

Tężnia przy Arenie
strona nr 6

Książki na Husarskiej
strona nr 9

Czeka pół miliona
strona nr 8

Oferta na Ferie
strony nr 18 i 19



Moje Legionowo

nr 1/2/2014

Miesięcznik z życia miasta

egzemplarz bezpłatny

W trosce o Seniorów

legio24
www.legio24.pl
partner medialny



Z okazji Dnia Świętego Walentego (14 lutego) życzymy Państwu Miłości, która jest najważniejszym, co może nas w życiu spotkać. Życzymy, żeby każdy z Państwa miał w swoim otoczeniu kogoś, kogo kocha ze wzajemnością, o kogo troszczy się na co dzień i kto zawsze poda pomocną dłoń. Aby zawsze u Państwa boku był ktoś, przed kim otworzą Państwo swoje serca.
Redakcja

Finał WOŚP Na Ratunek

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zagrała po raz 22. tradycyjnie w drugą niedzielę stycznia. Legionowo włączyło się do akcji, tym razem pod hasłem „Na ratunek”. Nasi wolontariusze zebrali 166 893,76 zł.

Każdego roku blisko 120 tysięcy wolontariuszy zbiera pieniądze, które później rozlicza w swoich sztabach. W Legionowie tradycyjnie działały dwa sztaby – w Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Konopnickiej i w Zespole Szkół na os. Piaski. Do akcji włączyły się miejskie szkoły i przedszkola: Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 2, Przedszkole Miejskie nr 12 im. Króla Maciusia, Zespół Szkolno-Przedszkolny w Legionowie im. Legionów Polskich 1914–1918, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2. Wspólnie z nimi „grała” Społeczna Szkoła Podstawowa nr 35 im. Noblistów Polskich STO oraz SPP „Nadzieja”.

Placówki prześcigały się w atrakcjach dla mieszkańców – organizowane były mecze siatkówki i piłki nożnej, strzelnica, pokazy tańca, jogi, taekwondo, capoeiry, pierwszej pomocy i survivalu.

Rekonstruktorzy Żołnierze Mazowsza pokazali jak działał i wyglądał VIII Pułk Piechoty Księstwa Warszawskiego, Centrum Szkolenia Policji zaprezentowało tresurę psa, były pokazy sprzętu wojskowego i ratownictwa medycznego, porady kosmetyczki, dietetyka i architekta. Na torze RC można było ścigać się modelami samochodów, odbyły się liczne koncerty, a nawet ognisko z kiełbaskami i grą na gitarze. W Zespole Szkół przy ul. Zegrzyńskiej aukcję poprowa-



dził Waldemar Obłozja (Roman z „Na Wspólnej”), a w ZSP nr 2 aktor Rafał Cieszyński.

Uniwersytet Trzeciego Wieku zaprosił nie tylko seniorów, wśród atrakcji znalazły się: pokaz tańca, pokaz break dance, koncerty muzyczne, pokazy pierwszej pomocy. Specjaliści udzielali informacji na temat cukrzycy i prowadzenia osoby ociemniałej, a dla Pań w wieku 50+ był instruktaż jogi.

O godzinie 20⁰⁰ odbyło się tradycyjne „Światelko do Nieba”.

Zebrane pieniądze zostaną przekazane na zakup specjalistycznego sprzętu dla dziecięcej medycyny ratunkowej i godnej opieki medycznej seniorów.

Lukasz Konstantynowicz ■

Zdjęcie miesiąca

Reprezentacja legionowskich wolontariuszy w sztabie WOŚP



Prześlij nam swoją fotkę z Legionowa



Moje Legionowo – Miesięcznik z życia miasta

ISSN 2081-741X

Wydawca: Urząd Miasta Legionowa

Adres wydawcy i redakcji: Urząd Miasta Legionowa, ul. Piłsudskiego 41, 05-120 Legionowo,

tel. 22 766 40 77, e-mail: czesznik@um.legionowo.pl

Redakcja nie zwraca nie zamówionych tekstów i fotografii oraz zastrzega sobie prawo skrócenia i redagowania nadesłanych materiałów. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych ogłoszeń i reklam.

Moje Legionowo nr 1/2/2014

AKTUALNOŚCI	
Pierwszy polski lot stratosferyczny	4
Dlaczego Uniwersytet Trzeciego Wieku?	5
MIASTO	
Tężnia przy Arenie	6
Galeria Legionowo	6
Co powstanie na Broniewskiego?	6
Co z tym dworcem?	7
Piesi po otwarciu tunelu na Przystanku	7
SPOŁECZEŃSTWO	
Legionowska Inicjatywa Lokalna	8
Gminna Rada Działalności Pożytku Publicznego w Legionowie	8
Wspólny Bilet zostaje	9
FELIETON	
Seniorzy na luzie	11
TEMAT NUMERU	
W trosce o Seniorów	12
BIBLIOTEKA	
Spotkanie autorskie z Tamarą Brzezińską	16
HISTORIA	
Feldposty z Zegrza	17
BEZPIECZEŃSTWO	
Fotopułapka na wandali	20
Seniorze, nie daj się oszukać fałszywemu administratorowi!	21

Redaktor Naczelny: Tamara Mytkowska

Redakcja: Aneta Szczepiłek, Michał Kobrzyński, Lukasz Konstantynowicz

Sekretarz Redakcji: Juliusz Zebrowski

Stale współpracują: Małgorzata Chazyńska - Wiśbel, Teresa Piatek, Julia Ksionek, Piotr Kawala, Kamil Kalik, Władysław Frej

Wydawca: Urząd Miasta Legionowa, MOK, Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Legionowie, Muzeum Historyczne w Legionowie

Skład i tkanie: Studio DTP Rubin

Nakład: 6000 egzemplarzy

Drodzy Czytelnicy,

tematem przewodnim tego numeru miesięcznika jest coś, co nieuchronnie spotka każdego z nas. Starość. Na przekór polskiemu stereotypowi, który utożsamia ten okres życia ze schorowaniem, zniedołężnieniem, potrzebą korzystania z pomocy innych, legionowscy Seniorzy są coraz bardziej aktywni.

Takie nastawienie, nie mające uzasadnienia w społecznym postrzeganiu procesu starzenia się, korzystnie wpływa zarówno na kształtowanie społecznych postaw wobec starości, jak i na samopoczucie tych, którzy przekroczyli próg wieku emerytalnego.

Bo przecież przejście na emeryturę wcale nie musi oznaczać starości i zepchnięcia na margines! Co prawda Światowa Organizacja Zdrowia określa próg starości na 60 lat, lecz metryka nierzadko nie idzie w parze z zegarem biologicznym. W każdy etap życia człowiek powinien wkroczać z pełną świadomością zmian, które zachodzą w jego organizmie, ale trzeba nauczyć się je akceptować, wykorzystać zalety okresu, który określany jest jako jesień życia, druga młodość, złoty wiek życia czy trzeci wiek.

Legionowscy Seniorzy mają to szczęście, że w mieście działają fantastyczni ludzie, tacy jak Roman Biskupski czy Ryszard Winnicki, którzy aktywizują środowisko, działają na rzecz jego integracji, znajdują środki na wspólne wyjazdy, zabawy i spotkania. Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku to nie tylko wykłady, to również możliwość poznania języków obcych, obsługi komputera, zajęcia plastyczne, ale też gimnastyka, taniec, a nawet chór. Stworzony przez Emerytów, Rencistów i Inwalidów zespół ERIN na stałe wpisał się w miejski krajobraz.

Z myślą o osobach starszych w tym roku powstanie w pobliżu Areny Legionowo Park Zdrowia, w którym obok ścieżek do popularnego nordic walkingu i siłowni pod chmurką znajdzie się także tężnia.

Odcieni starości jest tak wiele, jak wiele jest ludzkich historii. O tym, jak będzie wyglądać nasza starość możemy zdecydować my sami. Najważniejsze jest nastawienie i pozytywne myślenie, bo jak mówił Georg Christoph Liechtenberg „nic szybciej nie postarza człowieka niż częste myślenie o tym, że się starzeje”.

Tamara Mytkowska
Redaktor Naczelna ■

Pod czy nad torami?

Po otwarciu tunelu drogowego pod torami kolejowymi w Al. Róż, PKP PLK planowało całkowitą likwidację przejazdu w ulicach Wyszyńskiego/Parkowa. Dzięki staraniom władz miasta i powiatu spółka zgodziła się utrzymać naziemne przejście dla pieszych i rowerzystów do czasu wybudowania przejścia bezkolizyjnego. Ponieważ to przyszli użytkownicy przejścia wiedzą co dla nich jest najwygodniejsze, Urząd Miasta pyta mieszkańców czy powinna to być dostosowana do potrzeb rowerzystów kładka czy przejście podziemne.

Miejscy radni (Tadeusz Szulc, Marcin Smogorzewski, Marta Bogucka-Frańczak, Paweł Lewandowski, Piotr Topczewski i Artur Żuchowski) od kilku tygodni zbierają podpisy pod listem do władz PKP z żądaniem wstrzymania decyzji o zamknięciu prze-

jazdu i podjęcia pilnych prac nad budową kładki nad torami kolejowymi. Dotychczas udało się zebrać już kilka tysięcy podpisów.

Obok nadal trwającej akcji radnych, Urząd Miasta zapytał użytkowników czy wolą trzecie przejście podziemne ze schodami i windami czy też kładkę z łagodnymi podjazdami dla rowerów i wózków. Przedstawiono wady i zalety obu rozwiązań, choć miasto nie ukrywa, że kładka to znacznie szybsze do realizacji rozwiązanie. A wybudowane przez kolejarzy przejścia podziemne na stacjach PKP Legionowo i PKP Legionowo Przystanek cieszą się złą sławą jako niezbyt bezpieczne, wечно brudne i dewastowane z niedziałającymi windami.

Konsultacje zostaną przeprowadzone od 3 do 17 lutego br. w formie ankiety online, dostępnej na stronie internetowej miasta oraz w formie wydrukowanych do wypełnienia formularzy, rozdystrybuowanych do skrzynek pocztowych posesji położonych w bliskiej okolicy przejazdu kolejowego Parkowa – Wyszyńskiego. Wyniki zostaną opublikowane 20 lutego br.

Tamara Mytkowska ■



Zaproszenia (lut 2014)

- 10.02, godz. 10⁰⁰, Biblioteka – spotkanie z Tamarą Brzezińską, autorką książki „My, zwykli ludzie”
- 11.02, godz. 15⁰⁰, Ratusz – Kino Seniora, film „Znachor”
- 12.02, godz. 9⁰⁰–11⁰⁰, Biblioteka – konsultacje komputerowe dla dorosłych
- 14.02, godz. 17³⁰, Muzeum – wieczór walentynkowy „Zakochaj się w Muzeum”
- 14.02, godz. 18⁰⁰, Ratusz – koncert walentynkowy: grupa wokalnokabaretowa Moderato
- 14.02, godz. 19¹⁵, Biblioteka – spotkanie autorskie z poetką Sylwią Piwowar połączone z wernisażem jej wystawy fotograficznej „Sny o Nibylandii”
- 15.02, godz. 11³⁰–12³⁰, Biblioteka – Rodzinna Sobota w Bibliotece: spotkanie autorskie z Wiesławem Drabikiem, autorem ok. 170 książeczek dla maluchów, z możliwością zakupu książek
- 15.02, godz. 18⁰⁰, Ratusz – Galeria Sztuki Ratusz, otwarcie wystaw: Wiesławy Frej (haft) i Szmaciankowy Dom
- 15.02, godz. 18⁰⁰, Ratusz – koncert Tercetu Egzotycznego
- 17.02, godz. 10⁰⁰–11⁰⁰, Biblioteka – Klubik Małego Czytelnika (dla dzieci w wieku 4–5 lat nie uczęszczających do przedszkola)
- 19.02, godz. 9⁰⁰–11⁰⁰, Biblioteka – konsultacje komputerowe dla dorosłych
- 23.02, godz. 14⁰⁰, Muzeum – wykład „O potrzebie konserwacji zabytków archeologicznych” poprowadzi mgr inż. Władysław Weker
- 23.02, godz. 15⁰⁰, Ratusz – Niedzielne Spotkania z Bajką: spektakl „Jak to smok zrobił jeden niefortunny skok”
- 26.02, godz. 9⁰⁰–11⁰⁰, Biblioteka – konsultacje komputerowe dla dorosłych

Akcja „Zima w mieście” (różne instytucje i miejsca w Legionowie), 17–28 lutego – patrz strony 18–19. ■

W oczekiwaniu na konkurs

Po niespodziewanej rezygnacji kandydata na prezesa miejskiej spółki ciepłowniczej, Rada Nadzorcza PEC musi rozpisac nowe postępowanie konkursowe. Jest to długotrwała procedura, więc do czasu rozstrzygnięcia kolejnego konkursu Rada Nadzorcza powołała na prezesa Narcyza Krzysztofa Tokarskiego – mieszkańca Legionowa doświadczonego w zarządzaniu i kierowaniu dużymi zespołami ludzkimi i organizacjami.

Nowy p.o. prezesa PEC został powołany na wniosek Zgromadzenia Wspólników na trzy miesiące. Jest to czas potrzebny na ponowne ogłoszenie konkursu, zebranie aplikacji kandydatów, przeprowadzenie rozmów kwalifikacyjnych i wybranie najlepszego spośród chętnych do kierowania miejską ciepłownią.

