). Często jednak ludzie, kierując się według nich „dobrymi chęciami”, znalezione ptaszki zabierają z miejsca ich przebywania i uniemożliwiają im naukę samodzielnego życia.



dają i poruszają się jeszcze nieporadnie, co powoduje, iż ludzie myślą, że „maleństwo” samo sobie nie poradzi i zabierają je, mając na uwadze, w ich mniemaniu, jego dobro. Nieste-

Ptaki, które nie są jeszcze całkowicie samodzielne, ale opuściły już gniazdo to tzw. podloty. Zaczynają im już rosnąć pierwsze pióra. Wygląd-

Usuwanie azbestu!

Informujemy, że Urząd Miasta Legionowo prowadzi kolejny etap programu usuwania wyrobów zawierających azbest z terenu Gminy Miejskiej Legionowo.

Chcę usunąć azbest – co robić?

Zamiar usunięcia wyrobów zawierających azbest należy zgłosić telefonicznie: 22 766 40 89, 22 766 40 65.

Termin usuwania wyrobów zawierających azbest będzie ustalany



w uzgodnieniu z wnioskodawcami. Zgłoszenia przyjmowane będą do wy-czerpania środków przeznaczonych na realizację zadania.



Rozbudowa "jedynki"

Jedną z ważniejszych inwestycji tego roku jest rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 1 przy ulicy Zakopiańskiej. Inwestycja w edukację, prowadzona przez KZB Legionowo Sp. z o.o., to zadanie warte 13,2 mln zł.

To już druga rozbudowa tej szkoły. Poprzednia zakończyła się w 2012 r., a placówka wzbogaciła się dzięki niej o nowe skrzydło dla uczniów gimnazjum, halę sportową, boiska oraz bieżnię lekkoatletyczną. Tym razem przy ulicy Gdyńskiej po-

wstaje duży nowoczesny budynek z poddaszem użytkowym. Budowę zajmuje się kielecka firma Eko-Invest. Dzięki tej inwestycji na ponad 2 tys. m² powstanie kolejne skrzydło szkoły, kuchnia, stołówka, 11 sal lekcyjnych, 4 świetlice, 6 szatni oraz sala konferencyjna. Przewidziano też miejsce na pokój nauczycielski, gabinety specjalistyczne (m.in. pielęgniarki oraz psychologa) i zerówkę szkolną z oddzielnym wejściem. Obecnie wykonawca praktycznie ukończył etap surowy budynku. Przy szkole powstanie również plac zabaw.



Inicjatywa dla dzieci

W piątek 23 kwietnia na placu zabaw przy ulicy Krasińskiego rozpoczął się montaż dodatkowych zabawek dla dzieci.

To już kolejna inwestycja z pakietu Inicjatyw Lokalnych. Dopuszczenie placu zabaw przy ul. Z. Krasińskiego to zadanie, którego podjęła się firma Happy s.c. Koszt budowy wynosi 6 396,00 zł. Na terenie istniejącego placu zabaw pojawiają się dodatkowe atrakcje takie jak: huśtawka wagowa, karuzela tarczowa dla najmłodszych oraz ławeczka, z której będą korzystać rodzice i opiekunowie.

Samochody elektryczne

Stacja ładowania samochodów elektrycznych przy ul. Szwajcarskiej w Legionowie jest ponownie dostępna.

W dniu 2 kwietnia 2021 r. Inspektor Urzędu Dozoru Technicznego dokonał odbioru stacji ładowania i od tego momentu ze stacji mogą korzystać właściciele samochodów elektrycznych. Operatorem stacji została firma Elocity sp. z o.o. W celu podłączenia do ładowania samochodu należy ściągnąć aplikację tej firmy.

Inwestycje na Piaskach



Kwiecień był miesiącem podsumowań działań dla niektórych legionowskich radnych. Trudny czas pandemii zweryfikował plany inwestycyjne oraz chęci organizacyjne dotyczące pikników, festynów i wydarzeń kulturalnych. Niemniej jednak wszyscy mają nadzieję, że czas ograniczeń dzięki szczepieniom i uzyskaniu odporności zbiorowej się skończy i życie społeczne wróci do normalności.

Co nowego na osiedlu Piaski? Ten rejon zyska nowe miejsce rekreacyjne - boisko wielofunkcyjne ogólnodostępne dla wszystkich użytkowników. Będzie ono zlokalizowane za blokiem przy ulicy Piaskowej 6. **Boisko wielofunkcyjne** o wymiarach ok. 24,3 x 12 metrów będzie dostosowane do gry w piłkę nożną i koszykówkę oraz

ogrodzone siatką zabezpieczającą. - **Przed nami jeszcze wiele wspólnych wyzwań, które mam marzenie zrealizować. Na podstawie licznych rozmów z mieszkańcami, można wnioskować, że największymi potrzebami okazują się takie inwestycje jak remont nawierzchni asfaltowej ulicy Piaskowej i wybudowanie na niej trzech bezpiecznych przejść dla pieszych, przejść z których na co dzień korzystają dzieci uczęszczające do Szkoły Podstawowej nr 8 i Szkoły Podstawowej nr 4 - mówi radny rady Miasta Legionowo Paweł Głazewski.**

Co udało się zrealizować na terenie osiedla Piaski? Remont peronu kolejowego Stacji LEGIONOWO-PIASKI, tej koniecznej dla mieszkańców inwestycji trwał przez wiele lat ze względu na negocjacje i uzgodnienia formalno-prawne między gminą i zarządem kolei. Wybudowanie **placu zabaw** między blokami Piaskowa 4 i 6 - ta inwestycja cieszy się popularnością wśród najmłodszych mieszkańców. - **Z powodu zainstalowanych dobrej jakości zabawek doceniają ją również rodzice - mówi radny Głazewski.** Źródło wody przy placu zabaw między blokami Piaskowej 4 i 6 i plac zabaw między blokami Piaskowa 5 i 7 (Inicjatywa Wspólnot Mieszkańców Piaskowa 5 i 7 w ramach Inicjatywy lokalnej) to kolejne **miejsca rekreacji dla dzieci.** Wspomnieć należy o renowacji nawierzchni **boisk do piłki nożnej, koszykówki i siatkówki** na Orliku przy Szkole Podstawowej nr 8. Remont został przeprowadzony

w 2019 roku pod okiem KZB Legionowo. Nawierzchnia na boisku do piłki nożnej została odświeżona, natomiast nawierzchnia na boiskach do koszykówki i siatkówki została wymieniona w całości. **Ścieżka rowerowa** wzdłuż ulicy Piaskowej od sklepu Kaufland do PKP Piaski - korzysta z niej wielu rowerzystów.

Basen „Wodne Piaski” przy Szkole Podstawowej nr 8 - to inwestycja wyczekiwana przez wszystkich mieszkańców Legionowa. W ośrodku rekreacyjnym korzystają m.in. z basenu, zjeżdżalni, jacuzzi, baseniku dla dzieci, biczu wodnych. Budowa realizowana była przez KZB Legionowo. Nowe **oświetlenie uliczne** na osiedlu przy ul. Piaskowej 4, 6, 8, 10 i 12 w nowej technologii LED i **wiaty przystankowe** na przystankach ZTM chroniących pasażerów przed deszczem i niekorzystnymi warunkami pogodowymi na ul. Piaskowej zdecydowanie poprawiły komfort mieszkańców, którzy korzystają z komunikacji publicznej. Przy tej okazji warto wspomnieć o powstaniu **klubu osiedlowego, przychodni i przedszkola** na parterze bloku przy al. 1 Warszawskiej Dywizji Zmechanizowanej 16. Budowa Filii Żłobka Miejskiego na osiedlu Kozłówka również cieszy rodziców. - **Wybudowanie żłobka pochodziło z funduszy gminnych i dotacji rządowej z programu „MALUCH+”. Rodzice już nie muszą przedzierać się przez całe miasto, aby bezpiecznie dojechać do głównego gmachu żłobka w centrum miasta - dodaje Głazewski.**

Filia Muzeum Historycznego na osiedlu Piaski przy Alei Sybiraków to miejsce spotkań kulturalnych i wystaw archeologicznych dziejów Legionowa. Budynek został wzniesiony w 2012 roku z elementów odrestaurowanego kasyna wojskowego datowanego na 1892 rok.

Parking samochodowy przy PKP Piaski ze stacją ładowania samochodów elektrycznych i miejscami postojowymi dla rowerów. Parking mieści 223 samochody i 70 rowerów. Ze stacji ładowania korzystają właściciele aut elektrycznych.

A co z integracją mieszkańców? Pamiętamy cykliczne imprezy plenerowe na osiedlu Piaski, które weszły w tradycję osiedla i na które bardzo czekali mieszkańcy. Wspólne grilowanie, potańcówki organizowane przy rytmach muzyki tanecznej oraz atrakcje dla dzieci urozmaicały letnie miesiące. - **Niestety pandemia i obostrzenia pokrzyżowały nam niektóre plany. W najbliższej przyszłości nie rezygnujemy, ale zmieniamy profil imprez. Teraz będą one dedykowane najmłodszym mieszkańcom Legionowa. Skupimy się przede wszystkim na zabawach animacyjnych dla dzieci i muzyce dziecięcej. Chciałbym, by mimo trudnego czasu, ich dzieciństwo zyskało ciepłejsze barwy - mówi Paweł Głazewski, pomysłodawca cyklu imprez.**

Masz pomysł? Szukasz rozwiązania? Zgłoś się do radnego ze swojego okręgu. Z radnymi można się skontaktować za pośrednictwem biura rady, pod numerem telefonu 22 766 40 05 (e-mail kancelaria@um.legionowo.pl).

ZOSTAŃ ARCHITEKTEM PRZYSZŁOŚCI MINECRAFT

KONKURS - ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Stwórz w Minecraft swoją wizję Legionowa przyszłości

Udział w konkursie mogą wziąć dzieci w wieku 7-13 lat
Regulamin konkursu na stronie www.legionowo.pl

Łączna wartość nagród to około **1800 zł**
w tym atrakcyjne kursy, książki i gadżety

ORGANIZATOR: Miasto Legionowo
PARTNER: Giganci Programowania
PARTNERZY MEDIALNI: puls miasta, Wirtualne Legionowo, MIEJSCOWA na weekend

Zostań architektem przyszłości!

Zostań architektem i stwórz w Minecraft Legionowo z przyszłości! Konkurs trwa do 14 maja. Łączna pula nagród 1800 zł.

Stwórz w Minecraft swoją wizję Legionowa przyszłości, przestrzeń kojarzącą się z Legionowem. Może to być budowla, pomnik, park lub inne wybrane miejsce. Zrób 2 zrzuty ekranu swojego projektu, podpisz co przedstawia i wyślij na adres:

kultura@um.legionowo.pl

Prace można nadsyłać do 14.05.2021 roku. Rozdanie nagród w konkursie odbędzie się 31.05.2021 r. o godz. 12:00 w Urzędzie Miasta Legionowo.

Na laureatów konkursu czekają atrakcyjne nagrody w postaci kursów programowania, nagrody książkowe i dyplomy. Organizator przewiduje również Nagrodę Publiczności. Laureatem zostanie uczestnik, którego praca uzyska największą liczbę głosów w otwartym głosowaniu za pośrednictwem strony internetowej Urzędu Miasta Legionowo: legionowo.pl, na której zostaną umieszczone wszystkie prace w losowej kolejności, **bez podawania danych autora**. Partnerem konkursu są Giganci Programowania.

Pytanie do prezydenta: Jaka jest Pańska wizja miasta za 10 lat?



Mam nadzieję, że Legionowo stanie się prawdziwie kompletnym „smart city”. Funkcjonowanie takiego miasta pozwoli na dużo lepsze wykorzystanie i współdziałanie istniejących zasobów: środków transportu, infrastruktury, budynków, ulic, obniżając koszty ich funkcjonowania i ograniczając zanieczyszczenie środowiska. Staramy się już obecnie

stawać się, a także aspirować do miana „inteligentnego miasta”. Jednak na wdrożenie odpowiednich rozwiązań, programów i ich zastosowań potrzeba przede wszystkim czasu. Stworzenie „smart city” opiera się na cyfryzacji miejskiej przestrzeni. Rozwój inteligentnych systemów, bazujących na infrastrukturze oraz danych z różnych obszarów sprawią, że miasto będzie bardziej przyjazne mieszkańcom, bardziej ekonomiczne i ekologiczne – mówi Roman Smogorzewski, Prezydent Miasta Legionowo.

Wyniki ankiety

W lutym numerze Pulsu Miasta opublikowaliśmy ankietę dla czytelników. Poprosiliśmy w niej o dane statystyczne i zadaliśmy 5 następujących pytań:

1. Gdzie zaopatrujesz się w „Puls Miasta”?
2. W jakim miejscu powinien być dystrybuowany?
3. O czym chciał(a)byś przeczytać w następnym numerze Pulsu Miasta?
4. Czy jest coś, co chciałbyś/chciałabyś zmienić w gazecie? Proszę opisać zmiany.
5. Z jakich źródeł najczęściej czerpiesz informacje na temat spraw ważnych w mieście?

