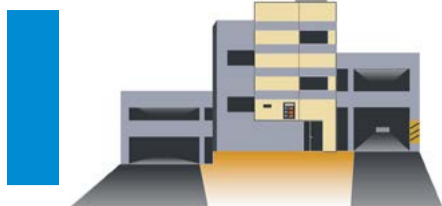




CYFROWY PULS



# Bezpłatne parkowanie przy dworcu kolejowym

Czytaj  
str. 5

# puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo  
16 stron

Nr 8 | wrzesień/październik 2023 | ISSN 2544-8633  
Nakład: 9 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl

## Jak oddać głos w wyborach?

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

str. 2

## Inwestycje drogowe

Przetarg na projekt i przebudowę drogi wewnętrznej przy Husarskiej i Siwińskiego oraz remonty i budowy Kwiatowej, Wąskiej i Pałacowej. szczegóły planowanych inwestycji w poprawę bezpieczeństwa i komfortu jazdy.

str 4

## Zadbaj o zdrowie dziecka

Kiedy warto wybrać się z dzieckiem do fizjoterapeuty oraz jak wygląda przebieg takiej wizyty opowiada dr Anna Pękacka -Kochanowska z gabinetu Rehabilitacji Zdrowe Plecy.

str 6

## Nawigator pacjenta

Kiedy udać się na SOR a kiedy do specjalisty? Na te pytania odpowiada "Nawigator Pacjenta" czyli przewodnik po systemie ochrony zdrowia przygotowany przez Rzecznika Praw Pacjenta. O tym gdzie można zapoznać się z tą publikacją.

str 8

## Nowa patronka ronda na Bukowcu

Fragment wywiadu z 2012 roku z Bronisławą Romanowską - Mazur ps. "Sosna". Wieloletnią mieszkanką Legionowa, działaczką społeczną i Honorową Obywatelką Legionowa.

str 11

## Europejskie Forum Sportu Regionalnego

Podsumowanie pierwszego tego typu wydarzenia, które skupiło w legionowskiej Arenie wielu działaczy z całej Polski.

str. 15



## Wymiana oświetlenia rozpoczęta

Wymiana oświetlenia drogowego w naszym mieście to inwestycja, która przyniesie korzyści finansowe, ekologiczne i społeczne. Jest to zdecydowanie krok w kierunku bardziej zrównoważonego i efektywnego wykorzystania energii w mieście. Oszczędność energii, mniejsza emisja CO2, lepsza jakość światła i przede wszystkim możliwość zarządzania oświetleniem ulicznym to najważniejsze powody jakie przemawiały za decyzją inwestycji w wymianę oświetlenia w Legionowie. Trwające od początku września prace nad realizacją projektu przebiegają bardzo sprawnie i zgodnie z zakładanym harmonogramem, niestety wiążą się występowaniem czasowych wyłączeń oświetlenia.

Przypominamy, że w pierwszej połowie kwietnia urząd rozstrzygnął jeden z najważniejszych tegorocznych przetargów. Chodzi oczywiście o wymianę oświetlenia drogowego w naszym mieście. Ten wart ponad 9,5 mln projekt zakłada wymianę ponad 3500 sztuk energooszczędnych opraw LED-owych na latarniach ulicznych rozmieszczonych na terenie całego Legionowa oraz wymianę 96 sztuk szaf sterowania oświetleniem oraz istniejących elementów zasilających i zabezpieczeń (przewody zasilające oprawy, skrzynki bezpiecznikowe, bezpieczniki). Projekt zakłada również montaż kompensatorów mocy biernej.



Czytaj więcej na str. 3

## Z OSTATNIEJ CHWILI

# Ćwierć miliona na dostępność

**PFRON przyznał ponad 250 tys. dofinansowania na dostosowanie budynku ratusza dla potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Legionowski projekt koncentruje się na likwidacji barier architektonicz-**

**nych i informacyjno-komunikacyjnych w ratuszu, a jego całkowita wartość to 317 tys. Oznacza to, że 80% kosztów projektu tego niezwykle ważnego społecznie projektu, pokryją środki z dofi-**

**nansowania, a jedynie 20% pochodzić będzie z budżetu miasta.**

Celem projektu jest zapewnienie osobom z niepełnosprawnościami dostępu do przestrzeni

publicznej Urzędu Miasta Legionowo na zasadzie równości z innymi osobami. W ramach jego realizacji przewidziano m.in. remont łazienek dla osób z niepełnosprawnościami czy specjalistyczne oznaczenia nawierzchni w przestrzeniach ogólnodostępnych. Ponadto zakupiony zostanie stół z regulowaną wysokością blatu do obsługi osób z nie-

pełnosprawnościami, ale również wyposażenie lokalu wyborczego usytuowanego w budynku urzędu (urna, tablice na ogłoszenia, kabiny, stoły), tablet wraz z aplikacją do komunikacji alternatywnej i wspomagającej, system nawigacyjno-informacyjny oparty na znacznikach rozmieszczonych w przestrzeni budynku oraz wiele innych.



Szanowni  
Czytelnicy,

coraz szybciej nasze miasto okrywa zmrok, co niechybnie świadczy o zbliżającej się jesieni. To również dłuższe noce, podczas których oświetlenie miejskie ma coraz większe znaczenie. Nieprzypadkowo poruszam ten temat, gdyż we wrześniu rozpoczęły się pierwsze wymiany

starego oświetlenia na nowe ledowe. Jak dotychczas pojawiło się ono w kilku miejscach, choćby na ul. Piłsudskiego. Wiem, że zgłaszają Państwo w stosunku do niego swoje uwagi, ale proszę o cierpliwość. Cały czas analizujemy miejsca, gdzie się ono pojawia i będziemy je odpowiednio dostosowywać do potrzeb mieszkańców. Dodatkowo pamiętajmy, że wymiany realizowane są zgodnie z harmonogramem, więc oświetlenie w ciągu jednego czy dwóch dni nie obejmie całego miasta. Dlatego poczekajmy na jego efekt końcowy, który powinien przyjść na koniec bieżącego roku.

Jak co miesiąc zapraszam do zapoznania się z naszym „Pulsem Miasta”, w którym jak zwykle liczne lokalne tematy. Mówimy o inwestycjach miejskich oraz spółek, nadchodzących zmianach oraz wydarzeniach kulturalnych, dotyczących zdrowia czy też oświaty. Gorąco zachęcam do lektury.

## Prace Prezydenta w okresie od 30.08. do 26.09.2023 r.

### W zakresie Wydziału Inwestycji:

#### 1. Podpisano umowy na:

- doświetlenie przejść dla pieszych i przejazdów dla rowerów wraz ze znakami aktywnymi w ramach projektu: „Poprawa warunków do rozwoju przyjaznych środowisku form transportu poprzez budowę systemu dróg rowerowych na terenie Gminy Legionowo etap II”,
- opracowanie dokumentacji projektowej przebudowy ul. Wrzosowej (odc. od ulicy Polnej do ulicy gen. B. Roj) oraz odcinka ul. Zacisnej (od ul. Wrzosowej do ulicy Słonecznej) w Legionowie,
- opracowanie dokumentacji projektowej przebudowy ul. Narutowicza (od ulicy Targowej do ulicy Wyszyńskiego) w zakresie przebudowy chodnika,
- wykonanie obróbek w zakresie przepustów kanałów wentylacyjnych oraz stóp konstrukcji wsporczej pod agregaty wentylacyjne, a także uszczelnienie kolan kanałów wentylacyjnych na dachu budynku Arena Legionowo.

#### 2. Zakończono:

- termomodernizację budynku użyteczności publicznej przy ul. Aleja 3 Maja 28,
- termomodernizację budynku użyteczności publicznej przy ul. Aleja 3 Maja 24,
- termomodernizację budynku użyteczności publicznej przy ul. Jagiellońskiej 67,
- zakup i dostawę pralek do OSP (inicjatywa lokalna).

#### 3. Inwestycje w trakcie realizacji:

- przebudowa budynku przedszkola

- wraz ze zmianą sposobu użytkowania na budynek oświatowy – centrum opiekuńczo – mieszkalne przy ul. Jasnej,
- remont nawierzchni boiska Orlik na stadionie miejskim,
- dostawa i montaż urządzeń siłowni plenerowej przy ul. Piaskowej,
- montaż fotowoltaiki, remont dachu budynku Centrum Informacyjno – Administracyjnego,
- wymiana oświetlenia wewnętrznego na energooszczędne w budynku Centrum Informacyjno – Administracyjnego,
- opracowanie dokumentacji projektowo-kosztorysowej zagospodarowania działki przy ul. Wysockiego.

#### W zakresie Wydziału Gospodarki Komunalnej:

- Zamówiono ławki parkowe / przystankowe w celu zamontowania na terenie miasta Legionowo,
- Zamówiono części sztycy do bramownicy wraz z montażem przed tunelem Polna – Kwiatowa w Legionowie,
- Zlecono wykonanie projektu stałej organizacji ruchu dla ul. Kolejowej i drogi wewnętrznej ul. Sobieskiego w Legionowie,
- Podpisano umowę na wykonanie całodobowego utrzymania zimowego dróg gminnych utwardzonych, gruntowych, osiedlowych/wewnętrznych, ciągów pieszych, ścieżek rowerowych i przystanków komunikacji na terenie Legionowa,
- Zamówiono wraz z montażem gumowe separatory parkingowe,
- Podpisano sześć aneksów do umów na

wykonywanie zabiegów kastracji i leczenia bezdomnych zwierząt oraz wszczepianie podskórnych mikroprocesorów zwierzętom z terenu Gminy Miejskiej Legionowo – zwiększono wartości umów.

#### W zakresie Referatu Strategii i Funduszy Zewnętrznych:

- Trwa realizacja projektów realizowanych w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego RPO WM na lata 2014-2020 współfinansowanych ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego: E-Opieka, Virtual WOF, „Poprawa warunków do rozwoju przyjaznych środowisku form transportu poprzez budowę systemu dróg rowerowych na terenie Gminy Legionowo – II etap”,
- Przygotowano Raport z monitoringu Strategii Rozwoju Gminy Miejskiej Legionowo do roku 2030 za lata 2021 – 2022,
- Realizowany jest projekt „Zapewnienie funkcjonowania Klubu Senior+”, Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej, Opieka wytchnieniowa,
- Złożono wnioski w konkursie „Lekcje o finansach” w ramach konkursu ogłoszonego przez Ministerstwo Finansów,
- Otrzymało dotację z Krajowego Funduszu Szkoleniowego na potrzeby Ośrodka Pomocy Społecznej w Legionowie,
- Zrealizowano projekt „Ekopiknik rodzinny w SP 1 w Legionowie” - projekt w trakcie rozliczania.

Liczba wydanych biletów w bileto-macie w sierpniu 2023 roku – 7.988

### INFORMACJA O SPOSOBIE GŁOSOWANIA ORAZ WARUNKACH WAŻNOŚCI GŁOSU W REFERENDUM OGÓLNOKRAJOWYM ZARZĄDZONYM NA DZIEŃ 15 PAŹDZIERNIKA 2023 R.

Głosy ważne

- głosujący odpowiada oddzielnie na poszczególne pytania, stawiając znak „X” (co najmniej dwie linie przecinające się w obrębie kratki) na karcie do głosowania w kratce z lewej strony obok odpowiedzi pozytywnej „TAK” albo w kratce z lewej strony obok odpowiedzi negatywnej „NIE”

Głosy nieważne

#### Przyczyną nieważności głosu jest:

- postawienie znaku „X” w obu kratkach w odpowiedzi na dane pytanie
- niepostawienie znaku „X” w żadnej z krerek w odpowiedzi na dane pytanie

**NIEWAŻNE SĄ KARTY DO GŁOSOWANIA INNE NIŻ URZĘDOWO USTALONE LUB NIEOPATRZONE PIECZĘCIĄ OBWODOWEJ KOMISJI WYBORCZEJ**

### INFORMACJA O SPOSOBIE GŁOSOWANIA ORAZ WARUNKACH WAŻNOŚCI GŁOSU W WYBORACH:

#### DO SEJMU RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Głosy ważne

- głosować można tylko na jedną listę kandydatów, stawiając znak „X” (co najmniej dwie linie przecinające się w obrębie kratki) w kratce z lewej strony obok nazwiska jednego kandydata z tej listy, przez co wskazuje się jego pierwszeństwo do uzyskania mandatu

Głosy nieważne

#### Przyczyną nieważności głosu jest:

- postawienie znaku „X” w kratkach obok nazwisk kandydatów umieszczonych na więcej niż jednej liście
- niepostawienie znaku „X” w żadnej kratce
- postawienie znaku „X” w kratce wyłącznie przy nazwisku kandydata z listy unieważnionej przez okręgową komisję wyborczą

#### DO SENATU RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ (w okręgach wyborczych, w których zarejestrowano więcej niż jednego kandydata)

Głosy ważne

- głosować można tylko na jednego kandydata, stawiając znak „X” (co najmniej dwie linie przecinające się w obrębie kratki) na karcie do głosowania w kratce z lewej strony obok nazwiska kandydata

Głosy nieważne

#### Przyczyną nieważności głosu jest:

- postawienie znaku „X” w kratce przy nazwisku więcej niż jednego kandydata
- niepostawienie znaku „X” w żadnej kratce
- postawienie znaku „X” w kratce wyłącznie przy nazwisku kandydata skreślonego przez okręgową komisję wyborczą

**NIEWAŻNE SĄ KARTY DO GŁOSOWANIA INNE NIŻ URZĘDOWO USTALONE LUB NIEOPATRZONE PIECZĘCIĄ OBWODOWEJ KOMISJI WYBORCZEJ**

# Wymiana oświetlenia rozpoczęta

We wrześniu rozpoczęła się modernizacja systemu oświetlenia drogowego na terenie naszego miasta. Jak dotychczas, udało się dokonać zmian między innymi na ulicach: marsz. Józefa Piłsudskiego, Juliusza Słowackiego, gen. Józefa Sowińskiego, Stanisława Wyspiańskiego, ks. płk. Jana Mrugacza oraz na osiedlu Kozłówka, a także w Parku Solidarności. Liczba ta rośnie jednak z każdym dniem, tak aby wymianę udało się zakończyć przed końcem roku. Przypomnijmy, że jest to największa tegoroczna inwestycja zaraz po zakończonej niedawno budowie tunelu na osiedlu Bukowiec.