Pan Narcyz Tokarski kierował tak dużymi organizacjami jak SPZOZ w Pułtusku, SZP ZOZ w Nowym Dworze Mazowieckim, Gminną Spółdzielnią „Samopomoc Chłopska” w Serocku. Był też kierownikiem Urzędu Rejonowego w Legionowie, Kierownikiem Wydziału Starostwa Powiatowego w Nowym Dworze oraz zastępcą Dyrektora legionowskiego KZB. Ostatnio był zatrudniony w KZB.

– To dla mnie kolejne wyzwanie zawodowe. Mam doświadczenie w administracji rządowej, samorządowej, gospodarce nieruchomości, kierowałem dużymi ze-

społami ludzkimi pracującymi dla potrzeb społeczności powiatowej i gminnej – mówi p. o. prezes PEC Legionowo. – Posiadam doświadczenie we wdrażaniu strategii, zarządzaniu i kierowaniu złożonymi projektami i organizacjami. Doskonale znam zasady funkcjonowania spółek handlowych ze szczególnym uwzględnieniem spółek komunalnych – dodaje.

Koksowniki na ulicach

W zimny styczniowy wieczór (28.01) w Legionowie pojawiły się pierwsze tej zimy koksowniki. Stały one na przystankach autobusowych przy stacji PKP Legionowo oraz przy ul. Sowińskiego/Norwida.

Przy siarczastych mrozach koksowniki (stalowe kosze służące do spalania koksu) grzeją 24 godziny na dobę w dwóch głównych miejscach przesiadkowych.

– Mieszkańcy zgłaszali do nas prośby o ustawienie koksowników – mówi Aleksander Rogala z Wydziału Gospodarki Komunalnej – Na razie kupiliśmy dwa, jeżeli zostaną pozytywnie odebrane przez mieszkańców to na przyszły sezon przygotujemy ich jeszcze więcej.

Ustawienie i pilnowanie koksowników należy do obowiązków Straży Miejskiej, która dba także o zakup koksu.

Tamara Mytkowska ■

Sonda

Zapytaliśmy mieszkańców, co sądzą na temat stworzenia w Legionowie (w sąsiedztwie Areny) Parku Zdrowia.



Krystyna:

– To pozytywna sprawa dla ludzi w każdym wieku. Cieszy mnie, że są takie plany, jak

najbardziej je popieram. Na pewno ich realizacja trochę potrwa, ale warto poczekać na efekty.



Marianna i Jerzy:

– Całym sercem jesteśmy za. Jako rodowici legionowianie cieszymy się, że

miasto, do którego jeszcze w latach 60. nie docierała regularna komunikacja z prawdziwego zdarzenia, dziś tak świetnie się rozwija.



Henryk:

– Taki plan podoba mi się, na pewno ten park posłuży mieszkańcom bliższej i dalszej

okolicy. Przydałby się też basen gdzieś w pobliżu, bo w Legionowie da się odczuć brak takich obiektów.



Marianna Krystyna:

– Wszystko co służy mieszkańcom dla podniesienia jakości ich życia ma moje poparcie. Co

prawda mieszkam w innym rejonie Legionowa i rzadko bywam w okolicach Areny, ale na pewno bardzo wiele osób skorzysta z dobrodziejstwa tego parku. ■

Dlaczego Uniwersytet Trzeciego Wieku?

Potrzeba zachowania jak najdłuższej aktywności życiowej i społecznej staje się cechą charakterystyczną współczesnego polskiego, w tym legionowskiego, seniora. Boją się oni przede wszystkim odsunięcia na margines życia, uzależnienia od innych, niedowartościowania i osamotnienia. Dla spragnionych aktywności seniorów działa Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku.

Wraz z upływem lat obawiamy się o to co będziemy robili na emeryturze. Szybko rozwijająca się medycyna powoduje, że mówimy już nie o trzecim, a czwartym wieku mając na myśli osoby, które ukończyły 80 lat. Wbrew pozorom są one bardzo aktywne, często same prowadzą własne gospodarstwo domowe i bardzo często pomagają innym. Wyniki naszych badań wskazują, że nie tylko sfera materialna świadczy o jakości życia seniorów. Osoby starsze chcą być aktywne nie tylko we własnych domach, pragną uczestniczyć w życiu legionowskiej społeczności, poznawać nowe dziedziny życia, na bieżąco komunikować się ze sobą i ciągle się dokształcać.

Naprzeciw temu zapotrzebowaniu wychodzi, działający już od 10 lat, Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Przez jego progi przewinęło się do tej pory 654 mieszkańców miasta, którzy wypełnili deklarację i tym samym stali się naszymi studentami. Najwięcej, bo ponad 90% to panie, które od nas mężczyzn są bardziej aktywne. Powody wstąpienia do Uniwersytetu są bardzo różne. Główne i najczęściej wymieniane to: poszerzenie wiedzy i umiejętności, potrzeba wykonywania prac dla środowiska i drugiego człowieka, zdobycie uznania w grupie i środowisku, wypełnienie czasu wolnego, utrzymanie więzi towarzyskich, potrzeba stymulacji psychicznej i fizycznej i wreszcie realizacja dawnych młodzieńczych marzeń, które były dotychczas nie do pogodzenia z życiem zawodowym i obowiązkami wobec rodziny.

Nasz Uniwersytet proponuje słuchaczom w Legionowie i trzech Filialach w Serocku, Nasielsku i Nowym Dworze Mazowieckim cykl bardzo ciekawych wykładów z zakresu zdrowia, medycyny, religii, fizyki, biologii itp. Dużym zainteresowaniem cieszą się języki obce: angielski, niemiecki i rosyjski. Zajęcia komputerowe dla początkujących jak i dla zaawansowanych. Bezpłatne indywidualne konsultacje w kawiarence internetowej. Słuchacze realizują swoje indywidualne zainteresowania

na warsztatach fotograficznych, plastycznych, origami, uprawy roślin, pamięci i innych. Przy Uniwersytecie działają także kluby: szachowy „Hetman” i brydżowy „Kier”. Zainteresowania kulturalne realizujemy poprzez wyjazdy do warszawskich teatrów i kin. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia gimnastyczne i rehabilitacji ruchowej, w których uczestniczy ponad 100 studentów. Słuchacze przekonali się, że wysiłek fizyczny przynajmniej dwa razy w tygodniu powoduje ograniczenia w zakupach leków i ogólną poprawę zdrowia.

Chlubą Uniwersytetu są chór „Belcanto” i grupa teatralna „Etiuda”, które występują od wielu lat na deskach różnych ośrodków kultury w szkołach oraz uatrakcyjniają nasze uczelniane, ale i miejskie uroczystości prezentując repertuar patriotyczny, rozrywkowy i poetycki.

Jesień życia nie musi być samotna i gorzka. Legionowski Uniwersytet proponuje ofertę, która może dać satysfakcję, przyjemność i zdrowie. Aktywność słuchacza LUTW może dać gwarancję sprawności i pogody ducha, uchroni tym samym przed depresją, frustracją, samotnością i wynikającymi z tego chorobami. Drodzy Seniorzy! U nas nawiązać wiele przyjaźni, spotkanie bratnią duszę nie tylko na długie zimowe wieczory, ale również na całe życie. Łatwiej będzie Wam funkcjonować w pędzącym świecie i dostosować się do nowoczesności.

Znajdziecie nas w internecie: www.lutw.net, na Facebooku: <https://pl-pl.facebook.com/pages/Legionowski-Universytet-Trzeciego-Wieku/325473210867672>.

Zapraszamy do naszej siedziby znajdującej się w Legionowie przy ul. Piłsudskiego 3, wejście od ul. Kopernika. Nasz telefon: 22 784 05 15.

Roman Biskupski

Dyrektor Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku ■



"Młodość nie jest etapem życia, lecz stanem ducha.
Aktywnie bez względu na wiek, czyli Uniwersytet Trzeciego Wieku"

Legionowo w liczbach

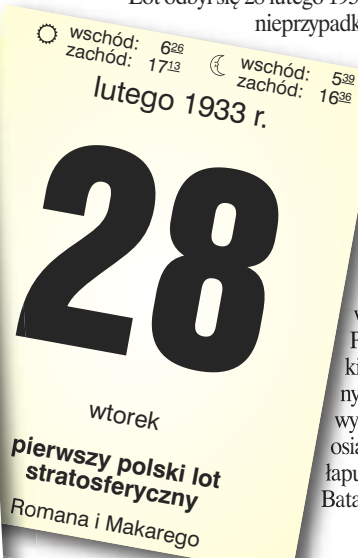
- **166 893,76** zł zebrali legionowscy wolontariusze podczas 22. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy
- **91 957,88** zł zebrano w sztabie w LO im. M. Konopnickiej
- **39 491,12** zł zebrał Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2
- **30 494,76** zł zebrano w Zespole Szkół
- **4 950** zł zebrało Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym Nadzieja
- **630** zł – za tyle wycyтовano piłkę z autografem Roberta Lewandowskiego ■

Pierwszy polski lot stratosferyczny

Lot odbył się 28 lutego 1933 r. z portu balonowego w Legionowie. Lutowa data została wybrana nieprzypadkowo. W tym miesiącu panowały najmniejsze różnice temperatur między powierzchnią ziemi a powietrzem na dużej wysokości.

Uczestnicy lotu – por. Zbigniew Burzyński oraz por. Franciszek Hynek – wystartowali o godz. 14³³ na balonie „Polonia” (pojemność 2200 m³). W chwili startu powłokę balonu wypełniono tylko 730 m³ wodoru – czym wzorowano się na locie prof. A. Piccarda. Ze względu na rozszerzalność gazu na dużych wysokościach piloci obawiali się rozerwania powłoki balonu. W czasie lotu nastąpiły nieprzewidziane komplikacje. Na wysokości 8500 m Z. Burzyński zasnął z powodu braku tlenu. Tylko większa odporność jego współpasażera uratowała mu życie. Jak się później okazało, piloci byli wyposażeni w nieodpowiednią aparaturę tlenową (typu szpitalnego). Ponadto po przekroczeniu wysokości 8000 m przestały działać wszystkie urządzenia (barograf tuszowy i wariometr). Meteorograf odczytany po locie w legionowskiej Stacji Aerologicznej PIM wykazał największą wysokość 9762 m i najniższą temperaturę – 60°C. W czasie lotu piloci osiągnęli stratosferę, której granica 28 lutego 1933 r. obniżyła się do pułapu 10 km. Lot został oficjalnie odnotowany w rozkazach dziennych 2. Batalionu Balonowego, jednostce w której służyli obaj oficerowie.

Jacek Szczepański ■



Tężnia przy Arenie



W 2014 roku w pobliżu Areny Legionowo powstanie Park Zdrowia dedykowany legionowskim Seniorom. Oprócz ścieżek, ławek i siłowni pod chmurką pojawi się tam pierwsza w mieście tężnia.

Pod koniec ubiegłego roku drzewa w parku w pobliżu Areny zostały oznakowane i zinwentaryzowane. Mapa z oznakowanym drzewostanem zostanie przekazana przysz-

mu projektantowi parku, który wokół drzew rozprowadzi parkową infrastrukturę.

– Park zdrowia, który powstanie przy ul. Sobieskiego będzie pełnił funkcję rekreacyjno-sportową. To co będzie wyróżniało go w stosunku do innych tego typu parków to tężnia, która będzie służyła ludziom w wieku senioralnym. Pojawią się też ścieżki zdrowia i siłownia pod chmurką – mówi Marek Prokurat, naczelnik Wydziału Inwestycji UM

w Legionowie. – Oprócz tego zostaną tam wytyczone ścieżki i pojawią się parkowe ławki. Cały teren rekreacyjno-sportowy zostanie wkomponowany w istniejący drzewostan. Zależy nam na tym, aby pozostało tam jak najwięcej drzew – podkreśla Marek Prokurat.

Park zdrowia ma powstać jeszcze w tym roku, w budżecie miasta zaplanowano na ten cel 2 mln zł.

Tamara Mytkowska ■

Galeria Legionowo

Budowa legionowskiej „Małej Arkadii” jest stale odkładana w czasie, choć inwestor cały czas przygotowuje niezbędną dokumentację techniczną. Ale w środku miasta, na skrzyżowaniu ulic Piłsudskiego i Mrugacza, powstaje znacznie mniejsza galeria handlowa.

Galeria będzie liczyła 10,5 tys. metrów kwadratowych powierzchni. Jej budowa ruszyła w maju ubiegłego roku w miejscu, gdzie zlokalizowany był parking tymczasowy. Na dwóch poziomach budynku zmieścić

się będzie 30 sklepów. Główne wejście znajdzie się na rogu ulic Piłsudskiego i Mrugacza. W jego podziemiach powstanie parking na 300 samochodów. Inwestorem jest właściciel Kliniki Mediq, Jerzy Petz.

Według nieoficjalnych informacji obiekt ma być gotowy na wiosnę 2015 r. Pracownicy firmy Retail Concept, odpowiedzialnej za komercjalizację galerii, jako oficjalny termin zakończenia prac podają IV kwartał 2015 r. Na razie nie jest także pewne, jak będzie nazywać się nowe centrum handlowe, choć pada nazwa Galerii Legionowo.

Oprócz supermarketu o powierzchni 1,6 tys. metrów kwadratowych, którym prawdopodobnie będzie Piotr i Paweł, w galerii znaleźć się mają takie sklepy jak House, CCC, Reserved czy Mohito.

Legio24.pl ■

Co powstanie na Broniewskiego?

