



CYFROWY PULS

puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo
16 stron

Nr 1 | styczeń 2026 | ISSN 2544-8633
Nakład: 9 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl

Aktualności

Od 1 stycznia 2026 r. dokumenty do Urzędu Miasta Legionowo można składać elektronicznie wyłącznie przez system e-Doręczeń. To ogólnopolska zmiana, która zastępuje dotychczasową korespondencję przez ePUAP - z nielicznymi wyjątkami.

Str. 2

Edukacja

Rekrutacja do przedszkoli i klas pierwszych w Legionowie startuje 2 marca. W lutym miejskie przedszkola zapraszają na Dni Otwarte - to dobry moment, by poznać placówki i spokojnie przygotować się do naboru.

Ruszyły zapisy na dyżur wakacyjny dla przedszkolaków z Legionowa. Rodzice mogą zgłaszać dzieci do 9 lutego w systemie elektronicznym. Sprawdź jak wyglądają zasady rekrutacji w tym roku.

Str. 3

Inwestycje

Na Piaskach powstaje nowa filia żłobka w nowoczesnej technologii modułowej. Gotowe elementy przyjechały na plac budowy i szybko uformowały bryłę placówki dla najmłodszych mieszkańców Legionowa. Co już udało się zrobić i dlaczego ta inwestycja jest tak ważna dla miasta i rodzin?

Str. 4

Budżet Obywatelski

Masz pomysł na lepsze sąsiedztwo? Budżet Obywatelski to szansa, by codzienne rozmowy zamienić w realne działania. Sprawdź, jak zgłosić projekt i mieć realny wpływ na to, jak zmienia się Legionowo.

Str. 7

Zima wystawiła miasto na próbę

Nadzwyczajne działania w Legionowie

Tegoroczna zima - pierwsza tak wymagająca od 2013 roku - pokazała, że dotychczasowe rozwiązania, choć funkcjonowały latami, w ekstremalnych warunkach okazały się niewystarczające. W odpowiedzi miasto Legionowo podjęło mnóstwo dodatkowych działań, aby zapewnić bezpieczeństwo mieszkańcom i utrzymać podstawowe funkcjonowanie miasta.



Zima inna niż wszystkie

Umowy i procedury obowiązujące w ramach Akcji Zima były przygotowywane w oparciu o doświadczenia z ostatnich lat, kiedy zimy były zdecydowanie łagodniejsze. Nie zakładano długotrwałych, intensywnych opadów śniegu i tak niskich temperatur. To, co wcześniej działało w tle i było mniej zauważalne, przy tegorocznej zimie okazało się niewystarczające.

Dodatkowym utrudnieniem jest układ urbanistyczny Legionowa - wąskie drogi, ciasna zabudowa oraz ograniczona przestrzeń manewrowa dla sprzętu ciężkiego, co znacząco utrudnia skuteczne odśnieżanie i wywóz śniegu.

Dodatkowe działania ponad standard

W odpowiedzi na skalę problemów miasto rozszerzyło zakres Akcji Zima i zwiększyło

środki finansowe. Zaangażowano dodatkowe ekipy oraz sprzęt, a także podpisano aneks do umowy z firmą sprzątającą, obejmujący intensywne oczyszczanie dróg, chodników, ścieżek rowerowych i przystanków autobusowych wraz z wywozem zalegającego śniegu i lodu (ok. 150 m³ dziennie). Do pomocy dołączyły spółki miejskie - KZB i PWK, oraz Straż Miejska, która nie tylko monitoruje i nakłada kary za nieodśnieżone tereny, ale także do prac kieruje skazańców.

Dworzec PKP - miejsce szczególnej uwagi

Szczególne działania prowadzone są w rejonie dworca PKP. Schody do przejścia podziemnego są czyszczone przez 10 godzin dziennie. Zastosowano maty antypoślizgowe przed schodami i windami, a nawierzchnia jest regularnie impregnowana preparatem antypoślizgowym.

Po uzyskaniu zgody PKP miasto zainstalowało maty również na schodach.

Dzięki działaniom miasta PKP zdecydowało się na kompleksowy remont przejścia podziemnego i schodów. Wykonawca został już wyłoniony, a stare nawierzchnie zostaną zastąpione bezpiecznymi, atestowanymi materiałami.

Wspólna odpowiedzialność za drogi i chodniki

Miasto przypomina, że odpowiedzialność za odśnieżanie w Legionowie jest podzielona pomiędzy różnych zarządców. Droga krajowa nr 61 (ul. Warszawska i ul. Zegrzyńska) należy do Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, droga wojewódzka nr 632 - ul. Strużańska - do Mazowieckiego Zarządu Dróg Wojewódzkich, a wiele kluczowych ulic, m.in. Jagiellońska, Sobieskiego, Krakowska, Al. Legionów, Al. Róż czy Kościuszki, pozostaje w zarządzie powiatu.

Pozostałe drogi gminne utrzymuje Urząd Miasta Legionowo, natomiast drogi wewnętrzne

i osiedlowe - ich właściciele, spółdzielnie oraz wspólnoty mieszkaniowe. Podobny podział dotyczy chodników i ścieżek rowerowych.

Gdzie zgłaszać problemy?

Od poniedziałku działa specjalny numer telefonu 22 766 45 35 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-20.00, pod którym mieszkańcy mogą zgłaszać nieodśnieżone miejsca. Zgłoszenia są kierowane bezpośrednio do odpowiednich służb, a w przypadku terenów nienależących do miasta - do właściwych zarządców za pośrednictwem straży miejskiej.

Wnioski i plany na przyszłość

- Przejęcie odśnieżania terenów powiatowych - jeśli starostwo zapewni finansowanie, miasto weźmie odpowiedzialność za odśnieżanie w Legionowie (również terenów należących do powiatu) - proponujemy porozumienie.
- Doposażenie spółki KZB - dodatkowy sprzęt i zespół, który latem będzie wspierał utrzymanie czystości, a zimą odśnieżanie (poza firmą, z którą podpiszemy umowę).
- Systemowe rozwiązania - lepsze przygotowanie na ekstremalne zimy, wyciągnięcie wniosków z obecnej sytuacji i dostosowanie procedur.

MJR



Załącz skrzynkę do e-Doręczeń już dziś!



Elektroniczne pisma do urzędu? Tylko przez e-Doręczenia

Od 1 stycznia 2026 roku zmieniły się zasady elektronicznego kontaktu z Urzędem Miasta Legionowo. Dokumenty przesyłane drogą elektroniczną można składać wyłącznie za pośrednictwem systemu e-Doręczeń. To zmiana ogólnopolska – dotyczy wszystkich urzędów administracji publicznej.

Skąd ta zmiana?

To efekt przepisów ustawy o doręczeniach elektronicznych z 18 listopada 2020 roku. Wprowadza ona jeden, spójny i bezpieczny system doręczeń, który stopniowo zastępuje dotychczasowe narzędzia wykorzystywane przez administrację.

Koniec ePUAP - z jednym ważnym wyjątkiem

Z dniem **1 stycznia 2026 roku** możliwość przesyłania korespondencji do urzędów za pośrednictwem platformy ePUAP wygasa.

Wyjątek stanowią **deklaracje na podatki lokalne** (w tym m.in.: podatek od nieruchomości, podatek rolny, podatek leśny - druki IN-1, DN-1 i inne). Te dokumenty nadal można składać elektronicznie na dotychczasowych zasadach.

Co warto zapamiętać?

Jeśli planujesz kontakt z urzędem drogą elektroniczną **aktywuj adres do e-Doręczeń**. Pamiętaj, że **ePUAP nie służy już do ogólnej korespondencji z urzędem**. Sprawdź wcześniej, czy dana sprawa nie należy do wyjątków (np. podatki lokalne).

System e-Doręczeń to obecnie **jedyna obowiązująca droga elektronicznego kontaktu z urzędem**.

Szczegółowe informacje o systemie e-Doręczeń, zasadach zakładania adresu i jego działaniach można znaleźć na rządowej stronie: www.gov.pl/web/e-doreczenia

Jak aktywować skrzynkę do e-Doręczeń

1. Zaloguj się do serwisu mObywatel.gov.pl.
2. Otwórz zakładkę Twoje skrzynki

w menu bocznym.

3. Kliknij przycisk Aktywuj skrzynkę przy skrzynce, którą chcesz aktywować.
4. Podaj adres e-mail do powiadomienia i zapoznaj się z regulaminem świadczenia usług przez Operatora Wyznaczonego.
5. Kliknij przycisk Aktywuj.

Na adres e-mail otrzymasz informację, że skrzynka jest aktywna i możesz z niej korzystać.

Ważne! Gdy aktywujesz skrzynkę, będziesz otrzymywać korespondencję od podmiotów, które już używają e-Doręczeń.

Adres doręczeń elektronicznych (ADE) możesz uzyskać u operatora wyznaczonego (OW) oraz u komercyjnych dostawców usług rejestrowanego doręczenia elektronicznego (KDU).

MG

Zimowa pomoc w Legionowie

Okres zimowy to dla osób w kryzysie bezdomności czas szczególnie trudny. Niskie temperatury sprawiają, że przebywanie na zewnątrz staje się realnym zagrożeniem dla zdrowia i życia. W tym czasie strażnicy miejscy i pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej prowadzą wzmożone kontrole i działania, aby zapewnić tym osobom bezpieczeństwo, opiekę i dostęp do ciepłego posiłku.

Strażnicy regularnie sprawdzają miejsca, w których mogą przebywać osoby bezdomne (pustostany, altany, klatki schodowe czy inne prowizoryczne schronienia). Każda interwencja zaczyna się od sprawdzenia ich stanu zdrowia. W razie konieczności włączane są służby medyczne. Celem działań jest nie tylko doraźna pomoc, lecz przede wszystkim zapewnienie bezpiecznego schronienia, opieki i posiłków.

Osoby trzeźwe, które nie potrzebują natychmiastowej pomocy lekarskiej, przewożone są do ośrodków wsparcia, często oddalonych od Legionowa nawet o kilkadziesiąt kilometrów. W przypadku osób będących pod wpływem alkoholu procedura wygląda inaczej: najpierw trafiają one do Stołecznego Ośrodka dla Osób Nietrzeźwych w Warszawie, a po wytrzeźwieniu są odbierani przez strażników i transportowani do placówek zapewniających dalszą opiekę. To działania czasochłonne i wymagające, nierzadko wiążące się z długimi wyjazdami. Mimo to są konsekwentnie realizowane, ponieważ osoby w kryzysie bezdomności wymagają wsparcia, a nie wykluczenia.

Ogromne znaczenie ma tu ścisła współpraca Straży Miejskiej z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Legionowie. Dobra koordynacja działań pozwala szybko znaleźć rozwiązanie i skierować osoby potrzebujące do odpowiednich placówek. Dzięki temu, mimo trudnych warunków atmosferycznych, na terenie miasta nie odnotowano dotychczas przypadku zamarnięcia.

Skala działań jest znacząca. Tylko w pierwszym tygodniu stycznia 2026 roku strażnicy miejscy monitorowali sytuację 12 osób. Cztery z nich, na własną prośbę, zostały przewiezione do ośrodków w Sokołowym Kącie, Gąsolinie oraz Pokrzywnicy.

Działania Straży Miejskiej i Ośrodka Pomocy Społecznej będą prowadzone do wiosny. Choć większość pracy odbywa się poza oczami mieszkańców, każda interwencja ma znaczenie - pomaga przetrwać zimę tym, dla których jest to najtrudniejsze.

MG



fol. KSP

Masz sprawę do radnych? Umów się na dyżur!

2 lutego 2026 roku

- Anna Łaniewska, wiceprzewodnicząca rady, okręg wyborczy nr 3, godz. 16:30-18:00
- Julia Błaszczak, radna, okręg wyborczy nr 1, godz. 15:00-16:30

9 lutego 2026 roku

- Mirosław Pachulski, wiceprzewodniczący rady, okręg wyborczy nr 1, godz. 16:30-18:00
- Agnieszka Kobylińska, radna, okręg wyborczy nr 1, godz. 15:00-16:30

16 lutego 2026 roku

- Ryszard Brański, przewodniczący rady, okręg wyborczy nr 2, godz. 16:30-18:00
- Agnieszka Flak, radna, okręg wyborczy nr 1, godz. 15:00-16:30

23 lutego 2026 roku

- Anna Łaniewska, wiceprzewodnicząca rady, okręg wyborczy nr 3, godz. 16:30-18:00
- Barbara Jankowska, radna, okręg wyborczy nr 3, godz. 15:00-16:30

2 marca 2026 roku

- Mirosław Pachulski, wiceprze-

wodniczący rady, okręg wyborczy nr 1, godz. 16:30-18:00

- Agata Zaklika, radna, okręg wyborczy nr 4, godz. 15:00-16:30

9 marca 2026 roku

- Ryszard Brański, przewodniczący rady, okręg wyborczy nr 2, godz. 16:30-18:00
- Andrzej Piętka, radny, okręg wyborczy nr 3, godz. 15:00-16:30

16 marca 2026 roku

- Anna Łaniewska, wiceprzewodnicząca rady, okręg wyborczy nr 3, godz. 16:30-18:00
- Michał Kalman, radny, okręg wyborczy nr 2, godz. 15:00-16:30

23 marca 2026 roku

- Mirosław Pachulski, wiceprzewodniczący rady, okręg wyborczy nr 1, godz. 16:30-18:00
- Julita Baczyńska, radna, okręg wyborczy nr 2, godz. 15:00-16:30

30 marca 2026 roku

- Ryszard Brański, przewodniczący rady, okręg wyborczy nr 2, godz. 16:30-18:00

- Paweł Głazewski, radny, okręg wyborczy nr 2, godz. 15:00-16:30

13 kwietnia 2026 roku

- Anna Łaniewska, wiceprzewodnicząca rady, okręg wyborczy nr 3, godz. 16:30-18:00
- Agnieszka Żychalak, radna, okręg wyborczy nr 1, godz. 15:00-16:30