W ankiecie wzięło udział 29 osób. Za przesłanie odpowiedzi przewidziano nagrodę – koszulki z napisem „Legionowo”. Jeśli ktoś z Czytelników jeszcze nie odebrał nagrody to prosimy o kontakt z redakcją. Bardzo dziękujemy za wszystkie nadesłane odpowiedzi. Pomogą nam one w dalszym udoskonalaniu „Pulsu Miasta”.
Na wstępie przyjrzyjmy się da-

nym statystycznym. Wśród naszych czytelników nieznacznie przewagę mają kobiety – ok. 58%, w stosunku do 42% mężczyzn. 3 ankietowanych nie podało płci.

Czytelnicy „Pulsu Miasta” to przede wszystkim pokolenie wieku średniego (36-60 lat). Czyta nas też wielu seniorów 60+, pewną niespodzianką jest spora grupa dzieci i młodzieży do 18 r.ż. Najmniejszą popularność mamy wśród młodych dorosłych – 18-25 lat i 26-35 lat.

Ankietowani mają zróżnicowany staż zamieszkania w naszym mieście. Najwięcej osób jest tu od 11 do 20 lat i od 31 do 40 lat, a sporo mieszkańców żyje tu już ponad 40 lat. Jeden z czytelników pochwalił się, że mieszka w Legionowie od 1941 r.

Wszyscy ankietowani mieszkają w różnych dzielnicach Legionowa, jednak przeważają osoby z Przystanku, Osiedla Piaski i Osiedla Jagiellońska.

A teraz przejdźmy do pytań. Nasi ankietowani udzielili na nie wielu różnorodnych, czasem zaskakujących odpowiedzi.



1. Gdzie zaopatrujesz się w „Puls Miasta”?

Czytelnicy mają możliwość otrzymać gazetę w wielu różnych miejscach. Najczęściej zaopatrują się w nowy numer w miejskim ratuszu. Część osób idzie do supermarketu lub galerii, ewentualnie do przychodni lub apteki. Zdecydowanie wygrywa wer-

sja papierowa, tylko 2 ankietowanych wskazało, że korzysta z wersji elektronicznej dostępnej w internecie.

2. W jakim miejscu powinien być dystrybuowany?

Tutaj nasi czytelnicy mieli wiele pomysłów i sugestii, niestety nie wszystkie są możliwe do zrealizowania, jak np. dostawa do domu lub do

skrzynki pocztowej. Sporo osób chce mieć możliwość odebrania „Pulsu Miasta” w swoim sklepie albo w każdym dostępnym miejscu.

3. O czym chciał(a)byś przeczytać w następnym numerze Pulsu Miasta?

Na to pytanie czytelnicy udzielili wielu różnorodnych odpowiedzi. Najwięcej osób chciałoby dostać aktualne informacje z miasta i okolic. Sporo ankietowanych jest zainteresowanych sportem i aktywnością fizyczną, popularnością cieszą się też porady zdrowotne i artykułów dla kobiet.

4. Czy jest coś, co chciałbyś/chciałabyś zmienić w gazecie? Proszę opisać zmiany.

Spora większość czytelników jest zadowolona z obecnej formy „Pulsu Miasta” i nie chce wprowadzać zmian lub nie udzieliła odpowiedzi na to pytanie. Tylko co trzeci ankietowany chciał coś zmienić.

5. Z jakich źródeł najczęściej czerpiesz informacje na temat spraw ważnych w mieście?

Czytelnicy najczęściej szukają informacji w internecie i lokalnej prasie. Niektórzy oglądają też lokalną telewizję i korzystają z mediów społecznościowych. Nieliczni dowiadują się o ważnych sprawach od innych ludzi.

Jak nie bać się przyszłości?

W związku z kolejnymi falami Covid-19 i nikłą perspektywą ustabilizowania się sytuacji w najbliższym czasie, wielu z nas nachodzą tak zwane czarne myśli. Dotyczą one licznych aspektów życia - pracy, wyjazdów, poświęcania się hobby, realizowania celów i wykonywania codziennych, prozaicznych zadań. Wszyscy, od najmłodszych po seniorów, mamy własne przemyślenia co do obecnie panującej sytuacji w kraju i na świecie. Niechciane emocje mogą być dodatkowo podsycane przez dezinformację i brak organizacji, zarówno z naszej strony, jak i ze strony ośrodków zdrowia i innych ważnych instytucji. Koronawirus zachwiał rzeczywistością każdego z nas. Jak zatem nie poddać się lękowi, który pojawia się w naszych myślach o przyszłości?

Oswój się z tym, czego nie możesz przewidzieć

Dość duża część społeczeństwa chciałaby wiedzieć, co wydarzy się w określonym czasie. Ma poczucie, że wydarzy się COŚ, ale zazwyczaj nie są to wydarzenia okraszone pozytywnymi przeczciami. Martwimy się zatem na zapas. Martwimy się, nie wiedząc czym i... tkwimy w błędnym kole zmartwień. Nie możemy przecież przewidzieć przyszłości, i co więcej: nikt na świecie nie potrafi tego zrobić. Oswajanie się z tą informacją i zdawanie sobie sprawy z tego, że martwienie się na zapas nie jest dobrym rozwiązaniem

dla naszego zdrowia psychicznego, to pierwszy krok do odetchnięcia.

Zdaj sobie sprawę z tego, na co masz wpływ

Jako ludzie mamy pewien wpływ na przyszłość - nasze decyzje, zachowania, czy wywołane przez nas sytuacje są zazwyczaj skutkiem poprzednio podjętych działań. Prawda jest jednak taka, że wszystko dzieje się TU i TERAZ - także to, co rokuje na przyszłość. Zamiast wybiegać myślami za tym, co będzie, lepiej jest się zastanowić nad tym, co jest. Moc sprawcza istnieje na ogół w nas, a nie w w innych

ludziach i sytuacjach. Oczywiście życie składa się z wielu przypadków, które mogą pojawić się na drodze człowieka. Jednak nadal „mogą”, a nie „muszą”. Skupmy się na tym, co chcemy zrealizować i działajmy, nie spędzając czasu na zamartwianiu się przyszłością.

Zadaj sobie kilka pomocnych pytań, które zweryfikują Twoje poczucie lęku.

- Jakie masz dowody na to, że Twoje myśli są prawdziwe lub staną się prawdą?
- Jaki zauważasz inny, bardziej pozytywny sposób myślenia o mar-



Te pytania mogą naprowadzić Cię na bardziej realistyczne podejście do tematu, który Cię nurtuje. Pamiętaj, że jeżeli nie jesteś w stanie poradzić sobie ze swoimi zmartwieniami i stałym poczuciem lęku, to warto zgłosić się do Specjalisty. Poradnia Zdrowia Psychicznego Educatio poleca Ci kontakt z psychoterapeutą, który pomoże Ci odnaleźć źródło niepokoju i poradzić sobie z nim. Czasami wystarczy jedna konsultacja, niekiedy trzy, innym razem będzie to cały proces terapeutyczny pozwalający Ci na odzyskanie życia i zdrowia psychicznego sprzed pandemii.

Mgr Barbara Wesołowska-Budka
Psycholog- Psychoterapeuta-
Seksuolog- Superwizor
Poradnia
Zdrowia Psychicznego Educatio
Ul. Tęczowa 5a, Chotomów
Tel. 505-68-54-54
www.educatio.pl



Moc pomocy

Startuje nowy projekt, którego celem będzie pomoc osobom w trudnej sytuacji życiowej. Ci z mieszkańców Legionowa, którzy będą potrzebowali wsparcia prawnego, psychologicznego lub żywieniowego, będą mogli liczyć na Urząd Miasto Legionowo i Stowarzyszenie Amicus.

Legionowskie Stowarzyszenie Amicus wygrało konkurs na zadanie z zakresu pomocy społecznej - zapewnienie pomocy osobom w trudnej sytuacji życiowej, w tym chorym, ubogim i bezdomnym z terenu gminy Legionowo. Od 1 kwietnia rusza z projektem, który będzie realizowany do końca 2021 roku. Urząd Miasta Legionowo 30 marca zawarł umowę ze stowarzyszeniem, które ma zapewnić wsparcie prawnika i psychologa dla mieszkańców Legionowa. Prawnik będzie przyjmował w każdy drugi wtorek miesiąca w godzinach 17:00-19:00. Dyżury psychologa będą odbywać się w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca w godzinach 18:00-20:00. Sto-

warzyszenie liczy, że z porad tych skorzysta około 66 osób. W przypadku, gdy z pomocy prawnika czy psychologa będą chciały skorzystać osoby, które nie mogą przyjść do siedziby stowarzyszenia, po wcześniejszym zgłoszeniu takiej potrzeby, porady takie będą udzielane telefonicznie.

Prócz tego stowarzyszenie zapewni pomoc żywnościową. Pracownicy odpowiedzialni za transport i wydawanie żywności będą pracowali we wtorki i czwartki w godzinach 8.00-16.00. Wydawanie żywności odbywać się będzie we wtorki (14:00-15:30) oraz czwartki (13:00-14:30) w Centrum Pomocy Rodzinie przy ulicy Orłąt Lwowskich 8. Produkty spożywcze będą pochodzić z supermarketów w Jabłonie, Stanisławowie I, Radzyminie i Serocku. Jak zakłada ks. Tomasz Chciałowski wsparcie otrzyma 80 rodzin (ok. 150 osób, w tym 12 bezdomnych).

Projekt ten jest uzupełnieniem zadań prowadzonych przez Legionowskie Stowarzyszenie Amicus, które działa od wielu lat na terenie Legionowa.

Policja ostrzega!

Policjanci zwracają się z apelem do mieszkańców i ostrzegają! Rozwój technologiczny elektronicznych instrumentów płatniczych w tym karty płatniczej, pociągnął za sobą wykształcenie i rozwój nowej formy przestępczości - "Skimming".

Skimming - ta dla niektórych obco brzmiąca nazwa - jest już znany polskiej Policji. To przestępstwo polegające na nielegalnym skopiowaniu zawartości paska magnetycznego karty płatniczej bez wiedzy jej posiadacza w celu wytworzenia kopii i wykonywania nieuprawnionych płatności za towary i usługi lub wypłat z bankomatów. Obecnie skimming wymierzony jest także w karty chipowe. Ponieważ skopiowana karta w elektronicznych systemach bankowych zachowuje się jak karta oryginalna, wszystkie operacje wykonane przy jej pomocy odbywają się kosztem posiadacza oryginalnej karty.

Karty bankomatowe, szczególnie te z możliwością transakcji zbliżeniowych chronimy przed możliwością odczytania danych przez skimmerów w specjalnym etui, które eliminuje takie działanie na odległość, na przykład w środkach komunikacji miejskiej lub centrach handlowych.

Jak się uchronić przed kradzieżą:

- korzystaj z bankomatu zamontowanych wewnątrz banków,
- wpisując kod PIN zasłaniaj ręką klawiaturę,
- karty bankomatowe noś w specjalnym etui,
- zwróć uwagę na bankomat, czy nie ma tam zainstalowanej nakładki, czy innych nietypowych elementów.

Prosimy aby osoby korzystające z bankomatów przed wypłatą pieniędzy zwróciły szczególną uwagę na to jak wygląda bankomat, a w przypadku zauważenia jakichś przeróbek natychmiast powiadomiły policję.

**2021 rok
bezpłatna
mammografia**

**W TECHNOLOGII CYFROWEJ
zapraszamy**

**na badania mammograficzne kobiety
w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich 2 lat (24 miesięcy)
nie wykonywały bezpłatnego badania**

Najbliższe terminy badań w 2021 roku:

- 21 maja - Mammo MED - 58 325 76 02
- 02 lipca - Mammo MED - 58 325 76 02

**do rejestracji telefonicznej
należy przygotować
nr PESEL i nr telefonu
miejsce postoju mammobusu:
Legionowo, ul. marsz. J. Piłsudskiego 41, obok Ratusza**

Miasto Legionowo
Akcja koordynuje Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych.

Narodowy Spis Powszechny 2021 – bezpieczny dla seniorów

Osoby starsze są szczególnie narażone na działania przestępców podszywających się pod członków rodziny lub policjantów. Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań (NSP 2021) może być dla przestępców okazją do podobnych oszustw i wyłudzeń. Dlatego zachęcamy, by podczas NSP 2021 nie tylko z poczucia odpowiedzialności, ale też dla własnego bezpieczeństwa, jak najszybciej wypełniły obowiązek spisowy i nie czekały na kontakt ze strony rachmistrza.

NSP 2021 jest organizowany z zachowaniem wszelkich niezbędnych procedur bezpieczeństwa. Niestety może się jednak zdarzyć, że nieuczciwe osoby spróbują wykorzystać tę okoliczność i będą się podszywać pod rachmistrzów, by wyłudzić jakieś informacje lub pieniądze. Ponieważ najbardziej narażoną na tego typu przestępstwa grupą są seniorzy, warto by jak najszybciej wywiązali się z obowiązku spisowego i zrobili to z własnej inicjatywy przez Internet lub telefonicznie.