Zgodnie z obietnicą złożoną mieszkańcom, radni podjęli się próby załagodzenia sporu na linii mieszkańcy os. Jagiellońska – SML-W. Po burzliwej dyskusji podczas posiedzenia Komisji Rozwoju Miasta kwestię zagospodarowania działki odroczone do wiosny.

Pomysł wybudowania kolejnego bloku przy ulicy Broniewskiego 4 wzbudził ostre protesty okolicznych mieszkańców, którzy twierdzą, że budynek niekorzystnie wpłynie na ich warunki mieszkaniowe. Radni poparli wniosek o zmianę przeznaczenia działki w Studium

Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego miasta i Miejscowym Planie Zagospodarowania Przestrzennego, a Prezydent obiecał podjęcie prac zmierzających do zmiany planu. Problemem jest czas potrzebny do wprowadzenia zmian.

Procedura opracowywania studium jest złożona, może potrwać nawet kilka lat. – Do czasu wprowadzenia zmian Prezydent ani Rada Miasta nie mogą zakazać budowy budynku dopuszczonego w tym miejscu przez MPZP, gdyż właściciel ma prawo do dysponowania swoją działką – tłumaczy prezydent Roman Smogorzewski. W przy-

padku zmiany planu właściciel może dochodzić od gminy odszkodowania za spadek wartości działki.

Prezes SML-W Szymon Rosiak przedstawił argumenty za wybudowaniem kolejnego bloku na tym osiedlu. Oczywiście główną kwestią są pieniądze, których może zabraknąć w przyszłym roku, a zysk ze sprzedaży mieszkań może sięgnąć 4,5 mln zł. Ostatecznie udało się dojść do czasowego porozumienia, mieszkańcy otrzymali obietnicę, że do wiosny nie rozpocznie się budowa na działce. W tym czasie Spółdzielnia zamknie rok finansowy i będzie w stanie określić, czy wzmocnienie budżetu kolejnym blokiem będzie konieczne.

Tamara Mytkowska ■

Co z tym dworcem?



Od momentu rozpoczęcia budowy Centrum Komunikacyjnego, wśród części mieszkańców pojawiały się krytyczne głosy na temat zabezpieczenia zarówno placu budowy, jak i ścieżki dla pieszych. Urząd Miasta Legionowo od dłuższego czasu apeluje do wykonawcy o prawidłowe zabezpieczenie terenu. Po wypadku jednego z mieszkańców urzędnicy i Straż Miejska przejęli kwestię bezpieczeństwa w swoje ręce.

Jeszcze w grudniu wykonawca – Konsorcjum Flisbud i Buder – został wezwany do doprowadzenia zabezpieczenia budowy do stanu zapewniającego bezpieczeństwo użytkowników terenu (zarówno pieszych, jak i zmotoryzowanych). – Zażądaliśmy zlikwidowania odstających ostrych krawędzi blach ogrodzenia terenu budowy, przywrócenia ogrodzenia ciągów pieszych i uporządkowania porzucanych krawężników wyznaczających ciągi piesze. W piśmie wezwaliśmy do zamontowania ogrodzenia chodnika w ul. Kościuszki. Poinformowaliśmy, że w przypadku pozostawienia tych zagrożeń będziemy zmuszeni zlecić zastępcze wykonanie tych prac na koszt wykonawcy – mówi naczelnik Wydziału Inwestycji Marek Prokurat.

Piesi po otwarciu tunelu na Przystanku

Zbliżające się wielkimi krokami uruchomienie tunelu pod torami (al. Krakowska, al. Róż) dla kierowców będzie sporym ułatwieniem, lecz proponowane przez PKP rozwiązania nie przyniosą wielu korzyści pieszym. Dlatego podczas ostatniego spotkania Komisji Rozwoju Rady Miasta, które odbyło się 20 stycznia br. radni zajęli się tym problemem i wraz z przedstawicielami UM oraz Starostwa Powiatowego przeanalizowali możliwe rozwiązania tej sytuacji.

W rejonie tunelu po dwóch stronach torów powstały nowe rozwiązania dotyczące ruchu kołowego i pieszego. Komisja zajmowała się tylko tym drugim aspektem i w tym celu odbyła się wizja lokalna, podczas której członkowie komisji odwiedzili wszystkie miejsca związane z ruchem pieszym.

– Nie możemy dopuścić, aby ta część miasta była pozbawiona bezpiecznego i wygodnego przejścia dla pieszych. Proponowane przez Urząd rozwiązania w dużej mierze odpowiadają potrzebom tej społeczności lokalnej, lecz będziemy wnioskować m.in. o zainstalowanie kamery monitoringu

w podziemnym przejściu przy stacji oraz trzeba będzie zwrócić szczególną uwagę na odpowiednie zabezpieczenie chodników w tunelu, z których będą mogły korzystać jedynie służby techniczne. Ze względu na wagę sprawy będzie ona jeszcze wielokrotnie podejmowana – mówi Anna Łaniewska, legionowska radna.

W oparciu o informacje otrzymane od przedstawiciela Starostwa ustalono, że nie będzie możliwości korzystania z chodników znajdujących się bezpośrednio w tunelu. Pewien niepokój wzbudził sposób zabezpieczenia przed korzystaniem pieszych z tego

Co prawda wykonawca zamontował dodatkowe ogrodzenie, oddzielające ścieżkę dla pieszych na odcinku od wyjścia z tunelu do starego budynku dworca i otrzymał polecenie sprawdzenia zabezpieczenia całego ogrodzenia, ale ani piesi, ani miejscy urzędnicy nadal nie byli zadowoleni z efektów. Straż Miejska i przedstawiciele Wydziału Inwestycji wygradzili dodatkowymi słupkami teren parkingu PKP w pobliżu wejścia do przejścia podziemnego, aby uniemożliwić podjeżdżanie samochodów pod biletomaty i pod wejście podziemne, ustawili znak „zakaz zatrzymywania i postoju” wzdłuż starego budynku dworca, chodnik został doświetlony. Wykonawca został zobowiązany do odsunięcia ogrodzenia bezpośrednio przy wyjściu z przejścia podziemnego. Jak informuje Komendant Straży Miejskiej: „... wprowadziliśmy na stacji PKP na stałe patrol pieszy dwuosobowy w godz. 6⁰⁰–8⁰⁰ i 16⁰⁰–18⁰⁰. Kontrolujemy też prawidłowość parkowania samochodów oraz śliskość na chodnikach i peronach”.

– Nie jesteśmy zadowoleni ze współpracy z tym wykonawcą – mówi odpowiedzialny za miejskie inwestycje zastępca prezydenta Lucjan Chrzanowski, dodając, że między innymi z powodu niedopełnienia obowiązku zabezpieczenia dojścia do stacji pieszym, rozważana jest możliwość zmiany wykonawcy.

Tamara Mytkowska ■



przejścia. Mają być to tylko znaki zakazujące ruchu pieszych. W ocenie komisji należy zwrócić szczególną uwagę służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo na ten aspekt.

Podczas wizji lokalnej komisja zwróciła również uwagę na bezpieczeństwo i stan techniczny przejścia podziemnego przy stacji PKP Legionowo Przystanek.

Juliusz Żebrowski ■

Czeka pół miliona

Inicjatywa lokalna rozumiana jest jako forma współpracy jednostek samorządu terytorialnego z ich mieszkańcami, w celu wspólnego realizowania zadania publicznego na rzecz społeczności lokalnej. O tym czym dokładnie jest ta inicjatywa i na czym polega, rozmawiamy z Sekretarzem Miasta Legionowo, Danutą Szczepanik.

– Pani Sekretarz, kto może złożyć wniosek o realizację zadań w ramach inicjatywy lokalnej?

– Mieszkańcy Legionowa, czyli osoby zamieszkujące na terenie Gminy Miejskiej Legionowo mogą bezpośrednio bądź za pośrednictwem organizacji lub podmiotów wymienionych w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2010 r. nr 234, poz. 1536 ze zm.) złożyć wniosek o realizację zadania publicznego do Prezydenta Miasta Legionowo.

– Jakie zadania można zrealizować w ramach tej inicjatywy?

– W ramach inicjatywy lokalnej mogą być realizowane zadania publiczne wymienione w art.19b ustawy w zakresie należącym do zadań gminy, w szczególności działania inwestycyjne wspomagające rozwój wspólnot i społeczności lokalnej obejmujące:

1) budowę, rozbudowę, przebudowę lub modernizację dróg, chodników, ciągów pieszo-jezdných, budynków oraz obiektów architektury, stanowiących własność jednostek samorządu terytorialnego oraz małej architektury, placów zabaw i terenów rekreacyjnych, oświetlenie: uliczne, placów, ulic i terenów, z zastrzeżeniem ust. 2,

2) ochronę przyrody, w tym zieleni (ekologii i ochrony zwierząt oraz ochrony dziedzictwa przyrodniczego),

3) porządek i bezpieczeństwo publiczne.

– Ustawa mówi o wkładzie mieszkańców w realizację inicjatywy. Co to oznacza?

– Wkład mieszkańców (jako wnioskodawców) może polegać na pracy społecznej, na świadczeniach pieniężnych lub rzeczowych.

– A na czym polega wkład gminy?

– Urząd nie przekazuje mieszkańcom dotacji na inicjatywę lokalną, może natomiast wspierać realizację zadania w sposób organizacyjny lub rzeczowy (w tym również poprzez np. zakup usług i rzeczy). Urząd może przekazać wnioskodawcom na podstawie umowy użyczenia, rzeczy konieczne do wykonania inicjatywy lokalnej.

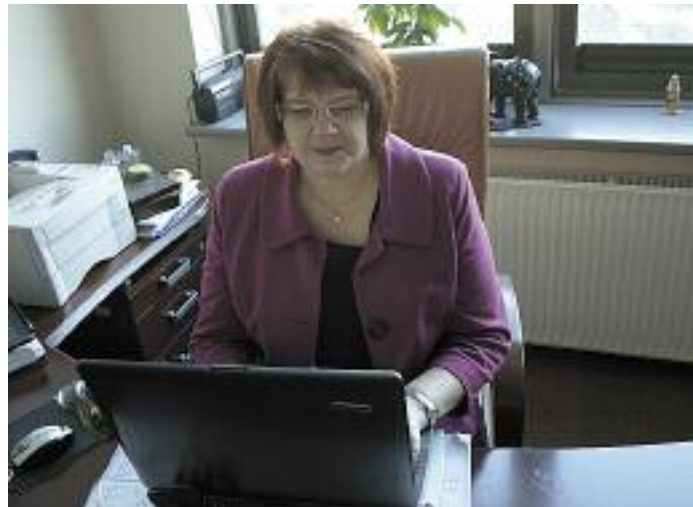
– Jakie środki przeznaczono na te projekty?

– W budżecie Gminy Legionowo na 2014 rok zarezerwowane są środki w wysokości 500 tys. zł. Maksymalne dofinansowanie ze strony Gminy na jedną inicjatywę wyniesie do 25 tys. zł brutto.

– W jaki sposób można złożyć wniosek?

– Wniosek należy składać tylko w formie pisemnej, zgodnie z wzorem formularza wniosku o realizację zadania publicznego w ramach inicjatywy lokalnej (Uchwała nr XXXIX/530/2014 Rady Miasta Legionowo z dnia 29 stycznia 2014 r.)

– Jak będą one oceniane?



– Szczegółowe kryteria oceny wniosków obejmują:

- celowość realizacji zadania z punktu widzenia potrzeb społeczności lokalnej
- zgodność inicjatywy z dokumentami strategicznymi i planami inwestycyjnymi Gminy Legionowo
- zaangażowanie środków budżetowych Gminy w całkowitych kosztach inicjatywy (suma świadczeń pracy społecznej, pieniężnych, rzeczowych).

– Kiedy wniosek zostanie rozpatrzony i kto je ocenia?

– Rozpatrzenie wniosku powinno nastąpić w ciągu miesiąca od złożenia go w urzędzie. Wniosek ocenia Zespół ds. wspierania inicjatyw lokalnych, w skład którego wchodzi: przedstawiciele Rady Miasta Legionowo, Urzędu Miasta Legionowo i organizacji pozarządowych. Zespół pełni funkcję doradczą i opiniującą. Prezydent podejmuje ostateczną decyzję dot. przyjęcia wniosku do realizacji.

– Na czym polega współpraca w ramach inicjatywy lokalnej?

– Jeśli wniosek zostanie przyjęty do realizacji, Prezydent Miasta Legionowo podpisze umowę z Inicjatorem o wykonanie inicjatywy lokalnej. Treść umowy, jak również harmonogram i kosztorys zadania zostaną uzgodnione pomiędzy Inicjatorem i Urzędem.

– Co się dzieje po zrealizowaniu inicjatywy?

– Po zrealizowaniu inicjatywy Inicjator przedkłada sprawozdanie do Prezydenta Miasta.

– Gdzie można znaleźć więcej informacji na ten temat?

– Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej miasta Legionowo: www.bip.legionowo.pl.

1) Uchwała nr XXXIX/530/2014 Rady Miasta Legionowo z dnia 29 stycznia 2014 roku w sprawie uchwalenia Trybu i szczegółowych kryteriów oceny wniosków o realizację zadania publicznego w ramach inicjatywy lokalnej.

2) Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2010 r. nr 234, poz. 1536 ze zm.)