20 kwietnia 2026 roku

- Mirosław Pachulski, wiceprzewodniczący rady, okręg wyborczy nr 1, godz. 16:30-18:00
- Andrzej Grabiec, radny, okręg wyborczy nr 3, godz. 15:00-16:30

27 kwietnia 2026 roku

- Ryszard Brański, przewodniczący rady, okręg wyborczy nr 2, godz. 16:30-18:00
- Zdzisław Koryś, radny, okręg wyborczy nr 4, godz. 15:00-16:30

4 maja 2026 roku

- Anna Łaniewska, wiceprzewodnicząca rady, okręg wyborczy nr 3, godz. 16:30-18:00
- Marta Budzyńska, radna, okręg wyborczy nr 4, godz. 15:00-16:30

11 maja 2026 roku

- Mirosław Pachulski, wiceprzewodniczący rady, okręg wyborczy nr 1, godz. 16:30-18:00
- Dariusz Ejdyś, radny, okręg wyborczy nr 1, godz. 15:00-16:30

18 maja 2026 roku

- Ryszard Brański, przewodniczący rady, okręg wyborczy nr 2, godz. 16:30-18:00
- Agnieszka Kobylińska, radna, okręg wyborczy nr 1, godz. 15:00-16:30

25 maja 2026 roku

- Anna Łaniewska, wiceprzewodnicząca rady, okręg wyborczy nr 3, godz. 16:30-18:00
- Piotr Zadrozny, radny, okręg wyborczy nr 4, godz. 15:00-16:30

1 czerwca 2026 roku

- Mirosław Pachulski, wiceprzewodniczący rady, okręg wyborczy nr 1, godz. 16:30-18:00
- Joanna Laskowska-Łaba, radna, okręg wyborczy nr 2, godz. 15:00-16:30

8 czerwca 2026 roku

- Ryszard Brański, przewodniczący rady, okręg wyborczy nr 2, godz. 16:30-18:00

- Marcin Miałkowski, radny, okręg wyborczy nr 3, godz. 15:00-16:30

15 czerwca 2026 roku

- Łaniewska, wiceprzewodnicząca rady, okręg wyborczy nr 3, godz. 16:30-18:00
- Paweł Głazewski, radny, okręg wyborczy nr 2, godz. 15:00-16:30

22 czerwca 2026 roku

- Mirosław Pachulski, wiceprzewodniczący rady, okręg wyborczy nr 1, godz. 16:30-18:00
- Agnieszka Flak, radna, okręg wyborczy nr 1, godz. 15:00-16:30

29 czerwca 2026 roku

- Ryszard Brański, przewodniczący rady, okręg wyborczy nr 2, godz. 16:30-18:00
- Julita Baczyńska, radna, okręg wyborczy nr 2, godz. 15:00-16:30

Dyżury pełnione będą w Biurze Rady Miasta,
ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41,
pokój nr 4.02, III piętro.

Na dyżur należy umówić się wcześniej telefonicznie – telefon: **22 766 40 05**

Legionowo: rośnie zadłużenie lokatorów, KZB daje szansę na odpracowanie czynszu

Zadłużenie mieszkańców lokali komunalnych w Legionowie osiągnęło rekordowy poziom. Na koniec października 2025 roku wynosiło ponad 7,2 mln zł, co oznacza niemal dwukrotny wzrost w ciągu ostatniej dekady. To poważne wyzwanie zarówno dla miasta, jak i jego mieszkańców.



KZB Legionowo Sp. z o.o., spółka zarządzająca zasobem komunalnym, rozumie trudności, z jakimi borykają się rodziny. Dlatego od 1 stycznia 2026 r. wprowadza zmiany w programie „Odpracuj czynsz”, który daje możliwość zmniejszenia zadłużenia poprzez świadczenie pracy na rzecz spółki i miasta.

Na czym polega program?

Osoby zadłużone mogą odpracować część długu, wykonując prace porządkowe i pomocnicze. Do najczęściej realizowanych zadań należą:

- Prace zewnętrzne: np. grabienie liści, koszenie trawników, odśnieżanie, sprzątanie terenów gminnych.
- Prace wewnętrzne: np. porządkowanie klatek schodowych, piw-

nic, malowanie pomieszczeń.
• Inne prace zlecone.

Za każdą godzinę pracy dłużnik otrzymuje równowartość 70% stawki minimalnego wynagrodzenia, co pozwala realnie zmniejszać zadłużenie bez angażowania dodatkowych środków finansowych. To istotna zmiana w stosunku do poprzednich zasad, gdzie stawka była stała (13 zł/godz.).

Dlaczego warto skorzystać?

Program „Odpracuj czynsz” to szansa na uniknięcie postępowania sądowego i eksmisji. To także możliwość poprawy własnej sytuacji finansowej.

Jak podkreśla Andrzej Kalinowski, prezes KZB Legionowo:

„Zadłużenie to często efekt sytuacji losowych, a nie złej woli. Chcemy dać mieszkańcom realne narzędzie, które pozwoli im stopniowo wyjść z trudnej sytuacji i jednocześnie aktywnie włączyć się w dbanie o wspólną przestrzeń. Program ‘Odpracuj czynsz’ to rozwiązanie oparte na współpracy, a nie karaniu.”

Dotychczasowe efekty programu

Choć program działa od 2020 roku, zainteresowanie jest wciąż niewielkie. Od 2023 roku skorzystało z niego zaledwie 27 osób, które odpracowały łącznie nieco ponad 70 tys. zł. To kropla w morzu potrzeb, biorąc pod uwagę, że zadłużenie lokatorów sięga ponad 7,2 mln zł.

Władze spółki KZB liczą, że wprowadzone zmiany i kampania informacyjna zachęcą większą liczbę mieszkańców do udziału w programie.

KZB inwestuje w budynki komunalne – to ogromne koszty

Spółka KZB nie tylko zarządza zasobem komunalnym, ale także inwestuje w jego modernizację. Remonty, wymiana instalacji, poprawa bezpieczeństwa i estetyki budynków to wydatki liczone

Twoja szansa na wyjście z długu – sprawdź jak!

Kto może skorzystać i jak się zgłosić?

Kto może!

- Mieszkaniec lokalu komunalnego w Legionowie z zadłużeniem z tytułu opłat czynszowych (czynsz + opłaty niezależne od właściciela).
- Zaległości dłuższe niż 2 miesiące.
- Warunek: bieżące opłacanie czynszu.
- Prace może wykonywać dłużnik, jego pełnoletnia osoba najbliższa lub inna pełnoletnia osoba wskazana przez dłużnika (z pisemną zgodą).

Jak się zgłosić?

1. Złożyć wniosek do Prezesa KZB (wzór dostępny w siedzibie i online).
2. Wniosek zawiera dane osobowe, uzasadnienie trudnej sytuacji i deklarację rodzaju prac.
3. Dołączyć oświadczenie o bieżącym regulowaniu czynszu.
4. Po akceptacji podpisywane jest porozumienie określające zakres prac i stawkę.

Gdzie?

- Osobiście: KZB Legionowo, Piłsudskiego 3 w Legionowie.

Kiedy?

Zmieniony program obowiązuje od 1 stycznia 2026 r. – warto zgłosić się jak najszybciej, aby uniknąć dodatkowych kosztów.

w milionach złotych.

Program „Odpracuj czynsz” daje więc podwójną korzyść: mieszkańcy zmniejszają swoje zadłużenie, a KZB zyskuje realne wsparcie w utrzymaniu i poprawie warunków w lokalach komunalnych. To współpraca, która służy całej społeczności.

MJR



Rekrutacja do przedszkoli w Legionowie na rok szkolny 2026/2027

Miasto Legionowo rozpoczyna rekrutację do przedszkoli oraz oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych na rok szkolny 2026/2027. Nabór ruszy 2 marca 2026 r. i będzie prowadzony w systemie elektronicznym.

W ofercie miejskich placówek znajdują się oddziały ogólnodostępne, integracyjne oraz oddział specjalny dla dzieci ze spektrum autyzmu, w tym z Zespołem Aspergera, który zostanie uruchomiony w Przedszkolu Miejskim z Oddziałami Integracyjnymi nr 7. Rekrutacja do oddziału specjalnego prowadzona jest na odrębnych zasadach, poza systemem elektronicznym.

Rodzice dzieci, które już uczęszczają do przedszkola i chcą kontynuować edukację w tej samej placówce, powinni złożyć deklarację o kontynuacji w terminie od 23 lutego do 2 marca 2026 r. Brak deklaracji oznacza rezygnację z dotychczasowego miejsca.

Wnioski rekrutacyjne można składać od 2 do 16 marca 2026 r. Rekrutacją objęte są

dzieci zamieszkałe w Legionowie. Dzieci spoza miasta mogą ubiegać się o przyjęcie w rekrutacji uzupełniającej, jeśli pozostaną wolne miejsca.

Pełne informacje dotyczące rekrutacji, w tym terminy i listę wymaganych dokumentów, można znaleźć na stronie internetowej miasta Legionowo. Zachęcamy do sprawdzenia szczegółów oraz zeskanowania kodu QR, który prowadzi bezpośrednio do artykułu.

AK



Rekrutacja do klas pierwszych

Już 2 marca 2026 roku rozpocznie się rekrutacja do klas pierwszych szkół podstawowych w Legionowie na rok szkolny 2026/2027. To ważna informacja dla rodziców dzieci, które we wrześniu rozpoczną naukę w szkole.

Do klas pierwszych przyjmowane są dzieci 7-letnie (rocznik 2019), objęte obowiązkiem szkolnym, a także 6-latków (rocznik 2020) – na wniosek rodziców. Dotyczy to dzieci, które w poprzednim roku uczęszczały do przedszkola lub posiadają opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej o gotowości szkolnej. Do szkół mogą być również przyjmowane dzieci z odroczonego obowiązkiem szkolnym.

Dzieci mieszkające w obwodzie danej szkoły podstawowej są przyjmowane z urzędu, na podstawie zgłoszenia rodziców. Zgłoszenia będą prowadzone od 2 marca do 30 kwietnia 2026 roku w formie elektronicznej. Po wpisaniu numeru PESEL dziecka oraz adresu zamieszkania system automatycznie wskaże właściwą szkołę obwodową. Zgłoszenie będzie można wysłać elektronicznie lub złożyć w wersji papierowej w sekretariacie szkoły.

Dzieci zamieszkałe poza obwodem mogą zostać przyjęte do wybranej szkoły po przeprowadzeniu postępowania rekrutacyjnego, jeśli placówka będzie dysponowała wolnymi miejscami. Taka rekrutacja prowadzona jest wyłącznie w formie papierowej. W formie papierowej odbywa się również rekrutacja do oddziałów sportowych oraz dwujęzycznych.

Ostateczną decyzję o przydziale do poszczególnych oddziałów podejmie dyrektor szkoły. Informacje w tej sprawie zostaną podane pod koniec sierpnia 2026 roku.

Szczegółowe zasady rekrutacji, terminy oraz wymagane dokumenty dostępne są na stronie internetowej miasta Legionowo. Zachęcamy do zapoznania się z pełnymi informacjami oraz skorzystania z kodu QR, który prowadzi bezpośrednio do artykułu.

AK



Nowy sprzęt dla służb ratowniczych

Miasto Legionowo przekazało nowoczesne wyposażenie, które w istotny sposób wzmacnia potencjał lokalnych służb ratowniczych – zarówno strażaków ochotników, jak i zespołów ratownictwa medycznego.



Do OSP Jednostki Ratownictwa Specjalistycznego Legionowo trafił nowy specjalistyczny sprzęt o łącznej wartości 46 160 zł, z czego 23 080 zł stanowiła dotacja z Samorządu Województwa Mazowieckiego w ramach zadania „OSP” – edycja 2025. Jednostkę wyposażono m.in. w węże tłoczne, trzyczęściowe ubrania specjalne strażackie, motopompę spalinową pływającą, radiotelefony, lampy akumulatorowe, buty specjalne, skafander do działań w wodzie oraz uniwersalny łom strażacki. Nowe wyposażenie



zwiększy bezpieczeństwo strażaków i skuteczność prowadzonych akcji ratowniczych.

Równoległe miasto przekazało mobilny aparat USG zespołom ratownictwa medycznego Zespołu Opieki Zdrowotnej w Legionowie. Urządzenie trafiło do zespołów wyjazdowych i będzie wykorzystywane podczas codziennych interwencji. Dzięki możliwości wykonania badania ultrasonograficznego bezpośrednio na miejscu zdarzenia ratownicy mogą szyb-

ciej ocenić stan pacjenta i podjąć decyzję o dalszym leczeniu oraz transporcie do odpowiedniej placówki.

Prezydent Miasta Legionowo Bogdan Kiebasiński podkreślił, że zarówno wyposażenie OSP, jak i przekazanie mobilnego aparatu USG realnie podnoszą poziom bezpieczeństwa mieszkańców oraz skracają czas udzielania skutecznej pomocy.

MB

Budowa jak z klocków

Na Osiedlu Piaski trwa budowa nowej filii żłobka, która już na etapie realizacji wyróżnia się zastosowanymi rozwiązaniami. Obiekt powstaje w nowoczesnej technologii modułowej, coraz częściej wykorzystywanej przy inwestycjach publicznych. Oznacza to, że poszczególne elementy budynku – swoiste „klocki” – są produkowane poza terenem budowy, a następnie transportowane i montowane na miejscu.



Ten kluczowy etap inwestycji jest już za nami. Na początku ferii zimowych do Legionowa dotarło 36 gotowych modułów, z których powstaje nowa placówka. Ich montaż przebiegł sprawnie i został już zakończony. Tym samym zakończyły się również najbardziej uciążliwe prace, które mogły po-

wodować czasowe utrudnienia dla mieszkańców okolicy.