Modernizacja obejmuje ponad 3,5 tys. lamp, które zostaną wymienione na led-owe. Przyniesie to miastu znaczące oszczędności na wydatkach związanych z energią elektryczną. Pamiętajcie

trwałość - ich żywotność jest znacznie dłuższa niż w przypadku oświetlenia kablowego. Ponadto, oświetlenie uliczne typu LED jest bardzo ekologiczne - gwarantuje niską emisję spalin. Montaż kilkuset nowych opraw ledowych w mieście obniży koszty eksploatacji, a także doprowadzi do zmniejszenia zużycia energii elektrycznej, co przeloży się na znaczne ograniczenie emisji CO2.

Inwestycja to koszt prawie 10 mln zł (9 576 780,00 zł), a realizuje ją Centrum Zaopatrzenia Energetyki ELTAST Sp. z o.o. z Radomia. Energooszczędne lampy, w połączeniu z monitorowaniem i sterowaniem systemem, spowodują znaczące oszczędności a prognozowane zużycie prądu ma się zmniejszyć o ponad 60% w stosunku do obecnej sytuacji. Przy obecnych cenach prądu inwestycja powinna się szybko zwrócić. Cały projekt zakłada instalację 3 560



ra: dojdzie do wymiany szaf sterowania oświetleniem w liczbie 96 szt. oraz istniejących elementów zasilających i zabezpieczeń (przewody zasilające oprawy, skrzynki bezpiecznikowe, bezpieczniki), a także montażu kompensatorów mocy biernej. Pomimo tego, że prace toczą się na terenie całego miasta

11

- Serdecznie gratuluję zarówno Panu Prezydentowi, jak i mieszkańcom tej inwestycji. Dzięki niej miasto rozbliśnie ekologicznym i ekonomicznym światłem. I też bardzo cieszymy się, że jako Samorząd Województwa Mazowieckiego mogliśmy wesprzeć w tej inwestycji. Ekologia i ekonomia to bardzo ważne koszty rachunków. Dzisiaj samorządy płacą olbrzymie koszty, dlatego niezmiernie ważna inwestycja, ale też poprawiająca bezpieczeństwo mieszkańców to droga w słusznym kierunku. Teraz całe miasto dzięki tej inwestycji, rozbliśnie ekologicznie, ekonomicznie, czego z całego serca gratuluję i życzę sprawnej realizacji. - mówiła o inwestycji Radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego Anna Brzezińska.



No i drugi aspekt, czyli zastosowanie inteligentnego systemu sterowania. Dzięki temu w zależności od sytuacji, miasto

będzie mogło samo zarządzać swoimi oświetleniowymi potrzebami. Nowa jakość oświetlenia z pewnością wpłynie na bezpieczeństwo w ruchu drogowym. Wzrośnie poczucie bezpieczeństwa i komfortu dla mieszkańców miasta - mówił o inwestycji Prezes Zarządu Centrum Zaopatrzenia Energetyki - ELTAST Stefan Tatarek.

Przypomnijmy, że pierwsze latarnie uliczne led w Legionowie pojawiły się na skwerze ks. Jerzego Popiełuszki w 2010 r., a w ramach inwestycji prowadzonych w ostatnich latach, gmina stosowała właśnie tę technologię.

- Modernizacja ta zapewni większe możliwości sterowania oświetleniem ulicznym. Nie bez znaczenia są także opcje, jakie da nowy system, a będzie to między innymi monitorowanie stanu technicznego oraz obniżenie natężenia oświetlenia w okresie znikomego ruchu samochodowego oraz pieszego. Lampy zyskają również kody QR, dzięki czemu pracownicy urzędu będą mogli szybciej i sprawniej reagować na problemy związane ze zniszczeniem lub uszkodzeniem opraw - mówi nacelnik Wydziału Gospodarki Komunalnej Aleksander Rogala.



11

- Modernizacja oświetlenia to kompleksowa inwestycja polegająca nie tylko na wymianie 3,5 tys. lamp, ale też całego związanego z nim systemu. Jest ona częściowo pokłosiem drastycznie rosnących cen energii, które obecnie są wyższe o nawet 350%. Taka sytuacja powoduje, że pomimo faktu, iż jest to projekt kosztowny, to zwróci się on najpóźniej na przestrzeni przyszłych czterech lat. Jego realizacja to nie tylko aspekt ekologiczny czy ekonomiczny, to również bezpośrednie poprawienie bezpieczeństwa mieszkańców. Dodatkowo inwestycja uzyskała dofinansowanie z samorządu Województwa Mazowieckiego w wysokości prawie czterech milionów złotych. Mam nadzieję, że jak najszybciej będziemy mogli korzystać z wszelkich pozytywnych aspektów tego projektu - mówił podczas podpisania umowy Roman Smogorzewski.



jednak należy, że przygotowanie oświetlenia to nie tylko jego modernizacja, ale również sprawdzenie sposobów jego działania oraz ewentualne dostosowanie do potrzeb. Dlatego też pracownicy urzędu na bieżąco kontrolują wymianę oraz uzgadniają z wykonawcą ewentualne zmiany.

Niewątpliwymi zaletami lamp ledowych są efektywność - zapewniają bowiem bardzo dobrą widoczność, a także

sztuk energooszczędnych opraw ledowych na latarniach ulicznych na terenie całego Legionowa - tam gdzie nie było ich to tej pory.

Wszystkie wymienione lampy led-owe będą miały temperaturę barwową ustawioną na ciepłe światło o wartości 3000K. Inwestycja oznacza, że całe miasto będzie miało zaawansowane technologicznie oświetlenie. Do tego wymieniona zostanie infrastruktura

to zgodnie z oczekiwaniami nie powodują znaczących utrudnień drogowych.

- Chciałem zapewnić, że oszczędności dzięki realizacji modernizacji oświetlenia będą rzeczywiste, nie jakiejś wirtualne. One będą realizowane w dwóch aspektach. Po pierwsze poprzez redukcję mocy zainstalowanej, czyli zmniejszenie zdecydowanie mocy w stosunku do mocy, która jest obecnie.

## Siedziby Obwodowych Komisji Wyborczych w Legionowie

Numer Obwodu	Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej	Numer Obwodu	Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej	Numer Obwodu	Siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej
1	Powiatowy Zespół Szkół Ponadpodstawowych im. Jerzego Siwińskiego w Legionowie ul. Targowa 73A	9	KZB Legionowo Sp. z o. o. ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 3	17	Miejski Ośrodek Kultury im. Charlesa Spencera Chaplina ul. Cypriana Kamila Norwida 10
2	Przedszkole Miejskie Nr 1 im. Marii Kownackiej w Legionowie ul. Olszankowa E	10	Urząd Miasta Legionowo ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41	18	Filia Miejskiego Ośrodka Kultury „Scena po sąsiedzku” ul. Husarska 12
3	Zespół Szkolno-Przedszkolny im. Legionów Polskich 1914-1918 ul. Jana Pawła I nr 2	11	Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 2 ul. Jagiellońska 67 Hol w Szkole Podstawowej Nr 2 im. Komela Makuszyńskiego	19	Szkoła Podstawowa Nr 3 im. Janusza Kusocińskiego ul. Władysława Broniewskiego 7
4	Szkoła Podstawowa nr 8 im. 1 Warszawskiej Dywizji Piechoty w Legionowie ul. Zegrzyńska 3 Hol główny - wejście główne do budynku	12	Zespół Szkolno-Przedszkolny Nr 2 ul. Jagiellońska 67 Hol w Przedszkolu Miejskim Nr 2 im. Doroty Gellner	20	Przedszkole Miejskie Nr 6 Tęczowa Szóstka ul. Władysława Broniewskiego 3
5	Szkoła Podstawowa nr 8 im. 1 Warszawskiej Dywizji Piechoty w Legionowie ul. Zegrzyńska 3 Hol przy małej sali gimnastycznej- wejście schodami przy stołówce szkolnej	13	Arena Legionowo ul. Bolesława Chrobrego 50B	21	Żłobek Miejski Motylkowy Świat ul. ppłk. Edwarda Dietricha 1
6	Przedszkole Miejskie Nr 11 ul. Zegrzyńska 9	14	Przedszkole Miejskie z Oddziałami Integracyjnymi nr 7 im. Janusza Korczaka ul. Husarska 18A sala nr 21	22	Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 26
7	Przedszkole Miejskie Nr 3 im. Koszałka Opalka ul. Zegrzyńska 71	15	Przedszkole Miejskie z Oddziałami Integracyjnymi nr 7 im. Janusza Korczaka ul. Husarska 18A Korytarz główny przedszkola	23	Powiatowy Zespół Szkół i Placówek Specjalnych w Legionowie ul. Jagiellońska 69
8	Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Mikołaja Kopernika ul. Zakopiańska 4	16	Szkoła Podstawowa Nr 7 im. VII Obwodu „Obroża” AK ul. Królowej Jadwigi 7	24	Dom Pomocy Społecznej „Kombatant” ul. Jagiellońska 71
				25	Wojskowy Instytut Medyczny Państwowy Instytut Badawczy ul. Zegrzyńska 8

# Poprawa bezpieczeństwa

Rozpoczął się przetarg na projekt przebudowy nawierzchni jezdni drogi wewnętrznej, która łączy ulicę Husarską z ulicą Siwińskiego. Tą ulicą (równoległą do Sobieskiego) codziennie jeżdżą setki, jeżeli nie tysiące mieszkańców. To najwygodniejszy dojazd do kilku bloków i wielu punktów handlowych. Jej nawierzchnia pamięta lata 80. ubiegłego stulecia, jest mocno wyeksploatowana i pełna nierówności. Dlatego nadszedł czas na jej wymianę. Oczekują tego również okoliczni mieszkańcy.

Przetarg zakłada, że na tym odcinku drogi powstanie nowa, bezpieczna nawierzchnia, zwiększony zostanie komfort podróżowania oraz poprawione zostanie odwodnienie. W związku z faktem, iż część drogi należy do Spółdzielni Mieszkaniowo Lokatorsko - Własnościowej, prace zostaną zsynchronizowane i wykonane jednocześnie pomimo faktu, iż będą realizowane i współfinansowane przez dwie instytucje.

## Nowa nawierzchnia dla komfortu i bezpieczeństwa

Głównym celem projektu jest cał-

kowita przebudowa nawierzchni jezdni. Na całym odcinku drogi planowane jest wykonanie nowej nawierzchni z betonu asfaltowego, w tym warstwy wyrównawczej oraz warstwy ścieralnej. Co istotne, ta modernizacja będzie miała miejsce na istniejącej konstrukcji, która zostanie wcześniej poddana procesowi frezowania.

## Poprawa odwodnienia i bezpieczeństwa

Przy okazji przebudowy, istniejące odwodnienie układu drogowego zostanie zmodernizowane, co pomoże uniknąć problemów związanych

z opadami deszczu oraz podniesie poziom bezpieczeństwa na drodze. Kolejnym ważnym elementem prac jest naprawa zjazdu oraz pobocza, które zostaną wykonane z kruszywa łamanego. Ponadto, na drodze pojawi się próg zwalniający z kostki brukowej betonowej, co przyczyni się do redukcji prędkości na tym odcinku i zwiększenia bezpieczeństwa pieszych oraz kierowców.

## Stać organizacja ruchu

Projekt uwzględni również stałą organizację ruchu, co oznacza, że zostanie ona dostosowana zgodnie



z projektowanym planem. Dzięki temu, kierowcy będą mogli bezpiecznie poruszać się po drodze podczas trwania prac budowlanych.

## Zakończenie

Przebudowa nawierzchni jezdni drogi wewnętrznej w Legionowie to ważny projekt mający na celu poprawę infrastruktury drogowej oraz zwiększenie

bezpieczeństwa na ulicach miasta. Mieszkańcy Legionowa mogą spodziewać się lepszych warunków podróżowania i bardziej komfortowych przejazdów po zakończeniu tych prac. Oczywiście, jak przy każdym projekcie budowlanym, prosimy o cierpliwość i rozważność w trakcie trwania prac, ponieważ mogą wystąpić tymczasowe utrudnienia w ruchu drogowym.

## 40.000 zł z Mazowsza dla OSP



Kolejne dofinansowanie trafi do legionowskich drużyn z Ochotniczej Straży Pożarnej. Miejskim urzędnikom udało się pozyskać 40.000 zł ze środków budżetu województwa mazowieckiego z przeznaczeniem na zakup wyposażenia straży OSP Legionowo. 14 września prezydent Roman Smogorzewski i dyrektor delegatury urzędu marszałkowskiego - Igor Szulich, podpisali porozumienie w tej sprawie.