– Dziękuję za rozmowę. ■

Gminna Rada Działalności Pożytku Publicznego w Legionowie

Prezydent Miasta Legionowo 1 października 2013 r. powołał Gminną Radę Działalności Pożytku Publicznego w Legionowie. W skład Rady wchodzi:

- 1) dwaj przedstawiciele Rady Miasta Legionowo:
 - Małgorzata Luzak i Agata Zaklika
- 2) dwaj przedstawiciele Prezydenta Miasta Legionowo:
 - Danuta Szczepanik i Ewa Sobierajska
- 3) 8 przedstawicieli organizacji pozarządowych:
 - Roman Biskupski – Stowarzyszenie

Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”

- Renata Bogacka-Andrzejewska – Fundacja „Rodzice – Szkole”
- Jacek Iwaszkiewicz – Towarzystwo Przyjaciół Legionowa
- Wiesław Jakubczak – Artbale Stowarzyszenie Rozwoju Edukacji Kulturalnej i Sztuki
- Stefan Lasota – Stowarzyszenie Ogólnopolska Rodzina Kościuszkowców
- Marzena Litwinek – Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Powiatowy w Legionowie

- Krystyna Mazuchowska-Pujdak – Stowarzyszenie „Lepsze Dzisiaj”
- Jan Skakluk – Klub Biegacza Legionowo.

Gminna Rada Działalności Pożytku Publicznego w Legionowie ma charakter konsultacyjny oraz opiniodawczy i realizuje zadania określone w treści art. 41i ust. 1 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2010 r. nr. 234 poz. 1536).

Kadencja Rady trwa dwa lata. Pani Danuta Szczepanik jest przewodniczącą Rady, a sekretarzem jest Ewa Sobierajska. ■

Książki na Husarskiej

Już 14 lutego zostanie otwarty Punkt Biblioteczny przy ul. Husarskiej 9. Jego otwarcie jest odpowiedzią na postulaty mieszkańców osiedla Sobieskiego i Ludwisina, którzy prosili dyrekcję Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej o łatwiejszy dostęp do książki i uzupełnieniem oferty legionowskiej księżnicy.

Po zamknięciu Filii przy ul. Sowińskiego i przekazaniu księgozbioru i budynku Starości, Miejska i Powiatowa Biblioteka składa się z Biblioteki Głównej przy ul. Broniewskiego, Filii nr 2 na ul. Targowej, Filii nr 3 przy ul. B. Roi oraz Czytelni Internetowej w Ratuszu i Punktu Bibliotecznego na os. Młodych. Po wybudowaniu Centrum Komunikacyjnego zostanie tam utworzona Multimedialna Strefa, tzw. „Mediateka”. Od lutego w budynku 107 (przy rondzie Husarska), powstanie kolejny punkt biblioteczny, będzie czynny w **poniedziałki, środy, piątki w godz. 12⁰⁰–19⁰⁰**.



– Od dawna zabiegałam o powstanie punktu na naszym osiedlu, gdyż część mieszkańców to osoby starsze, ciężko im jest przejść nawet na ul. Sobieskiego – mówi gorąca orędowniczka powstania placówki, radna Agnieszka Borkowska i dodaje – Liczę na to, że punkt zostanie pozytywnie przyjęty przez naszych mieszkańców i na stałe wpisze się w ich rozkład tygodnia. Do punktu zostaną zakupione nowe książki,

czytelnicy będą mogli tam również skorzystać z komputera i internetu, więc oferta, pomimo tego że nie będzie on czynny tak długo jak filie, będzie interesująca i przyciągnie czytelników.

Na Husarskiej znajdzie się literatura dla dzieci, młodzieży i dorosłych oraz poradniki. Dominować będzie książka tradycyjna, ale będą dostępne też audiobooki.

Tamara Mytkowska ■

Wspólny Bilet zostaje

Co prawda nowy rok powitał podróżnych podwyżkami cen biletów warszawskiego przewoźnika ZTM, ale dobrą informacją jest to, że „Wspólny Bilet” w 2014 roku będzie obowiązywał na dotychczasowych zasadach. Druga strefa biletowa obejmie w Legionowie wszystkie stacje PKP: Legionowo, Przystanek i Piaski.

Oferta dla podróżnych korzystających z przejazdów środkami transportu publicznego zarówno zarządzanymi przez ZTM, jak i pociągami Kolei Mazowieckich, została wprowadzona w 2005 r. W Legionowie obowiązuje od 2009 roku. Pozwala pasażerom na obniżenie kosztów podróży. – Ludzie coraz chętniej przesiadają się z samochodu do pociągu. To zdecydowanie szybszy i tańszy sposób komunikacji. Nowy tabor to także większy komfort. Stąd sukces „Wspólnego Biletu” – podkreślał podczas podpisania umowy marszałek Adam Struzik.

Oferta będzie funkcjonować w 2014 r. na dotychczasowych zasadach. To oznacza, że bilety ZTM – od dobowego wżwyz – będą uprawniać do przejazdów pociągami Kolei Mazowieckich na obszarze ograniczonym stacjami: Sulejówek Miłosna, Śródborów, Zalesie Gór-



ne, Pruszków, Płochocin, Legionowo Przystanek, Legionowo Piaski, Warszawa Zacisze-Wilno (granice tzw. II strefy biletowej).

Według wstępnych kalkulacji, Legionowo będzie płaciło ponad 500 tys. zł miesięcznie na komunikację ze stolicą: 210 tys zł na Koleje Mazowieckie, 190 tys zł na linii „S” oraz 123 tys zł na połączenia autobusowe.

Tamara Mytkowska ■

Dwujęzyczne gimnazjum w Konopnickiej

Jeszcze w tym roku Starostwo Powiatowe uruchomi gimnazjum. Jedna z klas będzie dwujęzyczna. Starosta otrzymał zielone światło od miejskich radnych, więc przygotowania w gmachu Liceum Ogólnokształcącego im. M. Konopnickiej mogą się rozpocząć.



Klasa dwujęzyczna będzie proponowała nauczanie w dwóch językach – polskim i angielskim. W języku Szekspira nauczana będzie między innymi matematyka oraz dodatkowo przynajmniej dwa inne przedmioty. Powstanie tej klasy uzależnione jest od odpowiedniej liczby chętnych i uzdolnio-

nych językowo uczniów. Pomóc może fakt, iż placówka nie będzie rejonowa.

– Od dziś zaczynamy pracę nad tworzeniem gimnazjum pełną parą – po decyzji miejskich radnych powiedziała dyrektor ogólniaka Brygida Wagner-Konstantynowicz – Na pewno dobrze przygotowujemy się na przyjęcie uczniów do nowych klas.

Przyjęcie uczniów do dwujęzycznej klasy gimnazjalnej nie będzie uzależnione od zdania egzaminów. Każdy kandydat dostanie jedynie do wypełnienia sprawdzian uzdolnień językowych, będący swego rodzaju testem predyspozycji. Sprawdzenia będzie badał uzdolnienie w kierunku uczenia się języka obcego.

Juliusz Żebrowski ■

„Amazonki” w Legionowie



Co dwunasta kobieta w Polsce choruje na raka piersi. Proces leczenia wymaga od nich siły fizycznej i psychicznej, ogromną rolę odgrywa też wsparcie osób najbliższych i tych, które doświadczyły podobnych przeżyć. Legionowski Klub „Amazonki” zrzesza ponad trzydzieści Pań, które doświadczyły choroby nowotworowej i chcą powrócić do aktywnego życia społecznego i zawodowego.

Funkcjonujący od 2011 roku przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” klub podnosi wiedzę kobiet o chorobie nowotworowej piersi, pomaga paniom po operacji w pełni zrozumieć wagę fizycznego i psychicznego dochodzenia do formy,

informuje o najnowszych metodach leczenia i rehabilitacji oraz wskazuje jak należy prowadzić samobadanie piersi. Informacje te przekazywane są na comiesięcznych spotkaniach przez lekarzy specjalistów chirurgii onkologicznej ze Szpitala w Wieliszewie. Prowadzonych jest też wiele zajęć ukierunkowanych na wzrost sprawności fizycznej kobiet, takich jak: ćwiczenia w wodzie, gimnastyka rehabilitacyjna, drenaż limfatyczny. Stanowią one niezbędny warunek powrotu do aktywnego społecznego i zawodowego życia.

Spotkania i działalność w Klubie „Amazonki” pozwalają na nowo odkryć sens i radość życia, wypełnić wolny czas, a przy okazji zdobyć wszechstronną wiedzę i uzyskać wsparcie psychiczne w najtrudniejszych chwilach. Stowarzyszenie „Nadzieja” wspomaga działalność klubu poprzez pozyskiwanie środków zewnętrznych, które przeznaczone są na wyjazdy integracyjno-rehabilitacyjne oraz dofinansowanie różnych form wsparcia dla członkiń.

Janina Kumińska – Przewodnicząca Klubu,
Roman Biskupski – Prezes Stowarzyszenia ■

Klub zaprasza na spotkanie w każdy drugi poniedziałek miesiąca o godz. 16⁰⁰ w siedzibie Stowarzyszenia „Nadzieja” w Legionowie przy ul. Piłsudskiego 3 (wejście od ul. Kopernika). Na spotkania można umówić się telefonicznie, tel. 22 784 05 15.

„Nadzieja” dla potrzebujących

Mija dokładnie 10 lat od kiedy na mapie organizacji pozarządowych Legionowa pojawiło się Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”. W tym czasie powstał nie tylko Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, ale także Centrum Aktywizacji Seniorów, Klub Amazonek. Stowarzyszenie przyczyniło się do powstania Legionowskiej Rady Seniorów.

Przed dziesięcioma laty grupa założycieli, na czele ze Zdzisławem Wójcikiem i Romanem Biskupskim, wykorzystując swoją wiedzę i doświadczenie życiowe, postawiła sobie za zadanie udzielać pomocy legionowskim

seniorom. Przy współpracy z Miejskim Ośrodkiem Kultury powołano Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, którego zadaniem było włączenie ludzi starszych do systemu kształcenia ustawicznego, ich aktywizacja intelektualna, fizyczna i psychiczna, promocja zdrowego stylu życia i wdrażanie profilaktyki gerontologicznej. Pierwsze kroki Uniwersytet stawiał przy wydatnej pomocy Spółdzielni Mieszkaniowej i jej prezesa Szymona Rosiaka, który udostępnił pomieszczenia na wykłady i spotkania integracyjne.

Wychodząc naprzeciw osobom starszym z terenu miasta, którzy nie są członkami LUTW, powołane zostało Centrum Aktywizacji Seniorów. Zajęcia w Centrum prowadzi wolontariusze, którzy uczą bezpłatnie obsługi komputera, korzystania z Internetu, udzielają różnych informacji itp.

Przy Stowarzyszeniu działa również Legionowski Klub Amazonek, a w 2011 roku przy-

czyniło się do powstania Legionowskiej Rady Seniorów, która jest przedstawicielstwem organizacji reprezentujących środowiska seniorów, emerytów, rencistów oraz instytucji realizujących na ich rzecz zadania. Rada integruje i wspiera środowisko seniorów oraz reprezentuje zbiorowe interesy tej grupy na zewnątrz. Działająca przy Prezydencie Miasta Legionowo Rada stała się ważnym organem współpracy, wymiany doświadczeń i omawiania ważnych dla legionowskich seniorów problemów.

Od dwóch lat w październiku „Nadzieja” organizuje „Legionowskie Senioralia”, ich ważnym elementem są Potyczki Muzyczne seniorów, w których w 2013 roku uczestniczyło 18 zespołów muzycznych z całego Mazowsza. Wspólnie z innymi organizacjami pozarządowymi Stowarzyszenie organizuje coroczną zbiórkę żywności. Wspiera seniorów, udzielając im również pomocy rzecz-

Seniorzy na luzie

Czy seniorzy muszą kojarzyć się z powagą, statecznością, spędzaniem czasu w fotelu przy tasiemcowym serialu? Czy ich życie musi być monotonne, bez emocji podnoszących poziom adrenaliny? Ten stereotyp zdecydowanie przełamują członkowie zespołu seniorów „Na luzie”.

Grupa powstała w marcu 2013 r. Obserwując środowisko legionowskich seniorów, nie trudno zauważyć, że wielu z nich wykazuje się aktywnością, której niejedyn młody człowiek mógłby pozazdrościć. Stwierdziłam więc, że warto ten zapał, chęć działania wykorzystać i dla zainteresowanych stworzyć grupę teatralno-estradową, w której legionowscy emeryci mogliby wspólnie przyjemnie i twórczo spędzać czas, tworząc projekty artystyczne. To doskonały sposób na wyzwalenie ekspresji twórczej przeciwdziałającej również izolacji społecznej i poczuciu osamotnienia oraz aktywizowanie i integrowanie środowiska emerytów.

Dałam ogłoszenie i ... odpowiedziało na nie 22 osoby. Nie było żadnego castingu, kto przyszedł i chciał działać, został w zespole, dla każdego znalazła się większa lub mniejsza rola. „Przytulili” nas i wspiera Miejski Ośrodek Kultury, dzięki któremu zespół ma doskonale warunki do ćwiczenia.

Każdy z członków grupy jest jedyny w swoim rodzaju. W zespole „Na luzie” przeważają panie, ale mamy też trzech panów, którzy są niezastąpieni. Skarbem jest Jurek Baltaziuk – muzyk, dzięki akompaniamentowi którego żaden utwór nie wydaje się zbyt trudny do zaśpiewania.

– Dla mnie spotkania, próby to wspaniała rozrywka. To okazja, by wyjść do ludzi, złapać oddech od codziennych, przyziemnych spraw. Gdy modne stało się siedzenie przed komputerem czy telewizorem, my aktywnie spędzamy czas na próbach. Możemy porozmawiać, „poszaleć” twórczo i zabłysnąć swoimi umiejętnościami artystycznymi. Czujemy się potrzebni (nie tylko rodzinie), a to bardzo

ważne w życiu każdego człowieka – z przekonaniem mówi Kryśka Reszka.