Równoległe prowadzone były inne roboty budowlane i instalacyjne. Do tej pory wykonano dwie klatki schodowe, zakończono budowę przyłączy wodno-kanalizacyjnych oraz przyłącza ciepłego.

Zrealizowano także wspomnianą dostawę wszystkich 36 kontenerów modułowych, które stanowią konstrukcyjną podstawę obiektu.

Nowa filia żłobka będzie nowoczesną i funkcjonalną przestrzenią, dostosowaną do potrzeb najmłodszych mieszkańców miasta. Inwestycja ta stanowi ważne uzupełnienie infrastruktury społecznej Legionowa – zapewni bezpieczne i komfortowe warunki opieki, a także wspomże rozwój dzieci już od najmłodszych lat. Co równie istotne, nowa placówka znacząco ułatwi codzienne funkcjonowanie wielu rodzin, odpowiadając na rosnące potrzeby opiekuńcze w mieście.

MB



W lutym planowane jest rozpoczęcie konsultacji społecznych projektów „Strategii Rozwoju Gminy Miejskiej Legionowo do 2035 roku” oraz „Gminnego Programu Rewitalizacji Gminy Miejskiej Legionowo do 2035 roku”. Zachęcamy do śledzenia szczegółowych informacji na naszej stronie internetowej legionowo.pl.

Urząd Miasta Legionowo
ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41, tel. 22 766 40 00
Informacja wew. 4010, Kancelaria wew. 4011
e-mail: kancelaria@um.legionowo.pl



Godziny otwarcia:
poniedziałek 8:00 - 18:00
wtorek - piątek 8:00 - 16:00



Legionowska orkiestra zagrała!

34. Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w LO im. Marii Konopnickiej w Legionowie był zwieńczeniem kilkumiesięcznych przygotowań uczniów, nauczycieli i wolontariuszy. Organizację wydarzenia powierzono młodzieży, która odpowiadała m.in. za logistykę, koordynację działań i przygotowanie programu. W dniu finału w szkole odbywały się występy artystyczne, warsztaty, licytacje oraz działały stoiska z jedzeniem i rękodziełem. Całość wydarzenia była transmitowana na żywo. Finał przyciągnął tysiące mieszkańców i zakończył się rekordowym wynikiem – zebrano około 307 tysięcy złotych, nie licząc licytacji internetowych. Wydarzenie stało się lokalnym świętem solidarności i wspólnego działania na rzecz potrzebujących.

MB



Zimowe półkolonie w Legionowie. Ferie pełne zajęć i dobrej zabawy



Zajęcia plastyczne, sport, teatr, muzeum i lód pod tyżwami - tak wyglądały zimowe ferie w Legionowie. Przez dwa tygodnie dzieci i młodzież mogły korzystać z bogatej oferty półkolonii przygotowanej przez miasto we współpracy z lokalnymi instytucjami. Było aktywnie, kreatywnie i różnorodnie, a część wydarzeń powstała z inicjatywy samych młodych mieszkańców.

Tegoroczne ferie zimowe w Legionowie trudno byłoby nazwać spokojnymi. Przez dwa tygodnie miasto tętniło dziecięcą energią, a kolejne placówki wypełniały się uczestnikami zimowych półkolonii. Program przygotowany przez Miasto Legionowo obejmował zajęcia kulturalne, edukacyjne i sportowe, dzięki czemu każde dziecko mogło znaleźć coś dla siebie.

Duża część działań odbywała się w przestrzeniach MOK Legionowo. W siedzibie przy ul. Norwida oraz w filiach dzieci brały udział w warsztatach kreatywnych „poMYślowo!”, zajęciach plastycznych i teatralnych oraz animacjach. Był to czas tworzenia,

rozmów i wspólnej zabawy. Dzieci malowały, budowały, odgrywały



scenki i uczyły się pracy w grupie.

Równolegle życie toczyło się w Scenie po Sąsiedzku przy ul. Husarskiej. Tam na najmłodszych czekały warsztaty artystyczne oraz zajęcia bębniarskie typu drum circle. Głośno, rytmicznie i radośnie - tak wyglądały spotkania, które pozwalały dzieciom wyrazić emocje i energię. Dużym zainteresowaniem cieszyły się także spektakle teatralne przygotowane przez Teatr Katarynka oraz Pomarańczowy Cylinder, które przyciągały całe rodziny.

Swoją ofertę przygotowała również Poczta. Przez dwa tygodnie dzieci w wieku 7-10 lat uczestniczyły w zajęciach związanych z tematyką podwodnego

świata. Były gry, zabawy i kreatywne działania, które pobudzały wyobraźnię i zachęcały do wspólnego odkrywania nowych tematów.

Nie zabrakło też sportu. W Arena Legionowo odbywały się zajęcia taneczne, treningi siatkówki, piłki ręcznej i koszykówki. Dodatkowo zorganizowano turniej szachowy oraz Grand Prix w tenisie stołowym. Aktywność fizyczna była ważnym elementem ferii, szczególnie dla dzieci, które na co dzień chętnie spędzają czas w ruchu.

Wyjątkowym wydarzeniem ferii była dyskoteka na lodzie.

To pomysł zgłoszony przez młodzież podczas spotkania z prezydentem miasta, który doczekał się realizacji. Lodowisko wypełniło się muzyką, światłem i młodymi uczestnikami, a wydarzenie pokazało, że głos młodych mieszkańców ma realny wpływ na miejską ofertę.

Zimowe półkolonie w Legionowie pokazały, że ferie w mieście mogą być pełne atrakcji. Różnorodny program pozwolił dzieciom spędzić czas aktywnie, twórczo i w bezpiecznych warunkach, a miasto po raz kolejny stało się miejscem, w którym naprawdę coś się dzieje - także zimą.

AK



Orszak Trzech Króli przeszedł ulicami Legionowa

Ulicami Legionowa ponownie przeszedł Orszak Trzech Króli, gromadząc mieszkańców w różnym wieku. Mimo mroźnej pogody wydarzenie przyciągnęło liczne grono uczestników i stworzyło okazję do wspólnego, radosnego świętowania.

Tegoroczne obchody rozpoczęły się na Targowisku „Mój Rynek” od wspólnego kolędowania z udziałem chóru Cegla Band. Następnie barwny orszak wyruszył w stronę Parafii św. Jana Kantego w Legionowie, gdzie odprawiona została Msza Święta. Po nabożeństwie na uczestników czekał ciepły poczęstunek przygotowany

w ogrodzie parafialnym.

Orszak Trzech Króli to wydarzenie o charakterze społecznym i kulturalnym, które sprzyja integracji mieszkańców oraz budowaniu lokalnej wspólnoty, łącząc tradycję z międzypokoleniowym spotkaniem.

MB



Prezydent Miasta Legionowo zaprasza organizacje pozarządowe i inne podmioty wymienione w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie do składania ofert w otwartym konkursie ofert na realizację w 2026 roku publicznego na rzecz seniorów pn.:

Prowadzenie Klubu Seniora

Przedmiotem konkursu jest realizacja zadania polegającego na utworzeniu i prowadzeniu zajęć i spotkań, przede wszystkim w formie stacjonarnej, dla seniorów - mieszkańców Gminy Miejskiej Legionowo, w formie "Klubu Seniora", których celem będzie integracja i zwiększenia uczestnictwa seniorów w życiu społecznym.

Szczegóły, terminy i treść ogłoszenia można uzyskać w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Legionowo, w zakładce „Konkursy, oferty, dotacje, wnioski”, podzakładka „Konkursy Ofert”.

Twój pomysł. Twoje miasto. Twój Budżet Obywatelski

Każdy z nas zna takie miejsca w swoim sąsiedztwie, które „mogłyby wyglądać lepiej”. Nieużywany skwer, na którym aż prosi się o zieleni i ławki. Ulica, na której brakuje bezpiecznego przejścia. Osiedle, gdzie mieszkańcy chcieliby mieć przestrzeń do spotkań, zajęć sportowych albo wydarzeń kulturalnych. Bardzo często te pomysły pojawiają się w codziennych rozmowach – w drodze do pracy, podczas spaceru czy spotkania z sąsiadami. Budżet Obywatelski daje możliwość, aby te rozmowy zamienić w realne działania.

Do 30 kwietnia mieszkańcy Legionowa mogą zgłaszać swoje projekty w ramach Budżetu Obywatelskiego. To wyjątkowy moment, w którym każdy – niezależnie od wieku czy doświadczenia – może zaproponować zmiany w swoim otoczeniu i współdecydować o tym, na co zostaną przeznaczone miejskie środki.

Budżet Obywatelski – jak to działa?

Budżet Obywatelski to proces, w którym inicjatywa wychodzi bezpośrednio od mieszkańców.



To oni zgłaszają pomysły, które następnie są oceniane pod względem formalnym i finansowym, a później poddawane pod głosowanie. Projekty, które zyskują największe poparcie, trafiają do realizacji.

Co ważne, **nie trzeba znać przepisów ani pisać skomplikowanych dokumentów**. Wystarczy pomysł i chęć działania. Reszty można nauczyć się po drodze – z pomocą osób, które wspierają mieszkańców na każdym etapie zgłaszania projektu.

Pomysł rodzi się z codzienności

Najlepsze projekty Budżetu Obywatelskiego bardzo często wynikają z prostych obserwacji. Z tego, czego brakuje „tu i teraz”.

Mogą dotyczyć przestrzeni publicznej, zieleni, rekreacji, bezpieczeństwa, kultury, sportu czy działań społecznych. Nierzadko są to inicjatywy niewielkie, ale bardzo potrzebne – takie, które realnie poprawiają komfort życia mieszkańców.

Jeśli kiedykolwiek pomyślałeś: „tu można by coś zrobić” – to znak, że masz już gotowy pomysł na projekt.

Nie jesteś z tym sam

Wiele osób rezygnuje ze zgłoszenia projektu, bo obawia się formalności albo tego, że „to za trudne”. Dlatego w czasie trwania naboru prowadzone są bezpłatne konsultacje dla mieszkańców, podczas których można spokojnie omówić swój pomysł i wspólnie przejść

przez cały proces zgłoszenia.

Pomoc jest dostępna:

- podczas cotygodniowych spotkań stacjonarnych w Atrium Ratusza (w godzinach 16:00–19:00),
- na spotkaniach online w wybrane soboty (9:00–15:00) na platformie Microsoft Teams,
- telefonicznie pod numerem 22 766 45 24 (pon.–pt. 8:00–16:00),
- w ramach indywidualnie umawianych spotkań, dopasowanych do potrzeb mieszkańców.

To dobra okazja, by zadać pytania, rozwiązać wątpliwości i upewnić się, że projekt spełnia wszystkie wymagania.

Młodzież też ma głos

Budżet Obywatelski to nie tylko propozycje dorosłych. To także przestrzeń dla młodych mieszkańców, którzy chcą mieć wpływ na swoje miasto. W lutym temat Budżetu Obywatelskiego będzie omawiany podczas narady młodzieży, a w marcu zaplanowane jest specjalne spotkanie dedykowane młodzieży, podczas którego młodzi ludzie będą mogli dowiedzieć się, jak zgłaszać swoje pomysły i jak wygląda cały proces od kuchni.

To świetna okazja, by nauczyć się obywatelskiego zaangażowania w praktyce – i zobaczyć, że głos młodych naprawdę się liczy.

Dlaczego warto wziąć udział?

Budżet Obywatelski to jedna z najbardziej bezpośrednich

form udziału mieszkańców w zarządzaniu miastem. Daje realne poczucie sprawczości i wpływu na najbliższe otoczenie. Projekty, które powstają w jego ramach, są odpowiedzią na prawdziwe potrzeby mieszkańców – bo to oni najlepiej wiedzą, czego brakuje w ich okolicy.

Zgłoszenie projektu to także pierwszy krok do rozmowy, współpracy i wspólnego działania. Nawet jeśli pomysł nie zostanie od razu zrealizowany, sam udział w procesie buduje dialog i pozwala lepiej zrozumieć potrzeby lokalnej społeczności.

Teraz jest ten moment

Czas na zgłaszanie projektów mija 30 kwietnia. To dobry moment, by nie odkładać pomysłu „na później”. Jeśli masz ideę – zgłoś ją. Jeśli masz wątpliwości – przyjdź na spotkanie lub zadzwoń. A jeśli dopiero się zastanawiasz – porozmawiaj, posłuchaj, zainspiruj się.

Budżet Obywatelski to nie tylko formularz. To proces, który zaczyna się od mieszkańców i dla mieszkańców.

KS



Spotkanie, które odsłoniło potrzeby kobiet w Legionowie

Legionowska Rada Kobiet rozpoczęła 2026 rok spotkaniem otwartym dla wszystkich mieszkanki Legionowa i okolic. To była okazja do wymiany doświadczeń i uważnego wysłuchania swoich wzajemnych potrzeb i oczekiwań wobec tego, co dzieje się w mieście. 11 stycznia spotkałyśmy się w Poczty, by opowiedzieć o dotychczasowych działaniach Rady i podsumować blisko rok aktywności, a także pokrótce przedstawić, jaką formułę przybrałyśmy.