Z dofinansowania zakupione zostanie m.in: uniwersalne narzędzie hydrauliczne, akumulator do narzędzi, ładowarka samochodowa do ładowania akumulatorów zasilających narzędzia, pełnotwarzowa maska panoramiczna z nadciśnieniowym aparatem oddechowym, zestaw klocków i klinów do stabilizacji z polietylenu o wytrzymałości 10MPa, zestaw podkładów i klinów do stabilizacji z polietylenu o wytrzymałości 10MPa, urządzenie do przycinania szyb klejonych z wybijakiem do szyb hartowanych.

Planowany zakup sprzętu przyczyni się do poprawienia gotowości bojowej OSP Legionowo, co skutkować będzie zwiększeniem bezpieczeństwa mieszkańców Legionowa i okolicznych gmin powiatu legionowskiego.

Przypomnijmy, że nasi druhowie podjęli w 2022 r. aż 410 interwencji. Spośród nich pożarów było - 40, miejscowych zagrożeń - 344, zabezpieczeń operacyjnych rejonu - 28. Niestety dochodziło również do fałszywych alarmów, których do jednostki trafiło łącznie 26.

## Przebudowa, rozbudowa i budowa – miejskie "trzy w jednym"

Kontynuujemy swoje zobowiązanie do zapewnienia mieszkańcom nowoczesnej i bezpiecznej infrastruktury drogowej. Dzięki pozyskanym środkom oraz dofinansowaniu możliwe staje się zrealizowanie inwestycji na terenie trzech ulic: Kwiatowej, Wąskiej oraz Pałacowej. Zakończono przetargi dotyczące przeprowadzenia tych robót, co najważniejsze we wszystkich przypadkach wyłoniono wykonawcę. Podpisanie umów odbyło się 3 października.

Przebudowa ul. Pałacowej ostatecznie zrealizowana przez firmę BAZ-BRUK Marek Bazylewski z Nasielska za kwotę prawie 1,7 mln zł. Natomiast prace w ciągu ul. Kwiatowej (na odc. od ul. Wiejskiej do ul. Zakopiańskiej) oraz rozbudowa drogi gminnej ul. Wąskiej nr 180633W na odcinku od ul. Szwajcarskiej do ul. Wrzosowej oraz budowa drogi gminnej ul. Wąskiej nr 180633W na odcinku od ul. Wrzosowej do ul. Słonecznej w Legionowie wraz z infrastrukturą techniczną zostaną wykonane przez firmę P.H.U. CEM-BUD Andrzej Sebastian Łoma z Legionowa za kwotę łączną ponad 5 mln zł.

### Zadanie 1: Przebudowa ul. Kwiatowej od ul. Wiejskiej do ul. Zakopiańskiej

Pierwszym z projektów jest przebudowa ulicy Kwiatowej na odcinku od ul. Wiejskiej do ul. Zakopiańskiej. Zakres robót budowlanych obejmuje wiele etapów, w tym roboty przygotowawcze, rozbiórkowe, budowę korytarza, ułożenie krawężników, obrzeży, a także wykonanie nawierzchni z mieszanki mineralno-bitumicznych.

Ta inwestycja nie tylko poprawi stan techniczny drogi, ale także zagwarantuje bezpieczeństwo dla użytkowników. Przebudowa ulicy Kwiatowej wpłynie pozytywnie na codzienne dojazdy mieszkańców i uczestników ruchu drogowego.

### Zadanie 2: Rozbudowa i Budowa Drogi Gminnej ul. Wąskiej

Kolejny projekt to rozbudowa drogi gminnej ul. Wąskiej na odcinku od ul. Szwajcarskiej do ul. Wrzosowej oraz budowa tej samej drogi na odcinku od ul. Wrzosowej do ul. Słonecznej. Zakres robót budowlanych obejmuje szeroki zakres działań, takie jak przy-



ul. Wąska

gotowanie terenu inwestycji, budowa linii oświetleniowej, prace ziemne, budowa ścieżki pieszo-rowerowej oraz wiele innych.

Ta inwestycja to ważny krok w kierunku poprawy ruchu drogowego

Trzecim projektem wartym uwagi jest przebudowa drogi gminnej ul. Pałacowej. Zakres robót budowlanych obejmuje wiele działań, takich jak przygotowanie terenu, budowa linii oświetleniowej, prace ziemne, budowa ścieżki pieszo-rowerowej i wiele innych.

Ta inwestycja poprawi dostępność i bezpieczeństwo na ul. Pałacowej, co ma ogromne znaczenie dla mieszkańców korzystających z tej drogi codziennie. Jednocześnie projekt ten zachęci do korzystania z bardziej ekologicznych środków transportu.

Wszystkie trzy projekty przewidują również projektowane konstrukcje nawierzchni, co sprawi, że drogi będą trwałe i łatwe w utrzymaniu. Ponadto, wdrożenie stałej organizacji ruchu podczas prac budowlanych ma na celu minimalizację utrudnień dla mieszkańców.

Te inwestycje to dowód na zaangażowanie miasta Legionowo w tworzenie lepszego i bardziej zrównoważonego otoczenia. Poprawa infrastruktury drogowej ma ogromne znaczenie dla rozwoju miasta oraz poprawy komfortu życia mieszkańców. Jesteśmy przekonani, że te projekty przyniosą wymierne korzyści, a także uczynią Legionowo jeszcze atrakcyjniejszym miejscem do życia i pracy.

### Zadanie 3: Przebudowa Drogi Gminnej ul. Pałacowej

# Jak parkować przy dworcu kolejowym – najczęściej zadawane pytania

**KZB Legionowo przygotowało poradnik dotyczący najczęściej poruszanych kwestii związanych z parkowaniem w garażach wielopoziomowych zlokalizowanych przy Centrum Komunikacyjnym. Pytania zadawane były przez osoby korzystające z tego terenu i wydają się niezwykle ważne dla każdego potencjalnego użytkownika tego miejsca niezależnie od jego miejsca zamieszkania**

Poniżej zamieszczamy odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące wprowadzenia opłat za korzystanie z garaży wielopoziomowych wraz z terenami przyległymi wchodzącymi w skład Centrum Komunikacyjnego w Legionowie.

**1. W jaki sposób mogę dopisać się do bazy danych osób uprawnionych do bezpłatnego korzystania z garażu?**

Wniosek o wpisanie samochodu do bazy prowadzonej przez Urząd Miasta Legionowo dostępny jest na stronie internetowej urzędu pod adresem <https://legionowo.pl/a/zloz-wniosek-parkuj-bezplatnie>. Znajdują się tam również wszelkie niezbędne informacje dotyczące złożenia ww wniosku.

**2. Czy będąc wpisanym do bazy danych osób uprawnionych do bezpłatnego korzystania z garażu muszę pobierać bilet?**

Osoby, których dane znalazły się w bazie osób uprawnionych do bezpłatnego parkowania prowadzonej przez Urząd Miasta Legionowo parkują za darmo i nie mają obowiązku pobierania biletu parkingowego.

**3. Czy w przypadku, gdy zgłosiłem się do bazy danych osób uprawnionych do bezpłatnego korzystania z garażu, a nie otrzymałem jeszcze potwierdzenia muszę zakupić bilet?**

Tak, do czasu otrzymania sms-a potwierdzającego wpis do bazy osób uprawnionych do bezpłatnego korzystania z garażu konieczny jest zakup biletu.

**4. Jak nazywa się aplikacja i skąd mogę ją pobrać?**

Aplikacja ePARK jest do pobrania z Google Play lub App Store.

**5. Czy trzeba drukować bilety z aplikacji?**



Nie ma obowiązku drukowania biletów zakupionych w aplikacji.

**6. Czy bilet okresowy można zakupić jedynie w aplikacji?**

Tak, bilet okresowy można zakupić jedynie w aplikacji ePARK.

**7. Czy mogę zaparkować i kupić bilet w aplikacji jak już będę w pojeździe? (na jakiej zasadzie jest weryfikowane to czy od mojego wjazdu na parking mija bezpieczny czas na zakup biletu)?**

Aplikacja umożliwia zakup biletu z wyprzedzeniem, z określeniem czasu parkowania. Każdy parkujący ma obowiązek zakupu biletu w ciągu 15 minut od rozpoczęcia parkowania.

**8. Czy jadąc na noc do pracy muszę kupić dwa bilety?**

Doba parkingowa trwa od godziny 3:30 danego dnia do godziny 2:00 dnia następnego. Jeśli postój przekracza jedną dobę parkingową, należy kupić dwa bilety, przy czym przypominamy, że na czas przerwy technicznej tj. od godziny 2:00 do 3:30 pojazd należy usunąć z parkingu.

**9. Czy jeśli zostawię samochód na noc, mając dwa bilety to mój samochód zostanie odholowany?**

Administrator parkingu ma zgodnie z regulaminem możliwość odholowania pojazdu.

**10. Czym można płacić w parkometrach?**

Parkometry obsługują płatności gotówkowe i bezgotówkowe. Należy pamiętać, że w przypadku płatności gotówką, parkometr nie wydaje reszty.

**11. Na parkometrze widnieje informacja „pobierz darmowy bilet” co to oznacza?**

Darmowy bilet to potwierdzenie bezpłatnego korzystania z garażu przez 30 minut od wjazdu na jego teren. Można z niego skorzystać gdy chce się tylko podwieźć lub odebrać pasażera z dworca.

**12. Nie działa parkometr a nie mam czasu biegać do kolejnego, czy dostanę mandat, bo nie działa parkometr?**

Parkometry zlokalizowane są w bliskiej odległości, w ciągu komunikacyjnym na perony. Zatem jest możliwość skorzystania z innego parkometru. Aby uniknąć takich sytuacji zachęcamy do pobrania aplikacji.

**13. Gdzie zgłaszać wszelkie nieprawidłowości związane**

**z funkcjonowaniem parkometrów i aplikacji?**

Operatorem systemu parkingowego przy dworcu w Legionowie jest firma Atpark i to do niej należy zgłaszać wszelkie uwagi e-mailowo [biuro@atpark.pl](mailto:biuro@atpark.pl) lub telefonicznie +48 335 000 700.

**14. Gdzie zgłaszać reklamacje dotyczące uiszczenia opłaty parkingowej?**

Reklamacje dotyczące uiszczenia opłaty parkingowej rozpatruje Operator systemu parkingowego. Użytkownik garażu - korzystający z parkingu może złożyć reklamację przez stronę internetową: [www.parking.atpark.pl](http://www.parking.atpark.pl) lub pisemnie za pomocą listu na adres Operatora: ul. Stokrotek 51, 43-384 Jaworze, jak również za pośrednictwem innych dostępnych kanałów komunikacji.

**15. Czy muszę zostawić bilet za szybą samochodu?**

Nie ma obowiązku umieszczenia biletu parkingowego w pojeździe.

**16. Czy będąc niepełnosprawnym muszę kupić bilet? Jeśli są zajęte miejsca przeznaczone dla niepełnosprawnych to czy wtedy muszę kupić bilet?**

Miejsca przeznaczone dla osób niepełnosprawnych wyłączone są z systemu pobierania opłat. W przypadku, gdy miejsca te są zajęte i nie ma możliwości zaparkowania na nich, należy kupić bilet.

**17. Dlaczego odprowadzając podatek w Legionowie nie mogę bezpłatnie parkować?**

Z opłaty parkingowej zwolnieni są mieszkańcy Gminy Miejskiej Legionowo, przy czym osobą uprawnioną jest osoba posiadająca uprawnienia do korzystania z Karty Legionowianina lub zameldowana na pobyt stały na terenie Gminy. Płacenie podatków w Legionowie oznacza wskazanie jako miejsca zamieszkania legionowskiego adresu, a nie opłacanie podatków w Urzędzie Skarbowym w Legionowie, bowiem ten obsługuje cały powiat. Dla przykładu mieszkaniec Jabłonna składa PIT w legionowskim urzędzie skarbowym, ale jego podatki trafiają do budżetu gminy Jabłonna. Tak

samo jest w przypadku Nieporętu, Serocka czy Wieliszewa.

**18. Czy są przewidziane ulgi dla seniorów i kart dużych rodzin? Czy kobiety w ciąży / matki z małymi dziećmi są zwolnieni z ponoszenia opłat?**

Nie, cennik opłat za korzystanie z garaży wielopoziomowych wraz z terenami przyległymi wchodzącymi w skład Centrum Komunikacyjnego w Legionowie nie przewiduje ulg ani zwolnień z opłat.

**19. Czy opłata dotyczy tylko miejsc parkingowych znajdujących się w garażach wielopoziomowych?**

Płatnym parkowaniem objęte są garaże wielopoziomowe wraz z terenami przyległymi (w tym z parkingami naziemnymi) do Centrum Komunikacyjnego w Legionowie, które w Regulaminie pobierania opłat i korzystania z garaży wielopoziomowych wraz z terenami przyległymi wchodzącymi w skład Centrum Komunikacyjnego w Legionowie stanowiących własność Gminy Miejskiej Legionowo zwane są łącznie GARAŻEM.