– Jest to fajna forma spędzania wolnego czasu – dodaje Jurek Maciejowski, który rozbałił publiczność swoją interpretacją „Rozwodu po polsku” Mariana Załuckiego – poznałem nowych ludzi w zbliżonym wieku z różnym doświadczeniem życiowym. Mogę się realizować, a przedtem ze względów osobistych nie miałem takiej możliwości. To jest to!

– A ile radosnych chwil. I jaka doskonała możliwość ćwiczenia pamięci – z uśmiechem stwierdza Ala Sadkowska.

Po kilku miesiącach pracy seniorzy mogli zaprezentować się na scenie legionowskiego Ratusza. Spełnili wreszcie swe młodzieńcze marzenia, na które wcześniej (dzieci, rodzina, praca) zwyczajnie nie było czasu. Premiera była bardzo udana, artyści amatorzy dali z siebie wszystko. Dobre satyryczne teksty o sprawach damsko-męskich, zaangażowanie i wielka energia członków zespołu i oczywiście wspaniała, zycziwa publiczność (pełna sala) – to wszystko

sprawiło, że był to bardzo udany wieczór. Oczywiście na widowni pojawiły się dzieci i wnukiowie artystów, a ich reakcja świadczy o tym, że z aprobatą odnoszą się do pasji mam, babć i dziadków.

Liczne pochwały dodały grupie skrzydeł i aktorzy tak się rozochocili, iż nie poprzestali na jednym występie. W Dniu Babci zespół „Na luzie” wystąpił po raz drugi i okazało się, że „aby wypełnić Salę Widowiskową Ratusza, wcale nie trzeba zapraszać tam wielkich gwiazd. Jak dowiodło wtorkowe show grupy Na Luzie i chóru Belcanto, wystarczą te świecące na lokalnym firmamencie” (LTV).

Jak widać także seniorzy mają swoje pasje, są pełni radości życia, zapału i energii. Tak trzymać! Od marca zaczynamy pracę nad nowym przedstawieniem, ale na razie jego temat jest tajemnicą. Jeśli ktoś ma ochotę dołączyć do zespołu, zapraszamy (tel. kontaktowy 509 469 222 – Małgorzata Luzak)

Małgorzata Luzak ■



wej w postaci mebli, dywanów, łóżek rehabilitacyjnych i innych niezbędnych sprzętów.

Stowarzyszenie nie zamyka się jednak tylko w swoim środowisku. Relacje międzypokoleniowe z rodzinami: wnukami, dziećmi, stanowią podstawę zdrowego społeczeństwa, dlatego członkowie „Nadziei” współpracują z różnymi instytucjami i podmiotami działającymi na tym polu. Wspólnie z Ośrodkiem Pomocy Społecznej realizowane są wspólne programy na rzecz dzieci i innych podopiecznych ośrodka. Przykładem takiego działania może być projekt „Wspólna chata”, skierowany do młodzieży z trudnych rodzin. Stowarzyszenie aktywnie współpracuje ze Szkołą Noblistów, wspólnie prowadzi m.in. corocznie turnieje szachowe. Od 2013 roku współpracuje także z Zespołem Szkolno-Przedszkolnym nr. 2, gdzie powstała młodzieżowa drużyna brydżowa.

Stowarzyszenie jest również organizatorem wielu przedsięwzięć o skali ogólnopolskiej, m.in.

Mistrzostw Polski w brydżu sportowym młodzieży w Komornicy. Członkowie Stowarzyszenia aktywnie działają w innych organizacjach działających na rzecz seniorów w kraju. SPP „Nadzieja” jest członkiem dwóch ogólnopolskich federacji działających na rzecz Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Prezes Stowarzyszenia aktywnie działa w powstałej w marcu 2013 roku Radzie ds. Polityki Senioralnej przy ministrze Pracy i Polityki Społecznej.

A co w następnych 10 latach? Przede wszystkim utrzymanie i dalszy rozwój Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Centrum Aktywizacji Seniorów i Legionowskiego Klubu „Amazonki”. Współpraca i dalsze pogłębienie partnerstwa z partnera-

mi samorządowymi, NGO i społecznymi. Wspólnie z samorządem wprowadzenie i rozwój telemedycyny i teleopieki. Rozwój form aktywności społecznej i zdrowotnej legionowskich seniorów. Pozyskanie środków i rozpoczęcie działalności Domu Dziennego Pobytu. Plany są ambitne, wymagające wielu środków i zaangażowania licznych środowisk. Ale przecież podstawową zasadą, jaką kierują się władze SPP „Nadzieja” jest partnerstwo i współpraca z wszystkimi NGO, instytucjami i przedsiębiorstwami, które w swoim działaniu widzą człowieka z jego problemami i trudnościami. Na pewno tej współpracy nie zabraknie.

Roman Biskupski Prezes SPP „Nadzieja” ■

SPP Nadzieja ul. Piłsudskiego 3 (wejście od ul. Kopernika), tel. 22 774 50 80
http://www.spp-nadzieja.slaskdatacenter.pl

W trosce o Seniorów

Jedna trzecia legionowian jest w wieku 50 lat i więcej. W trosce o dobro starszych mieszkańców, Urząd Miasta i działające w Legionowie Stowarzyszenia podejmują szereg działań na rzecz poprawy jakości życia i zdrowia oraz integracji środowiska seniorów.

Wiele osób, które wchodzą w okres „jesieni życia” dopiero znajduje czas na odkrycie pasji, pogłębianie zainteresowań, kontakty z innymi ludźmi. Dzielać wolny czas pomiędzy wnuki, dzieci i organizacje zrzeszające seniorów, część wolnych od obowiązków zawodowych mieszkańców znajduje czas na korzystanie z dostępnej w mieście oferty kulturalnej, oświatowej i rekreacyjnej.

Samorząd Legionowski od wielu lat współpracuje z organizacjami pozarządowymi zrzeszającymi seniorów. Współpraca ta odbywa się na zasadach wspierania i powierzania zadań, których celem jest integracja tego środowiska.

Ciężko jest określić granicę, po przekroczeniu której zaczyna się wiek określany mianem „senior”. Dla jednych oznaką tego jest pojawienie się pierwszych zmarszczek, dla innych – przejście na emeryturę i wynikająca z niego możliwość twórczego wykorzystania wolnego czasu. W świadomości społecznej funkcjonuje opinia, że senior to osoba po 60. roku życia, choć organizacje ich zrzeszające nie określają wyraźnie tej granicy.

Bezpieczeństwo osób starszych

Coraz częściej media donoszą o przestępstwach, w których poszkodowane są starsze osoby – oszustwa „na wnuczka”, „na administratora”, których ofiarami padają zwykle emeryci i renciści. Wystarczy przestrzeżyć kilku podstawowych zasad, by czuć się bezpiecznym we własnym domu. Przede



wszystkim przed otwarciem drzwi należy zawsze upewnić się kto stoi po drugiej stronie. Nie wpuszczamy obcych, nawet domofonem

W Legionowie mieszka

• **6655** kobiet powyżej 60 roku życia

• **2621** mężczyzn powyżej 65 roku życia

(stan na 31.12.2013 r.)

na klątkę schodową. Jeżeli dzwoni „wnuczek” lub ktoś, kto podaje się za jego kolegę, należy upewnić się, że rzeczywiście jest to ta osoba. Jeżeli podaje się za wnuczka, a wydaje się Państwu, że ma zmieniony głos, wystarczy od-

dzwonić pod właściwy numer telefonu. Jeżeli ma to być znajomy wnuczek, też trzeba się upewnić, że faktycznie wnuczek go zna. Jeżeli przychodzi ktoś, kto podaje się za osobę z administracji i chce zaliczki na wymianę okien, drzwi czy czegośkolwiek innego, nie dajemy pieniędzy i dzwoniemy do administratora budynku z pytaniem czy taka akcja jest rzeczywiście prowadzona.

Także na ulicy można zadbać o swoje bezpieczeństwo, dokładnie zamykając suwak torebki czy szaszetki, trzymając ją blisko ciała i nie zabierając większych sum na spacer, zakupy czy do kościoła.

Idąc do bankomatu czy banku lepiej poprosić znajomego, by nam towarzyszył.

Dobrze mieć przy sobie telefon komórkowy z zapisanymi niezbędnymi numerami kontaktowymi, w tym do nocnej pomocy lekarskiej.

Aktywność to podstawa

Podstawą długiego i zdrowego życia jest aktywność, zarówno fizyczna, jak i umysłowa. Aby ciało jak najdłużej zachowało energię i siłę, należy regularnie się gimnastykować, spacerować i wybrać schody zamiast korzystać z windy. Aktywność fizyczną należy oczywiście dostosować do stanu zdrowia, wydolności i tolerancji wysiłku fizycznego danego organizmu. Podczas ćwiczeń należy kontrolować tętno i w razie znacznego podwyższenia na chwilę przestać. Bezpieczne dla seniorów są zajęcia jogi, basen czy gimnastyka. Umiarkowana, lecz regularny wysiłek fizyczny pomoże wydłużyć okres sprawności ruchowej i niezależności, opanuje rozwój takich chorób jak cukrzyca czy otyłość.



Oprócz zdrowego ciała należy także walczyć o zachowanie sprawnego umysłu. Pomaga w tym zapamiętywanie dat i faktów, czytanie książek czy też nauka np. języków obcych, lub obsługi komputera. Jesień życia to czas, kiedy można zrealizować odkładane przez lata pasje i ukryte marzenia.

Razem łatwiej

Kiedy dzieci i wnuki dorosną, seniorom często zaczyna doskwierać samotność. Seniorzy zapytani o problemy trzeciego wieku często wymieniają dolegliwości fizyczne i psychiczne, lecz równie często wskazują na samotność. I to nie tę wynikającą np. z samotnego mieszkania, lecz poczucie osamotnienia spowodowane brakiem kontaktów międzyludzkich, wsparcia i udziału w życiu społecznym. Z pomocą osobom tęskniącym za towarzystwem i przyjaźnią przychodzą organizacje zrzeszające seniorów, takie jak Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów czy też legionowskie Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” (prowadzące Legionowski Uniwersytet

Trzeciego Wieku), które powołało do życia Legionowskie Centrum Aktywizacji Seniorów. Jego celem jest zwiększenie integracji

Świadomy senior

Przy Centrum Aktywizacji Seniorów prowadzony jest Punkt Informacyjny dla Seniorów, gdzie można uzyskać aktualne informacje o uregulowaniach prawnych dotyczących osób starszych i możliwościach otrzymania pomocy i wsparcia od różnych instytucji. Można liczyć także na porady w sprawach dotyczących zdrowia. Porady te są bezpłatne i udzielają ich specjaliści – także seniorzy. Są wśród nich emerytowany: radca prawny,

UM Legionowo w 2013 roku przeznaczył:

- **15 000** zł na prowadzenie Uniwersytetu III Wieku
- **13 000** zł dla Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów
- **12 000** zł na rzecz kombatantów i osób represjonowanych
- **10 000** zł na organizację Dnia Seniora

środowiska osób starszych, ich uaktywnienie oraz umożliwienie osobom starszym samorealizacji. Centrum prowadzone jest przez wolontariuszy wywodzących się z Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Centrum przygotowało dla seniorów z Legionowa i Powiatu Legionowskiego ciekawą ofertę spędzenia czasu wolnego, sportowania się z przyjaciółmi przy kawie w miłej i swobodnej atmosferze. Seniorzy gotowi do regularnych zajęć mogą zapisać się do Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który oferuje szereg kursów i szkoleń.

były główne księgowy, psycholog, lekarz. Można się dowiedzieć m.in. jak sporządzić umowę, testament, jak uzyskać grupę inwalidzką. Kilka wolontariuszek, oprócz udzielania porad, pomaga także załatwiać konkretne sprawy np. w urzędach czy sądach. Działa tu forma doradztwa kryzysowego. Osoby po ciężkich przeżyciach, np. po śmierci bliskich, mogą skorzystać z rad specjalisty lub po prostu z kimś porozmawiać. Centrum znajduje się przy ul. Piłsudskiego 3 (były budynek urzędu miasta).

Tamara Mytkowska,
Roman Biskupski



Źródełka w szkołach



Zdrowa, chłodna woda pita zamiast słodkich, kolorowych napojów ma same zalety. Wkrótce przekonają się o tym uczniowie i nauczyciele szkół w Legionowie.

W krajach Zachodu już od dawna istnieją tzw. „źródełka” – otwarte ujęcia wody przeznaczone do bieżącego zaspokajania pragnienia. Widać je dość często w amerykańskich czy europejskich filmach dla lub o młodzieży – wewnątrz budynków i na dziedzińcach college’ów, w kampusach uniwersyteckich i wielu innych miejscach publicznych.

Podczas spotkania z dyrektorami legionowskich szkół Prezes PWK Grzegorz Gruczek przedstawił pomysł uruchomienia źródełek na ich terenie. Pilotażowo takie źródełko niebawem zostanie zamontowane w ZSO2 przy ul. Królowej Jadwigi 11. Jeżeli zyska popularność, kolejne będą instalowane sukcesywnie w pozostałych chętnych szkołach, których kilka zgłosiło już swój akces: ZSP2, ZSP, ZS3 i SP7. Dotychczas „źdroje”, bo takiego terminu również się używa, uruchomiono także przy parafiach i przy rondzie naprzeciw Urzędu Miasta – cieszą się dużą popularnością od wiosny do jesieni.