Najbezpieczniejszą i najwygodniejszą opcją jest **samospis internetowy** dostępny na stronie spis.gov.pl. Spis

można wypełnić w domu o dowolnej porze i nie trzeba czekać na rachmistrza. O pomoc w wypełnieniu elektronicznego formularza można poprosić kogoś z rodziny lub inną zaufaną osobę.

Osoby, które nie mają komputera lub Internetu, mogą się spisać w urzędzie gminy/miasta, a także w siedzibie i oddziałach Urzędu Statystycznego w Warszawie (Warszawa, Ciechanów, Ostrołęka, Płock, Radom i Siedlce). Dostępne tam będą stanowiska komputerowe do spisu, a pomocy udzieli pracownik. Cała procedura będzie się odbywać z zachowaniem wszelkich wymaganych środków ostrożności. Ze względu na sytuację epidemiczną

W kwietniu NSP 2021 realizowany będzie wyłącznie przez formy zdalne samospisu:

→ przez Internet za pomocą aplikacji spisowej

→ przez telefon dzwoniąc na Infolinię 22 279 99 99

Rachmistrzowie telefoniczni zaczną pracę od 4 maja 2021

Liczmy się
DLA POLSKI!



warto wcześniej telefonicznie sprawdzić dostępność stanowiska spisowego i umówić się na konkretny termin.

Dla osób, które mają problemy z dotarciem do urzędu, przewidziano też inną wygodną i bezpieczną opcję, mianowicie **spis przez telefon**. Wyścisz zadzwonić na infolinię spisową pod numer 22 279 99 99. Głos lektorki podpowie nam, co mamy zrobić, by rozpocząć spis. Infolinia działa od poniedziałku do piątku od 8:00 do 18:00. Jest to opcja bezpieczna, zwłaszcza z punktu widzenia osób starszych: sami inicjujemy kontakt i nie musimy sprawdzać, czy zgłaszająca się do nas osoba jest prawdziwym rachmistrzem.

Z osobą, która mimo wszystko nie skorzysta z żadnej z tych opcji, skontaktuje się rachmistrz spisowy. Dla zapewnienia swojego bezpieczeństwa można zweryfikować nazwisko oraz numer legitymacji służbowej dzwoniąc na infolinię spisową pod numer telefonu 22 279 99 99, w aplikacji „Sprawdź rachmistrza” na stronie spis.gov.pl.

Jeśli sam nie jesteś seniorem, przekaz te informacje osobom starszym z Twojej rodziny, grona znajomych lub sąsiadów. W przypadku bliskich osób (rodziców lub dziadków) warto zaoferować pomoc w wypełnieniu samospisu internetowego.

/spis.gov.pl/

Czy wiesz, co oznacza ten znak?

Międzynarodowy znak "pomóż mi" jest dyskretnym sygnałem, który możemy wysłać do kogoś kogo znamy lub całkowicie obcej nam osoby. Informuje on o tym, że jesteśmy ofiarą przemocy. Znak "pomóż mi" to wezwanie o pomoc, zrozumiałe na całym świecie. Przemaga barierę językową, czy kulturową. Nie wymaga bliskiego kontaktu, może być pokazany nawet przez okno czy w internecie. To prosty gest ręką, który ofiara przemocy może dyskretnie pokazać np. kurierowi, sprzedawcy w sklepie czy też podczas rozmowy video. Gdy zobaczysz ten znak niezwłocznie zadzwoń pod nr 112 i poinformuj, że osoba w ten sposób poprosiła Cię o pomoc.



on o tym, że jesteśmy ofiarą przemocy. Nie możemy jednak przeciwstawić się i głośno zawołać o pomoc. Mogłaby spotkać nas przez to surowa kara ze strony naszego oprawcy, z którym na co dzień mieszkamy i żyjemy. Ofiary przemocy domowej w obawie przed oprawcą często nie informują osób postronnych o rozgrywającym się dramacie. Z myślą

o takich osobach powstał ten znak. Jest to prosty i czytelny ruch dłoni, który może nawet uratować ludzkie życie. Wykonanie tego znaku jest proste: **Pokaż otwartą dłoń. Złóż dłoń w pięść chwytając kciuk do środka.**

Wiele osób staje się ofiarami przemocy domowej, a pandemia dodatkowo sprawiła, że nie mamy gdzie uciec. Ofiary przemocy domowej pozostawione są często same sobie. Znoszą przemoc ze strony swoich bliskich. Nie mogą poprosić o pomoc pozostając w domu.

Co zrobić, gdy ktoś pokaże nam ten znak?

1. Nie powinniśmy dawać oznak, że coś jest nie tak. Zwłaszcza gdy obserwuje nas osoba, która potencjalnie może być sprawcą. Ofiarę mogłoby to narazić na konsekwencje.

2. Zakończ spotkanie lub rozmowę, tak jakby nic się nie stało.

3. Skontaktuj się z policją pod numerem alarmowym 112 i wyjaśnij sytuację, oraz poinformuj, że osoba ta w ten sposób poprosiła nas o pomoc.



Fałszywe SMS-y

Uwaga na fałszywe SMS-y, które sugerują, że nadawcą jest Ministerstwo Finansów lub podległy mu podmiot. Odbiorcy są wzywani do zapłacenia mandatu karnego, pod rygorem skierowania sprawy do sądu. W rzeczywistości to kampania phishingowa, która ma na celu wyłudzenie środków pieniężnych.

Przykładowy fałszywy SMS: Masz niezapłacony mandat karny ... należy dokonać wpłaty do dnia... sprawa zostanie przekazana do sądu...kwota mandatu ...zł

Ostrzegamy: wiadomość zawiera link do strony, która ma na celu wyłudzenie środków pieniężnych. Nie należy otwierać linków z takiej wiadomości ani na nią odpowiadać.

**MOBILNA AKCJA
POBORU KRWI
Ratusz Legionowo 2021**



08.05.2021 r.

21.08.2021 r.

12.06.2021 r.

11.09.2021 r.

13.11.2021 r.

10.07.2021 r.

09.10.2021 r.

11.12.2021 r.

RCKiK



Organizator: Oddział Rejonowy Polskiego Czerwonego Krzyża
Akcja koordynowana przez Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych



Do 9 maja e-skierowania dla wszystkich Polaków 18+

Program szczepień to nadzieja na to, że w najbliższym czasie pokonamy epidemię. Staramy się być z Narodowym Programem Szczepień o krok przed dostawami, które w najbliższym czasie będą coraz większe. Do 9 maja każdy z nas, kto skończył 18 lat, otrzyma e-skierowanie. Będziemy mogli zarejestrować się na szczepienie zgodnie z nowym harmonogramem – począwszy od 26 kwietnia codziennie uruchamiana będzie rejestracja dla kolejnych roczników. Podjęliśmy decyzję, że każda osoba dorosła będzie mogła skorzystać z niewykorzystanej dawki w punkcie szczepień. Nie chcemy, by jakakolwiek szczepionka się zmarnowała.

Niewykorzystane dawki dla wszystkich chętnych

Administracja rządowa nie chce, by jakakolwiek dawka szczepionki się zmarnowała. Na tym etapie szczepień musimy odpowiadać na aktualną sytuację. Jeśli istnieje ryzyko, że jakaś dawka może pozostać niewykorzystana, dopuszczamy szczepienie każdej osoby powyżej 18. roku życia.

Nowy harmonogram szczepień

Od poniedziałku 26 kwietnia przyspieszamy i każdego dnia będziemy rozpoczynali rejestrację dwóch roczników. Od 7 maja rejestracja będzie obejmować po trzy roczniki:

- 1 maja – roczniki 1984-1985;
- 3 maja – roczniki 1986-1987;
- 4 maja – roczniki 1988-1989;
- 5 maja – roczniki 1990-1991;
- 6 maja – roczniki 1992-1993;
- 7 maja – roczniki 1994-1996;
- 8 maja – roczniki 1997-1999;
- 9 maja – roczniki 2000-2003.

28 kwietnia odbędzie się rejestracja osób w wieku 30-39 lat, które wypełniły formularz dostępny w I kwartale

tale tego roku na gov.pl/szczepimysie. To grupa ponad 400 tys. osób. 4 maja z tego przywileju będą mogli skorzystać także osoby w wieku 18-29 lat, które już między styczniem a marcem zadeklarowały chęć przyjęcia szczepionki.

Pilotażowe Punkty Szczepień Powszechnych i drive-thru już otwarte

W całym kraju powstało 16 nowych pilotażowych Punktów Szczepień Powszechnych, które przyspieszają Narodowy Program Szczepień. Docelowo będzie ich ponad 600 w całym kraju. Punkty Szczepień Powszechnych dołączają do ponad 6,7 tys. działających już placówek, gdzie wykonywane są szczepienia przeciw COVID-19. Powszechne Punkty Szczepień tworzone są według jednolitych standardów rządowych. Koszt zakupu szczepionek oraz ich podania finansowany jest z budżetu państwa.

Nowym rozwiązaniem są także punkty drive-thru, gdzie szczepionkę można przyjąć, nie wychodząc z samochodu. Do 25 kwietnia zapisy na szczepienie w punktach drive-thru możliwe są tylko poprzez kontakt telefoniczny z wybranym punktem. Od 26 kwietnia będzie można zapisać się na szczepienie w punkcie drive-thru także przez infolinię lub Internetowe Konto Pacjenta.

W punktach drive-thru obowiązują specjalne zasady. Przyjazd na miejsce z odpowiednim wyprzedzeniem i wypełnionym formularzem, obowiązek pozostania w aucie – to tylko niektóre z nich. Wszystkie najważniejsze informacje na temat tego sposobu szczepień znajdziesz na stronie www.gov.pl/szczepimysie.

/gov.pl/

Od 26 kwietnia łagodzenie obostrzeń w 11 województwach

Odpowiedzialność Polaków i coraz większa liczba osób zaszczepionych przeciw COVID-19 przynoszą coraz lepsze efekty. Dzięki temu, od 26 kwietnia, można będzie poluzować część obostrzeń w 11 województwach o najmniejszej średniej dziennej liczbie zakażeń. Ponownie zostaną tam otwarte salony fryzjerskie i kosmetyczne. Oprócz tego dzieci z klas 1-3 szkoły podstawowej przejdą na nauczanie hybrydowe. Pozostałe ograniczenia zostają przedłużone. W pozostałych 5 województwach wszystkie dotychczasowe ograniczenia pozostają bez zmian. Sprawdź, jak będą wyglądały nowe zasady bezpieczeństwa.

Łagodzenie obostrzeń w 11 województwach z najniższą średnią dzienną liczbą zakażeń

W ostatnim czasie obserwujemy spadek liczby zakażeń. Jednak wciąż na mapie Polski są miejsca, gdzie średnia dzienna liczba zachorowań jest za wysoka, aby luzowanie obostrzeń było tam możliwe. Są to województwa, gdzie średnia dzienna liczba zakażeń na 100 tys. mieszkańców przekroczyła 35. Są to województwa: śląskie, dolnośląskie, wielkopolskie, łódzkie, opolskie.

Tutaj dotychczas obowiązujące obostrzenia pozostają przedłużone

W 11 województwach, w których średnia dzienna liczba zakażeń na 100 tys. mieszkańców nie przekracza 35, administracja rządowa zdecydowała się na luzowanie obostrzeń od 26 kwietnia. Są to województwa: podlaskie, podkarpackie, warmińsko-mazurskie, lubelskie, pomorskie, lubuskie, świętokrzyskie, mazowieckie, kujawsko-pomorskie, zachodniopomorskie, małopolskie.

Łagodzenie obostrzeń w 11 województwach – salony fryzjerskie i kosmetyczne, częściowy powrót do szkół

Administracja rządowa zdecydowała się na łagodzenie obostrzeń w 11 województwach w kraju. Od 26 kwietnia będzie to m.in. otwarcie salonów fryzjerskich i kosmetycznych, a także częściowy powrót dzieci z klas 1-3 do szkół (w trybie hybrydowym). Pozostałe ograniczenia zostają przedłużone. Salony fryzjerskie, urody i kosmetyczne – od 26 kwietnia będą mogły zostać otwarte dla klientów. Tego typu miejsc będą mogły funkcjonować w ścisłym reżimie sanitarnym. Częściowy powrót do szkół dzieci z klas 1-3 szkół podstawowych – od 26 kwietnia dzieci z klas 1-3 szkoły podstawowej przejdą na naukę hybrydową.

Pozostałe zasady bezpieczeństwa – bez zmian. Dotychczasowe obostrzenia zostają przedłużone – dotyczą one zarówno 11 województw z niższym wskaźnikiem dziennych zachorowań. Ale także 5 województw (woj. śląskie, dolnośląskie, opolskie, łódzkie i wielkopolskie), w których obostrzenia nie są luzowane. Hotele pozostają zamknięte do 3 maja. Dodatkowo, w województwie śląskim, dolnośląskim, opolskim, łódzkim i wielkopolskim wciąż pozostają zamknięte salony fryzjerskie i kosmetyczne. Dzieci wszystkich klas uczą się w trybie zdalnym.