**20. Czy wyjeżdżając na urlop mogę pozostawić auto na parkingu?**

Nie, nie ma możliwości pozostawienia pojazdu na parkingu na czas urlopu. Zgodnie z Regulaminem pobierania opłat i korzystania z garaży wielopoziomowych wraz z terenami przyległymi wchodzącymi w skład Centrum Komunikacyjnego w Legionowie stanowiących własność Gminy Miejskiej Legionowo maksymalny czas jednorazowego parkowania wynosi jedną dobę parkingową.

**21. Gdzie znajdę regulamin płatnego parkowania?**

Regulamin pobierania opłat i korzystania z garaży wielopoziomowych wraz z terenami przyległymi wchodzącymi w skład Centrum Komunikacyjnego w Legionowie stanowiących własność Gminy Miejskiej Legionowo został umieszczony na tablicach przy każdym z parkometrów. Dostępny jest również pod adresem: [https://kzb-legionowo.pl/images/akty\\_prawne/regulamin\\_garazu.pdf](https://kzb-legionowo.pl/images/akty_prawne/regulamin_garazu.pdf)

## Nowy garaż na terenie Punktu Zlewnego PWK „Legionowo”

Na terenie Punktu Zlewnego Ścieków „Łajski” w Legionowie przy ul. Sikorskiego 8 dobiegła końca budowa budynku garażowego dla samochodów WUKO, pojazdów asenizacyjnych oraz sprzętu ciężkiego. Tabor i sprzęt PWK, ze względu na charakter przedsiębiorstwa musi być utrzymywany zawsze w stanie pełnej gotowości. Aby zachować bezpieczeństwo sanitarne nastąpiła konieczność rozdzielenia sprzętu na potrzeby eksploatacji sieci wodociągowej oraz sprzętu do odbioru ścieków. Realizacja budowy pięciostanowiskowego garażu dla specjalistycznych samochodów związanych z obsługą sieci kanalizacyjnej stała się inwestycją priorytetową. Na początku września tego roku na terenie Punktu Zlewnego „Łajski”

w Legionowie odbyło się uroczyste otwarcie nowego garażu.

Zespół garażowy to 5 oddzielnych od siebie ścianami murowanymi wielkich stanowisk postojowych. Wszystkie stanowiska garażowe przeznaczone na samochody do obsługi sieci kanalizacyjnej są ogrzewane, zabezpieczając w ten sposób sprzęt przed niekorzystnym wpływem warunków atmosferycznych w okresie zimowym. Miejsca garażowe przystosowane są również do ładowania samochodów elektrycznych. Wykonano specjalne stacje dokujące. Zaplecze socjalne jest dwukondygnacyjne. Na parterze w części socjalnej budynek wyposażony jest w pokój biurowy, pokój śniadaniowy, toaletę. Wydzielony został też węzeł cieplny z osobnym wejściem.

Dodatkowo prąd dla budynku jest pozyskiwany ze zbudowanej wcześniej przez Spółkę farmy fotowoltaicznej, która również produkuje ciepło. Na piętrze w części socjalnej znajduje się szatnia brudna, szatnia czysta oraz natryski. Ponadto mieści się tam mały aneks na sprzęt porządkowy.

Należy podkreślić, że od niedawna cały Punkt Zlewny zaopatrywany jest w energię elektryczną z farmy fotowoltaicznej wybudowanej przez PWK „Legionowo” na sąsiedniej działce, co w dobie wysokich podwyżek cen prądu oraz gazu było bardzo przemyślaną inwestycją. Wystarczy powiedzieć, że wielkość produkcji farmy zbilansowała zapotrzebowanie urządzeń Punktu Zlewnego i zlokalizowanej tam pompowni.

Prace przy budowie garażu roz-



poczęto w drugiej połowie 2021 roku. Budynek został wzniesiony w znacznej części siłami własnymi Spółki tzw. trybem gospodarczym i będzie służył

do realizacji kluczowych zadań Miasta Legionowo związanych ze zbiorowym odprowadzaniem ścieków.



## Uczniowie z uśmiechem na 6

W trosce o dobro najmłodszych mieszkańców, przypominamy o podpisanym w 2019 r. porozumieniu z gabinetami stomatologicznymi. Zapewnia ono całoroczną bezpłatną profilaktykę i podstawową opiekę ogólnostomatologiczną dla dzieci oraz młodzieży uczęszczających do szkół publicznych prowadzonych przez gminę.



Regularne działania z zakresu profilaktyki ogólnostomatologicznej są gwarancją zdrowia jamy ustnej na długie lata. Wszyscy uczniowie szkół prowadzonych przez gminę, którzy będą chcieli skorzystać z opieki stomatologicznej mają ją zapewnioną – mówi Ida Parakiewicz-Czyżma Sekretarz Miasta.

Poniżej prezentujemy wykaz wraz z przypisanymi do nich gabinetami stomatologicznymi:

- Szkoła Podstawowa nr 1 im. Mikołaja Kopernika – MEDIQ NZOZ Legionowo,
- Szkoła Podstawowa nr 7 im. VII Obwodu „Obroża”, AK – MEDIQ NZOZ Legionowo,
- Zespół Szkolno – Przedszkolny nr 2 – EL-MED NZOZ Legionowo,
- Szkoła Podstawowa nr 3 im. Janusza Kusocińskiego – EL-MED NZOZ Legionowo,
- Zespół Szkolno – Przedszkolny im. Legionów Polskich 1914 – 1918 – Wojskowy Instytut Medyczny Szpital w Legionowie,
- Szkoła Podstawowa nr 8 im. 1 Warszawskiej Dywizji Piechoty – Wojskowy Instytut Medyczny Szpital w Legionowie,
- II Liceum Ogólnokształcące – NZOZ Legionowo.

Niezależnie od przypisanego do

szkoły gabinetu każdy uczeń prowadzonej przez Gminę Miejską Legionowo szkoły może skorzystać z usług w NZOZ Legionowo ul. Sowińskiego 4.

Zakres opieki stomatologicznej obejmuje:

1. świadczenia ogólnostomatologiczne dla dzieci i młodzieży do ukończenia 18. roku życia,
2. profilaktyczne świadczenia stomatologiczne dla dzieci i młodzieży do ukończenia 19. roku życia – określonego w przepisach wydanych na podstawie art. 31d ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, w części dotyczącej wykazu świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia stomatologicznego dla dzieci i młodzieży, z wyłączeniem świadczeń ortodontacji.

Korzystanie z usług gabinetu dentystycznego jest na zasadzie dobrowolności.

### Lokalny Punkt Pomocy Pokrzywdzonym Prześstępstwem w Legionowie

ul. Mieszka I 25 pok. 9

#### Godziny otwarcia:

wtorek 15:00 - 20:00

czwartek 15:00 - 20:00



## Badanie oceny neurorozwojowej dzieci

w wieku od 0 do 3 roku  
Skorzystaj z bezpłatnych badań

Zapisy telefonicznie od 25.09.2023 r. pod numerem 535 892 922

Gabinet Rehabilitacji – Zdrowe Plecy  
ul. Władysława Broniewskiego 4/42, 05-120 Legionowo



Zadanie finansowane ze środków Gminy Miejskiej Legionowo, realizowane od 25.09.2023 r. do 15.12.2023 r. liczba miejsc ograniczona.

## Zadbaj o zdrowie dziecka

### Jak wygląda konsultacja/ wizyta fizjoterapeutyczna z niemowlęciem?

Podczas wizyty oceniany jest wzorzec ruchowy dziecka pod kątem jakości i ilości. Taka ocena pozwala na wczesne wychwycenie ewentualnych nieprawidłowości i wsparcie rozwoju niemowlęcia. Podczas wizyty u fizjoterapeuty, rodzice mają możliwość rozwiania swoich wątpliwości dotyczących tempa rozwoju dziecka, zdobywania nowych umiejętności. Dodatkowo, jako terapeuci NDT-Bobath jesteśmy w stanie poinstruować rodziców w poprawnym wykonywaniu codziennych czynności związanych z opieką nad niemowlęciem czyli karmieniem, podnoszeniem, odkładaniem, przewijaniem itd.

### Dlaczego należy wybrać się do fizjoterapeuty, jeśli dziecko jest zdrowe?

Wszyscy doskonale wiemy, że lepiej zapobiegać niż leczyć! Zachęcam więc do konsultowania dzieci, aby na jak najwcześniejszym etapie wychwycić ewentualne nieprawidłowości rozwoju psychoruchowego. Natomiast w sytuacji, gdy dziecko rozwija się prawidłowo zapraszam po wartościowe wskazówki, które sprawiają, że opieka nad malcem będzie lżejsza i przyjemna dla obu stron.

Jakie są najczęstsze zaburzenia w rozwoju dzieci, bo przecież każde dziecko rozwija się bardzo

### indywidualnie?

- brak podejmowania prób chodzenia lub jakichkolwiek zabaw i interakcji z innymi osobami;
- problemy z właściwym napięciem mięśniowym;
- asymetria ruchów, trudności w przekraczaniu rękami lub wzrokiem linii środkowej ciała;
- brak równowagi i koordynacji;
- wadliwe ustawienie stóp;
- skrzywienia kręgosłupa;
- kręcz szyi;
- wszelkie inne wady postawy.

### Jakie zabawy mogą stosować rodzice w domu w trakcie ubierania czy rozbierania, aby odpowiednio dostosować tempo obrotów do reakcji malucha?

Niemowlę codziennie uczy się nowych rzeczy, a pozornie proste zabawy dla dzieci stymulują jego rozwój. Bawiąc się, maluch zdobywa wiedzę na temat kolorów, dźwięków, poznaje słowa i udoskonala swoje ruchy.

Przykładowa zabawa - Echo, echo... zabawa od 3. miesiąca.

Zanim dziecko zacznie mówić, przechodzi etapy gruchania i gaworzenia. Mniej więcej od 3. miesiąca życia niemowlę odkrywa radość z wydawania dźwięków. Wykorzystaj ją do wspólnej zabawy z niemowlakiem w „echo”. Gdy usłyszysz dziecięce „ghyyy”, „aghhh”, „guuu”, powtarzaj je - zarówno szeptem, jak i głośno, podśpiewując i robiąc śmieszne miny.

Pochyl się nad niemowlakiem i patrząc mu w oczy, powiedz: „ghyyy” tyle



razy, aż dziecko ci odpowie.

Tę zabawę z niemowlakiem kontynuuj w kolejnych etapach nauki mówienia, zastępując gaworzenie słowami dźwiękonaśladowczymi. Kiedy uderzysz łyżką w stół, powiedz: „łyżka BUM”, w czasie kąpieli niemowlaka: „woda CHLAP”, podczas spaceru: „wiatr SZUU” i obiadu: „zupka MNIAM”. Zachęcaj niemowlę, by było twoim echem.

dr Anna Pękacka-Kochanowska,  
terapeuta NDT Bobath  
Gabinet Rehabilitacji Zdrowe Plecy

# Jubileusz 40-lecia Królewskiej Dwójki

We wrześniu minęło dokładnie 40 lat od chwili, gdy po raz pierwszy rozbrzmiał szkolny dzwonek przy ulicy Królowej Jadwigi 11 w Legionowie. Przygotowano specjalną wystawę poświęconą historii szkoły, w mediach społecznościowych od dłuższego czasu wspominano dawne wydarzenia, a na samo koniec "przemówił" jej patron Jan III Sobieski.

Uroczystości rozpoczęły się od mszy świętej w kościele Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa w Legionowie. Mszy przewodniczył ks. dr Maciej Miętek – Kanclerz Kurii Warszawsko-Praskiej oraz absolwent "szóstki". Uroczystość liturgiczna była nie tylko pięknie przygotowana, ale też niezwykle poruszająca. Uczniowie pełnili funkcje lektorów i ministrantów, a chór pod dyrekcją pani Anny Grabowskiej dostarczył oprawy muzycznej mszy. Co ciekawe, śpiewali razem zarówno uczniowie,

jak i nauczyciele, co podkreślało ducha jedności i wspólnoty szkolnej.

Całą uroczystość uświetnił niezwykle spektakl pt. "Uwaga! Król Jan przemawia", przygotowany przez uczniów klas 3b i 3d. Żywy obraz, który został zaprezentowany przyciągnął uwagę wszystkich zgromadzonych gości. Historia rodziny Sobieskich została przedstawiona w sposób nie tylko ciekawy, ale także zabawny i wciągający. Występ zakończył się gromkimi brawami.



## Konkurs „Rowerem do szkoły”

Celem konkursu jest promowanie zalet roweru jako środka transportu. Podróż do szkoły to jedna z najczęstszych podróży w ciągu dnia w ruchu miejskim. Konkurs ma zachęcić dzieci i rodziców, ale także nauczycieli do wyboru roweru zamiast auta w tej podróży. Taki wybór jest nie tylko zdrowszy dla naszego organizmu i lepszy dla kondycji, ale także przyczynia się do wspierania naszej planety. Więcej jazdy rowerem to mniej spalin, a w ten sposób wszyscy będziemy oddychać czystym powietrzem. Wybór roweru to również zmniejszenie natężenia ruchu samochodowego, co w rezultacie poprawia poruszanie się po mieście.

### Ogólne informacje dotyczące konkursu:

- Organizatorem konkursu jest Urząd Miasta Legionowo.
- Partnerem konkursu jest Straż Miejska w Legionowie.
- Konkurs trwa od 22 września do 01 listopada 2023 r.
- Uczestnikami konkursu mogą być uczniowie szkół podstawowych i średnich mieszczących się w Legionowie.
- **W przypadku dzieci i młodzieży (osób niepełnoletnich) zgłoszenie do konkursu dokonuje rodzic/prawny opiekun.**

### Sposoby składania zgłoszeń:

- Zdjęcia muszą zostać umieszczone na co najmniej jednej wybranej przez autora platformie społecznościowej

(Facebook, Instagram) i oznaczone #konkursLegionowo, #roweremdoszkoły, #ekologiczneLegionowo.