Juliusz Żebrowski ■

Przedszkola z certyfikatem

Integracyjne Przedszkole Miejskie nr 5 im. Misia Uszatka i Przedszkole Miejskie nr 12 im. Króla Maciusia w Legionowie uhonorowano Nagrodą Jakości im. Ireny Dzierżgowskiej. Wyróżnienia wręczono podczas VI Kongresu Edukacji Przedszkolnej.



Dwie nagrodzone placówki wyróżniają się odpowiedzialnością, zaufaniem oraz wysoką troską o jak najlepszy rozwój wychowanków we współdziałaniu ze środowiskiem. Za szerzenie pięknej idei partnerstwa w środowisku lokalnym, ogólnopolskim i międzynarodowym dyrektorów wyróżnionych przedszkoli odznaczono medalami jakości.

Nagroda Jakości przyznawana jest przez Ośrodek Doskonalenia i Kształcenia Ustawicznego „Partner” od 2014 r. Certyfikat „Partnerskie Przedszkole” legionowskim placówkom przyznano bezterminowo, czym szczyt się zaledwie kilkanaście przedszkoli w Polsce.

Celem Programu Partnerskie Przedszkole jest propagowanie wysokich standardów oświatowych, dbałość o rozwój edukacji przedszkolnej w Polsce, identyfikowanie i promowanie szczególnych osiągnięć w podnoszeniu jakości pracy przedszkola – filaru edukacji. Nagroda Jakości przyznawana jest przez Kapitułę Ekspertów, w tym przedstawicieli MEN, Sejmu i Senatu dla przedszkola, która w Programie Partnerskie Przedszkole wyróżnia się wybitnymi osiągnięciami we wdrażaniu jakości. Nagroda ma zasięg ogólnopolski.

Juliusz Żebrowski ■

Zima wymaga większej uwagi nie tylko od kierowców



Utrzymująca się od wielu tygodni niska temperatura oraz występujące opady śniegu i marznącego deszczu mogą stanowić zagrożenie nie tylko dla kierowców, ale także pieszych.

Dlatego tak ważne jest zachowanie szczególnej ostrożności na drogach i chodnikach. Na zarządcach nieruchomości spoczywa obowiązek odśnieżania i posypywania chodników, jak również usuwania sopli lodu z dachów.

Wolniej znaczy bezpieczniej

Pomimo podejmowanych przez Urząd Miasta wysiłków związanych z odśnieżaniem miejskich ulic, na bocznych i osiedlowych ulicach nie dążymy do utrzymania czarnej i suchej nawierzchni. Pokrywające te drogi błoto pośniego-

we może stanowić poważny problem w ruchu drogowym, szczególnie w połączeniu z nadmierną prędkością, złą widocznością spowodowaną nieodśnieżonymi szybami lub brakiem opon zimowych. Dlatego tak istotne jest zachowanie szczególnej ostrożności na drodze, dokładne oczyszczenie szyb z lodu i zdjęcie nogi z gazu.

Śnieg to nie tylko przyjemność, ale też obowiązek

Poza nielicznymi wyjątkami, za odśnieżanie chodników, uprzątnięcie błota i innych zanieczyszczeń oraz posypywanie oblodzonych chodników piaskiem lub solą odpowiadają właściciele lub zarządcy przyległych nieruchomości. Fakt, że chodnik znajduje się wzdłuż drogi gminnej, nie zwalnia właścicieli nieruchomości leżących wzdłuż tej ulicy z obowiązku jej odśnieżania.

Obowiązkiem zarządcy jest także usuwanie niebezpiecznych dla życia i zdrowia prze-

chodniów sopli zwisających z dachów budynków mieszkalnych.

Egzekwowaniem prawidłowego odśnieżania zajmuje się Straż Miejska, która każdego roku przygotowuje kilkadziesiąt wniosków do Sądu o ukaranie zarządców/właścicieli terenu w związku z nieodśnieżeniem chodnika. Nieodśnieżone chodniki prosimy zgłaszać Straży Miejskiej pod bezpłatnym numerem telefonu 986.

Szczególna ostrożność na każdym kroku

Nie zawsze właściciel nieruchomości ma możliwość od razu po wystąpieniu opadu czy oblodzeniu odśnieżenia drogi czy chodnika, dlatego warto zachować szczególną ostrożność podczas przemieszczania się zimą zarówno pieszo, jak i samochodem.

Lucjan Chrzanowski

Zastępca Prezydenta Miasta Legionowo ■

Rosyjski partner

Rozpoczynamy cykl o miastach partnerskich Legionowa, w każdym z kilku kolejnych numerów naszego magazynu znajdą Państwo prezentację jednego z nich. Jako pierwszy prezentujemy Rzew.

Miasto położone jest w środkowej Rosji, nad rzeką Wołgą, w obwodzie twerskim. Wspominają o nim dokumenty spisane już na początku XI w., ale współcześnie nie ma w nim wielu pozostałości po czasach historycznych. W zasadzie od średniowiecza do rewolucji bolszewickiej Rzew był dość ważnym ośrodkiem handlowo-przemysłowym imperium rosyjskiego. Jeszcze na początku XX w. było to malownicze miasto z pięknymi budynkami mieszkalnymi i cerkiewiami. Podczas II Wojny Św. przez kilkanaście miesięcy znajdowało się na linii frontu, wskutek czego niestety mieszkańców zdziesiątkowano, a zabudowa została niemal kompletnie zniszczona, zostało się zaledwie kilka procent budynków. Po wojnie Rzew odbudowano już w stylu sowieckim, postawiono tam m.in. obelisk ku czci jego wyzwolicieli. Obecnie miasto pełni funkcje regionalnego centrum administracyjnego, przemysłowego i edukacyjno-kulturalnego. Ósmego października 2007 r. dekretem prezydenta

Putina Rzew otrzymał tytuł „miasta wojennej chwały”.

Rzew i Legionowo utrzymują przyjazne kontakty, a ich przedstawiciele wzajemnie się odwiedzają. Jeden z nich, legionowski radny Marcin Smogorzewski, który gościł w Rzewie w 2013 r. tak opowiada o tym mieście: Rzew to miasto posiadające niezwykłą historię oraz naprawdę wspaniałych mieszkańców. Ich gościnność i serdeczność jest niesamowita. Władze miasta niezwykle interesują się rozwiązaniami z zakresu inwestycji oraz bezpieczeństwa zastosowanymi w Legionowie. Kontakty pomiędzy naszymi miastami są świetną okazją do budowania relacji gospodarczych i społecznych. Zachęcam wszystkich do odwiedzenia Rzewa.

Juliusz Żebrowski ■

Spotkanie autorskie z Tamarą Brzezińską

Wśród propozycji Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej w Legionowie kierowanych do seniorów są m.in. spotkania autorskie. Najnowsze zaplanowane jest na 10. lutego. O godz. 10⁰⁰ w Bibliotece Głównej przy ul. W. Broniewskiego 7 Tamara Brzezińska zaprezentuje książkę „My, zwykli ludzie”. Autorka sama jest seniorką, a ponadto mieszkanką Legionowa, a jej książka związana jest z Legionowem i jego mieszkańcami.

Pani Tamara jest niezwykle osobą, ciepłą, serdeczną, szczerą, otwartą na ludzi i bardzo skromną. Jest zwyczajną, sympatyczną babcią, którą lubi się od pierwszej chwili poznać. Dwa lata temu uczestniczyła w organizowanych przez Bibliotekę warsztatach twórczego pisania dla seniorów. Potem wzięła udział w IX edycji Legionowskiego Konkursu Literackiego o zasięgu ogólnopolskim organizowanym również przez Bibliotekę i zdobyła I miejsce w kategorii wspomnień. Nagrodzony tekst znalazł się w wydanej później książce. Można go przeczytać na stronie Biblioteki www.bibliotekalegionowo.pl (wejście przez baner Legionowski Konkurs Literacki, IX edycja, wyniki, nazwisko laureata). Książkę Tamary Brzezińskiej można wypożyczyć, a podczas spotkania kupić i otrzymać dedykację z autografem autorki.

Danuta Masiak

dyrektor Miejskiej i Powiatowej Biblioteki Publicznej w Legionowie ■



Biblioteka dla Seniorów – konsultacje komputerowe 50+



Od września 2013 r. Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna w Legionowie wprowadziła nową ofertę dla dorosłych, przede wszystkim seniorów – cotygodniowe bezpłatne konsultacje komputerowe.

Konsultacje nie mają formy szkoleń ani warsztatów, lecz obecni w placówce pracownicy służą pomocą w rozwiązywaniu indywidualnych problemów związanych z obsługą komputera i korzystaniem z Internetu. Celem spotkań jest podniesienie umiejętności osób dorosłych, szczególnie w wieku powyżej 50. roku życia, w korzystaniu z najnowszych technologii przekazu informacji, w tym udostępnianych przez Bibliotekę (np. korzystanie z systemu bibliotecznego, wyszukiwanie w katalogach bibliotecznych, korzystanie z czytelni online Ibuk Libra). Na konsultacje przychodzą osoby z różnym poziomem wiedzy i umiejętności komputerowych i z różnymi prośbami, pytaniami, problemami dotyczącymi, np. poruszania się po Internecie, wyszukiwania informacji przy pomocy wyszukiwarki, korzystania z poczty elektronicznej, obsługi komunikatorów, np. Skype, edytowania i formatowania tekstu oraz dotyczącymi zagadnień bibliotecznych, np. wyszukiwania w katalogach on-line, zakładania konta w aplikacji czytelnika, zamawiania i rezerwacji zbiorów w systemie bibliotecznym czy korzystania z ibuków, w tym na urządzeniach mobilnych.

Konsultacje odbywają się w Bibliotece Głównej przy ul. W. Broniewskiego 7 w każdą środę w godzinach 9⁰⁰-11⁰⁰. ■

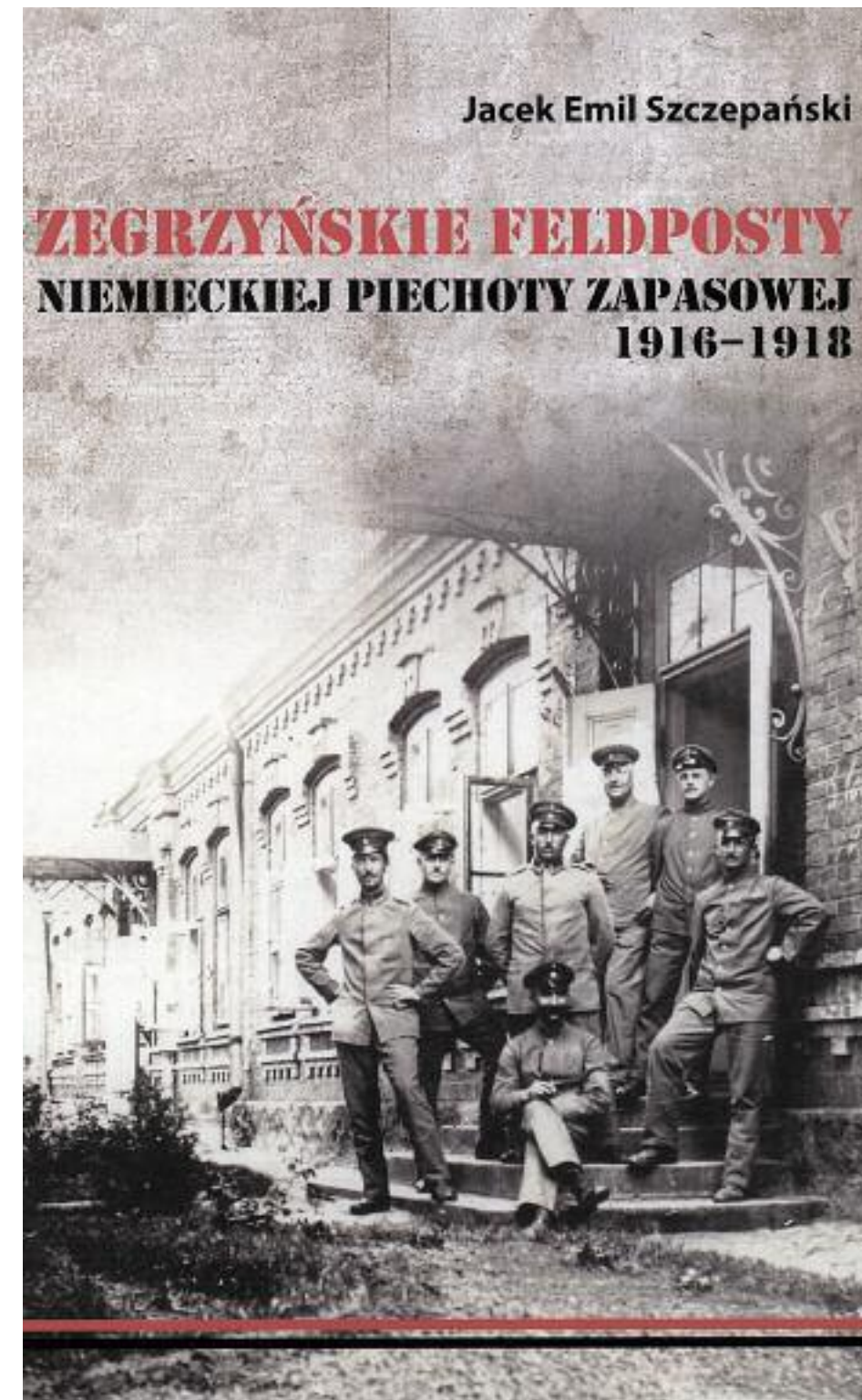
Feldposty z Zegrza

„Zegrzyńskie feldposty niemieckiej piechoty zapasowej 1916–1918” to tytuł najnowszej, jedenastej już książki dr. hab. Jacka Szczepańskiego. Tym razem dyrektor legionowskiego Muzeum Historycznego opisał kilkadziesiąt unikalnych zdjęć wykonanych w zegrzyńskich koszarach w okresie I wojny światowej. Materiał ilustracyjny do książki zbierał prawie 17 lat.