Fot. Gazeta Powietowa

Dla zwiększenia spójności Rady działamy w grupach roboczych o tematyce – zdrowie, bezpieczeństwo, przedsiębiorczość, edukacja i kultura. To o tych właśnie dziedzinach dyskutowa-

łyśmy w późniejszej części spotkania, zorganizowanej w formule world cafe – rozmów stolikowych. W praktycznie każdej z omawianych dziedzin okazało się, że warto wrócić do podstaw

– w przedsiębiorczości przeważał m. in. strach związany z biurokracją, brakiem poczucia bezpieczeństwa i wsparcia czy błędnymi wyobrażeniami. Uczestniczki spotkania wypracowały

pomysły, które można wdrożyć, by poprawić te obszary. Bezpieczeństwo skojarzone zostało jako kombinacja porządku przestrzennego, relacji społecznych, kondycji psychicznej mieszkańców i skutecznej profilaktyki. Problemy na jego tle określone zostały jako wielowymiarowe – przestrzenne (oświetlenie, parki, przejścia dla pieszych), społeczne (relacje, wspólnota, reakcja świadków) i wychowawcze (młodzież, agresja, hejt). Sugerowanym obszarem do poprawy było połączenie działań technicznych z długofalową pracą społeczną i edukacyjną. W kulturze zaś dzieje się nad wyraz dużo – co brzmi optymistycznie, ale rozproszenie informacji o wydarzeniach lokalnych jest wysokie, przez co mogą „umykać”. Z relacji mieszkanki wynika, że istnieje silna potrzeba stworzenia jednego, zaufanego źródła informacji, tak by informacje umieszczane przez instytucje zyskały więcej spójności. Zaproponowane zostały również nowe miejsca spotkań, których obecnie w Legionowie brakuje. Edukacja kojarzona była nie tylko ze szkołą, ale i rozwojem i przygotowaniem do życia. Tu jednoznacznie uczestniczki stwierdziły, że większość wiedzy

czepią z Internetu – mediów społecznościowych, podcastów, webinarów, e-learningów, szkoleń, ale i z bezpośredniej wymiany doświadczeń. Największe braki w zdobywaniu wiedzy i poszerzaniu kompetencji wynikały z warunków i dostępu do rozwoju, a nie samej motywacji. Zaproponowane zostało m.in. zwiększenie programów szkoleniowych dedykowanych dla kobiet i stworzenie bezpiecznej, wspierającej przestrzeni do nauki, zwiększenie dostępności do informacji na temat aktualnej oferty warsztatów i wydarzeń, czy potrzeba elastycznych form edukacji.

Podsumowując nasze niedzielne, styczniowe spotkanie – kobietom nie brakuje chęci do rozwoju – brakuje im przede wszystkim dostępu, wsparcia, informacji, czasu, przestrzeni oraz systemowych rozwiązań, które ułatwiałyby rozwój kompetencji. Nawet pozornie niewielkie zmiany, które możemy wprowadzić po rozmowach i zebraniu doświadczeń mogą osiągnąć wielki wpływ i na to właśnie liczymy. Planujemy kolejne działania, by to Wam – i nam – kobietom, żyło się w Legionowie jak najlepiej.

Aleksandra Wrzesińska



Seniorze zadbaj o siebie zimą

Zima to szczególnie wymagający okres dla osób starszych. Niskie temperatury, zmienna pogoda oraz ograniczona ilość światła słonecznego sprzyjają obniżeniu odporności, a także mogą przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia. Seniorzy, z uwagi na naturalne spowolnienie procesów metabolicznych oraz obecność chorób przewlekłych, potrzebują dodatkowej troski i odpowiednio dostosowanej opieki, aby przetrwać zimowe miesiące bez komplikacji zdrowotnych.

Odpowiedni ubiór

Jednym z kluczowych elementów zimą jest odpowiedni ubiór, który ma zapobiec zarówno wychłodzeniu, jak i przegrzaniu organizmu. Zaleca się stosowanie metody ubierania warstwowego. Dzięki „cebule” można łatwo dostosować ilość odzieży do aktualnych warunków – w razie potrzeby jedna z warstw zostanie zdjęta lub dodana. Ważne jest, aby używać ubrań wykonanych z oddychających, naturalnych materiałów, na przykład wełny, które nie zatrzymują wilgoci i pozwalają skórze „oddychać”.

W zimowych warunkach szczególnie ważne jest, aby senior miał ciepłe buty z antypoślizgową podeszwą. Dodatkowo, niezbędne są czapka, rękawiczki oraz szalik – elementy, które chronią najbardziej narażone na wychłodzenie części ciała, takie jak głowa, dłonie i szyja.

Dieta i nawodnienie

Zbilansowana i rozgrzewająca dieta odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia seniora podczas zimy. W okresie zimowym warto stawiać na posiłki, które nie tylko dostarczą niezbędnych składników odżywczych, ale również rozgrzeją organizm. Idealnym wyborem są zupy, kremy warzywne, dania jednogarnkowe oraz owsianki.

Warto również zadbać o uzupełnienie niedoborów witamin – szczególnie witaminy D, której naturalna synteza w organizmie spada przy mniejszej ilości światła słonecznego, oraz witaminy C, wspomagającej odporność.

Nawet zimą organizm potrzebuje odpowiedniej ilości płynów. Seniorzy, często nie odczuwając silnego pragnienia w chłodniejsze dni, powinni być zachęceni do regularnego spożywania ciepłych napojów, takich jak herbata z cytryną i miodem czy napary z imbiru, które dodatkowo mają właściwości rozgrzewające.

Aktywność fizyczna

Ruch jest niezbędny, by utrzymać dobrą kondycję fizyczną oraz poprawić krążenie krwi, co jest szczególnie ważne w okresie zimowym. Nawet krótki, 15–30-minutowy spacer, przy odpowiednio dobranym ubiorze, pozytywnie wpływa na układ krążenia, poprawia nastrój oraz pomaga w utrzymaniu elastyczności mięśni i stawów. Warto zorganizować spacer w cieplejsze, słoneczne dni, a w przypadku złej pogody – zaplanować

lekkie ćwiczenia w domu.

Dla seniorów, którzy nie mogą regularnie wychodzić na zewnątrz, proponuje się ćwiczenia wykonywane w domu. Mogą to być proste ćwiczenia gimnastyczne, rozciągające czy nawet taneczne, dostosowane do możliwości fizycznych podopiecznego.

Pielęgnacja skóry i ochrona przed wyziębieniem

Zima sprzyja wysuszeniu i pękaniu skóry, co u seniorów może prowadzić do podrażnień i zwiększonego ryzyka infekcji. Zaleca się używanie kremów nawilżających, najlepiej tych opartych na naturalnych składnikach, bez dodatku alkoholu i silnych substancji chemicznych. Odpowiednia pielęgnacja skóry pomaga utrzymać jej elastyczność oraz zapobiega pękaniu, które mogłoby stanowić wejście dla patogenów.

Ogrzewanie pomieszczeń

Ważne jest również zapewnienie optymalnej temperatury w pomieszczeniach, w których senior spędza najwięcej czasu. Należy pamiętać, że przegrzewanie pomieszczeń może wysuszyć powietrze, dlatego warto stosować nawilżacze powietrza lub powiesić mokre ręczniki na kaloryferach.

Sen i regeneracja

Odpowiednia ilość snu i regeneracja organizmu są kluczowe dla utrzymania zdrowia, szczególnie w okresie obniżonej odporności. Seniorzy powinni przesypiać około 7–9 godzin dziennie. Dobrze wywietrzone, przyjemnie chłodne, ale nie przegrzane pomieszczenie (temperatura około 18–20°C) sprzyja lepszej regeneracji organizmu. Regularny, spokojny sen pozwala organizmowi na odbudowę sił i skuteczniejsze zwalczanie infekcji.

Aspekty psychiczne i społeczne

Nie należy zapominać, że dbanie o siebie to nie tylko aspekty fizyczne, ale także wsparcie emocjonalne i społeczne. Zima, ze względu na krótsze dni i chłodniejsze warunki, może sprzyjać poczuciu izolacji oraz obniżeniu nastroju. Dlatego warto organizować spotkania, rozmowy telefoniczne lub wideokonferencje z bliskimi. Gry planszowe, układanie puzzli, a także zajęcia rozwijające umysł – takie jak krzyżówki czy czytanie – pomagają utrzymać aktywność psychiczną i poprawić samopoczucie.

Kluczowe jest zapewnienie odpowiedniego ubioru, zbilansowanej i rozgrzewającej diety, regularnej aktywności fizycznej oraz właściwych warunków do odpoczynku i snu. Nie można również zapominać o wsparciu emocjonalnym i społecznym, które wpływa na ogólny stan zdrowia seniora.

Stosując się do przedstawionych zasad, można znacznie zmniejszyć ryzyko infekcji i innych problemów zdrowotnych, a jednocześnie zapewnić osobom starszym komfort i bezpieczeństwo w trudnych, zimowych warunkach.

Gov.pl

Nowe zasady na drogach: co czeka kierowców w 2026 roku?

W 2026 roku zaczną obowiązywać nowe regulacje w ruchu drogowym, odczuwalne dla milionów kierowców poruszających się po Polsce. Najwięcej uwagi przyciąga planowana możliwość prowadzenia samochodów przez 17-latków oraz okres przejściowy dla osób świeżo po egzaminie. Jego celem jest zapewnienie spokojnego wejścia w rolę kierowcy – pod czujniejszym okiem nadzoru i z dodatkowymi barierami zmniejszającymi zagrożenie w pierwszym okresie prowadzenia auta. To element szerszych zmian, zmierzających do poprawy sytuacji na drogach oraz lepszego dopasowania prawa do dzisiejszych realiów. Nowelizacja zawiera znacznie więcej niż tylko nowe zasady dla młodych – to również rozwiązania wzmacniające ochronę wszystkich uczestników ruchu i kontynuację procesu cyfryzacji obowiązków związanych z autem.

Odpowiedzialność uczestników dróg i zmiany w przepisach

W ostatnich latach kierunek reform przepisów drogowych pozostaje wyraźnie określony – priorytetem stało się ograniczenie zagrożeń oraz zapewnienie większego bezpieczeństwa zarówno zmotoryzowanym, jak i osobom poruszającym się pieszo. W 2025 roku rząd ogłosił projekt nowej ustawy koncentrującej się na poprawie warunków na drogach. W jej zapisach pojawiły się wyraźne sygnały zaostrzenia reakcji wobec najbardziej ryzykownych zachowań – mowa tu między innymi o uczestnictwie w wyścigach ulicznych bez zgody władz czy wyjątkowo poważnym łamaniu ograniczeń prędkości. Spore znaczenie nadano także kwestii powtarzalności wykroczeń – osoby notorycznie łamiące przepisy będą narażone na znacznie ostrzejsze środki prawne. Ten projekt wciąż oczekuje na zakończenie procesu legislacyjnego, a jego ostateczna forma i termin wdrożenia będą zależne od przebiegu dalszych prac.

Choć część zapowiedzianych zmian pozostaje jeszcze w fazie koncepcyjnej, nowelizacje ustawy Prawo o ruchu drogowym oraz innych powiązanych aktów

prawnych mają już określone terminy. To one w najbliższych miesiącach zaczną realnie wpływać na sytuację pieszych i kierowców. Które przepisy zaczną obowiązywać w pierwszej kolejności?

Dzieci i młodzież na hulajnogach oraz rowerach – tylko z ochroną głowy

Wprowadzone zmiany w przepisach nakładają obowiązek noszenia kasków ochronnych przez osoby niepełnoletnie, które nie ukończyły 16 lat. Nowe zasady zaczną obowiązywać od 3 czerwca 2026 roku. Wymogi te dotyczą nie tylko rowerów, również tych wyposażonych w napęd elektryczny, ale także hulajnóg z silnikiem oraz innych środków transportu osobistego.

Uregulowania zawierają ciekawie skonstruowaną zasadę odpowiedzialności – sam nakaz dotyczy osoby małoletniej, jednak to dorosły nadzorujący jej aktywność ponosi konsekwencje prawne w przypadku zaniedbania. Jeżeli dziecko korzysta z jednego z wymienionych środków bez kasku, opiekun może zostać ukarany grzywną w wysokości do 100 zł.

Zatrzymanie prawa jazdy również na trasach poza miastem

Już od 3 marca 2026 roku polscy kierowcy powinni być świadomi rozszerzenia katalogu sytuacji skutkujących zatrzymaniem prawa jazdy na trzy miesiące za znaczne przekroczenie dopuszczalnej prędkości – o więcej niż 50 km/h. Do tej pory sankcja ta była najczęściej kojarzona z jazdą w terenie zabudowanym. Zgodnie z nowelizacją przepisów, obejmie ona również dwukierunkowe drogi jednojezdniowe znajdujące się poza granicami miejscowości.

Choć wartość progowa nie ulega zmianie, istotnie zwiększa się zasięg terytorialny stosowania przepisu. Kierujący, którzy wcześniej mogli liczyć na większą swobodę na trasach łączących miasta, będą musieli liczyć się z możliwością utraty uprawnień również na tych odcinkach.

Autor: Joanna Ważny

Artykuł przygotowano w oparciu o stan prawny oraz oficjalne komunikaty dostępne na dzień 22 grudnia 2025 r.



Czad - cichy zabójca

NIE DLA CZADU

- nie zasłaniaj kratki wentylacyjnych
- sprawdź szczelność przewodów kominowych
- sprawdź wentylację, zwłaszcza łazienek

Wietrz pomieszczenia, w których korzystasz z term i pieców gazowych

zainstaluj czujnik czadu

OBJAWY ZATRUCIA TLENKIEM WĘGLA

- zaburzenia koncentracji, zawroty głowy, ból głowy
- osłabienie
- wymioty, drgawki, zwolniony oddech
- zaburzenia tętna

112 W każdym przypadku natychmiast zadzwoń po pomoc lekarską!

rcb.gov.pl @RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl RCB Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Trwa sezon grzewczy, a co za tym idzie palenie w kominkach, piecach, czy korzystanie z grzewczych urządzeń gazowych. Niestety co roku śmiertelność czad zbiera swoje tragiczne żniwo. Zrobmy wszystko, aby w tym roku właściwie zabezpieczyć siebie i swoich bliskich przed tym cichym zabójcą.

Tlenek węgla potocznie zwany czadem jest gazem silnie trującym, bezbarwnym i bezwonny, nieco lżejszym od powietrza, co powoduje, że łatwo się z nim miesza i w nim rozprzestrzenia. Powstaje w wyniku niepełnego spalania wielu paliw m.in.: drewna, oleju, gazu, benzyny, nafty, propanu, węgla, ropy, spowodowanego brakiem odpowiedniej ilości tlenu, niezbędnej do pełnego spalania. Może to wynikać z braku dopływu świeżego (zewnętrznego) powietrza do urządzenia, w którym następuje spalanie albo z powodu zanieczyszczenia,

zużycia lub złej regulacji palnika gazowego, a także przedwczesnego zamknięcia paleniska pieca lub kuchni. Jest to szczególnie groźne w mieszkaniach, w których okna są szczelnie zamknięte lub uszczelnione na zimę.