- Zgłoszenie z linkami do Zdjęć należy wysłać na adres e-mail: kultura@um.legionowo.pl wraz ze skanem lub zdjęciem odpowiedniego załącznika dołączonego do niniejszego Regulaminu (przesłane zdjęcia zostaną poddane przez internautów głosowaniu na Facebook Legionowo Porusza).

Regulamin oraz karta zgłoszenia dostępne są na stronie legionowo.pl. Również na niej ogłoszone zostaną wyniki.

**Pamiętajcie, aby Wasze zdjęcia na rowerze były robione w bezpieczny sposób, zgodnie z przepisami!**

## Złote gody

Siedem par małżeńskich z naszego miasta obchodziło w tym roku złote gody. Uroczyste wręczenie „Medali za Długoletnie Pożycie Małżeńskie” odbyło się na początku września. W imieniu Prezydenta RP, prezydent Roman Smogorzewski i kierownik Urzędu Stanu Cywilnego wręczyli legionowskim jubilatom medale na specjalnie przygotowanej dla nich uroczystości.

"Drodzy jubilaci, jesteście niezwykle wzorem dla młodszych pokoleń małżonków. Wasza niezłomna postawa w budowaniu i podtrzymywaniu wartości rodziny zasługuje na ogromny szacunek i podziw. Serdecznie dziękuję za Waszą obecność i za to, że dzielicie się swoją mądrością i doświadczeniem z nami wszystkimi. Wasza miłość i trwałość są źródłem inspiracji dla każdego z nas. Życzę Wam dalszych wspólnych lat pełnych szczęścia i miłości!" - życzył jubilatowi Roman Smogorzewski.





# Nawigator pacjenta

**Kiedy zwrócić się po pomoc na Szpitalny Oddział Ratunkowy (SOR)? Do których specjalistów wymagane jest skierowanie? Czym jest Indywidualny Plan Opieki Medycznej? Między innymi na te pytania odpowiada "Nawigator Pacjenta", czyli przewodnik po systemie ochrony zdrowia przygotowany przez Rzecznika Praw Pacjenta. Publikacja jest dostępna na stronie internetowej RPP.**

To informator, którego autorami są lekarze rodzinni we współpracy z konsultantem krajowym w dziedzinie medycyny rodzinnej prof. Agnieszką Mastalerz-Migas oraz specjalistami z Biura Rzecznika Praw Pacjenta. Powstał po to, by pomóc pacjentom lepiej

zrozumieć i lepiej poruszać się w systemie ochrony zdrowia.

W prosty oraz zrozumiały sposób wyjaśnia skomplikowane kwestie, które często nurtują pacjentów poszukujących drogi do szybkiego uzyskania pomocy i skutecznego leczenia. To ważne, by Pacjent był świadomy swoich praw i możliwości, stając się bardziej aktywnym uczestnikiem procesu leczenia. Można tu dowiedzieć się jak działa podstawowa opieka zdrowotna, opieka szpitalna i specjalistyczna, a także opieka nad ciężarną i dzieckiem. W jasny sposób wyjaśnia zasady refundacji leków oraz wyrobów medycznych. Odpowiada na pytania odnośnie działania transportu sanitarnego i zaświadczeń lekarskich oraz opieki

hospicyjnej. Z Nawigatora pacjent dowie się jakie ma prawa, a także jakie badania profilaktyczne może wykonać.

W publikacji wyszczególnione zostały kolejne działy służby ochrony zdrowia, m.in.:

- podstawowa opieka zdrowotna (POZ);
- opieka koordynowana;
- teleporady;
- leczenie szpitalne.

To praktyczne i aktualne narzędzie dla pacjentów, ale też nieocenione źródło wiedzy dla pracowników placówek medycznych. Poradnik ma być systematycznie rozbudowywany i uaktualniany. Tak, aby cały czas był źródłem rzetelnej wiedzy podanej w przyjaznej formie.

## Drugi człowiek zmienia wszystko

**Kiedy telefon każdego dnia uparcie milczy. Kiedy przy stole dla czterech osób trzy krzesła zawsze pozostają puste. Kiedy ukochane sylwetki najbliższych zmieniają się w płaskie linie na zimnym ekranie telewizora, a o dawnych przyjaciółkach przypominają już tylko wyblakłe wspomnienia... To są właśnie te dni, miesiące, a w końcu i długie lata, z którymi muszą się mierzyć osamotnieni seniorzy z całej Polski.**

Wiemy, że najlepszym lekarstwem na samotność jest obecność drugiego człowieka. Dlatego prowadzimy wolontariat towarzyszący: dajemy seniorom swoją obecność, a przede wszystkim budujemy relacje oparte na empatii i przyjaźni. Te relacje ubogacają obie strony. Zarówno senior, jak

i wolontariusz inspirują się wzajemnie, wymieniają poglądami i doświadczeniami. To regularne spotkania, telefonowanie, wspieranie w trudnych chwilach, dawanie drugiej osobie poczucia, że ktoś o niej pamięta, wspólne spędzanie czasu, rozmowy i spacer.

**Samotni seniorzy z Legionowa czekają na obecność drugiego człowieka. Możesz pomóc! Zaangażuj się w wolontariat towarzyszący!**

Aplikuj tutaj: <https://crm.malibracia.org.pl/wolontariusz/legionowo>

Lub skontaktuj się, by dowiedzieć się więcej:

Ewa Skrajnowska Koordynatorka Regionalna, tel.: +48 506 914 837, e-mail: legionowo@malibracia.org.pl



## Jak spędzać emeryturę?

**Czas emerytury niesie możliwości i wyzwania. Warto oddać się wówczas pasjom, zaangażować się społecznie, ale przede wszystkim skupić uwagę na zdrowiu i kondycji.**

### Jakie aktywności na emeryturze

Część seniorów kończy pracę zawodową i zaczyna się angażować w sprawy rodzinne – opiekują się wnuczkami. Niektórzy uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych. Odwiedzają teatry, opery, muzea i filharmonie. Popularne są też: nauka na uniwersytetach trzeciego wieku, praktyki religijne, podróże i praca na działce. Są i tacy, którzy nadal pracują lub angażują się wolontarystycznie w akcje społeczne. Największą korzyścią z tych aktywności jest utrzymanie relacji społecznych, niezbędnych dla zdrowia psychicznego.

### Jaki sport dla emeryta

Warto urozmaicić sobie czas emerytury zajęciami sportowymi. Najlepsze w tym czasie będzie pływanie, aerobik w wodzie, jazda rowerowa lub nordic walking. Są to bezpieczne (niekontuzyjne) dyscypliny. Sport wzmacnia mięśnie, a przez to kości, co wpływa na utrzymanie równowagi. Dobrze oddziałuje na układ krążenia. Pomaga utrzymać masę ciała na stałym poziomie lub stracić zbędne kilogramy. Sprawia, że polepsza się nastrój.

### Jaka dieta dla seniora

Czas zyskany na emeryturze można poświęcić na przygotowywanie pełnowartościowych posiłków. Warto też wykorzystać go na sprawdzanie etykiet kupowanych produktów:

- im dłuższa lista składników – tym gorzej
- im mniej cukru, soli – tym lepiej.

Słodkie przekąski lepiej zastąpić owocami lub orzechami. Mając więcej czasu, łatwiej też kontrolować ilość wypitych płynów. Powinno ich być na-

wet do 2 litrów na dobę. Korzystna dla seniora jest dieta DASH Senior, czyli kombinacja urozmaiconych i prostych w przygotowaniu dań. Jadłospisy DASH Senior są dostępne na bezpłatnym portalu Akademia NFZ.

### Zalecenia dotyczące żywienia:

- Zjadaj śniadanie najpóźniej 30-60 minut po wstaniu z łóżka.
- Nie pij kawy na czczo.
- Nie jedz owoców wieczorem.
- Ostatni posiłek jedz 2-3 godziny przed snem.
- Codziennie zażywaj witaminę D, ale jej przyjmowanie (i innych suplementów diety) skonsultuj z lekarzem.
- Leki zawsze popijaj wodą. Czytaj ulotki przyjmowanych leków.
- Dieta pozbawiona glutenu lub laktozy zalecana jest tylko w przypadku wskazań medycznych.
- Ogranicz spożycie soli do 5-6 gramów dziennie (niepełna łyżeczka). Nie dosalaj potraw na talerzu. Unikaj wędlin, konserw, dań gotowych – tam też jest sól.

### Co robić, by dobrze spać

Bywa, że seniorzy skarżą się na problemy ze snem, a warto o niego zadbać, bo daje duży komfort – wypoczynek i regenerację. Jego niedobór prowadzi do zachwiania wielu procesów zachodzących w organizmie człowieka.

### Jak poprawić jakość snu:

- Nie nadużywaj technologii w ciągu dnia.
- Nie narażaj się na światło wydzielane przez ekrany, zwłaszcza tuż przed snem.
- Wyeliminuj drzemki w ciągu dnia.
- Wietrz sypialnię.
- Wypij ciepłe mleko lub melisę przed snem.
- Wprowadź codzienną aktywność fizyczną.



## Październik w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku



### Zajęcia cotygodniowe:

Warsztaty pamięci – poniedziałki: 13.30

Gimnastyka rehabilitacyjna – wtorki: 9:30, 10:20, 15:15,  
środy: 10:00, 10:50  
czwartki: 9.00, 9.50

Angielski – grupa początkująca wtorki 12.30  
grupa średniozaawansowana czwartki 9.00

Wakacyjny angielski – środy: 9.30, 11.30  
piątki 11.30

Warsztaty muzyczno-teatralne – środy: 10.00

Warsztaty rękodzieła – czwartki: 10.30

Zajęcia komputerowe – grupa początkująca czwartki: 13.30  
grupa średniozaawansowana czwartki 15.00

Zajęcia Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku są finansowane z wielu źródeł:



MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ



Zadanie sfinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Zadanie  
współfinansowane  
z Budżetu Miasta  
Legionowo



Zadanie  
współfinansowane z  
Programu Senior +



ul. Józefa Piłsudskiego 3  
Wejście od Kopernika  
05-120 Legionowo  
tel. 722 707 227  
kontakt@SPP-Nadzieja.pl  
<https://lutw.spp-nadzieja.pl/>



# Legionowska Karta Seniora: Klucz do świetnych ofert, ulg i zniżek

**Pod koniec kwietnia 2023 r. legionowski samorząd przyjął uchwałę dotyczącą Legionowskiej Karty Seniora, gwarantującą mieszkańcom mającym przynajmniej 60 lat szereg ulg, zniżek i rabatów u lokalnych przedsiębiorców. Okazuje się bowiem, że seniorzy to aż blisko 30 procent legionowian, a wskazany program jest elementem polityki poprawiającej jakość ich życia w naszym mieście.**

## Dla kogo?

Legionowska Karta Seniora przysługuje jedynie mieszkańcom Legionowa, którzy mają 60 lat lub więcej. Wnioski o jej wydanie można składać w Urzędzie Miasta (UM) w Legionowie. Wyrobienie takiej karty potrwa maksymalnie 30 dni. Legionowską Kartę Seniora można postąpić się jedynie u lokalnych przedsiębiorców, którzy

przystąpią do tego programu rabatowego. W chwili obecnej do dyspozycji seniorów jest prawie dwudziestu przedsiębiorców a ich liczba zwiększa się wraz z upływem czasu.

Założeniem programu było stworzenie, a następnie rozwój systemu promocji, ulg i rabatów oferowanych przez partnerów programu, w szczególności lokalnych przedsiębiorców. Przedsiębiorcy, którzy honorują Le-



gionowską Kartę Seniora mają zapewnić promocję na oficjalnej stronie internetowej miasta Legionowa oraz w mediach społecznościowych prowadzonych przez urzędników. Punkty,

w których prowadzą swoją działalność handlową lub usługową oznaczone zostały znakami graficznymi tego programu, co stanowi dla nich dodatkową promocję.

## Starzejące się społeczeństwo

Nasilający się proces demograficznego starzenia się ludności stawia przed administracją samorządową nowe zadanie związane z prowadzeniem takiej polityki społecznej, której celem będzie wsparcie osób w wieku senioralnym.

Na terenie gminy miejskiej Legionowo zameldowanych jest 13.683 osób, które ukończyły 60. rok życia, co stanowi 27 procent społeczności lokalnej. Jednym z proponowanych działań mających na celu wsparcie osób w wieku senioralnym jest przyjęcie przez Radę Miasta Legionowo programu Legionowskiej Karty Seniora.

Legionowska Karta Seniora to doskonały przykład tego, jak samorząd lokalny może troszczyć się o swoich starszych mieszkańców, umożliwiając im korzystanie z licznych korzyści. Dla seniorów jest to nie tylko oszczędność pieniędzy, ale także okazja do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Jeśli jesteś seniorem w Legionowie lub znasz kogoś, kto spełnia te kryteria wiekowe, zdecydowanie warto rozważyć uzyskanie karty. To prosta droga do większych oszczędności.

## Miejska Rada Seniorów W Legionowie



### Zawsze stara się być tam, gdzie powinna być.

III Święto Organizacji Pozarządowych odbyło się 16 września br. w godzinach 13:00 – 16:00, w Parku Miejskim NSZZ Solidarność, przy Ratuszu.