Handel – ograniczenia.

Wielkopowierzchniowe sklepy meblowe i budowlane o powierzchni powyżej 2 000 m² pozostaną zamknięte. Centra i galerie handlowe – tak jak obecnie – pozostają zamknięte, z wyjątkiem m.in.: sklepów spożywczych, aptek i drogerii, salonów prasowych, księgarni. W placówkach handlowych na targu lub poczcie obowiązują limity osób: 1 osoba na 15 m² – w sklepach do 100 m² oraz 1 osoba na 20 m² – w sklepach powyżej 100 m².

Kult religijny.

W miejscach kultu religijnego obowiązuje limit osób – na 1 osobę musi przypadać 20 m². Bez zmian pozostaje obowiązek zakrywania ust i nosa oraz zachowywanie 1,5 m odległości od innych osób.

Edukacja. Uczniowie klas szkół podstawowych, szkół ponadpodstawowych, słuchacze placówek kształcenia ustawicznego oraz centrów kształcenia zawodowego uczą się zdalnie. Uwaga! W 11 województwach, w których są luzowane obostrzenia, dzieci z klas 1-3 szkół podstawowych, od 26 kwietnia będą uczyć się w systemie hybrydowym. Żłobki i przedszkola funkcjonują normalnie.

Kultura. Wciąż zamknięte są teatry, kina, muzea i galerie sztuki.

Hotele. Pozostają zamknięte do 3 maja. Wyjątkiem są m.in. hotele robotnicze, a także noclegi świadczone w ramach niektórych podróży służbowych – np. medyków, kierowców wykonujących transport drogowy czy żołnierzy.

Sport. Możliwe uczestnictwo dzieci i młodzieży we współzawodnictwie sportowym prowadzonym przez odpowiedni polski związek sportowy. Możliwe jest również uprawianie sportu w obiektach sportowych na świeżym powietrzu – przy zachowaniu limitu do 25 osób (zarówno dzieci i młodzieży, jak i dorosłych). Działalność pozostałych obiektów sportowych (hale, kryte boiska itd.) nadal jest ograniczona wyłącznie do sportu zawodowego (tak jak dotychczas). Wszelkie wydarzenia mogą się odbywać bez udziału publiczności. Zamknięte pozostają m.in. siłownie, kluby fitness, baseny, sauny i solaria. Wyjątki od zasad określa rozporządzenie.

Zasady bezpieczeństwa – chroń siebie i swoich bliskich.

Łagodzenie obostrzeń nie oznacza, że walka z koronawirusem została zakończona. Wciąż musimy pamiętać o zasadach bezpieczeństwa. Dlatego przypominamy:

- Noś maseczkę.
- Unikaj dużych zgromadzeń.
- Zachowuj dystans minimum 1,5 m od innych osób.
- Myj lub dezynfekuj ręce.
- Wietrz pomieszczenia.
- Pobierz aplikację STOP COVID – ProteGO Safe.

Pamiętaj, tylko od nas zależy jak szybko pokonamy koronawirusa. Nasze zachowanie ma wpływ nie tylko na nasze zdrowie i życie, ale może decydować również o losie innych osób.

/gov.pl/

Defibrylator dla pacjentów

Podczas ostatniej sesji rady Miasta Legionowo radni przeznaczyli z budżetu miasta 50 000 zł na zakup defibrylatora dla szpitala nowodworskiego.

Legionowo udzieliło pomocy finansowej Powiatowi Nowodworskiemu z przeznaczeniem na dofinansowanie zakupu defibrylatora w Nowodworskim Centrum Medycznym w Nowym

Dworze Mazowieckim. Defibrylator to medyczne urządzenie do przeprowadzenia reanimacji po nagłym zatrzymaniu krążenia. Posiadanie jak największej liczby defibrylatorów podczas pandemii COVID-19 zapewnia pomoc w sytuacji nagłego wzrostu liczby zatrzymań krążenia. Ponieważ ze szpitala korzystają również legionowianie, kupno urządzeń ratujących życie to inwestycja w zdrowie mieszkańców.

Zadzwoń 500-683-354



TELEFON ZAUFANIA

Radio

LEGIONOWO

internetowe



**Zostań
dziennikarzem,
reporterem,
redaktorem**

zgłoś się!
spp-nadzieja@wp.pl

spp-nadzieja.pl
22 774 50 80



zskanuj kod
swym smartfonem



Kącik literacki

Jedną z metod aktywizacji osób starszych, opartą na pozytywnych emocjach, jest art-terapia - aktywnie wykorzystywana w Klubie Seniora.

Art-terapia pomaga ustabilizować stan psychiczny, uwolnić potencjał twórczy, a czasem nawet zmienić swoje życie. Jedną z ulubionych metod art-terapii w klubie Seniora jest kącik literacki. Tradycyjnie w każdy wtorek odbywają się spotkania literackie. W tym dniu przychodzi do nas Hanna Przymusińska - aktywny członek Legionowskiego Centrum Wolontariatu, osoba obdarzona talentem literackim, kochająca literackie słowo, brzmienie swojego ojczystego języka, która sama pisze wiersze i teksty na różne tematy. W kąciku literackim seniorzy klubu zapoznali się z wierszami Wisławy Szymborskiej - noblistki oraz słuchali wierszy naszych lokalnych poetów Z. Malewicza i H. Przymusińskiej. Słuchali

i dyskutowali, dzielili się opiniami na temat mocy, znaczenia i stylu wiersza, dzielili się emocjami, recytowali na pamięć swoje ulubione wiersze. Seniorzy szczególnie lubią rodzaj gry - wróżenie na wierszach. Osoba myśli o numerze strony i czyta przepowiednię w formie poetyckiej. A co ciekawe - często zbiega się to z drogą życiową lub losem człowieka. Seniorom bardzo podobał się dzień humoru, kiedy czytali śmieszne anegdoty, historie, aforyzmy. Było świetnie i wszystkim udzieliły się pozytywne emocje.

Członkowie Klubu Senior+ chcieliby złożyć podziękowanie Pani H. Przymusińskiej, zawsze gotowej do odwiedzenia nas z nowymi wierszami, za to, że odnajduje czas, siłę i chęć szukania ciekawej poezji i jest gotowa dać radość na spotkaniu z poetyckim słowem!

Z niecierpliwością czekamy na nowe poetyckie spotkania!

Jeszcze się wszystko zmienia,

Wiatr chmury rozwieje na niebie,
A my za słońcem stęsknieni
Będziemy patrzeć na siebie.

Jeszcze w nas miłość zakwitnie
Jak pierwszy wiosenny kwiat
I zapomnimy o wszystkim,
Co dziś funduje nam świat.

Jeszcze będziemy szczęśliwi
Z uściskiem dłoni i rąk,
Już nie dosięgnie nas nigdy
Choroby bezkresny krąg.

Jeszcze spotkamy swych bliskich,
By z nimi spędzić swój czas,
A dobro, spokój i radość
Obejmie każdego z nas.

Znów świat poruszy swój bieg,
Pewnie tży szczęścia popłyną,
Bo dom nasz kochany POLSKA
Będzie piękniejszą krainą.

Autor:
Krystyna Cwiklińska - seniorka

"Idzie nowe"

Odszedł niechciany, stary rok,
Wiemy kochani, jaki był
Covid, na światło rzucił mrok
I życia nam narzucił styl.

Tak wkroczyliśmy w nowy czas.
Jaki on będzie nie wie nikt.
Chroń ode złego Panie nas
I daj każdemu zdrowia tyk.


Niechaj przykryje biały puch
Zimowej szaty koroną
Covid a bym zawsze mógł
Odwiedzać przyjaciół grono.

Powróci do nas tamten czas
I będzie zawsze nam wesoło,
Zaśpiewa dla nas ptactwa las,
W szkołach zagości wesołość.

Nie smućmy się, niech płyną dni,
Wyjrzy słonko poprzez chmury,
Będziemy przytuleni szli
Odejdzie świat szaro- bury.

Autor:
Zygmunt Malewicz ps. Aleksander


LEGIONOWSKI
UNIwersytet
TRZECIEGO WIEKU



**Jesteś
emerytem,
rencistą?**

nie wychodzisz
z domu?

Dołącz do nas
wirtualnie!



W programie:
- wykłady, gimnastyka rehabilitacyjna
- warsztaty komputerowe, krawieckie,
ogrodnicze, artystyczne

Wirtualny Uniwersytet Trzeciego Wieku
strona internetowa www.lutw.net

Legionowo, ul. Piłsudskiego 3
22 784-05-15 / uniwersytet.lutw@wpl.pl

OGŁOSZENIE

W ZWIĄZKU Z POCZĄTKIEM
NOWEGO PROGRAMU WIELOLETNIEGO "SENIOR+" NA LATA 2021-2025

LEGIONOWSKI KLUB „SENIOR+” SERDECZNIE ZAPRASZA

OSOBY W WIEKU 60+, SAMOTNE BĄDŹ POTRZEBUJĄCE
MIŁEGO TOWARZYSTWA, NIEKATYWNYCH ZAWODOWO,
ZAMIESZKUJĄCYCH NA TERENIE MIASTA I GMINY
LEGIONOWO, KTÓRE CHCIAŁABY MIŁO SPĘDZIĆ CZAS W
GRONIE OSÓB ŻYCZLIWYCH.

<p>KLUB SENIORA PRZYSTAŃ TOWARZYSKA: SPOTKANIA INTEGRACYJNE, TEMATYCZNE PRELEKCE, GRY TOWARZYSKIE, WYCIEZKI</p>	<p>KLUB SENIORA PRZYSTAŃ AKTYWNOŚCI: WARSZTATY RĘKODZIEŁA, WARSZTATY KOMPUTEROWE, TRENINGI UMYŚLU</p>	<p>KLUB SENIORA PRZYSTAŃ ZDROWIA: ĆWICZENIA REHABILITACYJNE, KURSY PIERWSZEJ POMOCY</p>	<p>KLUB SENIORA PRZYSTAŃ WIRTUALNA: SPOTKANIA INTEGRACYJNE ONLINE, WARSZTATY Z INSTRUKTAŻEM</p>
---	---	---	---

PRZYSTAŃ DO NAS...
BĄDŹ SOBĄ, A NIE SWOIM WIEKIEM (MYLENE DESCLAUX)

KLUB PRACUJE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 10:00-14:00
PRZYNALEŻNOŚĆ DO KLUBU JEST DOBRWOLNA I NIEODPŁATNA. ABY DOŁĄCZYĆ DO KLUBU SENIORA
NALEŻY ZŁOŻYĆ FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY (DOSTĘPNY U KIEROWNIKA KLUBU)

KLUB SENIOR+
UL. PIŁSUDSKIEGO 3 (WEJŚCIE OD KOPERNIKA) 05-120 LEGIONOWO
TEL. 22 774 50 80 WWW.SPP-NADZIEJA.PL

Klub Seniora+ i rękodzieło

Klub Seniora to nie tylko przyjemna rozrywka i komunikacja, ale także znajomość nowych zawodów i inicjatywa do współpracy.

Zygmunt Malewicz to stały i aktywny członek Legionowskiego Centrum Wolontariatu, człowiek o wielu talentach. Pan Malewicz to nie tylko poeta i muzyk, ale także właściciel „złotych rąk” - zajmuje się gotowaniem i uwielbia haft krzyżkowy.

Tym razem czekaliśmy na Zygmunta nie z gitarą i nowymi wierszami, ale z jego dziełami - haftowanymi serwetkami, obrusami, chusteczkami. Kobiety z Klubu Senior+ były bardzo



zaskoczone i zadowolone, że człowiek, który poświęcił swoje życie zawodowe sprawom wojskowym, ma tak niecodzienne hobby - haftowanie. Przyjechał do naszych seniorów, aby podzielić się swoim doświadczeniem w hafciarstwie, a także przywiózł prezenty - materiały do pracy: płótno,

nici, igły, zdjęcia wzorów. Wszyscy byli zainteresowani tego rodzaju rękodziełem. Po tych zajęciach czekamy na twórczą pracę członków naszego klubu!

Kierownik Klubu Senior+
Oxana Uvarkina

Francja. Spojrzenie rodaka

19 marca 2021 Legionowski Klub Seniora+ przyjął kolejnego gościa. Gościem odwiedzającym była aktywna członkini Legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów Pani Lila le Borgne.

Pani Lila mieszkająca około 30 lat we Francji, przybliżyła nam tradycję, kulturę i życie w obcym kraju. Seniorzy odbyli wirtualnie podróż po Paryżu, obejrzeli wnętrze Luwru, jego ekspozycje i inne miejsca. Przy

okazji przedstawiono kuchnię francuską czyli wina, sery i potrawy. Wycieczka bardzo się podobała naszym seniorkom i dała do myślenia, że warto wiedzieć „co jest za miedzą”. Wycieczka była pouczająca i bardzo ciekawa. Serdecznie dziękujemy Pani Lili za wspaniałą historię i podzielenie się nią z nami.