Czad powstaje także często w czasie pożaru. Niebezpieczeństwo zaccadzenia wynika z faktu, że tlenek węgla jest gazem niewyczuwalnym dla człowieka. Dostaje się do organizmu przez układ oddechowy, a następnie jest wchłaniany do krwiobiegu. Stwarza to poważne zagrożenie dla zdrowia i życia człowieka. Uniemożliwia prawidłowe rozprowadzenie tlenu we krwi i powoduje uszkodzenia mózgu oraz innych narządów. Następstwem ostrego zatrucia może być nieodwracalne uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego, niewydolność wieńcowa i zawał albo nawet śmierć.

Jak zapobiegać zatruciu?

Podstawową przyczyną zatrucia jest niepełne spalanie, do

którego może dojść np. gdy zbyt szczelnie zamknięte są okna, brak jest właściwej wentylacji. Powoduje to powstawanie tlenku i utrudnia jego odpływ. Tyle spalin wypłynie na zewnątrz ile świeżego powietrza napłynie do pomieszczenia. Przede wszystkim należy, więc zapewnić możliwość stałego dopływu świeżego powietrza do paleniska (pieca gazowego, kucharki gazowej, kuchni węglowej lub pieca) oraz swobodny odpływ spalin.

Pamiętaj aby:

- uchylić okno w mieszkaniu, gdy korzystasz z jakiegokolwiek źródła ognia (pieca gazowego z otwartą komorą spalania, kucharki gazowej lub węglowej),
- nie zasłaniać kratki wentylacyjnych i otworów nawiewnych,
- przy instalacji urządzeń i systemów grzewczych korzystaj z usług wykwalifikowanej osoby,
- dokonywać okresowych przeglądów instalacji wentylacyjnej i przewodów kominowych oraz

ich czyszczenia. Gdy używasz węgla i drewna należy to robić nie rzadziej niż raz na 3 miesiące. Gdy używasz gazu ziemnego czy oleju opałowego – nie rzadziej niż raz na pół roku. Zarządca budynku lub właściciel ma obowiązek m.in. przeglądu instalacji wentylacyjnej nie rzadziej niż raz w roku,

- użytkować sprawne techniczne urządzenia, w których odbywa się proces spalania zgodnie z instrukcją producenta: kontrolować stan techniczny urządzeń grzewczych,
- stosować urządzenia posiadające stosowne dopuszczenia w zakresie wprowadzenia do obrotu;
- w sytuacjach wątpliwych należy żądać okazania wystawionej przez producenta lub importera urządzenia tzw. deklaracji zgodności, tj. dokumentu zawierającego informacje o specyfikacji technicznej oraz przeznaczeniu i zakresie stosowania danego urządzenia,
- w przypadku wymiany okien na nowe, sprawdzić poprawność działania wentylacji, ponieważ nowe okna są najczęściej o wiele bardziej szczelne w stosunku do wcześniej stosowanych w budynku i mogą pogarszać wentylację,
- systematycznie sprawdzać ciąg powietrza, np. poprzez przykładanie kartki papieru do otworu, bądź kratki wentylacyjnej; jeśli nic nie zakłóca wentylacji, kartka powinna przywrzeć do wyżej wspomnianego otworu lub kratki,
- często wietrzyć pomieszczenie, w których odbywa się proces spalania (kuchnie, łazienki wyposażone w termy gazowe), a najlepiej zapewnić, nawet niewielkie, rozszczelnienie okien,
- rozmieścić czujniki tlenu węgla w części domu, w której śpią twoja rodzina. Dla zwiększenia bezpieczeństwa, dodatkowe czujniki warto umieścić w każdym pomieszczeniu,
- nie spalaj węgla drzewnego

w domu, garażu, na zamkniętej werandzie itp., jeżeli pomieszczenia te nie mają odpowiedniej wentylacji,

- nie zostawiaj samochodu w garażu na zapalonym silniku, nawet jeżeli drzwi do garażu pozostają otwarte,

Jakie są objawy zatrucia tlenkiem węgla?

- ból głowy, zawroty głowy,
- ogólne zmęczenie,
- duszność,
- trudnościami z oddychaniem, oddech przyspieszony, nieregularny,
- senność,
- nudności.

Oslabienie i znużenie, które czuje zaccadzony, oraz zaburzenia orientacji i zdolności oceny zagrożenia powodują, że jest on całkowicie bierny (nie ucieka z miejsca nagromadzenia trucizny), traci przytomność i – jeśli nikt nie przyjdzie mu z pomocą – umiera.

Jak pomóc przy zatruciu tlenkiem węgla?

- należy natychmiast zapewnić dopływ świeżego, czystego powietrza,
- jak najszybciej wynieść osobę poszkodowaną w bezpieczne miejsce, na świeże powietrze,
- rozluźnić poszkodowanemu ubranie – rozpiąć pasek, guziki, ale nie rozbierać go, gdyż nie można doprowadzić do jego przemarznięcia,
- wezwać służby ratownicze (Pogotowie Ratunkowe – tel. 999, Straż Pożarna – tel. 998 lub 112).

Jeśli po wyniesieniu na świeże powietrze zaccadzony nie oddycha, należy niezwłocznie przystąpić do wykonania sztucznego oddychania i masażu serca.

Pamiętajmy!

Od stosowania się do powyższych rad może zależeć zdrowie i życie Twoje oraz Twoich bliskich. Wystarczy jedynie odrobina przeczorności.

podinsp. Elwira Kozłowska/KSP

Uwaga na oszustów

Komenda Główna Policji oraz FinCERT.pl - Bankowe Centrum Cyberbezpieczeństwa ZBP przestrzegają przed nowym sposobem oszustwa wobec klientów banków.

Na czym polega ten rodzaj oszustwa?

Do klienta banku telefonuje oszust, który informuje, że dzwoni z firmy pożyczkowej i urzędowym tonem przekonuje, że na dane klienta banku została zaciągnięta pożyczka przez osobę trzecią. Przekonuje klienta, że działa dla jego bezpieczeństwa i że jest to oszustwo, które zgłoszono już do Banku oraz na Policję.

Po chwili dzwoni drugi oszust, który podaje się za pracownika Bezpieczeństwa Banku, który

poprzez rzeczową i formalną rozmowę przekonuje klienta banku że jego środki finansowe są zagrożone i potrzebne jest zabezpieczenie środków poprzez przelew na rachunek techniczny. Dla uwiarygodnienia swoich słów oszuści wysyłają na adres mailowy klienta sfalszowaną legitymację pracownika banku, sfalszowany rzekomy „Protokół zabezpieczenia środków” oraz sfalszowane rzekome „Zawiadomienie o wszczęciu postępowania karnego przez Policję”.

Jednocześnie podają numer rachunku, na który mają zostać wpłacone pieniądze z konta osobistego. Przez cały czas oszuści utrzymują z pokrzywdzonym kontakt telefoniczny, manipulując nim, aby dokonywał kolejnych transakcji.

Jak się uchronić?

- Po otrzymaniu telefonu od „pracownika banku”, który prosi nas o wrażliwe dane lub kody autoryzacyjne należy przerwać połączenie i skontaktować się z oficjalną infolinią banku – najlepiej korzystając z numeru podanego na stronie internetowej.
- Nie należy dokonywać operacji finansowych pod wpływem impulsu - oszust tylko na to liczy.
- Nigdy nie należy przelewać pieniędzy na tzw. konto techniczne lub „bezpieczne konto” w celu

ich zabezpieczenia, prawdziwy doradca nigdy o to nie poprosi.

- Nie pozwolić się w trakcie rozmowy manipulować przez nieznanego rozmówcę pod pretekstem zabezpieczenia środków.

- Nie dokonywać żadnych transakcji typu BLIK do nieznanym osobom oraz przelewów na nieznanym rachunki bankowe.

Komenda Główna Policji

NIE DAJ SIĘ NABRAĆ NA FAŁSZYWEGO PRACOWNIKA BANKU!



! POLICJA OSTRZEGA

- Nigdy nie podawaj kodów autoryzacyjnych ani danych do logowania przez telefon!
- Pracownicy banków ani policjanci nigdy nie proszą o takie informacje.



Kiedy jedzenie przejmuje kontrolę nad życiem

Zaburzenia odżywiania to problem, który dotyka coraz więcej osób - dzieci, młodzież i dorosłych - niezależnie od płci, wieku czy środowiska. Choć często kojarzone są wyłącznie z jedzeniem lub wyglądem, w rzeczywistości są poważnymi zaburzeniami psychicznymi, które wpływają na zdrowie fizyczne, emocje i relacje z innymi. O tym, czym są zaburzenia odżywiania, skąd się biorą, jakie sygnały powinny nas zaniepokoić i gdzie szukać pomocy, rozmawiamy dziś z mgr Marią Flak - psycholog młodzieży i dorosłych, specjalistką Psychokliniki, która na co dzień pracuje z osobami zmagającymi się z tym problemem.

Jakie są główne rodzaje zaburzeń odżywiania i czym się one między sobą różnią?

Na wstępie chciałabym podkreślić, że zaburzenia odżywiania nie zawsze są łatwe do jednoznacznej klasyfikacji. W praktyce objawy często się przenikają, zmieniają w czasie lub współwystępują, dlatego rzadko mamy do czynienia z jedną, „czystą” postacią zaburzenia. Zaburzenia odżywiania zwykle nie dotyczą wyłącznie jedzenia – jedzenie lub jego unikanie staje się sposobem regulowania emocji, napięcia, stresu czy poczucia braku kontroli.

Najczęściej rozpoznawane zaburzenia to anoreksja (anorexia nervosa, jadłowstręt psychiczny) – czyli znaczące ograniczanie jedzenia i silny lęk przed przyrostem masy ciała, często powiązane z perfekcjonizmem i samokrytyką. Bulimia (bulimia nervosa) wiąże się z epizodami objadania się i zachowaniami kompensacyjnymi (najczęściej wymiotami), a jedzenie bywa tu sposobem radzenia sobie z emocjami i napięciem. Warto też wspomnieć o zaburzeniu z napadami objadania się (Binge Eating Disorder), gdzie występują napady jedzenia dużych ilości bez wymiotów, a po nich pojawia się wstyd i poczucie winy. Poza tym istnieją trudności takie jak ARFID, OSFED czy ortoreksja – i one również mogą znacząco wpływać na jakość życia.

Skąd biorą się zaburzenia odżywiania? Jakich są najczęstsze przyczyny ich rozwoju?

Zawsze przestrzegam przed prostymi odpowiedziami, bo zaburzenia odżywiania nie mają jednej przyczyny – to zwykle indywidualna historia i splot wielu czynników. Często jednak powtarzają się

elementy takie jak zbyt wysokie wymagania wobec siebie, presja bycia „idealną/idealnym” i silna potrzeba kontroli. Duże znaczenie ma też presja otoczenia i kultura diety – kanony sylwetki szybko się zmieniają, media i social media manipulują obrazem ciała, a szczególnie młode osoby łatwo się w tym gubią.

Istotną jest również regulacja emocji: jedzenie, ograniczanie jedzenia albo napady objadania się mogą dawać krótkotrwałą ulgę w stresie i napięciu, trochę jak w mechanizmach uzależnień. Zaburzenia odżywiania mogą też rozwijać się na tle depresji, zaburzeń lękowych, obsesyjno-kompulsyjnych czy przewlekłego stresu.



Jakie są pierwsze objawy zaburzeń odżywiania? Na co powinni zwrócić uwagę bliscy i sami chorzy?

Pierwsze objawy często nie zaczynają się od gwałtownych zmian wagi, dlatego łatwo je przeoczyć. Z mojego doświadczenia wynika, że jednym z najwcześniejszych sygnałów jest narastająca fiksacja na jedzeniu: liczenie kalorii, analizowanie „dobrych i złych” produktów, ważenie porcji. W pracy widzę, że rodzice najczęściej zauważają właśnie tę zmianę myślenia, zanim zobaczą zmianę wagi.

Rodzice opowiadają mi czasem bardzo charakterystyczne historie: dziecko, które wcześniej po prostu jadło lody, nagle pyta, czy lepszy będzie sorbet, bo „ma mniej kalorii”. Z czasem mogą pojawić się rytuały przy jedzeniu, unikanie wspólnych posiłków, zamykanie się w łazience

po jedzeniu, jedzenie w ukryciu, a także silne zmiany w jedzeniu w okresach stresu. Niepokojące bywa też, gdy osoba o szczupłej lub normatywnej sylwetce nagle zaczyna mówić o sobie jak o „grubej” i koniecznie chce „schudnąć”.

Które zachowania związane z jedzeniem są szczególnie niepokojące i wymagają konsultacji ze specjalistą?

To zależy od sytuacji, ale kieruję się prostą zasadą: lepiej coś skonsultować, niż tego nie skonsultować. Szczególnie niepokojące jest, gdy emocje zaczynają zależeć od jedzenia – gdy nastrój i samoocena są powiązane z tym, ile zjedliśmy, albo gdy

jedzenie (albo jego unikanie) staje się głównym sposobem radzenia sobie ze stresem.

Warto reagować, gdy myśli o jedzeniu i sylwetce zaczynają dominować w codzienności. Bez względu na to, czy pojawiają się nagłe zmiany masy ciała lub objawy fizyczne, np. pogorszenie skłoni, dolegliwości przetyku i przewodu pokarmowego, wyraźne pogorszenie skóry, włosów czy paznokci. Sama myśl: „mam wrażenie, że moja relacja z jedzeniem (albo relacja mojego dziecka) nie jest zdrowa” jest wystarczającym powodem, by porozmawiać ze specjalistą – nawet jeśli finalnie nie będzie to diagnoza, zwykle wychodzimy z większą wiedzą i narzędziami.