Organizacje pozarządowe prowadzą działania w różnych obszarach dla lokalnej społeczności, takich jak: zdrowie, edukacja, kultura, ekologia, profilaktyka uzależnień, sport czy aktywizacja społeczna i wiele innych. Dlatego warto uczestniczyć w takim wydarzeniu, zidentyfikować siebie nawzajem, wyciągnąć wnioski i podejmować działania w odpowiednich kierunkach.

Nie zabrakło również przedstawicieli Miejskiej Rady Seniorów, którzy pełnili dyżur przy stoisku: Krystyna Drążewska, Jacek Girtler, Marek Oko.

Należy podkreślić, że Rada jest organem doradczym, opiniodawczym i inicjatywnym w strukturze władz miejskich.

Jako dobry przykład działania Miejskiej Rady Seniorów mogą posłużyć uruchomione placówki: Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Legionowski Klub Amazonek, Legionowski Klub Seniora+ oraz Centrum Aktywności Zdrowia – rehabilitacja

Wymienione jednostki działają przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”.

Natomiast w czasie pełnienia dyżuru wypłynęły następujące sprawy:

- 26 wnioskodawców złożyło wnioski o wydanie Legionowskiej Karty Seniora.
- 6 osób było zainteresowanych nauką języka angielskiego dla seniorów. Po udzieleniu informacji, skierowano ich do Uniwersytetu Trzeciego Wieku.
- 5 osób otrzymało informację na temat korzystania z basenu.
- Dla około 15 osób odwiedzających

przedstawiono ofertę w Muzeum Historycznym w Legionowie dotyczącą prelekcji związanej z Rodem Skonieczkich, która odbędzie się w niedzielę 24 września 2023 r. o godz. 15.00.

- 12 osób skierowano na Kurs pamięci, zaczynających się w Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Legionowie.

- Około 10 osobom udzielono informacji o uprawnieniach i zadaniach Miejskiej Rady Seniorów.

- 7 osobom przedstawiono możliwości korzystania z dóbr kultury dla seniorów / biblioteka, MOK, Muzeum, Kino/, korzystanie z bazy sportowo – rekreacyjnej / Arena, Stadion, basen/.

- 14 osób poinformowano o Programach Promocji Zdrowia w Gminie Miejskiej Legionowo i w Starostwie Powiatowym.

- Udzielono dwóch wywiadów: Telewizji Lokalnej i Bartoszowi Karwackiemu-Dziennikarzowi: TV Dolny Śląsk Interia.

Pan Marek Oko zapewnił słodki poczęstunek dla odwiedzających. Członkowie Rady w czasie dyżuru starali się przekazać jak najwięcej informacji na temat planowanych zadań na rok bieżący, zgodnie z opracowaną Strategią działań miasta Legionowo na rzecz seniorów 60+ na lata 2022 – 2026.

Stoisko Miejskiej Rady Seniorów cieszyło się dużym zainteresowaniem, nie tylko seniorów, ale także służyło dla młodego pokolenia. Ulotki Miejskiej Rady Seniorów rozeszły się jak świeże bułeczki.

Takie i podobne spotkania dają możliwość wymiany kontaktów, doświadczeń oraz czas na wspólne rozmowy.

Nad wszystkim czuwał Przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów dr Roman Biskupski oraz Pani Ewa Sobierajska – Naczelnik Wydziału Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych UM Legionowo. Za co serdecznie dziękujemy.

Krystyna Drążewska



## Październik w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku



### Wykłady otwarte

- 3.10 godz. 13.00 **Wykład Otwarty LUTW** z cyklu „Prawo dla seniorów” – Rozwód i separacja, mecenas Marek Pszczółkowski
- 3.10 godz. 17.00 **Wykład LKHR (genealogia)** – Pierwsze 100 lat poszukiwań korzeni, dr inż. Maciej Markowski
- 3.10 godz. 17.00 Spotkanie koła Amazonek
- 4.10 godz. 12.00 Spotkanie koła Diabetyków
- 6.10 godz. 13.00 **Wykład Otwarty LUTW** z cyklu „Wielkie i małe społeczności blisko nas” – Zwyczaje i obrzędy pogrzebowe w judaizmie, Jacek Delert
- 10.10 godz. 13.00 **Wykład Otwarty LUTW** z cyklu „Prawo dla seniorów” – Podział majątku, mecenas Marek Pszczółkowski
- 10.10 godz. 17.00 Warsztaty komputerowe LKHR (genealogia) – Pierwsze 100 lat poszukiwań korzeni, dr inż. Maciej Markowski
- 17.10 godz. 13.00 **Wykład Otwarty LUTW** z cyklu „Prawo dla seniorów” – Ustalenie kontaktu z dziećmi i wnukami, mecenas Marek Pszczółkowski
- 20.10 godz. 10.45 **Sesja o Wojskach Łączności** z okazji 100-lecia Transatlantyckiej Centrali Radiotelegraficznej w Babicach, Miejsce: Muzeum Historyczne w Legionowie
- 23.10 godz. 12.00 Dzień promocji zdrowia „Marsz różowej wstążki”
- 24.10 godz. 10.00 **II Spartakiada Seniorów**, Miejsce: Arena Legionowo
- 27.10 godz. 13.00 **Wykład Otwarty LUTW** z cyklu „Wokół Święta Niepodległości” – Józef Piłsudski, Jacek Delert

ul. Józefa Piłsudskiego 3  
Wejście od Kopernika  
05-120 Legionowo  
tel. 722 707 227  
kontakt@SPP-Nadzieja.pl  
<https://lutw.spp-nadzieja.pl/>



Od lewej: Piotr Zadrozny, Ryszard Brański, Anna Brzezińska, Andrzej Sobierajski



Stoisko Stowarzyszenia Amicus



Spektakl dla dzieci

# III Święto Organizacji Pozarządowych

W malowniczym Parku im. Solidarności w Legionowie, odbyło się III Święto Organizacji Pozarządowych (ŚOP). To wyjątkowe wydarzenie nie tylko było okazją integracji lokalnej społeczności, ale także podkreśliło ogromny wkład organizacji pozarządowych w rozwój miasta. Hasłem przewodnim tegorocznego ŚOP była "ekonomia i przedsiębiorczość społeczna".

Legionowskie organizacje pozarządowe zaprezentowały swoje działania, cele oraz osiągnięcia. Wydarzeniu temu, już tradycyjnie, towarzyszyła akcja "Dogęszczamy zielenią", podczas której, w zamian za plastikowe nakrętki lub zużyte baterie, rozdawane były sadzonki drzew i krzewów.



Stowarzyszenie Nasze Pszczoły



Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym "Nadzieja"



Fundacja Promień Słońca



Akcja "Dogęszczamy Zielenią"



Stowarzyszenie BORIS / LOWES



Chór "Nowogródzkie Orły"



Koło Pomocy Dzieciom Specjalnej Troski



Animacje prowadzone przez dyrektora Biblioteki, Tomasza Talarzkiego



## wywiad

## Legionowo w moim sercu

**Jubileusz 25-lecia samorządu zainspirował do bliższego przyjrzenia się współpracy między Samorządem Województwa Mazowieckiego i naszego miasta. Od dawna możemy obserwować jak to legionowskie inicjatywy i inwestycje dostają spore zastrzyki finansowego wsparcia z budżetu województwa. Wspierane są zarówno projekty miękkie typu organizacja wydarzeń kulturalnych takich jak koncert Teatru Muzycznego im. Jana Kiepury, przez kilkudziesięciotysięczne wsparcie finansowe dla straży pożarnej (OSP), po wielomilionowe dofinansowanie budowy tunelu na Bukowcu. Zadaliśmy radnej wojewódzkiej, Annie Brzezińskiej, mieszkance naszego miasta kilka pytań dotyczących współpracy tych dwóch samorządów.**



Otwarcie tunelu na Bukowcu

Redakcja: **Jak Pani ocenia ogólny efekt współpracy między samorządem miejskim a wojewódzkim? Jakie korzyści przynoszą naszemu miastu pozyskiwane środki w kontekście rozwoju społecznego i gospodarczego?**

**Anna Brzezińska:** Dobra współpraca zawsze buduje, bo wtedy można zrealizować więcej. I tak jest w przypadku naszych dwóch samorządów. Mnie osobiście bardzo cieszy każda dotacja, bo wiem, że ma ona duży wpływ bezpośrednio dla naszych mieszkańców oraz roz-

wój infrastruktury w mieście. Dlatego jako radna staram się wspierać projekty inicjowane przez Legionowo. Jestem bardzo dumna, że jako Legionowo pozyskujemy tak dużo i w tak wielu płaszczyznach. A trzeba nadmienić, że nasze Legionowo jest postrzegane jako bardzo konkurencyjny rejon w stosunku do innych z naszego obszaru. Jest to niewątpliwie efekt zaangażowania zarówno władz lokalnych: mnie, jako radnej wojewódzkiej ale także przedstawicieli wielu środowisk działających na terenie naszego miasta.

Redakcja: **Który ze zrealizowanych projektów przy wsparciu finansowym województwa uważa Pani za najbardziej istotny dla rozwoju Legionowa?**

**Anna Brzezińska:** Absolutnie każda inwestycja czy inicjatywa dofinansowana ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego jest dla mnie bardzo ważna i cenna, bo ma bezpośredni wpływ na poprawę komfortu codziennego. Z punktu widzenia poprawy bezpieczeństwa jazdy niezwykle istotna jest dla nas mieszkańców Legionowa, budowa nowego tunelu na Bukowcu. Co więcej, samorząd wojewódzki jest obecnie na etapie dokumentacji projektowej i wybrania koncepcji budowy skrzyżowania ulicy Polnej z ulicą Strażacką. Mieszkańcy korzystający z dróg tej części miasta, na pewno docenią możliwość bezpiecznego włączenia się do ruchu z ulicy w drogę wojewódzką. Ta inwestycja stanowić będzie dopełnienie istniejącego już tunelu.

Widzę również wielką potrzebę inwestowania w obszary kultury, bo to jest lokata w rozwój społeczeństwa. Dzięki moim staraniom odbył się koncert zespołu Mazowsze, a niebawem będziemy mogli wysłuchać także koncertu

Warszawskiej Opery Kameralnej, oraz Mazowieckiego Teatru Muzycznego.

Redakcja: **W jakich przestrzeniach widzi Pani możliwość ściślejszego współdziałania sejmiku i samorządu Województwa Mazowieckiego, aby jeszcze bardziej**

Legionowo, który jest podwykonawcą MediTransu, stał się współorganizatorem ratownictwa medycznego w naszym regionie. Jesteśmy dużym obszarem, a nasze społeczeństwo starzeje się i dbałość o seniorów szczególnie leży mi na sercu. W tym kierunku chciałabym wspierać dalej



Otwarcie Ośrodka Pomocy Społecznej

**efektywniej wpływać na rozwój Legionowa i całego Mazowsza?**

**Anna Brzezińska:** Moim marzeniem jest rozwój ochrony zdrowia. Na pewno chciałabym, żeby nasz NZOZ

nasz lokalny samorząd: w dbałości o ochronę zdrowia, rozwoju ratownictwa medycznego i zmiany formuły organizacyjnej.

*Dziękujemy za rozmowę*

## Budżet Obywatelski rozstrzygnięty

**W III edycji Budżetu Obywatelskiego Gminy Miejskiej Legionowo swój głos oddało 1721 osób. Wyłoniono cztery projekty, które Gmina zrealizuje za łączną kwotę 476 tys. zł. O realizację konkurowało dziesięć projektów złożonych przez mieszkańców. Oddano 1721 głosów, z czego jedynie 67 było nieważnych. Większość głosujących oddała głos elektronicznie, jednak głosowanie tradycyjne również znalazło swoich odbiorców.**

W głosowaniu internetowym wzięło udział 986 osób, z czego 973 oddało ważny głos. Do trzech urn ustawionych w ratuszu, Poczycalni oraz Filii nr 2 Miejskiej Biblioteki Publicznej wrzucano łącznie 735 kart, spośród których nieważnych okazało się 54.

Głównym powodem nieważności głosów był brak wybrania projektu, na który zostanie on oddany lub bycie osobą nieuprawnioną, czyli zamieszkującą poza terenem miasta.

Największą popularność wśród projektów zyskało zadanie dotyczące Nowoczesnej tablicy sportowej w Arenie Legionowo. Drugie miejsce wśród wybranych do realizacji projektów zajęła Pokój zabaw sensorycznych w Poczycalni. Na ostatnim miejscu podium uplasował się zaś projekt Ekologiczne Legionowo. Ostatnie zadanie, które zo-



Zespół ds. Budżetu Obywatelskiego

stanie zrealizowane to Przestrzeń spotkań - Przestrzeń współpracy: zakup.

Wyniki głosowania na projekty (zgodnie z zapisem):

**Miejsce zajęte w ramach głosowania - Nazwa Projektu - Oddanych głosów ważnych/nieważnych - Koszt**

1. Nowoczesna tablica sportowa w Arenie Legionowo - 670/54 - 350.000 zł,
2. Rytmika w legionowskich przedszkolach - 488/4 - 152.760,59 zł,
3. Pokój zabaw sensorycznych w Poczycalni - 146/5 - 70.000 zł,

4. Tu się pomaga! - 127/1 - 111.800 zł,
5. Ekologiczne Legionowo - 76/0 - 20.000 zł,

6. Przestrzeń spotkań - Przestrzeń współpracy: zakup - 63/0 - 36.000 zł,
7. Remont boiska ogólnodostępnego z poliuretanu - 38/1 - 420.000 zł,
8. "Miasto kobiet" - cykl spotkań dla kobiet - 36/0 - 35.000 zł,
9. Budowa miejsc postojowych powyżej 10 szt. - 9/0 - 90.000 zł,
10. Wykonanie altany śmietnikowej i ogrodzenia - 1/0 - 35.000 zł.