Rekrutacja zakończona

Zakończyła się rekrutacja do legionowskich przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach. Łącznie przygotowano 1851 miejsc dla dzieci. W tym roku złożono 1294 deklaracje o kontynuacji nauki, wpłynęło 618 wniosków do placówek tzw. pierwszego wyboru na podstawie których przyjęto 514 dzieci, czyli ponad 80% zainteresowanych. Dla pozostałych miasto ma dodatkowe propozycje.

Zgodnie z przepisami od 1 września 2017 roku dzieci w wieku 3 - 5 lat mają prawo do korzystania z wychowania przedszkolnego. Jeżeli liczba dzieci, którym gmina powinna zapewnić możliwość korzystania z wychowania przedszkolnego, zgłoszonych podczas rekrutacji przewyższa liczbę miejsc w wybra-

nym przedszkolu i nie zostaną do niego przyjęte, to gmina wskazuje rodzicom inne miejsce realizacji wychowania przedszkolnego.

Dzieci nieprzyjęte w rekrutacji będą kierowane na wolne miejsca w innych przedszkolach i oddziałach przedszkolnych w szkołach

podstawowych oraz do dodatkowo utworzonego oddziału Przedszkola Miejskiego nr 10. Dodatkowo miejsca co roku oferuje spółka miejska KZB w w swoim przedszkolu Wesołe Sówki - więcej informacji na stronie KZB Legionowo w zakładce usługi - przedszkole.



To co najważniejsze: podobnie jak w latach poprzednich w placówkach miejskich na pewno nie zabraknie miejsca dla żadnego dziecka. Co prawda ponad sto dzieci nie znalazło miejsc w placówkach pierwszego wyboru prowadzonych przez gminę, jednak ich rodzicom zostaną zaproponowane miejsca w innych placówkach na terenie miasta. Zgodnie z przyjętą w poprzednich latach procedurą każdy z tych rodziców otrzyma pisemną informację w tej kwestii - mówi Piotr Zadrozny, zastępca prezydenta miasta.



Konkurs dla ÓSMOKLASISTÓW

Zapraszamy tegorocznych ósmoklasistów do konkursu Urzędu Miasta i szkoły Pestka prowadzącej korepetycje i kursy. W najbliższych trzech numerach będziemy publikować zadania konkursowe z przedmiotów egzaminacyjnych. Po matematyce czas na język polski. Pierwszych dwudziestu uczniów, którzy wyślą nam prawidłowe odpowiedzi (może być fotografia rozwiązania na piśmie) na adres redakcja@um.legionowo.pl, otrzyma gadżety od Pestki i urzędu (torba i koszulka). Rozwiązania opublikujemy w następnym numerze.

Zadanie 1. (0-3)

1.1 Do podanej tezy sformułuj argument. Zilustruj go wydarzeniem z *Quo vadis* Henryka Sienkiewicza.
Teza: Miłość zmienia ludzi.

Argument:

1.2 Spośród lektur obowiązkowych, innych niż *Quo vadis*, wybierz tę, której bohater/ka musiał/a zawalczyć o swoją miłość. Podaj tytuł lektury oraz jej bohatera.

Uzasadnij swój wybór. W uzasadnieniu przywołaj sytuację z tej lektury, ilustrującą Twoją argumentację.

Tytuł:

Bohater:

Uzasadnienie:

Zadanie 2. (0-2)

2.1. Podaj tytuł lektury obowiązkowej, z której pochodzi poniższy fragment.

BALLADYNA

Ty będziesz panią? ty! ty!
Dobywa noża.

ALINA

Balladyna!...
Cóż ten nóż znaczy?...

BALLADYNA

Ten nóż?... to na węża
W malinach...

ALINA

Siostró, jesteś blada, sina.
Kalinko moja! co tobie? co tobie?
Czemu ty blada? ach! jak to okropnie!
Przemów choć słówko! Usiądźmy tu obie
I mówmy ze sobą otwarcie, roztropnie,
Jak dwie siostrzyczki.
Siadają na murawie.
Ja Kocham Kirkora.
Ach, nie dlatego, że Kirkor bogaty,
Że wielki rycerz, pan możnego dwora,
Że ma karetkę złotą, złote szaty;
A jednak miło mi, że chodzi w złocie,
Że miecz ma jasny, służebników krocie:
Bo to jak rycerz w bajce, co się rodzi
Z wielkiego króla i w lesie znachodzi
Jakąś zaklętą królowinę.

Och!...

BALLADYNA

wstaje z pomięszaniem

ALINA

wstając
Miła!...
Co tobie?

BALLADYNA

ze wzrastającym pomięszaniem
Gdybym cię, siostró, zabiła?...

ALINA

Co też ty mówisz?...

BALLADYNA

Daj mi te maliny!...

ALINA

A kto wie, siostró? gdybyś poprosiła,
Pocałowała usteczka Aliny,
Może bym dała?... spróbuj, Balladyno...

Tytuł:

2.2. Czy postawa Balladyny - bohaterki z powyższego fragmentu - przypomina postawę Nerona z powieści *Quo vadis*?

Uzasadnij swoją odpowiedź, odwołując się do obu utworów.

.....

.....

Zadanie 3. (0-1)

W zdaniu: *Marta jest piękna*, orzecznik wyrażony jest:

- A rzeczownikiem
- B orzeczeniem imiennym
- C przymiotnikiem
- D czasownikiem

Zadanie 4. (0-1)

Wyraz pochodny *kopacz* pochodzi od słowa:

- A koparka
- B kopać
- C kopany
- D kopiący

Zadanie 5. (0-2)

Z okazji Światowego Dnia Książki jedna z firm produkująca gadżety reklamowe przygotowała kolekcję toreb okolicznościowych, inspirowanych twórczością wybitnych polskich pisarzy. Poniżej znajduje się projekt jednej z takich toreb, inspirowanej twórczością Adama Mickiewicza.



Wybierz dwa spośród elementów graficznych umieszczonych na torbie. Dla każdego z nich:

- podaj tytuł utworu Adama Mickiewicza, do którego ten element nawiązuje
- wyjaśnij związek tego elementu z treścią wskazanego przez Ciebie utworu Adama Mickiewicza

Element graficzny 1:

Tytuł utworu:

Wyjaśnienie:

Element graficzny 2:

Tytuł utworu:

Wyjaśnienie:

Rozwiązania zadań matematycznych z poprzedniego numeru:

Zadanie 1

Obliczamy długość boku trapezu: $82+62 = c2$ $64+36=c2$ $c2=100$ $c=10$ (cm)
Obliczamy obwód trapezu: $Ob = 8cm+5cm+11cm+10cm=34cm$
Odp: Obwód trapezu wynosi 34cm.

Zadanie 2

$6000 \cdot 4,5cm = 27000cm = 270m$ Odp: Odległość między domem Karola a szkołą wynosi 270m.

Zadanie 3

x (wiek Asi) $x+20$ (wiek Asi za 20 lat) $3x$ (wiek mamy) $3x+20$ (wiek mamy za 20 lat)
 $x+20+3x+20=88$ $4x+40=88$ $4x=48$ $x=12$ (wiek Asi) $3x=3 \cdot 12=36$ (wiek mamy)
Odp: Asia ma teraz 12 lat, a jej mama 36 lat.

Zadanie 4

x (miara pierwszego kąta) $x+18^\circ$ (miara drugiego kąta) 90° (miara trzeciego kąta)
 $x+x+18^\circ+90^\circ=180^\circ$ $2x+108^\circ=180^\circ$ $2x=72^\circ$ $x=36^\circ$ (miara pierwszego kąta) $x+18^\circ=36^\circ+18^\circ=54^\circ$ (miara drugiego kąta) Odp: Miary kątów trójkąta wynoszą 36° , 54° oraz 90° .

Zadanie 5

$191,25zł$ to 85% x $zł$ to 100% $85x=191,25 \cdot 100$ $85x=19125$ $x=225(zł)$ cena butów przed drugą obniżką $225zł$ to 90% y to 100% $90y=225 \cdot 100$ $90y=22500$ $y=250(zł)$ cena butów przed pierwszą obniżką Odp: Buty kosztowały przed obniżką 250 zł.

Pogoń za Pogonią

W ostatnią sobotę marca, pokonując na własnym boisku 2:1 Błoniankę Błonie, piłkarze Legionovii KZB Legionowo odnieśli czwarte zwycięstwo z rzędu, dzięki czemu rundę zasadniczą w trzecioliigowej grupie Warszawa 1 zakończyli na drugim miejscu, ze stratą siedmiu punktów do Pogoni Grodzisk Mazowiecki. I już tydzień później rozpoczęli walkę w ligowej elicie, toczoną jak dotąd ze zmiennym szczęściem.



Razem z mającą na koncie 42 punkty Legionovią KZB Legionowo do ligowego TOP 8 weszły wspomniana już Pogoń Grodzisk, Znicz Biała Piska, Unia Skierniewice, Jagiellonia II Białystok, Świt Nowy Dwór Mazowiecki, Legia II Warszawa i Polonia Warszawa. Pierwszą kolejkę podopieczni trenera Michała Piroso rozegrali już w sobotę (3 kwietnia), podejmując rezerwy warszawskiej Legii.

Spotkanie z kadrowym zapleczem słynnego klubu legionowianie rozpoczęli znakomicie, mimo że na mecz z Legionovią kadry Legii II Warszawa wzmocniło kilku zawodników trenujących z pierwszą drużyną, w tym doświadczony defensor, były reprezentant kraju Igor Lewczuk. Warszawianie, szczególnie w pierwszej połowie, byli jednak tłem dla świetnie dysponowanego zespołu z Parkowej, który wyszedł na prowadzenie w czwartej minucie meczu. Po dośrodkowaniu z rzutu rożnego bramkę strzelił Andrzej Trubeha. Minutę później było już 2:0. W sytuacji sam na sam z bramkarzem nie pomylił się Bartosz Mroczek i pewnym strzałem umieścił piłkę między słupkami bramki gości. Koncert Legionovii trwał w najlepsze i w 24 minucie padła trzecia bramka – dobitkę po strzale Andrzeja Trubehy wykorzystał Dariusz Zjawiński i było już 3:0. Po zmianie stron mecz się nieco uspokoił, ale pewna swego Legionovia niemal do końca kontrolowała jego przebieg. Na otarcie też gościom w 90 minucie udało się zdobyć bramkę honorową.

Wygrana 3:1 pozwoliła legionowianom zmniejszyć dystans do lidera, a tydzień później – w bezpośrednim pojedynku – mieli szansę odrobić kolejne trzy „oczka”. Pierwsze 45 minut spotkania na szczęście było wyrównane, ale mało emocjonujące.

Obie drużyny nastawiły się głównie na to, by nie stracić bramki, stąd też groźnych sytuacji było jak na lekarstwo. Drugą część rywalizacji lepiej zaczęli gospodarze. Od pierwszego po przerwie gwizdka sędziego zaczęli coraz bardziej przeważać i stali się groźniejsi w polu karnym Legionovii. A to zawsze pachnie golem. Wypracowaną przewagę udało się grodziszczanom wykorzystać w 55 minucie, kiedy to Jana Krzywańskiego pokonał Michał Wrzeński. Po stracie bramki, nie mając już czego bronić, Legionovia rzuciła się do odrabiania strat. Atakując większą liczbą graczy, zawodniczy trenera Piroso narażali się jednak na groźne kontry. Co prawda graczom Pogoni żadnej z nich nie udało się wykorzystać, ale i goście zagrali na zero z przodu, więc wynik spotkania w Grodzisku już się nie zmienił.

Po pierwszej porażce, kończącej serię pięciu zwycięstw, strata Legionovii KZB do liderującej Pogoni wzrosła do ośmiu punktów. Ale nic nie stało na przeszkodzie, aby w niedzielny (18 kwietnia) mecz z warszawską Polonią ekipa z Parkowej znów wkroczyła na zwycięską ścieżkę. Jego pierwsza połowa nie zapowiadała emocji, jakie nastąpiły po przerwie. Należała bowiem do wyrównanych i można było oczekiwać, że mecz zakończy się wymęczonym bezbramkowym remisem. Obie drużyny stwarzały sobie co prawda sytuacje, lecz nie było z nich żadnego zagrożenia pod bramką rywala. Sytuacja zmieniała

się w 43 minucie, po tym jak sędzia podyktował rzut karny dla Polonii. Jedenastkę na bramkę na 1:0 zamienił Damian Mosiejko.

Drugą połowę Czarne Koszule zaczęły tak samo mocno, jak zakończyły pierwszą. Już po trzech minutach, po bramce Łukasza Piątka, drużyna ze stolicy powiększyła prowadzenie. Na szczęście mimo tej straty Legionovia nie rzuciła ręcznika. W 60 minucie Marcin Kluska zdobył dla gospodarzy bramkę kontaktową, zaś osiem minut później był już remis. Gola na 2:2 z rzutu karnego strzelił kapitan legionowian Patryk Koziara. Na kolejną bramkę dla Legionovii nie trzeba było długo czekać. W 75 minucie wynik na 3:2 podwyższył Andrzej Trubeha. Gdy wydawało się, że podopieczni Michała Piroso zgarną trzy punkty, poloniści w doliczonym czasie gry doprowadzili do wyrównania. Wynik na 3:3 ustalił Tomasz Wełna.