Czy zaburzenia odżywiania dotyczą tylko nastolatków, czy mogą wystąpić w każdym wieku?

Zaburzenia odżywiania mogą pojawić się w każdym wieku. Choć częściej obserwuje się je w okresie dorastania, nie oznacza to, że nie dotyczą dorosłych. W mojej pracy gabinetowej spotykam osoby, u których zaburzenia odżywiania zaczęły się dopiero w dorosłości – np. po kryzysach życiowych, traumie, rozstaniu, wypaleniu czy przewlekłym stresie. Zdarza się też, że zaczynają się w momencie, gdy ktoś chce „zadbać o siebie”, ale traci równowagę w odchudzaniu.

Chciałabym też podkreślić, że nie należy klasyfikować zaburzeń odżywiania na podstawie wieku czy płci. Stereotyp, że to problem głównie nastoletnich dziewczyn, sprawia, że dorośli i mężczyźni często później szukają pomocy.

W jaki sposób leczy się zaburzenia odżywiania? Jaką rolę odgrywa psycholog, psychiatra i dietetyk?

Leczenie zaburzeń odżywiania powinno być kompleksowe i zespołowe, bo dotyczy jednocześnie psychiki, emocji i ciała. Psycholog lub psychoterapeuta prowadzi regularną terapię (najczęściej raz w tygodniu, czasem częściej), pracując nad schematami myślenia, emocjami, poczuciem bezpieczeństwa i stopniowymi zmianami. Dietetyk lub psychodietetyk pomaga odbudować bezpieczną i elastyczną relację z jedzeniem oraz dopasować sposób odżywiania do potrzeb organizmu (często spotkania są raz w miesiącu lub częściej na początku). Psychiatra ocenia współwystępujące trudności (np. depresję, lęk, OCD) i gdy trzeba – włącza leczenie farmakologiczne; wizyty są zwykle rzadsze, np. co kilka tygodni lub miesięcy. Kluczowa jest współpraca między specjalistami, bo sama „zmiana jedzenia” albo sama „rozmowa o emocjach” zwykle nie wystarcza.

Jak długo zwykle trwa leczenie i od czego zależy czas powrotu do zdrowia?

Czas leczenia jest bardzo indywidualny. Dużo zależy od sieci wsparcia – czy bliscy potrafią dać zrozumienie i bezpieczeństwo, czy pojawia się presja typu „kiedy w końcu zaczniesz normalnie jeść”, która zwykle procesu nie przyspiesza. Znaczenie ma też to, jak długo problem trwa i jak bardzo jest nasilony. Często mówię obrazowo: im dłużej jedziemy niewłaściwym pociągiem, tym trudniej i kosztowniej wrócić na właściwy tor. Ważne są też aktualne stresory oraz indywidualne uwarunkowania biologiczne i psychiczne – dlatego nie warto porównywać tempa zdrowienia między osobami.

Jak bliscy mogą wspierać osobę z zaburzeniami odży-

wiania, a czego absolutnie nie powinni robić?

Wsparcie zależy od relacji, ale na początku nie rekomendowałabym drastycznych zmian – lepiej oprzeć się na tym, co w relacji do tej pory budowało bezpieczeństwo. Podstawą jest obecność, słuchanie i zainteresowanie bez ocen. Dobrze działają komunikaty: „Chciałabym zrozumieć, co się u Ciebie dzieje”, „Co jest teraz dla Ciebie najtrudniejsze?”, „Jak mogę Ci pomóc?”, „Widzę, że to jest trudne – spróbujmy to rozpracować razem”. Ważne jest, by nie dokładać wstydu i nie bagatelizować problemu.

Czego unikać? Komentarzy o wyglądzie i wadze (nawet „w dobrych intencjach”), presji, kontroli każdego kęsa, porównań i ocen typu „gdybyś chciała, to byś przestała”. Jeśli pojawia się ryzyko dla zdrowia, warto też odważnie sięgać po pomoc specjalistyczną – to forma troski, nie „przesada”.

mgr Maria Flak - psycholog młodzieży i dorosłych, specjalistka Psychokliniki

Tu uzyskasz pomoc:
Poradnie Zdrowia Psychicznego Psychokliniki - Oddział Legionowo – siedziba, ul. Tęczowa 5A, 05-123 Chotomów, tel. 22 355 2001; **Oddział Bielany**, ul. Heroldów 19A, 01-991 Warszawa, tel. 22 355 2002; **Oddział Białoleka**, ul. Fleminga 29, 03-174 Warszawa, tel. 22 355 2003; **Oddział Targówek**, ul. Żyzna 4, 03-613 Warszawa, tel. 22 355 2004.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna – ul. Jagiellońska 69, 05-120 Legionowo tel. 22 774 38 14

NZOZ „LEGIONOWO”
– ul. gen. Józefa Sowińskiego 4 Legionowo tel. 22 774-51-51

EL-MED – ul. Zygmunta Kraśńskiego 70, 05-120 Legionowo tel. 22 784 57 24

CBT Centrum – ul. Księdza Jana Ignacego Skorupki 23A, 05-120 Legionowo tel.: 22 150-25-90

proMind Legionowo – ul. Józefa Piłsudskiego 13/101, 05-120 Legionowo tel. 579069250

HappyLife – ul. Stefana Batoro 27 05-120 Legionowo tel. 737 940 002

MEDIQ Szpital i Poradnie Specjalistyczne – ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 20 Legionowo tel. 22 774-26-40

Bezpłatny Punkt Konsultacyjny - Fundacja Pasja Życia (Legionowo) – ul. Strużarska 2B, 05-119 Legionowo tel.: 509 432 492 lub 693 468 086

ULTRAMEDICA – UL. SIENKIEWICZA 10 LOK. 102 05-120 Legionowo tel. 518447748

Dni Otwarte w przedszkolach miejskich w Legionowie

W lutym 2026 roku przedszkola prowadzone przez Gminę Legionowo zapraszają rodziców na Dni Otwarte. To dobra okazja, by poznać placówki, porozmawiać z nauczycielami i przygotować się do rekrutacji.

Wybór przedszkola to ważny moment dla każdej rodziny. Dlatego w lutym 2026 roku przedszkola prowadzone przez Gminę Legionowo zapraszają rodziców przyszłych przedszkolaków na Dni Otwarte. Spotkania odbędą się w poszczególnych placówkach i pozwolą spokojnie zapoznać się z ich ofertą.

Podczas Dni Otwartych rodzice będą mogli zobaczyć sale, w których dzieci spędzają czas, poznać nauczycieli oraz dowiedzieć się, jak wygląda codzienna

organizacja dnia w przedszkolu. To także dobra okazja, aby zapytać o zajęcia dodatkowe, opiekę nad dziećmi czy metody pracy stosowane w danej placówce. Bezpośrednia rozmowa z kadrą pomaga rozwiązać wątpliwości i ułatwia podjęcie decyzji.

Dni Otwarte zaplanowano na różne dni lutego, tak aby jak najwięcej rodziców mogło w nich uczestniczyć. Pełny harmonogram spotkań dostępny jest na stronie internetowej miasta.

Rekrutacja do przedszkoli na rok szkolny 2026/2027 rozpocznie się 2 marca 2026 roku. Udział w Dniach Otwartych to najlepszy sposób, aby dobrze przygotować się do rekrutacji i wybrać przedszkole dopasowane do potrzeb dziecka i oczekiwań rodziny.

AK



Dyżur wakacyjny 2026

Dyżur wakacyjny jest przeznaczony dla dzieci w wieku przedszkolnym, które w roku szkolnym 2025/2026 uczęszczają do przedszkoli lub oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych prowadzonych przez Gminę Legionowo.

Zapisy – kiedy i jak?

Zapisy na dyżur wakacyjny będą prowadzone elektronicznie w dniach od **2 do 9 lutego 2026 r.** System zostanie uruchomiony **2 lutego o godz. 9:00.**

Dostęp do systemu odbywa się za pomocą hasła utworzonego przez rodzica lub opiekuna prawnego.

Po zalogowaniu się do systemu rodzice:

- uzupełniają dane dziecka,
- wskazują:
 - w przypadku dzieci z przedszkoli: przedszkole, do którego dziecko uczęszcza, oraz wybierają preferowane tygodnie dyżuru,
 - w przypadku dzieci z oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych: oddział, który pełni dyżur w danym terminie,
- zapisują kartę zgłoszenia w systemie, a następnie podpisaną przesyłają.

Dla osób, które nie korzystają z internetu

Rodzice, którzy nie mają dostępu do komputera lub internetu:

- pobierają papierową kartę zgłoszenia w przedszkolu lub szkole,
- wypełniają ją ręcznie i po podpisaniu składają w swoim przedszkolu lub oddziale przedszkolnym,
- dane z karty wprowadza do systemu dyrektor lub upoważniony pracownik placówki.

Przedszkola – ważna informacja

Podczas zapisu w systemie należy wybrać terminy dyżuru w przedszkolu, do którego dziecko aktualnie uczęszcza.

Choć system technicznie pozwala wskazać inną placówkę, wybór przedszkola innego niż macierzyste sprawi, że dziecko nie będzie brane pod uwagę przy przyjęciu na dyżur w tej placówce.

Rodzic, który wybierze inne przedszkole, zobaczy w systemie komunikat:

„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.”

Z powodów organizacyjnych zapisy przyjmowane są na pełne tygodnie. Wyjątkiem są sytuacje, gdy dyżur zaczyna się lub kończy w środku tygodnia – wtedy możliwe są zapisy na 2 lub 3 dni.

W czasie dyżuru wakacyjnego dzieci mogą być łączone w grupy. Zajęcia prowadzą nauczyciele z danego przedszkola, niekoniecznie ci sami, którzy pracują z dziećmi w ciągu roku szkolnego.

Oddziały przedszkolne w szkołach podstawowych

Rodzic zapisując dziecko wskazuje w systemie tylko oddział przedszkolny, który pełni dyżur w danym terminie.

Pierwszeństwo przyjęcia mają dzieci uczęszczające do oddziału dyżurującego, a następnie dzieci z innych oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych. O kolejności przyjęć decyduje dyrektor szkoły. W przypadku dzieci spełniających te same kryteria, brane są pod uwagę wnioski dotyczące rodzeństwa.

W oddziałach przedszkolnych zapis na dyżur możliwy jest tylko na cały turnus.

Informacje organizacyjne

• Informacja o zakwalifikowaniu dziecka na dyżur będzie dostępna w systemie 11 lutego od godz. 12:00.

• Aby potwierdzić korzystanie z miejsca, należy w terminie od 11 do 20 lutego 2026 r. opłacić wyżywienie oraz:

- złożyć wydrukowaną kartę zapisu wraz z potwierdzeniem opłaty (jeśli zapis był elektroniczny),
- albo złożyć potwierdzenie opłaty (jeśli karta była składana papierowo),
- w przypadku dzieci z oddziałów przedszkolnych, które nie korzystają z posiłków – złożyć samą kartę zapisu.

• Opłata za wyżywienie wpłacana jest na konto przedszkola lub szkoły. Kwota zależy od liczby wybranych tygodni – w systemie dostępny jest kalkulator uwzględniający stawkę żywnościową danej placówki.

W tytule przelewu należy wpisać:

„opłata za wyżywienie – dyżur wakacyjny 2026, imię i nazwisko dziecka”.

• Brak opłaty w wyznaczonym terminie oznacza rezygnację z miejsca.

• Ostateczna informacja o przyjęciu dziecka na dyżur będzie dostępna w systemie 25 lutego 2026 r..

• Ewentualny zwrot nadpłaty za wyżywienie nastąpi do 30 września 2026 r., wyłącznie przelewem na konto wskazane w karcie zgłoszenia.

• Jeśli dziecko nie zostanie zgłoszone jako nieobecne w pierwszym dniu dyżuru, zostanie skreślone z listy. Placówka nie ma obowiązku kontaktowania się z rodzicem w tej sprawie.

• Przyjęcie dziecka po terminie lub bez wcześniejszej rejestracji w systemie zależy od decyzji dyrektora oraz możliwości organizacyjnych placówki.

W przypadku dodatkowych pytań zachęcamy do kontaktu z Wydziałem Edukacji:

tel. + 48 22 766-40-96

e-mail:

oswiata@um.legionowo.pl



Inwestycja w wiedzę

Prezydent Bogdan Kielbasiński wręczył akty mianowania nauczycielom, którzy uzyskali stopień awansu zawodowego nauczyciela mianowanego oraz stypendia naukowe studentom – mieszkańcom naszego miasta. Podczas spotkania uhonorowano nauczycieli, którzy pozytywnie zdali egzaminy w sesji jesiennej i odebrali akty mianowania.

Obok docenienia pracy nauczycieli, ważnym punktem uroczystości było także wręczenie stypendiów naukowych studentom – mieszkańcom Legionowa. Po raz **szesnasty** przyznano je osobom osiągnięciem wysokie wyniki w nauce oraz wykazującym się szczególnym zaangażowaniem w działalność naukową. Do tej pory stypendium otrzymało już **106 studentów**.

W tym roku stypendia naukowe otrzymali:

1. Maja Chojnacka – studentka Wydziału Architektury Akademii

Sztuk Pięknych w Gdańsku,

2. Piotr Igor Derlacz – student Wydziału Inżynierii Lądowej Politechniki Warszawskiej,

3. Zuzanna Łuniewicz-Stępnik – studentka Wydziału Prawa Akademii Wymiaru Sprawiedliwości w Warszawie,

4. Michał Majewski – student Wydziału Lekarskiego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego,

5. Joanna Mioduszewska – studentka Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego w Lublinie,

6. Natalia Pyżlak – studentka Wydziału Orientalistycznego Uniwersytetu Warszawskiego,

7. Zuzanna Szeweryn – studentka Wydziału Medycznego Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie,

8. Klaudia Wiktoria Wójcik – studentka Instytutu Psychologii Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie.

Zepter KPR Legionowo – bilans półsezonu

Zepter KPR Legionowo kończy pierwszą połowę sezonu ORLEN Superligi z poczuciem, że drużyna jest znacznie bliżej realizacji sportowych ambicji, niż może sugerować samo miejsce w tabeli. Po 16 rozegranych spotkaniach zajmują 9. pozycję, mając na koncie 18 punktów, a ich strata do 8. miejsca, dającego awans do fazy play-off, jest naprawdę niewielka. To sprawia, że druga część sezonu zapowiada się niezwykle interesująco – zarówno dla zespołu, jak i dla kibiców w Legionowie.