W związku z powyższymi wynikami głosowania projekty wyłoni-

ne do realizacji to:

**Miejsce w ogólnym głosowaniu - Nazwa Projektu - Informacje o projekcie**

- 1 - Nowoczesna tablica sportowa w Arenie Legionowo - W ramach projektu w budynku Areny Legionowo zostanie zainstalowana nowoczesna tablica LED, ułatwiająca funkcjonowanie klubów zrzeszonych w naszym mieście m.in. siatkarskiej Legionovii, Klubu Piłki Ręcznej Legionowo czy koszykarskiego Legionu. Ma być to miły skok w stronę zmodernizowania i uatrakcyjnienia oferty naszego miejskiego ośrodka. Profesjonalna tablica LED wyświetlająca filmy, prezentacje, grafiki sportowe i edukacyjne służyć będzie wszystkim mieszkańcom naszego Miasta np. podczas zawodów szkolnych czy organizowanej rokrocznie paraolimpiady.
- 3 - Pokój zabaw sensorycznych w Poczycalni - Projekt ma na celu stworzenie w Poczycalni specjalnego pokoju, w którym dzieci będą mogły spędzić czas na zabawach sensorycznych. Specjalnie dobrane urządzenia i zabawki będą pozytywnie wpływały na ich rozwój, a rodzice zyskają szansę na znalezienie dla siebie czegoś do wypożyczenia, czytanie lub odpoczynek. Pokój będzie miejscem integracji mieszkańców, a wydzielanie przestrzeni dedykowanej dzieciom

będzie zapobiegało konfliktom między użytkownikami biblioteki o różnych potrzebach.

- 5 - Ekologiczne Legionowo - Projekt przewiduje instalację: budek lęgowych dla ptaków, budek lęgowych dla wiewiórek, domów dla jeży, budek dla nietoperzy, domów dla owadów pożytecznych, karmników dla ptaków. Miejscem realizacji będą: Park Zdrowia, Park im. Jana Pawła II, Park Miejski im. Solidarności. Realizacja projektu poprzedzona zostanie ekspertyzami. Projekt przyniesie pozytywne efekty dla ekosystemu Miasta Legionowo.

- 6 - Przestrzeń spotkań - Przestrzeń współpracy: zakup - Projekt przewiduje zakup mebli i wyposażenia w celu reorganizacji wnętrza legionowskiej Poczycalni i wydzielenia w niej strefy spotkań i interakcji oraz strefy cichej pracy i coworkingu. Duży wspólny stół umożliwi min. prowadzenie spotkań (np. klubu czytelniczego) oraz zwiększy komfort realizacji wspólnych projektów (np. odrabiania lekcji) czy korzystania na miejscu z gier planszowych i RPG. Dla osób poszukujących w bibliotece odosobnienia w ciszy i skupieniu zostaną przygotowane indywidualne stanowiska cichej pracy.

Łączna kwota przeznaczona na realizację Budżetu Obywatelskiego Gminy Miejskiej Legionowo w edycji 2023 to 500.000 zł. Koszt realizacji wyłonionych zwycięskich projektów wyniósł 476.000 zł.

# Ukwiecone Legionowo

**Można powiedzieć, że moc kwiatowej energii unosiła się w powietrzu, gdy 16 września br. podczas Święta Organizacji Pozarządowych ogłoszono wyniki konkursu pt. "Konkurs na najładniej ukwiecony i zazieleniony balkon, okno lub ogród na terenie miasta Legionowo." Ten wyjątkowy konkurs przyciągnął pasjonatów ogrodnictwa i miłośników przyrody z różnych zakątków naszego miasta.**



W kategorii "najładniejsza balkon, okna w domach jedno- i wielorodzinnych" triumfowała Pani Agnieszka, która zachwyciła jury swoim niesamowitym przydomowym rajem. Jej balkon okazał się prawdziwą oazą zieleni, która zachwycała kreatywnością oraz starannością w doborze roślin oraz ich kompozycji. Pani Agnieszka udo-

wodniła, że nie trzeba dużo miejsca, by stworzyć piękny kącik natury, który poprawia nastrój i inspiruje innych mieszkańców do pielęgnowania swoich balkonów.

Na drugim miejscu w tej samej kategorii znalazł się Pan Wojciech, który również zasługuje na

ogromne gratulacje. Jego balkon na ul. Marysienki stał się prawdziwym arcydziełem, a jury doceniło estetykę i dbałość o szczegóły.

W kategorii "najładniejszy ogródek przydomowy" pierwsze miejsce zdobyła Pani Barbara. Jej ogród okazał się prawdziwym królestwem kwiatów i roślin ozdobnych. Każdy krok w tym magicznym miejscu to

prawdziwa podróż pośród zapachów, a także kolorów natury.

Na drugim miejscu znalazła się Pani Teresa, która również stworzyła przepiękny ogród przydomowy, pełen uroku i harmonii.

Dodatkowo, wyróżnienia otrzymały Pani Katarzyna oraz Pani Teresa. Ich wysiłek i pasja w pielęgnacji

waniu zieleni na terenie Legionowa zasłużyły na szczególne uznanie.

Dla zwycięzców konkursu 16 września był dniem pełnym radości i dumy. W trakcie III Święta Organizacji Pozarządowych, laureaci otrzymali dyplomy, które jednocześnie stanowią vouchery z nagrodami pieniężnymi, które z pewnością pomogą w dalszym rozwijaniu ich ogrodniczych pasji. Natomiast osoby wyróżnione otrzymały sadzonki, które z pewnością wzbogacą ich ogrody.

Konkurs na najładniej ukwiecony i zazieleniony balkon, okno lub ogród to nie tylko rywalizacja, ale także okazja do dzielenia się inspiracją oraz miłością do natury. Wydarzenie to z pewnością zainspiruje mieszkańców Legionowa do pielęgnowania swojej zieleni oraz upiększania roślinami otaczającego nas świata.

Gratulujemy wszystkim uczestnikom konkursu, a także dziękujemy im za to, że uczynili nasze miasto piękniejszym i bardziej zielonym miejscem do życia. Wszystkich zachęcamy do udziału w przyszłorocznej edycji konkursu, aby wspólnie pielęgnować naszą zieloną miejską oazę!

Laureaci konkursu



## Nowa siłownia plenerowa na Piaskach

**Dnia 27 września rozpoczęły się prace związane z dostawą i montażem urządzeń siłowni plenerowej przy ulicy Piaskowej w Legionowie. Ta nowa inwestycja, która powstaje przy tzw. policyjnych blokach, z pewnością przyciągnie mieszkańców poszukujących aktywności na świeżym powietrzu.**

Dokładna lokalizacja siłowni to plac zabaw między blokami przy ul. Piaskowa 4 i 6.

Na siłowni zostaną zamontowane różnorodne urządzenia, które umożli-

liwią wykonywanie różnych rodzajów ćwiczeń. Będą to m.in. zestaw street workout, który zawiera drabinki i drążki do podciągania, biegacz, ławeczka do brzusków prosta, twister, wyciskanie siedząc, orbitrek, rowerek oraz elementy małej architektury, takie jak ławeczki. W planach jest również nasadzenie krzewów, aby miejsce to stało się jeszcze przyjemniejsze dla użytkowników.

Całkowity koszt inwestycji wynosi 51 045 zł brutto, a prace na siłowni plenerowej są realizowane przez firmę Fit Park z Torunia.

## Ekologiczny wymiar Areny

**Przestrzeń wokół (i nie tylko) Areny zyskała nowy wygląd. W ramach narzędzia jakim jest inicjatywa lokalna na powierzchni około 600 m<sup>2</sup> zostały wykonane nowe nasadzenia. Zadanie to ma na celu nie tylko poprawę wizualną tego terenu, ale bardziej złożony, ekologiczny efekt. Zaplanowano bowiem w tym miejscu posadzenie gatunków, których owoce stanowią będą pożywienie dla ptaków oraz służyć będą owadom zapylającym.**

Spośród nasadzonych przy hali roślin szczególne walory ekologiczne ze względu na pożywienie dla ptactwa wykazują: irga błyszcząca, ogień szkarłatny utrzymujący liczne owoce w okresie zimowym oraz cis pospolity. Natomiast szczególne walory ekologiczne ze względu na przyciąganie owadów wykazują: tawuła gęstokwiatowa (np. motyle),

lawenda wąskolistna (miododajna oraz przyciągająca motyle), krwawnik pospolity (pszczoły, trzmiele, motyle), perowskia (miododajna, przyciąga wiele owadów), kocimiętka, rozchodnik okazały (kwitnący w późnym okresie), hortensja bukietowa (motyle i pszczoły). W ramach zadania zamontowano również dom dla owadów pożytecznych.

Kolejnym elementem będzie zazielenienie wewnątrz Areny – za pomocą roślin w donicach.

Realizacja tego projektu przyniesie pozytywne zmiany zarówno w estetyce tej części miasta, jak i w ekosystemie. To inwestycja w przyszłość Legionowa, z korzyścią dla przyrody i wszystkich jego mieszkańców.



# Lotne Brygady Biblioteczne wylądowały

**Bibliotekarze z Miejskiej Biblioteki Publicznej w Legionowie mieli bardzo pracowity sierpień. Za sprawą czterech zorganizowanych przez nich wydarzeń w terenie całe miasto dowiedziało się, co to znaczy „bawić się” z biblioteką. Wszystko w ramach realizacji projektu „Lotne Brygady Biblioteczne” dofinansowanego przez Narodowe Centrum Kultury w programie „Kultura-Interwencje. Edycja 2023”.**

(30 sierpnia) trzeba było przenieść w mury Poczty. Ale i tutaj mieszkańcy nie zawiedli.

Podczas wydarzeń na każdym czekało coś miłego – orzeźwiająca lemoniada, bańki mydlane, kocykowa wymiana książek, animacje, warsztaty kreatywne, gry podwórkowe i uśmiechnięci bibliotekarze rozdający poręczne wakacyjne gadżety: frisbie i kredy. Każdemu wyjściu mobilnej biblioteki towarzyszyła jedna

itych form kręciły się warsztaty, podczas których dzieci za pomocą dostępnych materiałów – papierowych słomek, kulek filcowych, plasteliny, rolek po papierze – stworzyły własne wymyślne konstrukcje, oczywiście w miniaturze. Na plac wodny zawitał Teatr Bajaderka ze spektaklem „Tiki Rafa na krańcu świata” – było kolorowo, interaktywnie i śpiewająco! Po przedstawieniu mali widzowie mogli zamienić kilka słów z papugą Renią i Szczurkiem Sznurkiem. Podczas czwartego spotkania było magicznie – Alina Więckiewicz i Teatr w Lesie przenieśli widzów w świat „Legend warszawskich”, w którym dużą rolę odgrywały marionetki. Po spektaklu chętni mogli zapoznać się z budową oraz działaniem lalek, dowiedzieli się też tego, jak się z nimi pracuje. To było piękne doświadczenie.

Ze wszystkich wydarzeń również młodzież i dorośli mieli okazję wynieść coś dla siebie: makramową zakładkę do książki, podstawkę pod kubek lub brelok do kluczy, a nawet samodzielnie stworzoną mandalę. Każdy mógł dać upust swojej kreatywności. Ta przydała się również podczas dekorowania płóciennych namiotów-baz. Podczas odwiedzin w poszczególnych lokalizacjach powstawał jeden. Wszystkie namioty stanęły w przestrzeni biblioteki i stanowią azyl dla tych, którzy chcą chociaż na chwilę schować się przed światem i spokojnie poczytać. Dla najwytrwalszych gości Lotnych Brygad Bibliotecznych organizatorzy przygotowali niespodziankę – ci,

”

*Podczas wydarzeń na każdego czekało coś miłego – orzeźwiająca lemoniada, bańki mydlane, kocykowa wymiana książek, animacje, warsztaty kreatywne, gry podwórkowe i uśmiechnięci bibliotekarze rozdający poręczne wakacyjne gadżety: frisbie i kredy. Każdemu wyjściu mobilnej biblioteki towarzyszyła też jedna większa atrakcja, dzięki której przyciągnęliśmy uwagę przechodniów i zachęciliśmy do udziału we wspólnej zabawie. Sukces Lotnych Brygad Bibliotecznych daje nam motywację do kolejnych tego typu działań. Docieranie do tych, którzy niekoniecznie docierają do biblioteki, to ważny element promocji czytelnictwa – mówi dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Legionowie, Tomasz Talarski.*



Park Kościuszki na Bukowcu, park kieszonkowy na Osiedlu Młodych i plac wodny przy ul. Królowej Jadwigi miały to szczęście, że przez poszczególne środy – odpowiednio 2, 16 oraz 23 sierpnia – rozbrzmiewały odgłosami zabawy, doświadczały biegów, podskoków i istnego trzęsienia. Niestety, niestabilna letnia pogoda sprawiła, że ostatnie z wydarzeń

większa atrakcja. Na Bukowcu było to muzyczne spotkanie z grupą „Kukaj, kukawko!”, która porwała wszystkich do zabawy i tańca przy ludowych rytmach wygrywanych na tradycyjnych instrumentach. Na Osiedlu Młodych odbyło się spotkanie z Joanną Guszta, autorką takich książek jak „Miasto potwór” czy „Nie tylko place zabaw”. I to wokół placów zabaw oraz ich rozma-

którzy zbierali co najmniej trzy pieczęćki na specjalnie przygotowanych kartkach (po jednej z każdego spotkania), mogli wylosować na kole fortuny drobny upominek.