Autor rozpoczyna opowieść od przedstawienia okoliczności wycofania się z twierdzy Zegrze wojsk carskich i wkroczenia do niej w sierpniu 1915 r. armii niemieckiej. Z tego okresu pochodzą niezwykle ciekawe ujęcia wysadzonego mostu na Narwi. Na kolejnych fotografiach zobaczymy też fort w Dębem, a także ostrzelane kamieniczki przy serockim rynku. Najwięcej miejsca autor poświęcił tytułowym feldpostom, tj. zdjęciom wykonanym w zegrzyńskich koszarach, które żołnierze wysłali pocztą do rodzin w Niemczech. Autorami fotografii byli głównie rekruci z II Batalionu Warszawskiej Piechoty Zapasowej (Infanterie Ersatz Truppe Warschau). Przed wyjazdem na front upamiętniali swój pobyt na kursie w Zegrzu. Z publikacji dowiadujemy się także, że poza szkoleniem wojskowym żołnierze chętnie grali w nogę w miejscowej drużynie piłkarskiej. Bywali na przedstawieniach w Niemieckim Teatrze nad Narwią, które przygotowywali ich koledzy. Dr Szczepański analizuje każde zdjęcie, podając nie tylko datę wykonania, ale także szczegóły umundurowania i uzbrojenia, m.in. w porządku polowo-marszowym (słynny Feldmarschmäßiger Anzug). O dużej wiedzy autora świadczy np. odnalezienie i precyzyjne omówienie znaczenia taśmy „Gibraltar”, która została naszyta na rękawie żołnierza z 79. Pułku Piechoty im. von Voigts-Rhetza z Hildesheim.

Imponująca jest również unikalna kolekcja stempli formacyjnych ze wszystkich kompanii stacjonujących w Zegrzu w latach 1916–1918. Została ona wzbogacona o stemple m.in. Oddziału Szkolnego Karabinów Maszynowych „Zegrze” (i to w dwóch niezwykle rzadkich odmianach!) oraz komendantury Zegrze-Dębe. Kolekcja ostemplowań przypomina o szeregach i wieloletnich poszukiwaniach autora.

Recenzentami książki są profesorowie Adam Czesław Dobroński i Aleksander Łuczak. Warto dodać, że jest to już szósta publikacja Muzeum Historycznego w Legionowie, które intensywnie rozwija działalność wydawniczą. Głównym przedmiotem muzealnej oficyny wydawniczej są opracowania poświęcone dziejom Legionowa i powiatu le-



gionowskiego. Miejmy zatem nadzieję, że w okolicach 100. rocznicy wybuchu I wojny światowej doczekamy się podobnej publika-

cji Jacka Szczepańskiego, tym razem dotyczącej garnizonu w Legionowie.

Henryk Ringel ■

Fotopułapka na wandalach

Specjalna fotopułapka pomoże w złapaniu legionowskich wandal. Nowe urządzenie zakupione przez Straż Miejską może nie tylko zrobić zdjęcie „na gorącym uczynku”, ale także nagrać krótki film, jednocześnie powiadamiając o zdarzeniu dyżurnego Straży Miejskiej.

Urządzenie wielkości aparatu fotograficznego, zainstalowane w niewrażliwych miejscach, będzie rejestrowało każdą próbę aktu wandalizmu czy złamania przepisów porządkowych. – Pułapka rejestruje obraz zarówno w dzień, jak i w nocy. Jednocześnie przesyła drogą radiową informację, że została włączona, a Straż Miejska lub Policja przyjeżdżają na miejsce zdarzenia – zachwala urządzenie Komendant Ryszard Gawkowski – Pułapka ma obudowę w kolorach moro, więc nie rzuca się w oczy. Łatwo jest ją zamaskować i gdzieś ukryć. Dodatkowo są do niej maskujące pojemniki przypominające domki dla



ptaków. Fotopułapka aktywuje się w chwili wychycenia ruchu. W nocy działa na podczerwień. W pierwszej kolejności pułapka zostanie zamontowana przy stale dewasto-

wanym fotoradarze na ul. Jana Pawła I oraz w lesie na ul. Prymasowskiej, znanym miejscu podrzucania niechcianych „gabarytów”.
Tamara Mytkowska ■

Na gorącym uczynku

Wieczorem 21 stycznia na legionowskim Przystanku rozebrały się sceny rodem z filmu sensacyjnego. Uzbrojony mężczyzna sterroryzował ekspedientkę sklepu całodobowego przy rondzie Poniatowskiego, po pościgu został ujęty przez Strażników Miejskich i przekazany Policji.

Ok. 21⁰⁰ radiowóz Straży Miejskiej zatrzymał jeden z mieszkańców, który powiedział, że był świadkiem napadu z bronią w rękę na ekspedientkę sklepu na Przystanku. Jak się później okazało, mężczyzna zażądał wydania znajdującej się w sklepie gotówki. Ekspedientka jednak nie dała się zastraszyć i nie oddała pieniędzy. Zaskoczony napastnik wyszedł ze sklepu i oddalił się w kierunku stacji kolejowej Legionowo – Przystanek. Świadek podał strażnikom dokładny rysopis napastnika. Strażnicy poinformowali o tym Oficera Dyżurnego Policji i udali się we wskazanym przez świadka kierunku. – Po chwili zauważyli odpo-

wiadającego rysopisowi mężczyznę na ulicy Kolejowej – relacjonuje Komendant Straży Miejskiej Ryszard Gawkowski – Na widok radiowozu podejrzany zaczął się nienaturalnie i nerwowo zachowywać. Podczas rozmowy jeden ze strażników zauważył wystający z jego kieszeni przedmiot, przypominający broń palną.

Napastnika zatrzymali i obezwładnili funkcjonariusze Straży Miejskiej – Radosław Król i Dariusz Sękowski, akcją dowodził Zastępca Komendanta Straży Miejskiej Paweł Szulc. Mężczyzna, którym okazał się 53-letni mieszkaniec Legionowa, Jarosław B, został przekazany Policji. Okazało się, w chwili zatrzymania miał ponad 2 promile alkoholu w organizmie. Znalaziono przy nim broń gazową.

Po wytrzeźwieniu został przewieziony do Prokuratury Rejonowej w Legionowie, gdzie usłyszał zarzut usiłowania dokonania rozboju z użyciem niebezpiecznego narzędzia. Kodeks karny za to przestępstwo przewiduje karę od 3 do 12 lat więzienia.

Strażnicy Miejscy, którzy zatrzymali bandytę, za wzorową postawę i odwagę zostali wyróżnieni podczas sesji Rady Miasta Legionowo.

Tamara Mytkowska ■



Zdrowe i bezpieczne

Seniorze, nie daj się oszukać fałszywemu administratorowi!

W związku z przypadkami oszustw, których ofiarami stają się starsze osoby, samotnie mieszkające i łatwowierne odnoszące się do nieznajomych, Policja apeluje o ostrożność i zdrowy rozsądek w kontaktach z osobami pukającymi do mieszkań, podającymi się np. za hydraulika lub administratora.

Oszustwo „na administratora”

Ten przestępczy proceder ma wiele odmian, ale podstawowy sposób działania sprawców jest zawsze podobny. Ofiarami najczęściej padają osoby starsze. Typowane są w okolicach osiedli zamieszkiwanych przez dużą liczbę

emerytów, jak również w okolicach bazarów, ośrodków zdrowia, jak też miejsc modlitwy.

Scenariusz oszustwa „na administratora” w większości przypadków wygląda podobnie. Po wybraniu ofiary sprawca podchodzi informując, że jest nowym pracownikiem administracji i musi sprawdzić w lokalu krany, plomby lub liczniki. W czasie rozmowy i spaceru proponuje pomoc, np. we wniesieniu zakupów. W ten sposób uspiera czujność i wzbudza zaufanie potencjalnej ofiary. Gdy wchodzi do mieszkania z jego właścicielem, natychmiast zajmuje jego uwagę w pomieszczeniu kuchennym. Dopilnowuje też, żeby drzwi wejściowe pozostawić otwarte. W tym czasie drugi ze złodziei wchodzi do lokalu i przeszukuje miejsca, gdzie zazwyczaj chowane są biżuteria i pieniądze. Po przeprowadzonej „kontrolu” najpierw złodziej, a później fałszywy administrator wychodzą z mieszkania. Osoba pokrzywdzona często dopiero

po wielu godzinach orientuje się, że została okradziona.

Aby uniknąć podobnej sytuacji, wystarczy zachować czujność, uzasadnioną nieufnością wobec obcych i w przypadku kogoś, kogo widzimy pierwszy raz w życiu, rzetelnie sprawdzić jego wiarygodność. Wystarczy jeden telefon do prawdziwej administracji, aby rozwiać wszelkie wątpliwości i być może ustrzec się poważnej straty.

Nie każdy kto puka do naszych drzwi ma uczciwe zamiary. W przypadku wątpliwości nie wahajmy się powiadomić Policji. Wystarczy telefon pod nr 997 lub 112.

Jeżeli masz w rodzinie, wśród znajomych i sąsiadów osoby starsze, samotnie mieszkające, a wiesz, że nie przeczytają tego artykułu, apelujemy: przekaz im te ważne informacje.

asp. Emilia Kuligowska
oficer prasowy KPP Legionowo ■



Kronika policyjna

Nielegalny towar pod śniegiem

Policjanci zespołu wywiadowczo-patrolowego legionowskiej komendy zatrzymali na targowisku miejskim 23-letniego Roberta M. Mężczyzna miał przy sobie 60 paczek papierosów bez polskich znaków akcyzy. Odpowie za wykroczenie z przepisów karno-skarbowych.

Legionowscy wywiadowcy często zagląдают na targowisko przy ul. Sobieskiego. Funkcjonariusze doskonale wiedzą, że właśnie tutaj w dni targowe dochodzi do sprzedaży wyrobów tytoniowych bez polskich znaków akcyzy oraz alkoholu pochodzącego z przemytu.

Tym razem 30 stycznia ok. godz. 7²⁰ policjanci z zespołu wywiadowczo-patrolowego legionowskiej komendy patrolowali rejon targowiska miejskiego. W pewnym momencie ich uwagę zwrócił mężczyzna, który co chwila coś wyjmował z ukrytej w zaspie torby.

Po jej sprawdzeniu okazało się, że 23-latek ma w 60 paczek papierosów bez polskich znaków akcyzy. Mężczyźnie za popełnione wykroczenie zgodnie z Ustawą Karno-Skarbową grozi kara grzywny. W przeszłości Robert M. – mieszkaniec Legionowa był już karany za posiadanie podrabionego towaru.

Chciał się włamać i przekupić policjantów

26-letni Sebastian Z. podejrzany jest o usiłowanie dokonania kradzieży z włamaniem do garażu, posiadanie narkotyków i obietnicę wręczenia łapówki policjantom. Mężczyzna usłyszał już zarzuty. Prokurator zastosował wobec niego środek zapobiegawczy w postaci dozoru.

W niedzielę (26.01), kilka minut po godz. 6⁰⁰ legionowscy policjanci zostali poinformowani o próbie włamania do jednego z garaży znajdujących się przy ul. Chrobrego. Na miejscu zastali pracowników ochrony oraz Sebastiana Z., podejrzanego o usiłowanie kradzieży z włamaniem do garażu. W trakcie wykonywania czynności policjanci znaleźli w odzieży mężczyzny trzy zawiniątka

z suszem roślinnym. Po badaniu okazało się, że ten 26-letni mieszkaniec Legionowa miał ponad 3 gramy marihuany. Badanie na zawartość alkoholu w organizmie wykazało 1,28 promila.

Kiedy mężczyzna zorientował się, że może ponieść konsekwencje za swoje zachowanie, próbował przekupić funkcjonariuszy kwotą 5000 złotych. Sebastian Z. został zatrzymany i osadzony w policyjnym areszcie. Po wytrzeźwieniu mężczyzna został przewieziony do Prokuratury Rejonowej w Legionowie, gdzie usłyszał zarzut usiłowania dokonania kradzieży z włamaniem do garażu, posiadania środków odurzających oraz obietnicy udzielenia korzyści majątkowej policjantom w zamian za odstąpienie od czynności służbowych.

Przestępstwo kradzieży z włamaniem oraz obietnica udzielenia korzyści majątkowej funkcjonariuszom publicznym są zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 10, natomiast za posiadanie środków odurzających grozi do 3 lat pozbawienia wolności.



Pijany kierowca autobusu

59-letni mężczyzna kierował autobusem, mając w organizmie ponad promil alkoholu. Ten mieszkaniec powiatu legionowskiego usłyszał już zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości.

25 stycznia, kilka minut po 16⁰⁰ policjanci otrzymali informację, że autobusem prywatnej linii kieruje nietrzeźwy mężczyzna. Policyjny patrol zauważył autobus na przystanku

na ulicy Sobieskiego. Kierowca został zatrzymany i przewieziony do KPP w Legionowie, gdzie badanie na zawartość alkoholu wykazało, iż 59-letni Konstanty B. ma w organizmie ponad 1,2 promila alkoholu.