Pierwsza runda rozgrywek była dla zespołu czasem intensywnej pracy i budowania tożsamości

drużyny. Choć nie brakowało trudnych momentów oraz spotkań, w których rywale narzucali swoje warunki, Zepter KPR Legionowo wielokrotnie pokazywał charakter, wolę walki i umiejętność rywalizacji z zespołami z bezpośredniego sąsiedztwa w tabeli. To właśnie te mecze – określane często jako „za sześć punktów” – mogą mieć kluczowe znaczenie w końcowym rozrachunku sezonu.

Bilans bramek (-26) wskazuje, że jednym z obszarów wymagających poprawy pozostaje gra w defensywie. W kilku spotkaniach legionowianie tracili zbyt wiele bramek, szczególnie przeciwko ligowym faworytom. Jednocześnie warto podkreślić, że w wielu



meczach różnice były niewielkie, a o końcowych rezultatach decydowały pojedyncze błędy, niewykorzystane sytuacje lub krótkie przestoje w grze. To elementy, które przy odpowiedniej pracy treningowej można skutecznie wyeliminować w rundzie rewanżowej.

Powodów do optymizmu dostarcza natomiast postawa ofensywna zespołu. Zepter KPR Legionowo regularnie zdobywa bramki, potrafi narzucić wysokie

tempo gry i wykorzystać słabsze momenty rywali. Skuteczność w ataku oraz coraz lepsze zrozumienie między zawodnikami sprawiają, że drużyna jest groźna dla każdego przeciwnika – zwłaszcza na własnym parkiecie, gdzie wsparcie kibiców odgrywa niebagatelną rolę.

W kontekście dalszej części sezonu kluczowe będą przede wszystkim regularność oraz mecze z zespołami ze środka tabeli. To właśnie w tych spotkaniach

Zepter KPR Legionowo ma realną szansę na szybkie odrobienie strat punktowych i awans do czołowej ósemki. Różnice punktowe są minimalne, a terminarz rundy rewanżowej daje nadzieję na serię wyników, która może diametralnie zmienić układ tabeli.

Podsumowując, pierwsza połowa sezonu była dla Legionowa solidnym fundamentem pod dalszą walkę. Drużyna udowodniła, że posiada potencjał sportowy, ambicję i odpowiednie zaplecze, by myśleć nie tylko o spokojnym utrzymaniu, ale także o realnej walce o play-offy. Jeśli w drugiej części rozgrywek uda się poprawić grę w obronie i utrzymać skuteczność w ataku, Zepter KPR Legionowo może stać się jednym z najciekawszych zespołów wiosennej fazy rozgrywek ORLEN Superliga.

KS

Kalendarz

- KPR Legionowo – Gwardia Opole – Orlen Superliga Mężczyzn – 9 lutego, godz. 20:30, Arena Legionowo – mecz transmitowany w telewizji
- LTS Legionovia – Nike Węgrów – 1 liga Piłki Siatkowej Kobiet – 18 lutego, godz. 17:00, Arena Legionowo

- KPR Legionowo – Piotrkowianin – Orlen Superliga Mężczyzn – 21 lutego, godz. 18:00, Arena Legionowo
 - Trening Nordic Walking – 22 lutego, od godz. 12:00, polana leśna – ul. Zakopiańska
 - VI Grand Prix w Tenisie Stołowym – 22 lutego, zapisy godz. 9:00 – start godz. 9:30, Arena Legionowo
- Zajęcia cykliczne w każdy poniedziałek**
- Zajęcia "Zdrowy senior", siłownia

- SANDOW – 9:00,
- Joga, Arena Legionowo – 16:30,
 - Tabata, Arena Legionowo – 17:30,
 - Nordic walking, Arena Legionowo – 18:30.

- Zajęcia cykliczne w każdy wtorek**
- Siłownia dla seniorów, siłownia Dominator – 9:00 – 20:00.
 - Street workout, Arena Legionowo – 18:00,
 - Zumba, Arena Legionowo – 19:00.

Zajęcia cykliczne w każdą środę

- Zajęcia "Zdrowy senior", siłownia SANDOW – 9:00 – 10:00,
- Joga, Arena Legionowo – 16:30,
- Tabata, Arena Legionowo – 17:30,
- Nordic walking, Arena Legionowo – 18:30.

Zajęcia cykliczne w każdy czwartek

- Siłownia dla seniorów, siłownia Dominator – 9:00 – 20:00,

- Street Workout, Arena Legionowo – 18:00,
- ZUMBA, Arena Legionowo – 19:00,
- Trening biegowy, bieżnia Stadion Miejski – 19:30.

Zajęcia cykliczne w każdy piątek

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

ZADBAJ O CIAŁO USPOKÓJ UMYŚŁ

ŁAGODNE ZAJĘCIA RUCHOWE DLA SENIORÓW
W RAMACH CYKLU "DOJRZAŁA POCZYTALNIA"

TERMINY SPOTKAŃ: wtorki godz. 13.00-14.00
(3, 10, 17, 24 lutego, 3, 10, 17, 24 marca)

MIEJSCE: Poczycalnia, ul. T. Kościuszki 8a (Dworzec PKP Legionowo)
2. piętro, sala widowiskowa

ZAPISY NA CYKL BEZPŁATNYCH SPOTKAŃ: telefonicznie 22 732 00 36
osobiście w bibliotece lub mailowo: info@bibliotekalegionowo.pl

BEZPIECZEŃSTWO I UDOGODNIENIA:

- Spotkania poprowadzi certyfikowana trenerka Małgorzata Moniewska
- Ćwiczenia będą odbywać się w pozycji siedzącej i leżącej w sposób bezpieczny dla osób z różnymi schorzeniami, a ich tempo będzie dostosowane do potrzeb uczestników
- Zajęcia będą prowadzone w budynku wyposażonym w windę, toalety dla osób z niepełnosprawnościami i bezpieczne oznakowanie przestrzeni, w sali z petlą indukcyjną wspomagającą słyszenie dla osób z aparatami słuchowymi
- W razie dodatkowych pytań lub potrzeb, prosimy o kontakt telefoniczny 22 732 00 36



BDS Cheerleaders Legionowo w akcji!

Energia, precyzja i sportowa pasja – tak wygląda codzienna praca cheerleaderki z Legionowa. Podczas jednego z treningów młode zawodniczki odwiedził prezydent miasta Bogdan Kielbasiński, który z bliska mógł zobaczyć efekty ich zaangażowania i konsekwentnej pracy. Jak podkreślał, poziom sportowy zespołu robi ogromne wrażenie.

Wizyta była także okazją do pogratulowania powołania przez Polski Związek Sportowy Cheerleadingu do Kadry Narodowej w kategorii Freestyle Pom Youth. Zawodniczki legionowskiego klubu będą reprezentować Polskę na arenach międzynarodowych – podczas International Cheerleading Cup ICU w Orlando w Stanach Zjednoczonych oraz European Cheerleading

Championships w Pradze w 2026 roku.

Słowa uznania skierowano do trenerki zespołu Klaudii Gołębiowskiej, a także do wszystkich osób zaangażowanych w rozwój klubu. W treningu uczest-

niczyła również współwłaścicielka klubu Marta Tolak. Spotkanie zakończyło się pokazem fragmentu nowego układu oraz życzeniami kolejnych sukcesów w nadchodzących startach.

MB





Legionowo oddało hołd „Huraganowi”

Cisza, chwila skupienia i pamięć o młodym bohaterze, który oddał życie za Ojczyznę – tak Legionowo uczciło Wiesława Huberta Klejmenta ps. „Huragan”. Podczas uroczystości odsłonięto tablicę pamiątkową poświęconą harcerzowi Szarych Szeregów, żołnierzowi Armii Krajowej i jednej z postaci trwale wpisanych w historię miasta.

Wiesław Hubert Klejment urodził się i wychował w Legionowie. Już jako nastolatek włączył się w działalność konspiracyjną. W sierpniu 1944 roku brał udział w Powstaniu Warszawskim na terenie miasta. Zginął 2 sierpnia, przenosząc meldunek pod ostrzałem niemieckich czołgów. Miał niespełna 16 lat.

Uroczystość rozpoczęło wystąpienie dyrektora Muzeum Historycznego w Legionowie Wawrzyńca Orlińskiego, który przybliżył zebrany sylwetkę „Huragana” oraz realia drama-



tycznych wydarzeń sprzed ponad osiemdziesięciu lat. Następnie głos zabrał prezydent Legionowa Bogdan Kielbasiński, podkreślając znaczenie pamięci historycznej i odpowiedzialność współczesnych pokoleń za pielęgnowanie wartości, które przyświecały bohaterom tamtych czasów. W dalszej części wystąpili Zbigniew Klejment, przedstawiciel rodziny, oraz Wojciech Jeute, honorowy prezes ZOPAK.

Kulminacyjnym momentem było odsłonięcie tablicy pamiątkowej, po którym złożono kwiaty i oddano hołd poległemu. Tablica została umieszczona przy rondzie noszącym imię Wiesława Huberta Klejmenta i włączona do Turystycznego Szlaku Patriotycznego „Polski Walczącej”.

W uroczystości uczestniczyli przedstawiciele wojska, władz samorządowych i powiatowych, rodzina bohatera, harcerze oraz młodzież szkolna, wspólnie dając wyraz pamięci i szacunku dla młodego legionowianina, którego bohaterstwo pozostaje symbolem odwagi i poświęcenia.

MB

Prezentacja XVII tomu „Rocznika Legionowskiego”

11 stycznia w Muzeum Historycznym w Legionowie odbyła się uroczysta prezentacja XVII tomu „Rocznika Legionowskiego”. Sala konferencyjna wypełniła się po brzegi, co najlepiej pokazało, że lokalna historia wciąż przyciąga uwagę mieszkańców.

Gości powitał dyrektor muzeum Wawrzyńiec Orliński. W wydarzeniu uczestniczyli także przedstawiciele władz samorządowych: Zastępczyni Prezydenta Miasta Legionowo Anna Szczepiek oraz Starosta Legionowski Roman Smogorzewski. Spotkanie odbyło się pod Patronatem Honorowym Prezydenta Miasta Legionowo.

O zawartości nowego tomu opowiedzieli przedstawiciele redakcji. Prof. Jolanta Załęczny, redaktor naczelna, podkreśliła znaczenie wspomnień, doku-



mentów i rodzinnych przekazów w budowaniu historii miasta. Dr Adam Kaczyński zwrócił uwagę na rzetelną, wieloetapową pracę nad rocznikiem, a Andrzej Bochacz, prezes Towarzystwa Przyjaciół Legionowa, mówił o społecznym wymiarze publikacji i jej roli w pielęgnowaniu lokalnej tożsamości.

Podczas spotkania wręczono także nagrody laureatom konkursu literackiego „Legio-

nowskie ścieżki wspomnień”. Uroczystość zakończył koncert zespołu Belcanto, który nadał wydarzeniu kameralny, refleksyjny charakter.

Duża frekwencja potwierdziła, że „Rocznik Legionowski” ma swoich wiernych czytelników, a historia Legionowa wciąż pozostaje ważna dla lokalnej społeczności.

MG



86. ROCZNICA

Zbrodni w Palmirach

26 lutego 1940 hitlerowcy rozstrzelali w Palmirach 190 mieszkańców Legionowa i okolicznych miejscowości



26 lutego 2026 r.

10:45

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

12:00

Uroczystości na cmentarzu
w Palmirach

18:00

Msza Świąta
w intencji ofiar

kościół pw. Józefa Oblubieńca NMP,
Legionowo, ul. Piłsudskiego 5

Osoby chętne do przejazdu prosimy o zgłoszenie do 20.02.2026 r. pod nr tel. 22 766 45 21






Zobacz więcej:

@Miasto Legionowo

@legionowo_official

Zapraszamy na stronę: www.legionowo.pl

Odkryj w sobie twórcę!

Czy czujesz, że masz w sobie twórczy potencjał, który tylko czeka, by się ujawnić? A może chcesz przełamać blokady, które hamują Twoją kreatywność? Zapraszamy do wyjątkowego programu rozwijającego kreatywność – „Droga Artysty 2.0”!

Już 8 lutego 2026 roku w Filii MOK „Scena po sąsiedzku” rozpocznie się trzy-miesięczna przygoda z kreatywnością, oparta na światowym bestsellerze Julii Cameron – jednej z najbardziej znanych metod rozwoju twórczego myślenia.

Dla kogo jest ten program?

Program jest bezpłatny i otwarty dla wszystkich osób powyżej 16. roku życia – niezależnie od tego, czy jesteś profesjonalnym artystą, hobbystą, czy do-

piero zaczynasz swoją przygodę z twórczością. Wspólna praca nad kreatywnością może pomóc Ci:

- przełamać blokady twórcze,
- wzmacniać motywację i realizować własne pomysły,
- wymieniać się inspiracjami z innymi uczestnikami,
- budować nowe relacje i wspierać się nawzajem w drodze do realizacji celów.

Co Cię czeka?

„Droga Artysty 2.0” to **13 cotygodniowych spotkań**, które



odbywać się będą w niedziele od lutego do maja. Podczas zajęć uczestnicy będą pracować nad własnym potencjałem twórczym, wzmacniać nawyki sprzyjające kreatywności oraz odkrywać nowe drogi wyrażania siebie.