Następną ligową kolejkę piłkarze Legionovii również rozegrali na własnym boisku. W sobotę (24 kwietnia) zmierzyli się z zawsze groźnym Zniczem Biała Piska. W tym zaciętym i emocjonującym spotkaniu także padło sporo bramek, lecz to gospodarze strzelili jedną więcej. Prowadząc po pierwszej połowie dzięki golom Marcina Kluski oraz Dariusza Zjawińskiego 2:1, w drugiej części meczu dołożyli jedno trafienie Patryka Koziary, co przy jedynie dwóch straconych bramkach dało legionowianom zasłużony komplet punktów.

Legionovia KZB Legionowo – Legia II Warszawa 3:1 (3:0)
Pogoń Grodzisk Maz. – Legionovia KZB Legionowo 1:0 (0:0)
Legionovia KZB Legionowo – Polonia Warszawa 3:3 (0:1)
Legionovia KZB Legionowo – Znicz Biała Piska 3:2 (2:1)



Porażki na pożegnanie

Po przegraniu 0:3 pierwszego, wyjazdowego pojedynku o siódme miejsce w TAU-RON Lidze siatkarki DPD IŁCapital Legionovii musiały u siebie pokonać drużynę Energi MKS Kalisz. Niestety, mimo szans na przełamanie przez Novianki złej passy, po raz drugi okazała się ona lepsza i dzięki zwycięstwu w tie-breaku zepchnęła gospodarzy na ósmą pozycję w tabeli. Siatkarski sezon zakończyły one więc sporo poniżej oczekiwań.

Przystępując do walki o siódma lokatę, obie drużyny były rozczarowane ćwierćfinałami, gdzie Energę po dwóch meczach wyeliminował Developres SkyRes Rzeszów, a Novianki odpadły po trzech spotkaniach z E.Leclerc Moya Radomką Radom. Jak pokazał przebieg rywalizacji, sportowa złość korzystniej wpłynęła na kaliszanki. W pierwszym spotkaniu siatkarki Energi energii do walki miały wyraźnie więcej i minuta po minucie rozbiły ostabioną DPD IŁCapital Legionovię, grającą bez Alicji Grabki, Julie Oliveiry Souzy oraz Jessiki Rivero. Podopieczne Jacka Pasińskiego były natomiast w dobrej formie, dzięki której pierwszego seta wygrały 25:18, a drugiego 25:13. I chociaż w trzeciej partii goście stawili większy opór, także ją Energia rozstrzygnęła na swoją korzyść i po zwycięstwie 28:26 mogła spokojnie oczekiwać na rewanż w Legionowie. Aby wygrać dwumecz o siódme miejsce, zawodniczki z Kalisza musiały zwyciężyć w minimum dwóch setach. Ewentualna wygrana 3:0 albo 3:1 zespołu z Mazowsza doprowadziłyby do złotego seta.

Przed ostatnią grą sezonu w lepszej sytuacji byli więc goście, napędzani chęcią powtórzenia najlepszego osiągnięcia po powrocie do najwyższej klasy rozgrywkowej. W mecz lepiej jednak weszły grające w odmłodzonym składzie legionowianki i do połowy seta można było mieć nadzieję, że zaliczą udane otwarcie. Tyle że w ekipie Alessandro Chiappiniego coś się nagle zacięło, zaś popełniająca mniej błędów Energia skwapliwie to wykorzystała, wygrywając pierwszą partię do 17. Za to druga rozstrzygnęła się dopiero w końcówce. Lecz tym

razem, głównie dzięki napędzającym grę miejscowych Olivii Różańskiej oraz Shelly Stafford, na ich korzyść. Novianki wygrały 25:22 i nadal wszystko było możliwe. Zwłaszcza że kolejne rozdanie pokrzepione gospodynie zaczęły jeszcze lepiej. A gdy wyszły na 18:10, sprawa była już właściwie przesądzona. Koniec końców wygrały trzeciego seta do 16, podtrzymując szanse na pokonanie Energi.

Niestety, wszystko to, co dotąd legionowianki zdobyły, szybko zostało zaprzepaszczone. Ich rywarki zwały bowiem szyki, a gra miejscowych dziewczyn całkiem się posypała. W efekcie przegrały czwartego seta do 15 i w tie-breaku pozostała im tylko walka o honor. Ale chociaż robiły, co mogły, i tym razem kaliszanki okazały się lepsze, zwyciężając 15:11 i 3:2 w całym meczu. – Dziś się potwierdził się problem, który mieliśmy właściwie w ciągu całego sezonu, czyli duże wahania formy w trakcie jednego meczu. Złożyło się na to wiele przyczyn, ale czasem trudno zrozumieć, dlaczego w jednym secie pewnie gramy swoje, a w kolejnym niemal stajemy w miejscu. Na pewno przydałoby się nam więcej charakteru i doświadczenia. No i przede wszystkim stabilności – powiedział po meczu trener Alessandro Chiappini. Innymi słowy, będzie nad czym pracować.

Energia MKS Kalisz – DPD IŁCapital Legionovia Legionowo 3:0 (25:18, 25:13, 28:26)

DPD IŁCapital Legionovia Legionowo – Energia MKS Kalisz 2:3 (17:25, 25:22, 25:17, 15:25, 11:15)



BEZPŁATNA WYPOŻYCZALNIA ROWERÓW

jesteśmy otwarci

DPD Arena Legionowo,
ul. B. Chrobrego 50B

www.legionowo.pl

Miasto Legionowo

pulsMiasta



Zapraszamy na rower!

Odmrażanie usług dla mieszkańców umożliwiło powrót do funkcjonowania miejskiej wypożyczalni rowerów. Legionowianie od 10 kwietnia mogą korzystać z bezpłatnej wypożyczalni

ni Rowerów w DPD Arena Legionowo, ul. B. Chrobrego 50b.

Legionowo w Legionowo jest czynna od poniedziałku do piątku w godz. 10:00-16:00 a w sobotę i niedzielę w godz. 10:00-18:00.

Wypożyczalnia Rowerów w hali sportowo - widowiskowej DPD Arena

Zumbowe czwartki pod Areną startują z kolejnym sezonem.

Dużo tańca, dobrej energii, a przede wszystkim szczytny cel. Co tydzień pasjonaci zumbi zbierają się pod legionowską Areną, aby wesprzeć chorych na mukowiscydozę, podopiecznych Polskiego Towarzystwa Walki z Mukowiscydozą.

nowo. Ze względu na obowiązujące obostrzenia, zapraszamy do śledzenia aktualnych informacji na stronie wydarzenia na Facebooku.

Każdy czwartek godz. 19:30. Wstęp: dobrowolny datka dla chorych na mukowiscydozę

Wydarzenie objął honorowym patronatem Prezydent Miasta Legio-

Joga dla dzieci

Na zajęcia ruchowe dla dzieci z elementami jogi zaprasza Poradnia Educatio. Kameralne grupy, doświadczony instruktor, regularna dezynfekcja, w pełni wyposażona sala - to

wszystko zapewnia oferta Educatio. Zajęcia odbywają się we wtorki i piątki o godzinie 16.30 oraz w środy o godzinie 15.30. Przewidywany czas zajęć to 80 minut, koszt 30 zł.

Adres Chotomów, ulica Tęczowa 5A.
Kontakt tel. 505 68 54 54,
mail poradnia@educatio.pl

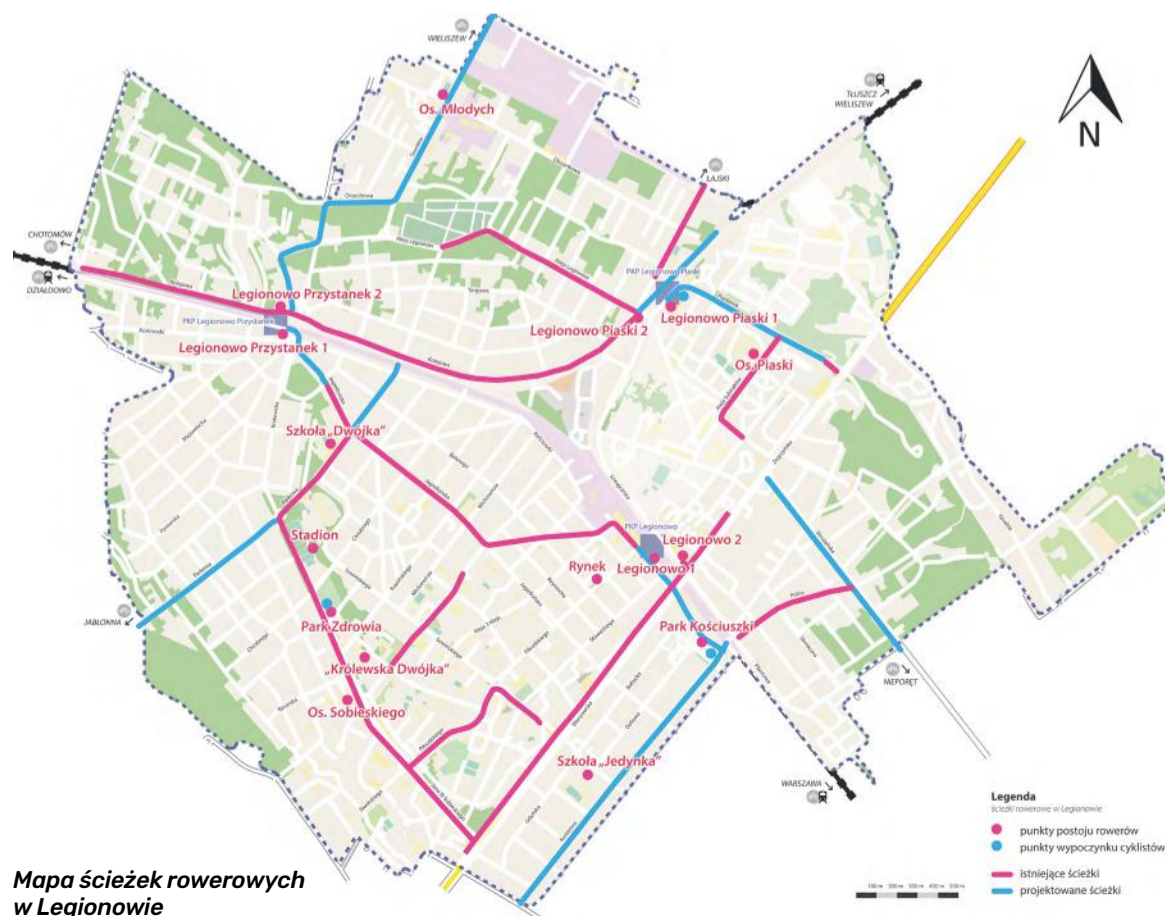
Bezpłatne treningi

Otwarte wiosenne treningi Nordic Walking w Legionowie - na zajęcia zaprasza Krzysztof Cziłpaski. Nordic

walking w Parku Zdrowia. Poniedziałek godzina 15.30, środa godzina 16.00.



Pracownicy Areny dbają o zachowanie wszystkich procedur bezpieczeństwa, czyszczą i dezynfekują sprzęt. Każdy, kto zgłosi się po rower, wypełnia umowę za specjalną zasłoną z pleksi. Ma też obowiązek dezynfekcji dłoni, zasłaniania ust i nosa - wszyscy stosują się do zachowania bezpiecznego dystansu społecznego - mówi Michał Kobrański, Kierownik Areny Legionowo.



Bezkresy Oceanów czyli XII Wiosenne Czarowanie

Majową tradycją Legionowa jest Ogólnopolski Harcerski Festiwal Piosenki Wiosenne Czarowanie. W tym roku odbędzie się w dniach 14/15/16 maja w formie hybrydowej.

Festiwal, organizowany przez Hufiec ZHP Legionowo oraz Fundację Wspieramy, jest okazją do spotkania zuchów, harcerzy oraz osób niezrzeszonych i osób z niepełnościami z całej Polski.

Hasło XII edycji to "Bezkręsy Oceanów!". Naszym celem jest rozpowszechnienie wiedzy o obecnym stanie oceanów oraz móż i ochronie ich przed katastrofą ekologiczną.

Większa część festiwalu odbędzie się w Michałowie - Regimencie, gdzie stanie scena, na której współzawodniczyć będą uczestnicy i zostanie zorganizowany biwak dla wszystkich wykonawców. Wieczorami pośpiewamy wszyscy razem podczas Nocnego Maratonu Piosenki. Koncerty gwiazd odbędą się w sali widowiskowej Urzędu Miasta Legionowo. Wystąpią tam: Niezbędny Balast (14 maja); Banana Boat (15 maja) oraz Raz Na Jakiś Czas (16 maja). Natomiast cały Festiwal będzie transmitowany na profilu Wiosenne Czarowanie oraz Fundacja Wspieramy na Facebooku.