Po wytrzeźwieniu usłyszał zarzut kierowania pojazdem w stanie nietrzeźwości.

Mężczyzna przyznał się do zarzucanego czynu i dobrowolnie poddał karze w wymiarze 8 miesięcy pozbawienia wolności z warunkowym zawieszeniem wykonania kary na okres próby 2 lat, zakazie prowadzenia pojazdów mechanicznych na okres 2 lat oraz karze grzywny.

Przestępstwo prowadzenia pojazdów mechanicznych w stanie nietrzeźwości jest zagrożone karą pozbawienia wolności do lat 2.

Informacje na podstawie <http://kpplegionowo.policja.waw.pl/> ■

Porada weterynarza

Starość nie radość?

Posiadanie zwierzków, to nauka bycia odpowiedzialnym, nauka miłości i czułości, ale też nauka o odchodzeniu, sprawdzian czy umiemy towarzyszyć członkowi rodziny w starości i umieraniu. Psy, koty, wszystkie tzw. „pety”, czyli małe towarzyszące nam zwierzątka, żyją dużo krócej niż my. Dlatego właśnie wcześniej czy później będziemy w domu mieli staruszka, a potem przyjdzie moment pożegnania.

Każdy gatunek domowych zwierzków ma swój sposób starzenia się i typowy dla siebie zestaw „staruszkowych” chorób. Psy po przekroczeniu wieku 7 lat zaczynają chorować na serce, stawy, nerki, miewają cukrzycę, a także pogarsza im się wzrok i słuch. Starsze koty dotyka często niewydolność nerek, otyłość, cukrzyca, czy nadczynność tarczycy. U obu tych gatunków kamień nazębny i towarzyszące mu schorzenia przyzębia są źródłem cierpienia i przykrego zapachu z jamy ustnej.

Dla odmiany szczurki, które przekroczą 2 lata, zwykle chorują na nowotwory różnych narządów, bo niestety te wspaniałe zwierzątka żyją właśnie tylko około dwóch lat. Puszyste króliczki miniaturowe mają wraz z wiekiem narastające problemy ze zdrowiem, u podstawy których leży otyłość. Zaburzenia przewodów pokarmowego, uzębienia, skóry to problemy króliczych staruszków, gdy przekroczą 4-5 rok życia i dodatkowo są za grubutkie.

Niezależnie od tego jakiego gatunku zwierzątko bierzemy pod opiekę, powinniśmy postarać się jak najwięcej dowiedzieć o jego żywieniu, utrzymaniu i zdrowiu. Wśród tych informacji znajdują się też te o długo-

ści życia czworonoga i jednocześnie o charakterystycznych dla tego gatunku chorobach. Mając taką wiedzę można zapobiegać wielu zaburzeniom i wydłużyć czas życia zwierzątka. Jeśli trudno jest znaleźć informacje o zdrowiu danego pupila, można zgłosić się do lekarza weterynarii i porozmawiać o tym, czego można się spodziewać mając konkretnego zwierzątka i jak dbać o niego tak by żył długo, a jednocześnie dzięki profilaktyce przedłużyć jego zdrowie.

Podając za przykład psy jako najczęstszych podopiecznych człowieka mogą zwrócić uwagę na to o czym powinien pamiętać każdy ich właściciel. Gdy przychodzi do mnie właściciel z psem, który skończył 7 lat, zawsze zwracam uwagę, że pies przekroczył wiek, po którym zaczyna się powolotku starość. Dlatego przy corocznych szczepieniach lekarz opiekujący się takim psem powinien zbadać jego serce, obejrzeć jamę ustną, zbadać układ ruchu. U samców zbadać należy prostatę, a u sucek warto omacać gruczoł sutkowy w celu wykluczenia obecności guzów. Jeśli właściciel się na to zgodzi, warto zbadać krew, bo podstawowy profil, obejmujący morfologię i biochemię odpowie nam na pytania o stan wątroby, nerek, czy poziom cukru.

W sytuacji, gdy w domu mamy już psa emeryta, powinniśmy zainteresować się zmianą diety tak, aby była jak najlepiej przystosowana dla starszego osobnika. Każda profesjonalna firma produkuje tzw. karmy dla seniorów. Jeśli właściciel lubi gotować swojemu pupilowi, powinien wybrać się na konsultację do lekarza weterynarii i dowiedzieć się jak dostosować przygotowywane posiłki, aby nie szkodziły psiemu seniorowi.

Ostatnim tematem dotyczącym zwierzęcych staruszków jest trudny temat eutanazji, czyli skracania życia przez podanie usypiającego zastrzyku. Ale to trudny temat na zupełnie osobny artykuł...

lek. wet. Małgorzata Charzyńska-Wróbel
z legionowskiego gabinetu weterynaryjnego



Nordyckie marsze

Zdrowy duch w zdrowym ciele, a wszystko bierze się ze zdrowych aktywności. Takich jak nordic walking (czytaj nordik tóking).

To przyjemna forma rekreacyjnego marszu z kijkami, wymyślona jako letnie uzupełnienie ćwiczeń dla narciarzy biegowych w Finlandii w latach 20. ubiegłego wieku, a formalnie opisana w 1979 r. przez fińskiego trenera Mauri Repo. Szeroko spopularyzowała się dopiero w połowie lat 90., wtedy też rozpoczęto produkcję pierwszych profesjonalnych kijków do jej uprawiania.

Nordic walking nie jest wyczerpującą, za to skutecznie wzmacnia mięśnie całego ciała,

angażując około 90% z nich. Większość obuwia sportowego z powodzeniem można stosować w tej formie aktywności. Choć nie jest to konieczne, dobrze jest rozpocząć „nordyckie marsze” pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki i pomoże dobrać odpowiednie kije. Są one wykonane z aluminium, włókien węglowych lub kompozytów. Odciażają stawy, w związku z czym sport ten polecany jest osobom starszym, ale może go uprawiać w zasadzie każdy, od dziecka do seniora, właściwie bez względu na kondycję czy tuszę. Nad morzem, w górach, w lesie czy parku, przez cały rok.

Mięśnie (m.in. klatki piersiowej, karku, barków, ramion i brzucha) są tu inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu, co prowadzi do większego ich wzmocnienia w porównaniu z klasycznym chodzeniem czy

joggingiem. Rozwijają się siła i wytrzymałość ramion, spala się więcej kalorii niż podczas normalnego, nawet dość szybkiego, spaceru. Zwiększa się stabilność, redukuje się nacisk na piszczele, kolana, biodra i plecy.

Polskim przedstawicielem INWA (International Nordic Walking Association – Międzynarodowa Federacja Nordic Walking) jest Polska Federacja Nordic Walking. Pierwsze polskie mistrzostwa w tej dyscyplinie odbyły się w lesie w pobliżu Gniezna pod koniec sierpnia 2009 r.

Na wiosnę znów ruszą comiesięczne zajęcia nordic walkingu organizowane przez Arenę Legionowo. W poprzednich sezonach prowadziła je mieszkająca w naszym mieście znana biegaczka narciarska i komentatorka sportowa Bernadeta Piotrowska.

Juliusz Żebrowski



Porada dietetyka

Praktyczne wskazówki żywieniowe dla seniorów

Prawidłowe żywienie jest niezwykle ważnym elementem życia seniora. Dieta osób starszych powinna być dostosowana do zmian, jakie zachodzą w organizmie, należy wziąć pod uwagę zarówno strawność pokarmów, jak i zapotrzebowanie kaloryczne na składniki odżywcze. Osoby starsze powinny jeść regularnie, lecz posiłki powinny być niewielkie, aby nie obciążać układu pokarmowego. Aby organizm otrzymywał wszystkie potrzebne składniki odżywcze należy zadbać o urozmaicone pożywienie, niekoniecznie kosztowne i skomplikowane w przygotowaniu.

Niestety nie ma produktów bogatych we wszystko, dlatego tak ważne jest spożywanie artykułów z różnych grup żywności, wybierając przy tym najbardziej wartościowe.

Do zalet urozmaiconej diety należą:

- zwiększona możliwość dostarczenia organizmowi niezbędnych składników pokarmowych,
- zwiększona ochrona organizmu przed chorobami zależnymi (cukrzyca, nadciśnienie, miażdżycy, nadciśnienie, nadwaga),
- poprawa samopoczucia i czerpanie przyjemności ze spożywanych posiłków.

Wprowadzenie urozmaiconej diety nie wymaga skomplikowanych zabiegów i technologii kulinarnych. Poniżej sposoby jak zwiększyć spożycie różnorodnych produktów żywieniowych.

1) Produkty zbożowe z grubego przemiału

- na śniadanie owsianka lub naturalne płatki zbożowe z jogurtem naturalnym
- musli, otręby czy płatki zbożowe dodawane do różnorodnych deserów, ciast, pieczonego chleba czy sałatek
- zamiana pieczywa pszennego na razowe, żytnie lub graham z dużą ilością ziarna

- ciepłe posiłki (2 dania obiadowe) wzbogacamy o brązowy ryż, kasze (jaglana, gryczana, jęczmienna) czy makaron z mąki razowej
- jako dodatek do zup warto stosować kasze i makarony razowe

2) Warzywa i owoce

- staramy się zaopatrywać w sezonowe warzywa i owoce, ponieważ są one wtedy najtańsze, świeże, aromatyczne i zawierają najwięcej składników odżywczych
- warzywa i owoce kupujemy świeże, a ograniczamy te w puszkach czy słoikach, ponieważ zawierają one dodatkowe ilości soli, cukru lub inne substancje konserwujące niekorzystne dla zdrowia
- warto spożywać posiłki, których głównym składnikiem są warzywa (np. leczo warzywne) lub zupy jarzynowe
- na drugie śniadania lub kolacje dobrze nadają się sałatki warzywne
- poza sezonem, kiedy nie mamy dostępu do świeżych warzyw czy owoców można wykorzystać warzywa i owoce mrożone
- warto pamiętać, aby każdy posiłek zawierał porcję warzyw

- do śniadania można dodawać porcje owoców świeżych lub suszonych, np. do zupy mlecznej z płatkami zbożowymi
 - z owoców świeżych lub mrożonych i mleka można przygotować smaczny koktajl, doskonały na kolację lub śniadanie
 - do dań mięsnych również warto dodawać owoce, np. śliwki suszone do schabu lub brzoskwinie do piersi z kurczaka
 - zdrowym i smacznym deserem są sałatki owocowe
- 3) Produkty mleczne
- chude lub beztłuszczowe przetwory mleczne, a mleko z 2-procentową zawartością tłuszczu
 - na pierwsze lub drugie śniadanie chude przetwory mleczne (np. zupy mleczne, jogurty z płatkami zbożowymi, musli, kefir lub twarogi)
 - zupy zaprawiane chudym lub beztłuszczowym jogurtem albo mlekiem 2%
- 4) Mięso, jajka, rośliny strączkowe
- wędliny i mięso chude, jak najmniej przetworzone (drobiowe – indyk i kurczak, mięso wołowe, chude mięso wieprzowe)
 - kurczak obrany ze skóry
 - przed spożyciem mięsa czy wędliny usunięte tłuste kawałki
 - jeśli dobrze tolerujemy potrawy z roślin strączkowych, starajmy się je często wprowadzać jako danie główne (np. kotleciki sojowe lub z soczewicy)
 - częściej wybierajmy do posiłków ryby morskie (makrela, łosoś, dorsz, śledź), ponieważ są one doskonałym źródłem białka i kwasów omega-3
 - unikajmy spożycia podrobów (wątróbka, paszтет, kaszanka itp.) ze względu na wysoką zawartość cholesterolu, który przyczynia się do wystąpienia miażdżycy

• starajmy się ograniczyć spożywanie potraw smażonych na rzeczu gotowanych, duszonych i pieczonych bez tłuszczu

Warto także pamiętać o:

- wypijaniu co najmniej 8 szklanek płynów niesłodzonych (woda niegazowana w temperaturze pokojowej, herbatki ziołowe, herbata zielona lub czerwona, herbatki owocowe)
- smarowaniu pieczywa miękkimi margarynami dobrej jakości zawierającymi zwiększoną ilość niezbędnych nienasyconych kwasów

- tłuszczonych (NNKT)
 - unikaniu przejadania się
 - unikaniu potraw i produktów ciężkostrawnych (np. długo smażonych lub nieświeżych)
 - częstym i regularnym spożywaniu w małej ilości 4-5 posiłków w ciągu dnia
 - zachowaniu aktywnego trybu życia dostosowanego do indywidualnych możliwości.
- A najważniejsze w stosowaniu na co dzień diety urozmaiconej jest czerpanie przyjemności z jedzenia.

mgr Julita Ksionek
dietetyk, spec. ds. Zdrowia
Publicznego



MIĘDZYNARODOWA WYSTAWA KOTÓW RASOWYCH



POD HONOROWYM PATRONATEM
PREZYDENTA MIASTA LEGIONOWO I STAROSTY LEGIONOWSKIEGO

22-23 LUTEGO 2014



HALA WIDOWISKOWO-SPORTOWA
ARENA LEGIONOWO
ul. CHROBREGO 50b, Legionowo

wystawa czynna:
sobota 9.30-17.30
niedziela 9.30-17.00

ELITARNY KLUB KOTA RASOWEGO - Warszawa ul. Nowolipie 18b - www.ekkr.waw.pl