Sukces Lotnych Brygad Bi-

liotecznych daje bibliotekarzom motywację do kolejnych tego typu działań. Docieranie do tych, którzy niekoniecznie docierają do biblioteki, to ważny element promocji czytelnictwa.



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: Kultura – Interwencje. Edycja 2023



Scena po sąsiedzku zaprasza na

## I Mazowiecki Otwarty Konkurs Młodych Gitarzystów im. Waldemara Lewandowskiego

22 października 2023 r.

Uczestnicy do 25 roku życia.  
Zgłoszenia do 30 września 2023 r.  
na: scena@moklegionowo.pl

Szczegółowe informacje:  
tel. 604 758 190  
moklegionowo.pl  
oraz  
Scena po sąsiedzku, filia MOK  
ul. Husarska 12, Legionowo  
tel. 780 134 509

Jury:  
Krzysztof Ścierański  
Tomasz Szafrąński  
Filip Guntzel

# Bój młodych gitarzystów

**I Mazowiecki Otwarty Konkurs Młodych Gitarzystów im. Waldemara Lewandowskiego odbędzie się 22 października w Scenie po sąsiedzku w Legionowie. Konkurs skierowany jest do młodzieży i dorosłych do 25 roku życia. Celem przedsięwzięcia jest zachęcanie młodzieży do rozwijania swoich talentów, promowanie uzdolnionej młodzieży oraz popularyzacja muzyki gitarowej zarówno w środowisku lokalnym jak i regionalnym. W składzie jury: Krzysztof Ścierański, Tomasz Szafrąński, Filip Guntzel.**

Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest nadesłanie 2 utworów w formacie mp3 w terminie do 30 września 2023 r. na adres: scena@moklegionowo.pl oraz opłacenie wpisowego (dotyczy tylko uczestników zakwalifikowanych do drugiego etapu) w wysokości 50zł w terminie do 18 października 2023 r. na konto MOK Legionowo 76 1090 1841 0000 0001 4149 6869 w tytule (imię i nazwisko uczestnika) – konkurs gitarzystów.

Pierwszy utwór obowiązkowy Little Wing – Jimiego Hendrixa we własnej interpretacji. Drugi dowolny – chętnie repertuar autorski lub dowolnie wybrany przez uczestnika utwór z gatunku szerokokorozumianej muzyki rozrywkowej.

ni stawić się osobiście do "Sceny po sąsiedzku" 05-120 Legionowo ul. Husarska 12 dnia 22 października o godzinie 10.00. Tego dnia Jury wyłoni 3 finalistów według harmonogramu podanego po rozstrzygnięciu pierwszego etapu konkursu.

#### Nagrody:

Pierwsza nagroda – 2000zł (dwa tysiące złotych).

Druga nagroda – 1000zł (tysiąc złotych).

Trzecia – 500zł (pięćset złotych).

**Szczegółowe informacje:**  
tel. 604 758 190

źródło: Miejski Ośrodek Kultury





## Europejskie Forum Regionalnego Sportu

Europejskie Forum Regionalnego Sportu to inicjatywa, której celem było umożliwienie wymiany doświadczeń oraz pomysłów na rozwijanie sportu na szczeblu lokalnym. Zgodnie z zamierzeniami organizatorów Forum przyciągnęło uwagę licznych działaczy, trenerów i samorządowców z różnych zakątków Polski. Wspólnie rozważano jak skutecznie wesprzeć "mały" sport. Wydarzenie to skupiło w legionowskiej Arenie ponad 1000 uczestników.

Jednym z kluczowych tematów poruszanych na Forum było zagadnienie finansowania w sportowych inicjatywach lokalnych. Uczestnicy skoncentrowali się na znalezieniu rozwiązań, które pozwoliłyby na skuteczną współpracę między klubami sportowymi oraz lokalnym biznesem i samorządami. Aspektem, na który zwracano również uwagę podczas licznych debat, była potrzeba profesjonalizacji działalności klubów sportowych. Podkreślano także wagę, jaką trzeba przykładac do edukacji klubów sportowych w zakresie tworzenia atrakcyjnych ofert dla biznesu.

Podczas debat pojawiał się również temat roli samorządów, które peł-

nią ważną funkcję w rozwoju sportu na lokalnym poziomie. Wspólna wymiana doświadczeń między gminami obiecuje przynieść wymierne korzyści w postaci odpowiedniego wsparcia dla rozwoju klubów sportowych i optymalnego wykorzystania obiektów sportowych.

Europejskie Forum Regionalnego Sportu w Legionowie nie tylko stworzyło platformę do dyskusji na temat wspierania "małego" sportu, ale także wzmocniło więzi między różnymi regionami Polski, kładąc solidne fundamenty pod rozwijanie sportu na szczeblu lokalnym. Było to wydarzenie pełne inspiracji i nadziei na lepszą przyszłość polskiego sportu na wszystkich poziomach.

# Legionowski Mistrz Europy w Carrom

Po raz pierwszy w historii w sierpniu tego roku Bartosz Sasiński - 23-letni mieszkaniec Legionowa, został Mistrzem Europy w Carrom [czyt. karom]. Grze, która potocznie zwana jest indyjskim bilardem i jest najbardziej popularna w Azji południowej, choć gracze są na całym świecie. Wymaga odpowiedniego sprzętu: kwadratowej specjalnej drewnianej planszy z czterem łuzami na rogach, krążków do gry, strajkera - specjalnego większego krążka, którym gracze wbijają małe drewniane krążki. Jest to gra precyzji, strategicznego i taktycznego myślenia, ale także, jak w każdym sporcie, silnej psychiki. Carrom jest sportem zawodowym w Indiach, Sri Lance, Malediwach i Bangladeszu, natomiast w Europie to sport amatorski, promowany i organizowany przez krajowe federacje lub stowarzyszenia.

Na 25. Carrrom EuroCup, turnieju, który był rozgrywany w dniach 4-7 sierpnia w Londynie w finałowym meczu nasz zawodnik pokonał sześciokrotnego Mistrza Europy i wielokrotnego mistrza Francji Pierre'a Dubois. To ogromny sukces, z którego jesteśmy niezwykle dumni i dlatego z przyjemnością dzielimy się tą informacją.

W turnieju wzięło udział blisko 100 zawodników z 10 krajów europejskich tj. z Czech, Danii, Francji, Niemiec, Polski, Serbii, Słowenii, Szwajcarii, Wielkiej Brytanii i Włoch. Polskę na zawodach reprezentowało 8 graczy: 7 mężczyzn i 1 kobieta. Najważniejszym osiągnięciem tego turnieju było zdobycie przez Bartosza Sasińskiego Mistrzostwa po bardzo zaciętym meczu finałowym. Warto też podkreślić, że po raz kolejny Paulina Nowakowska, zajęła najwyższą pozycję z kobiet, od wielu lat konkurując z zawodniczką z Włoch Elisą Zuchatti.



Polskie Stowarzyszenie Carrom powstało oficjalnie w sierpniu 2009 roku i od tego czasu promuje carrom w Polsce. Jeszcze przed założeniem stowarzyszenia w 2008 roku dwójka polskich graczy po raz pierwszy uczestniczyła w tym najważniejszym międzynarodowym turnieju carrom w Europie. Od tego czasu nasi zawodnicy uczestniczyli w Mistrzostwach Europy, co roku. Dzięki pasji do carrom zwieździli już wiele krajów Europy, ale także Indie, Sri Lankę, Malediwy, Malesję i Koreę. Carrom łączy ludzi z całego świata.

W Mistrzostwach Europy w Carrom w 2022 roku organizowanych w Polsce, Bartosz Sasiński po raz pierwszy wywalczył miejsce w finale i wówczas także grał z Francuzem Pierre'm Dubois. W 2022 roku Bartosz stał się po raz pierwszy Wicemistrzem Europy w Carrom i osiągnął już wtedy niebywały sukces. Swoją przygodę z carrom zaczął w szkole podstawowej wieku 10-11 lat. Od tej pory solidnie trenował i szlifował swoje umiejętności. Wielokrotnie Pierre Dubois był jego

mentorem, ponieważ w ramach działań stowarzyszenia realizowane były w Polsce liczne projekty zawierające warsztaty carrom z tym topowym zawodnikiem. Uczestnictwo, co roku nie tylko w Mistrzostwach Europy, ale także licznych międzynarodowych turniejach m.in. Mistrzostwa Świata w Malezji, turnieju WordCup w Korei i wiele innych turniejach w krajach europejskich oraz Polsce, przyczyniła się do zdobycia przez Bartosza ogromnego doświadczenia. Jednak podstawą jego sukcesu są regularne treningi i ogromna odporność psychiczna na turniejowy stres. Jesteśmy zachwyceni i szczęśliwi, że blisko 15 letnia historia promowania carrom w Polsce przyniosła taki efekt. Marzenia o Carrromowym Mistrzu z Polski ziściły się.

W 2024 roku 26. Carrrom Eurocup odbędzie się po raz pierwszy w Serbii i mamy nadzieję, że Bartosz po raz kolejny stanie na podium.

Źródło: Paulina Nowakowska, Prezes Polskiego Stowarzyszenia Carrom.



Październik/listopad

Więcej na

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

**24.10** – II Spartakiada Seniorów (Arena Legionowo)

**28.10** – Puchar Makroregionu Wschodniego OYAMA PFK w Kumite (Arena Legionowo)

**9.11** – Wioślarska Liga Mistrzów (Arena Legionowo)

**19.11** – Sakana Cup – Ogólnopolski Turniej Judo (Arena Legionowo)



Miasto  
Legionowo

# DZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA

## 23.10.2023

Ratusz Miejski Legionowo

**12:00 – 13:00** „Marsz różowej wstążki” – marsz Amazonek i mieszkańców Legionowa,

**13:00 – 14.30** Debata o zdrowiu – „Astma i alergia – schorzenia przewlekłe, znacznie obniżające jakość życia chorych i rozwijające się w każdym wieku.”

### Tematy debaty:

- Alergia wziewna – rodzaje i objawy • Diagnostyka, profilaktyka i metody leczenia alergii wziewnej.
- Wstrząs anafilaktyczny – konsekwencje dla zdrowia i psychiki pacjenta oraz rodziny.
- Jakość życia pacjentów w chorobie • Wpływ chorób przewlekłych na aktywność zawodową i społeczną.

### Eksperti:

- dr n. med. Piotr Dąbrowiecki, alergolog,
- lek. med. Małgorzata Tymińska,
- Adrianna Sobol – psychoonkolog, psychoterapeuta, ekspert psychologii zdrowia i profilaktyki.

**Moderator i uczestnik:** red. Joanna Zawadzka, prezes Fundacji Centrum Walki z Alergią.

**14:30 – 14:50** „Czynniki środowiskowe, smog a rozwój alergii i astmy” – dr Piotr Dąbrowiecki,

**14:50 – 15:50** „Odżywianie a rozwój chorób alergicznych” – Aneta Strelau, dietetyk,

**15:50 – 16:10** „Jak udzielić pierwszej pomocy przy wstrząsie anafilaktycznym?”

- Pokaz udzielenia pierwszej pomocy i podania adrenaliny przy wstrząsie
- Gabinet Rehabilitacji – Zdrowe Plecy Anna Pękacka – Kochanowska.

### Równoległe od godz. 10:00 w Atrium Urzędu Miasta:

- Mierzenie ciśnienia • mierzenie poziomu cukru we krwi • Stanowisko NFZ Profilaktyka i promocja zdrowia, pomiar składu ciała za pomocą analizatora, karta EKUZ i potwierdzanie profilu zaufanego (godz. 12:00 - 18:00) • Stanowisko Sanepidu • Stanowisko ZUS, mLegitymacja emeryta - rencisty, profil PUE
- Stanowisko Fundacji CWZA – rozmowa z pacjentami i rozdanie poradników dla alergików po debacie (14:30 – 15:30)
- stanowisko Amazonek, nauka samobadania piersi • Stanowisko Audiofon otoskopia oraz tympanometria
- bezpłatne konsultacje w zakresie profilaktyki dbam o słuch, niedosłuchu i audioprotetyki.

### ATRAKCJE:

bańki podczas Marszu Różowej Wstążki godz. 12:00  
Fotobudka 360 godz. 13:00

### Busy przed Urzędem godz. 9:00

Osteobus przed Ratuszem OSTEOMedik badanie metodą DEXA, densytometria,  
Audikobus badanie słuchu • Cytobus badanie cytologiczne.



audiofon

ZDROWIE

ZDROWE PLECY  
GABINET REHABILITACJI



Fundacja  
CWZA

Crystal BIZUTERIA

ZUS  
ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

OSTEOmedik

NFZ  
Narodowy Fundusz Zdrowia

op OncoProtect



Strelmedica  
Just an easy life...

miasta

MIJSCOWA  
na weekend

Wirtualne  
Legionowo