Zajęcia poprowadzi **Małgorzata Wlazlak** – doświadczona trenerka, animatorka kultury i prezeska Fundacji Ucieleśnienie, znana z lokalnych projektów wspierających twórców i artystów.

Kiedy i gdzie?

**8 lutego 2026,
godz. 10:30-12:30**

Filia MOK „Scena po sąsiedzku”,
ul. Husarska 12, Legionowo
udział bezpłatny.

Jeśli chcesz rozwinąć swoją kreatywność, spotkać inspirujących ludzi i zyskać narzędzia do pracy twórczej, ten program jest dla Ciebie! Nie przegap tej okazji – odkryj swoją „Drogę Artysty” już tej wiosny!

REJESTRACJA



Niedzielne Spotkania z Bajką

BAŚŃ O WYMYŚLONYM CHŁOPCU

**22 LUTEGO
GODZ. 15.00**

bilety 20 zł

na www.biletyna.pl i w kasie MOK

MOK LEGIONOWO

TEATR SZKOLA DLA MAŁYCH

Udział w wydarzeniu oznacza zgodę na utrwalanie i publikację wizerunku.



Kalendarz MOK luty 2026

**MOK Legionowo w lutym 2026
sala widowiskowa w ratuszu,
J. Piłsudskiego 41**

8 lutego, godz. 18.00

Kobietki do wzięcia
bilety - 45/70 zł na biletyna.pl,
kupbilecik.pl i w kasie MOK

14 lutego, godz. 19.00

Renata Przemyk "Babę zesłał Bóg" - koncert walentynkowy
bilety - 100 zł - na biletyna.pl
i w kasie MOK

20 lutego, godz. 21.00

koncert Muzyka filmowa przy
świecach
bilety - 119 zł, 129 zł, 139 zł
- wyłącznie na kupbilecik.pl

22 lutego, godz. 15.00

Niedzielne Spotkania z Bajką
Baśń o wymyślonym chłopcu
- O!Teatr
bilety - 20 zł - na biletyna.pl
i w kasie MOK

MOK, ul. Norwida 10

6 lutego, godz. 19.00

Rock w MOK - koncert zespołu
The ANALOGS, support:
THE UNITED TEARS
Bilety - 75 pln (1 pula) na kicket.com,
w dniu koncertu 90 pln

15 lutego, godz. 12.00

Magiczne chwile dla dzieci - wystąpi Magik Konrad
(Konrad Modzelewski)

bilety - 35/55 zł na biletyna.pl
i w kasie MOK

Scena po sąsiedzku,

ul. Husarska 12

6 lutego, godz. 18.00

Potańcówka - Dance Quartet,
wstęp wolny

8 lutego, godz. 18.30

Baśń "Dwie góry" o zmianie - cykl
Ucieleśniona Baśń, wstęp wolny

13 lutego, godz. 19.00

Męski Krąg, zapisy

14 lutego, godz. 15.00

Wyplatamy Walentynkowe
Poduszki, cena 120 zł

godz. 18.00

Single dla Singli, wstęp wolny

15 lutego, godz. 18.00

Koncert Piosenki Francuskiej

Pracowni Angel's Voice

20 lutego, godz. 17.30

PuzzLove Wymianki, wstęp wolny

20 Lutego, godz. 18.00

Planszówki, wstęp wolny

21 lutego, godz. 10.00

Warsztaty łączące Pokolenia

- Spotkania z teatrem, zapisy

21 lutego, godz. 18.00

Scena otwarta, wstęp wolny,

zapisy dla występujących

25 lutego, godz. 19.30

Rebirthing - Sesja Oddechowa,
cena 100 zł

27 lutego, godz. 17.00

Karaoke, wstęp wolny

Nowe oznakowanie i wydarzenia w ramach projektu dostępnościowego

Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie realizuje ostatni etap projektu grantowego „Projektowanie uniwersalnej kultury – dostępność w instytucjach kultury”. To czas widocznych zmian w przestrzeni biblioteki oraz startu nowych wydarzeń skierowanych do seniorów i rodzin z dziećmi neuro różnorodnymi.

W ostatnich miesiącach użytkownicy Poczycalni mogli zauważyć już szereg zmian, których celem jest zwiększenie dostępności i komfortu korzystania z biblioteki. Najbardziej widoczną z nich jest nowe oznakowanie. Na zewnątrz budynku Centrum Komu-

nikacyjnego pojawiły się dwa duże szyldy: „Poczytalia” od strony ul. Szwajcarskiej oraz „Biblioteka” od strony ul. Piłsudskiego. Dodatkowo, wewnątrz dworca, na filarze przy głównym wejściu do Poczycalni, umieszczono wyraźny napis „Biblioteka”. Zmiany te są odpowiedzią na zgłaszane wcześniej trudności z odnalezieniem biblioteki, zwłaszcza przez osoby odwiedzające ją po raz pierwszy. Również wewnątrz obiektu każde piętro zostało wyposażone w tablice z mapami ułatwiającymi orientację w przestrzeni.

Równolegle rozpoczęła się realizacja dwóch cykli wydarzeń finansowanych z projektu. „Dojrzała

Poczytalia” to propozycja dla seniorów, obejmująca m.in. łagodne zajęcia ruchowe „Zadbaj o ciało, uspokój umysł”. Zwieńczeniem cyklu będzie spotkanie autorskie z dziennikarzem i publicystą Tomaszem Terlikowskim, które odbędzie się 8 lutego o godz. 16.00 na 2. piętrze Poczycalni. Spotkanie poprowadzi Małgorzata Paderewska. Drugi cykl – „Zobacz mój świat” – skierowany jest do rodzin z dziećmi w spektrum autyzmu i z ADHD. Obejmuje on spotkania dla dzieci w wieku 7–12 lat, prowadzone w bezpiecznej, przyjaznej atmosferze przez doświadczoną animatorkę Adriannę Głowacką, przy wsparciu przeszkolonych

asystentów. W tym czasie rodzice mogą skorzystać ze strefy wytchnieniowej. W ramach cyklu odbędą się także spotkania autorskie: 23 lutego o godz. 17.00 z Elizą Kącką, laureatką Nagrody Literackiej „Nike” za książkę „Wczoraj byłaś zła na zielono” oraz 4 marca o godz. 17.00 z Jackiem Hołubem, autorem m.in. książki „Wszystko mam bardziej. Życie w spektrum autyzmu”. Oba te spotkania odbędą się na 1. piętrze Poczycalni. Wszystkie wspomniane wydarzenia zostały zaplanowane w oparciu o potrzeby użytkowników biblioteki zgłaszane podczas ankiet oraz spotkań. Podczas ich realizacji zostaną wykorzystane udogodnienia zwiększające dostępność dla poszczególnych grup

odbiorców tj. pętla indukcyjna, słuchawki wygłuszające, asysta, dostęp do pokoju wyciszeń, dostęp do windy i toalet dla osób z niepełnosprawnościami, bezpieczne oznakowanie przestrzeni itp. Dodatkowo potrzeby związane z dostępnością wydarzeń można zgłaszać telefonicznie: 22 732 00 36. Zapraszamy serdecznie.

SC

Projekt „Projektowanie uniwersalnej kultury – dostępność w instytucjach kultury”, realizowany jest w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, w ramach Priorytetu III Dostępność i usługi dla osób z niepełnosprawnościami Działanie nr 3.3 Systemowa poprawa dostępności.



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Kalendarz na luty w Poczycalni

Zajęcia regularne:

- **8, 15, 22 lutego** (niedziele) godz. 11.00 Nabożeństwa Kościoła Chrześcijan Baptystów, wstęp wolny
- **9, 16, 23 lutego** (poniedziałki) godz. 17.30, Klub brydża sportowego, wstęp wolny
- **5, 12, 19, 26 lutego** (czwartki), godz. 19.30, Konwersacje językowe dla osób mówiących po hiszpańsku, wstęp wolny
- **11, 18, 25 lutego** (środy) godz. 18.00, English Speaking Group, wstęp wolny
- **5, 12, 19, 26 lutego** (czwartki), godz. 9.00, Klub Mam w Poczycalni, wstęp wolny
- **5, 12, 19, 26 lutego** (czwartki), godz. 10.30, Chór seniorów Belcanto, wstęp wolny
- **6, 13, 20, 27 lutego** (piątki) godz. 18.00, Chór Cantanti, wstęp wolny

Wydarzenia bezpłatne:

- **8 lutego** (niedziela), godz. 16.00, Spotkanie autorskie z Tomaszem Terlikowskim, wstęp wolny
- **14 lutego** (sobota),

- godz. 16.00, Ctrl+Read – dyskusyjny klub gamin-gowy, wstęp wolny
- **21 lutego** (sobota), godz. 16.00, Ohayo Manga dla młodzieży – dyskusyjny klub mangowy, wstęp wolny
- **23 lutego** (poniedziałek), godz. 17.00, Spotkanie autorskie z Elizą Kącką, wstęp wolny
- **28 lutego** (sobota), godz. 16.00, Pogaduchy o książkach – klub dyskusyjny, wstęp wolny

Wydarzenia płatne:

- **7 lutego** (sobota) godz. 12.00 i 14.45, Bal karnawałowy dla dzieci „Podwodny świat”, wstęp płatny
- **15 lutego** (niedziela), godz. 18.00, Stand up: Mieszko Minkiewicz, wstęp płatny
- **21 lutego** (sobota) godz. 19.00, Stand up: Tomek Skrzypek, wstęp płatny
- **22 lutego** (niedziela) godz. 19.00, Stand up: Ryszard Mazur, wstęp płatny
- **28 lutego** (sobota), godz. 20.00, Joga nidra, wstęp płatny

JOGA NIDRA

Poczytalia, Legionowo ul. Tadeusza Kościuszki 8A, II piętro

31 STYCZNIA
28 LUTEGO
28 MARCA
11 KWIETNIA
GODZ. 20.00



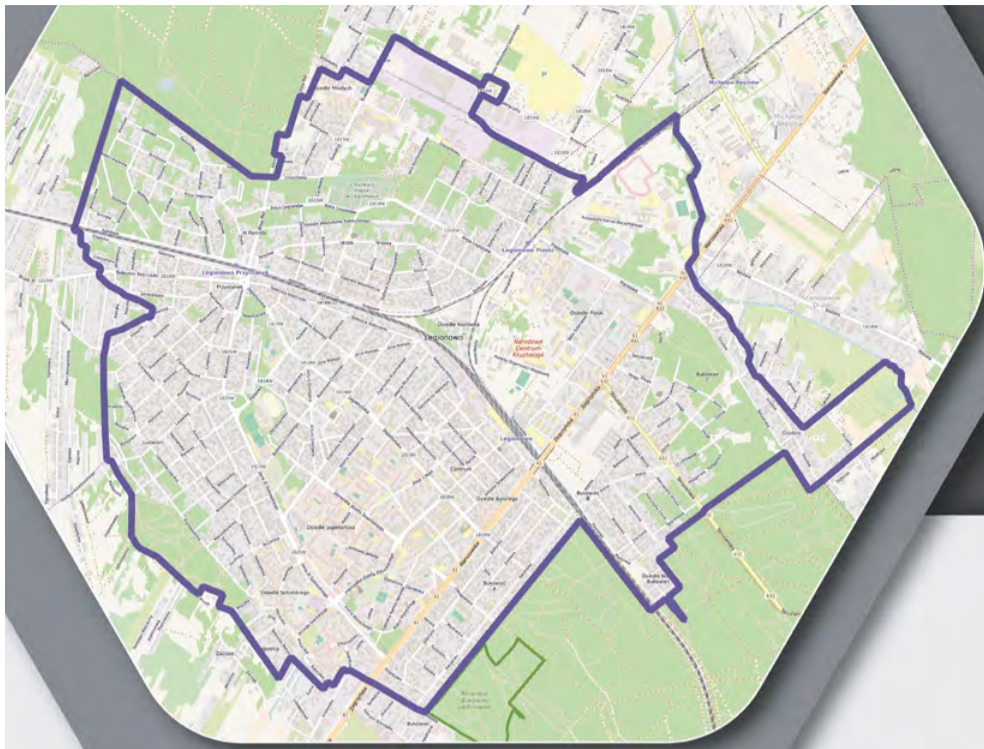
Prowadzenie:
Małgorzata Moniewska
Certyfikowany nauczyciel jogi z 17-letnią praktyką własną, stale w drodze podnoszenia kwalifikacji i rozwoju – dla siebie i innych. Kobieta świadoma, spełniona prywatnie i zawodowo. Wykształcenie ekonomiczne, z dużym zamiłowaniem do literatury, kultury i sztuki.

Bilety wstępu 20 zł
do kupienia w bibliotece
lub na ekobilet.pl



MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
W LEGIONOWIE





Miasto
Legionowo



Od 28.01.2026 r.
do 27.02.2026 r.

Prezydent Miasta Legionowo
zaprasza na



KONSULTACJE SPOŁECZNE

projektu Planu Ogólnego
miasta Legionowo
to kolejny etap,
w którym mieszkańcy mogą partycypować
w tworzeniu Planu Ogólnego

Konsultacje społeczne prowadzone są
w następujących formach:



ZBIERANIE UWAG:
od 28.01.do 27.02.

SPOTKANIE OTWARTE:

10.02., godz. 18:00

Sala widowiskowa
Urzędu Miasta Legionowo

DYŻURY PROJEKTANTA

05.02., 24.02.
godz. 16:30 – 18:00

Urząd Miasta Legionowo
pokój nr 3.08 (piętro II)

PUNKT KONSULTACYJNY:

04.02., 19.02.
godz. 16:30 – 18:00

Urząd Miasta Legionowo
pokój nr 3.08 (piętro II)

W razie pytań,
zachęcam do kontaktu telefonicznego
od poniedziałku do piątku,
w godzinach pracy urzędu,
tel. 22 766 40 60, 22 766 40 61