Uczestnicy mogą wziąć udział w 9 kategoriach - zaczynając od tych dla grup przedszkolnych, gromad zuchowych czy drużyn harcerskich, kończąc na solistach, zuchach i harcerzach, OPEN, piosence: autorskiej i Bardów świata. Dla wszystkich chętnych rodzin, które chcą podzielić się swoim kreatywnym podejściem do muzyki, również mamy innowacyjne rozwiązanie - kategorię "Śpiewające Rodziny".

Po raz kolejny Wiosenne Czarowanie zostało objęte Patronatami Honorowymi przez: Ministerstwo Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu, Wojewodę Mazowieckiego, Prezydenta Miasta Legionowo, Wójtów gmin Nieporęt, Jabłonna, Wieliszew. Medialnie wspierają nas Radio Dla Ciebie oraz lokalne media.

Zgłoszenia przyjmujemy do 7 maja! Formularz zgłoszeniowy, harmonogram i regulamin (wraz ze wszystkimi informacjami) znajdują się na stronie: wiosenneczarowanie.info.

Biblioteka Miejska w Legionowie zajęła III miejsce w konkursie WIELKIE LITERY dla bibliotek.



Z przyjemnością ogłaszamy, że zajęliśmy III miejsce w konkursie organizowanym przez OSDW Azymut na materiał promujący czytanie książek z dużą czcionką oraz serię *Wielkie Litery*. Nasza radość jest tym większa, że w konkursie wzięło udział 155 bibliotek! Już wkrótce przywędruje do nas nagroda, czyli książki wydrukowane dużą czcionką. Zapraszamy do obejrzenia naszego filmiku dostępnego na stronie internetowej biblioteki - komentuje Tomasz Talariski, Dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej



Konkurs dla dzieci

Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie zaprasza dzieci w wieku 5-10 lat do udziału w konkursie plastycznym. Do projektu "Sąsiedzi, czyli co się roi w Legionowie" Hanna Niewiadomska napisała dziesięć

wspaniałych wierszy o bioróżnorodności w naszym mieście. Zadaniem uczestników będzie stworzenie do nich ilustracji. Wszystkie nadesłane prace zostaną zaprezentowane na wystawie, a wybrane zilustrują książ-

zeczkę z wierszami dla dzieci.

Gotowe prace należy przynieść do Pocztylni (I piętro dworca PKP) lub wysłać mailowo na adres konkurs@bibliotekalegionowo.pl razem z wypełnioną kartą zgłoszeniową. Wiersze, karta zgłoszeniowa oraz regulamin konkursu są dostępne na stronie internetowej biblioteki (www.bibliotekalegionowo.pl).

Klub wiedzy dla dorosłych

Miejska biblioteka znalazła się w gronie placówek wybranych do międzynarodowego projektu „Learning circles in libraries”, finansowanego w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+ Akcja 2:

Partnerstwa strategiczne/Edukacja dorosłych. Dzięki temu w bibliotece powstanie klub wiedzy „Historia inna niż w szkole”. Jest to kolejne działanie, które bibliotekarze realizują pod skrzydłami Fundacji Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego – lidera projektu. - Nasz kurs przeznaczony jest dla osób dorosłych, które chciałyby podejść do historii w inny sposób – w czasie spotkań będziemy poszukiwać oraz analizować źródła

dotyczące wybranych tematów związanych z historią – czytamy na stronie biblioteki. Spotkania będą odbywać się od 19 kwietnia przez 6 tygodni w poniedziałki o godz. 17.30. Ze względu na warunki epidemiczne, spotkania będą się na razie odbywać w formie on-line na platformie zoom. Chętnych zapraszamy do kontaktu (tel. 22 732-00-36, wew. 103 lub mailowy ekobylnska@bibliotekalegionowo.pl).

Dotacja dla biblioteki

Projekt „Ta książka jest o Tobie” otrzymał dotację od Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu w programie Promocja czytelnic-

stwa w wysokości 16 065 zł. Efektem końcowym będzie stworzenie strony internetowej (działającej jak aplikacja), dzięki której znalezienie intere-

sujących książek stanie się znacznie łatwiejsze.



Dziennikarze z królewskiej. Miło nam poinformować, że zespół redakcyjny Pulsu Miasta powiększył się o grupę uczniów z klas dziennikarskich Królewskiej Dwójki. Młodzi dziennikarze pod opieką pani Katarzyny Walaszczyk, nauczycielki języka polskiego i warsztatów dziennikarskich z II L.O. będą prezentować tematy im bliskie. Zapraszamy do lektury.

Wszystko o wolontariacie

Wolontariat Królewskiej Dwójki pod opieką pani Ewy Konarzewskiej w ciągu ostatnich lat zorganizował akcje, które pomogły wielu ludziom. W tym roku pandemia w znacznym stopniu utrudniła im działanie, jednak oni się nie poddali. Spotkaliśmy się z wolontariuszami: Julką Orzeszyną, Kubą Toporem, Julią Gendas, Weroniką Broniszewską, Kubą Wojciechowskim, Nicole Kleniewską i Basią Grubość, żeby porozmawiać o ich zaangażowaniu i szlachetnych przedsięwzięciach. Chcieliśmy dowiedzieć się, jakie emocje im towarzyszą oraz zapytać między innymi o to, jak radzą sobie w tym, wymagającym innego rodzaju zaangażowania, czasie pandemii. Czy wzięli sobie rok wolnego czy wręcz przeciwnie, pracują ze zdwojoną siłą?

KJ: Co skłoniło Was do tego, żeby zostać wolontariuszem? Czy taka działalność wpłynęła w jakiś sposób na kształtowanie Waszego charakteru?

JO: Zawsze pragnęłam robić coś dla innych. Mały gest może mieć dla kogoś wielkie znaczenie. Wolontariat od najmłodszych lat jest nieodłączną częścią mojego życia. Zawsze na pierwszym miejscu stawiałam szczęście innych, co bez wątpienia wpłynęło na to, jakim człowiekiem teraz jestem.

NK: Gdy w 2017 r. przeprowadziłam się do Legionowa i zostałam przyjęta do Królewskiej Dwójki, od razu zapisałam się do Szkolnego Wolontariatu. Czy wpłynęło to na mój charakter? Bardzo. Przeprowadzka ze wsi do miasta to duży skok, zwłaszcza dla nastolatki. W gimnazjum byłam zamknięta w sobie, odcinałam się od rówieśników, bałam się zawierania znajomości. Dołączenie do grupy wolontariuszy pomogło mi stawić czoła lękom i w znacznym stopniu otworzyć się na kontakty z ludźmi. To bardzo pozytywne, zwłaszcza kiedy dodatkowo towarzyszy ci myśl, że dzięki Twojej działalności ktoś żyje lepiej.

BN: W jakim stopniu pandemia wpłynęła na pracę Wolontariatu i jakie akcje udało się zorganizować lub realizować pomimo obustronnych?

KT: Pandemia, a w szczególności zdalne nauczanie, na pewien czas oddaliła nas od siebie, co uniemożliwiło

normalne działania. Na szczęście szybko otrząsnęliśmy się z marazmu i udało nam się zrealizować kilka akcji, np.: Zbiórkę nakrętek dla Antosia, Świąteczną Zbiórkę Żywności czy Pola Nadziei. To były niezapomniane przeżycia!

KJ: Czyli działacie dosyć prężnie. Jesteśmy ciekawi, czy mieliście jakąś sytuację, jakieś szczególne zdarzenie czy akcję, która zostanie w Waszej pamięci na długo?

JG: Z pewnością Paczka od Sobieskiego! Ta akcja pokazała mi, jak wielu jest ludzi o dobrym sercu. Nie wszyscy uczniowie należą do szkolnego wolontariatu, a całe klasy zaangażowały się w zbiórkę. Kiedy jest potrzeba, potrafimy się zorganizować i to jest cudowne.

NK: Każda akcja wolontariatu jest moim zdaniem wspaniała. Jeśli jednak mam wybrać, to akcją, która szczególnie zapada w pamięć jest coroczny Weekend Cudów, czyli finał Szlachetnej Paczki. Praca w tym czasie wydaje się magiczna. Najpiękniejszym momentem jest to, kiedy wolontariusz jedzie załadowanym samochodem do rodziny, do której paczki mają trafić. Wtedy emocje są niespotykane, uśmiechy ludzi, ich wdzięczność, łzy wzruszenia... To wszystko jest przepiękną chwilą, do której wraca się myślnie. Wtedy wolontariusz wie, że to właśnie dlatego robi to, co robi.

B.G.: Dla mnie niesamowite było to, że z jak dużym zainteresowaniem spotkała się akcja Paczka od Sobieskiego. Pod drzwiami szkoły podjeżdżały samochody, ludzie wyjmowali kartony z bagażników. Rodzice uczniów również zaangażowali się w to przedsięwzięcie i za to dziękujemy z całego serca.

KW: Ja szczególnie zapamiętałam dwie sytuacje z XXIX finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W autobusie linii 152 kierowca podszedł do mnie i wrzucił pieniądze do puszek. Ludzie sami nas szukają i to było dla mnie ogromnym zaskoczeniem. W kawiarni Starbucks, która grała razem z WOŚP rozdając herbatę wolontariuszom, spotkaliśmy bardzo miłą i opiekuńczą panią baristkę, która wsparła nas ciepłym słowem i gorącym napojem. Pomimo tej pandemii odczuwałam, że ludzie są bardzo życzliwi i chętni do pomocy. Maseczki, które zakrywały twarze ludzi, nie były w stanie zakryć uśmiechów,

które płynęły od darczyńców.

BN: Naprawdę widać, że macie wielkie serce, ale przecież praca wolontariusza wiąże się z dużą ilością obowiązków oraz umiejętnością odpowiedniego gospodarowania czasem. Jak Wam udało się pogodzić wolontariat ze szkołą i pozostałymi zadaniami?

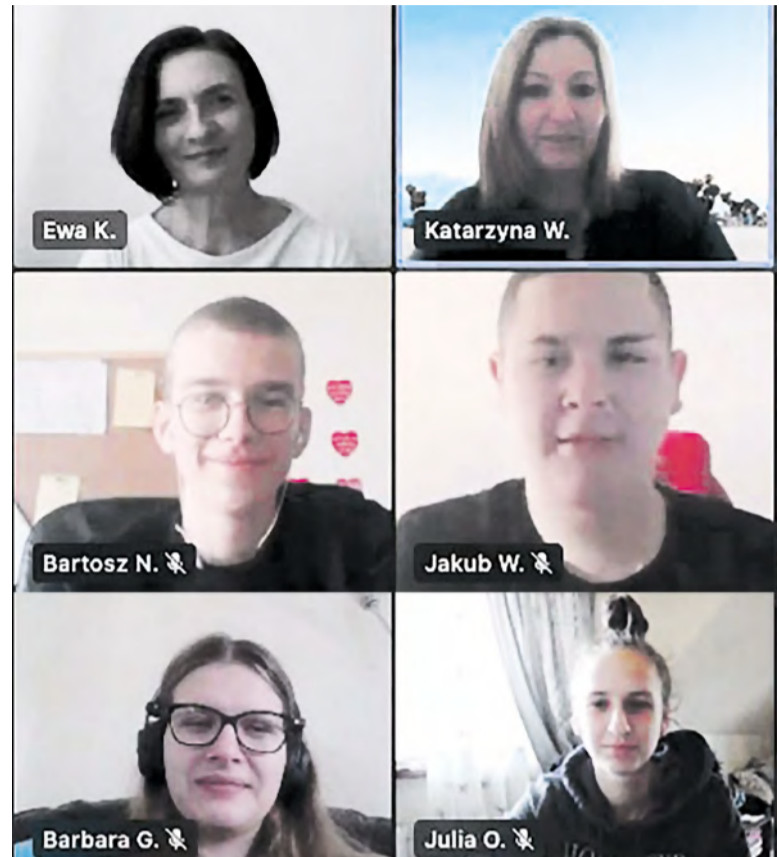
WB: Wystarczyło chcieć, a jak się chce to można. Wiadomo, że często trzeba poświęcić weekend lub pracować późnym wieczorem. Kiedy moi koledzy odpoczywają, my w tym czasie prężnie działamy i wymyślamy, jak jeszcze możemy komuś pomóc. Jednak to daje takie wielką satysfakcję, że chcesz więcej i więcej. Dlatego zachęcam wszystkich, aby tego spróbowali.

KT: Myślę, że każdy jest w stanie wygospodarować trochę czasu na to, by pomóc innym. Szybko można nauczyć się tego, by w natłoku codziennych zajęć, potrafić rozplanować swój czas, a wtedy nasza praca będzie bardziej produktywna. To też jest ważna umiejętność, która umożliwia nam łączyć pasję z obowiązkami.

KJ: Niedawno Wasza grupa wzięła udział w konkursie 8 Wspaniałych, nie znamy jeszcze wyników, ale już chyba sam udział w nim jest nagrodą. Jak wspominać ten konkurs, czy to było kolejne ciekawe doświadczenie?

KT: Konkurs był bardzo ciekawym doświadczeniem, dającym możliwość pokazania naszego wolontariatu szerszej grupie ludzi. Dziękujemy również za artykuł, który ukazał się na stronie Urzędu Miasta. Dzięki temu być może uda się zarazić nowe osoby tym dobrym wirusem chęci niesienia bezinteresownej pomocy i zmieniania świata w lepsze miejsce.

NK: Udział w konkursie Ośmiu Wspaniałych to z pewnością ekscytujące przeżycie dla każdego z uczestników. Wraz z Kubą Toporem byliśmy przedstawicielami naszej grupy Wolontariat w Koronie, wytypowaliśmy również solowego uczestnika, Julię Orzeszynę. Dla Kuby przejście przez eliminacje może nie było tak wielkim wyzwaniem, jednak dla mnie czas przed pierwszą rozmową był bardzo stresujący. Miałam wątpliwości, czy na pewno wybranie mnie do grupy reprezentacyjnej było dobrym pomysłem, czy na moim miejscu nie sprawdzałaby



się lepiej inna osoba z naszego wolontariatu. Julia poradziła sobie znakomicie. Kuba i ja postaraliśmy się pokazać nasz wolontariat z jak najlepszej strony i myślę, że to nam się udało. Daliśmy z siebie wszystko, możemy być z siebie dumni.

BN: I my też jesteśmy z Was dumni! Powiedzcie nam, czy każdy może zostać wolontariuszem? Co chcielibyście powiedzieć tym, którzy być może myśleli o tym, by pomagać, jednak coś ich powstrzymuje?

WB: Oczywiście, że każdy może zostać wolontariuszem. Nieważne czy masz 5 czy 50 lat, jesteś wysoki czy niski. Wystarczy mieć dobre serce i nie być obojętnym na krzywdę drugiego człowieka. Jeżeli to właśnie Ty myślisz, że chcesz pomagać innym, musisz wiedzieć, że na jednej akcji się nie skończy. Wolontariat wciąga i uzależnia.

KW: Należy pamiętać o tym, że wolontariusz powinien być miły i radosny oraz nie może bać się ludzi. Niektórym nie podoba się to, co robimy. Nieraz słyszałem od ludzi: „ja też jestem potrzebujący”, „też potrzebuję pieniędzy”, „idź

do domu i nie marnuj swojego czasu na głupoty”. Wolontariusz podczas takiej sytuacji powinien uśmiechnąć się, życzyć „miłego dnia” i dalej robić swoje. Jeśli jesteś w stanie uśmiechem pokonać niechęć innych – dołącz do nas.

JO: Dla mnie, wolontariat jest czymś wyjątkowym. Chęć niesienia pomocy innym jest bardzo cenną wartością. Moim małym marzeniem zawsze była praca w fundacji. W maju 2020 r. poznałam cudowną fundację Westy do Adopcji, w której działam do dzisiaj. Poznałam fantastycznych ludzi, którzy z czasem stali się moimi przyjaciółmi, na których zawsze mogę polegać. A wdzięczność, która płynie z oczu psiaków za pełną miskę, spacer i mizianie jest nie do opisania.

Dziękujemy Wam bardzo za to, co robicie dla innych. Jak widzimy od pomagania nie ma restrykcji. Potraficie zarażać optymizmem i wiarą w to, że każdy może dać cegiełkę, z których wspólnymi siłami można zbudować coś wielkiego.

Rozmawiali:
Krzysztof Jamanek
Bartosz Niewiatowski

Zapisy na dyżur wakacyjny

Przypominamy, że tegoroczny dyżur wakacyjny w lipcu i sierpniu 2021 r. będzie przebiegał na takich samych zasadach jak w roku ubiegłym. Każde przedszkole będzie prowadziło dyżur wakacyjny tylko dla dzieci ze swojej placówki.

Podstawowe zasady podczas zapisu na dyżur wakacyjny:

- Zapisy na dyżur wakacyjny prowadzone są z wykorzystaniem systemu elektronicznego oraz bezpośrednio w przedszkolu.
- Zapisując dziecko w systemie elektronicznie rodzic wybiera terminy dyżuru placówki, do której aktualnie uczęszcza dziecko.
- Ze względów technicznych nie jest możliwe zabloko-

wanie możliwości wyboru innej placówki.

- Natomiast wybranie innego przedszkola niż macierzyste spowoduje, że Państwa dziecko, nie będzie brane pod uwagę przy przyjmowaniu na dyżur wakacyjny do tej placówki.

- Rodzic wybierając placówkę inną niż macierzysta otrzymuje poniższą informację: „Każde przedszkole prowadzi dyżur wakacyjny tylko dla dzieci ze swojej placówki. Jeśli na liście wybrano inne przedszkole, niż to do którego dziecko aktualnie uczęszcza, to takie przedszkole nie będzie brane pod uwagę podczas przyjęcia na dyżur.”

Prosimy o racjonalne planowanie opieki wakacyjnej.

Zrób dla innych coś dobrego

Zakręcona tona to akcja charytatywno-ekologiczna, do której może włączyć się każdy. Aby zostać darczyńcą i zrobić dla innych coś dobrego wystarczy zbierać nakrętki i wrzucić je do serca, które znajduje się przy Urzędzie Miasta Legionowo.

Akcja Zakręcona tona” jest organizowana w szczytnym celu, dla chorych i poszkodowanych przez los. W ramach akcji zbierane mogą być środki na: zakup wózka inwalidzkiego, zakup fotelika terapeutycznego, czy sfinansowanie kosztownej rehabilitacji lub leczenia.

Plastikowe nakrętki – od napojów, oleju, kawy rozpuszczalnej lub od detergentów – są w każdym domu.



Zbiórka nakrętek plastikowych jest prosta i nie wymaga od osób biorących w niej udziału dużego zaangażowania. Wystarczy przynieść do

wyznaczonego miejsca w Urzędzie Miasta Legionowo zebrane przez siebie nakrętki (PP, PE, LDPE, HDPE, PE-HD, PE-LD). Urząd przekaże zebrane nakrętki organizacjom, które prowadzą zarejestrowane zbiórki tego typu surowca a po jego sprzedaży uzyskują pieniądze, które przekazują następnie potrzebującym.

Co dzieje się zaś z samymi nakrętkami?

Początkowo powstaje z nich plastikowy granulat, z którego można wyprodukować nowe nakrętki, plastikowe obudowy urządzeń elektronicznych, a także opakowania i rury PCV.

– Takie akcje niosą za sobą wiele pozytywnych skutków, m. in. naukę segregacji, zmniejszenie ilości śmieci na wysypiskach i zanieczyszczenia środowiska (plastik rozkłada się w glebie kilkadziesiąt lat). Zmniejsza się też zużycie surowców potrzebnych do wyprodukowania od plastiku na rzecz wykorzystania surowców wtórnych – z odpadów. – mówi Prezydent Miasta Legionowo, Roman Smogorzewski.



Fundacja Psyche STREFA POZYTYWNYCH MYŚLI **EDUCATIO** Poradnia Zdrowia Psychicznego

MIGRENY I ZAWROTY GŁOWY
MIMOWOLNE RUCHY
ZABURZENIA CZUCIA I KOORDYNACJI
PARALIŻ I DOKUCZLIWE BÓLE
AFAZJA I AGNOZJA
OMDLENIA

LEKARZ NEUROLOG

JESTEŚMY, BY CI POMÓC, BO ZDROWIE JEST W GŁOWIE!
SZYBKE TERMINY / ZAUFANI SPECJALIŚCI / RZECZOWA DIAGNOZA

 Chotomów, ul. Tęczowa 5A  505 68 54 54
poradnia@educatio.pl



Fundacja Psyche STREFA POZYTYWNYCH MYŚLI **EDUCATIO** Poradnia Zdrowia Psychicznego

ZAJĘCIA RUCHOWE DLA DZIECI
Z ELEMENTAMI JOGI

WTORKI 16:30
ŚRODY 15:30
PIĄTKI 16:30

CENA 30 PLN
CZAS 80 MIN

KAMERALNE GRUPY / DOŚWIADCZONY INSTRUKTOR / REGULARNA
DEZYNFEKCJA / W PEŁNI WYPOSAŻONA SALA
ZAPEWNIJ RUCH SWOJEMU DZIECKU!

 Chotomów, ul. Tęczowa 5A  505 68 54 54
poradnia@educatio.pl



BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA
dla Mieszkańców Gminy Miejskiej Legionowo

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

 CENTRUM PROFILAKTYKI
al. 3 Maja 24 Legionowo

 512 895 218

Realizujemy konsultacje stacjonarnie oraz ON LINE

terapia i konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży

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

Projekt dofinansowany ze środków Gminy Miejskiej Legionowo.



ZOOM NA ZABYTKI

15 MAJA 2021 R. MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE ZAPRASZA NA WIRTUALNĄ NOC MUZEÓW

PROGRAM SPOTKAŃ ON-LINE:

18.00 DR HAB. J. SZCZEPAŃSKI, ROZPOCZĘCIE WIRTUALNEJ NOCY MUZEÓW 2021

18.10 R. SOWIŃSKA, PREZENTACJA WYBRANYCH WYDAWNICTW MUZEALNYCH Z LAT 2019-2021

19.00 DR A. KACZYŃSKI, ZABYTKI HISTORYCZNE PRZEKAZANE DO ZBIORÓW FILII „PIASKI”

20.00 W. ORLIŃSKI, Z ZIEMI DO GABLOTY – HISTORIA JEDNEGO ZABYTKU

21.00 DR A. BOJARSKI, „LINIA JEDNEGO POCIĄGU”. NIEISTNIEJĄCA TRASA KOLEJOWA: WIELISZEW-NASIELSK

22.00 T. KITAJ, NIE TYLKO DLA HARCERZY: HISTORIA SZTANDARU I „BŁĘKITNEJ SZESNASTKI”

23.00 R. DEGIEL, ELEKTRYK CZESŁAW CENTKIEWICZ

24.00 K. ZIULKOWSKA-KARNICKA, MUZEALNE ZBIORY BIBLIOTECZNE ZAKOŃCZENIE

MATERIAŁY BĘDĄ DOSTĘPNE NA MUZEALNYM KANALE YOUTUBE ORAZ FACEBOOKU. ZAPRASZAMY DO ZWIEDZANIA NASZYCH WYSTAW I SPACERÓW WIRTUALNYCH NA MUZEUM.LEGIONOWO.PL!

ZAPRASZAMY!



Zapraszamy do Muzeum Historycznego

Muzeum się nie poddaje i pracuje pełną parą mimo pandemii. Zapraszamy na stronę internetową muzeum, na facebooka oraz kanał Youtube, gdzie pracownicy placówki zamieszczają interesujące materiały.

Muzealne Warsztaty Internetowe – „Miasto ogród”

W poniedziałek 26 kwietnia rozpoczęliśmy kolejną odsłonę Muzealnych Warsztatów Internetowych. To wspaniała propozycja dla całych rodzin na dobrze spędzony czas. W myśl zasady "bawiąc uczyć" pragniemy przybliżyć ciekawe epizody z dziejów ziemi legionowskiej oraz zachęcić do twórczego spędzenia czasu w gronie rodzinnym. Serdecznie zapraszamy! www.muzeum.legionowo.pl

Muzeum w telewizji

O wybranych działaniach: wystawie "Zegrze. Zapomniane miasto nad Narwią" czy wydanej niedawno książki "Andrzej Paszkowski i dzieje willi „Kozłówka" opowiada Dyrektor Muzeum - dr hab. Jacek Szczepański w Telewizji Legionowo "LTV". Youtube LTVLegionowo

Prelekcja dr. Adama Kaczyńskiego „Legionowskie ofiary zbrodni katyńskiej”

Zapraszamy do obejrzenia prelekcji dr. Adama Kaczyńskiego poświęconej legionowskim ofiarom zbrodni katyńskiej. Powszechnie

znana historia tragicznych wydarzeń katyńskich nie zawsze jest odnieszona do historii lokalnej. W związku z tym chcemy przybliżyć ofiary zbrodni związane z naszym regionem. Youtube Muzeum Historyczne w Legionowie

Legionowskie ofiary Zbrodni Katyńskiej wykład online

Muzeum Historyczne w Legionowie zaprasza na wykład online dr. Adama Kaczyńskiego pt. "Legionowskie ofiary Zbrodni Katyńskiej". Zapraszamy! Youtube Muzeum Historyczne w Legionowie

Z regionalnej półki – „Rocznik Legionowski. Tom 2”

W kolejnej odsłonie naszego cyklu czytelniczego prezentujemy drugi tom "Rocznika Legionowskiego". Zapraszamy do zapoznania się z jego zawartością. www.muzeum.legionowo.pl

Mosty Baileya na rzece Czarnej

Jednym z najciekawszych zabytków techniki wojskowej na terenie powiatu legionowskiego są pochodzące z czasów II wojny światowej mosty Baileya na rzece Czarnej. Zapraszamy do wysłuchania prelekcji dr. Adama Kaczyńskiego, który opowie historię powstania tej unikatowej konstrukcji. Prelekcja dostępna jest na muzealnym kanale na Youtube. Youtube Muzeum Historyczne w Legionowie