



CYFROWY PULS

# 41. BIEGI PRZEŁAJOWE

str. 4

# puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik  
16 stron



Nr 9 | Listopad 2019 | ISSN 2544-8633  
Nakład: 6 tys. egzemplarzy

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | Miasto Legionowo  
Wersja cyfrowa na legionowo.pl

Facebook @pulsmiasta

## Medale dla legionowian

100 lat LEGIONOWO  
1919 - 2019

Zobacz str. 5

100. rocznica nadania nazwy Legionowo jest wyjątkowo ważnym świętem dla naszego miasta. W związku z tym specjalnie utworzona kapituła pod przewodnictwem Zastępcy Prezydenta Miasta Legionowo Piotra Zadroznego, składająca się z przedstawicieli Rady Miasta Legionowo oraz środowiska organizacji pozarządowych, przyznała 90 medali okolicznościowych. Co miesiąc będziemy prezentować nazwiska i sylwetki nagrodzonych osób tym specjalnym wyróżnieniem.



## Nowe stojaki rowerowe przy Centrum Komunikacyjnym

Coraz więcej osób przekonuje się, że rower jest szybkim i wygodnym sposobem dotarcia na stację kolejową, a przy tym zdrowym i przyjaznym środowisku.

str. 4

## Nagroda dla Zenona Durki

Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego przyznana została już po raz dwudziesty. To uhonorowanie pracy i talentu ludzi wybitnych, zaangażowanych w rozwój oraz promocję Mazowsza.

str. 9

## Jak segregować i płacić mniej

Dodatkową korzyścią płynącą z segregacji śmieci jest możliwość późniejszego poddania ich recyklingowi, dzięki czemu mogą być one ponownie wykorzystane.

str. 7

## Obchody Świeta Niepodległości oraz 7. Festiwal Gęsiny w Legionowie

Zobacz str. 12 i 13

# Inicjatywy mieszkańców

**Akcja zbierania podpisów pod wnioskiem o budowę boiska wielofunkcyjnego i modernizację przejść dla pieszych została zainicjowana 23 października. Inicjatorzy akcji zbierali podpisy w szkole, na pływalni, w sklepach, a także pukali do drzwi mieszkań legionowian. Pod dwoma wnioskami zebrali 1800 podpisów.**



Pierwszą inwestycją, której dotyczy wniosek, jest przejście przy samej Szkole Podstawowej nr 8 na skrzyżowaniu ul. Piaskowej z Al. Sybiraków. Z tego przejścia korzystają dzieci dowożone przez autobus 731. Kolejnym przejściem do modernizacji jest położone między osiedlem policyjnym a osiedlem wojskowym, którym poruszają się dzieci uczęszczające na zajęcia do Szkoły Podstawowej nr 8. Trzecim jest przejście dla pieszych na wysokości wojskowych TBS-ów, tych bloków, które są najbliżej wyremontowanej stacji Legionowo Piaski. Korzystają z niego dzieci i młodzież uczęszczająca do Szkoły Podstawowej nr 4.

Czytaj całość na str. 3

## Więcej dróg rowerowych w Legionowie

Dzięki unijnemu wsparciu w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych w Legionowie wybudowane zostaną nowe drogi rowerowe.

Umowę o dofinansowanie projektów podpisał wicemarszałek Wiesław Raboszuk, członek Zarządu

du Województwa Mazowieckiego Elżbieta Lanc oraz Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski.

Dzięki ponad 6,6 mln zł z UE w Legionowie powstanie blisko 9 km nowych dróg dla rowerów. Będą one uzupełnieniem sieci istniejących tras i utworzą spójny system. Budowa odcinków tras dla rowerów zaplanowana jest w ulicach: Sowińskiego, Bolesława Chrobrego, Kard. S. Wyszyńskiego, Słonecznej, B. Roi, Zakopiańskiej i Olszankowej oraz w alejach Legionów, 1 WZ i Sybiraków, a także w ciągu ul. Kazimierza Wielkiego i szlaku wzdłuż torów PKP.

Czytaj str. 4



# Nowe pomniki przyrody

**Według ustawy o ochronie przyrody pomnikami przyrody są pojedyncze twory przyrody żywej i nieożywionej lub ich skupiska o szczególnej wartości przyrodniczej, naukowej, kulturowej, historycznej lub krajobrazowej oraz odznaczające się indywidualnymi cechami, wyróżniającymi je wśród innych tworów, między innymi okazałych rozmiarów drzewa.**

Na wrześniowej sesji Rady Miasta Legionowo radni pochylił się szczególnie nad naukową i edukacyjną funkcją pomników przyrody. Po burzliwych dyskusjach uchwalili takowe na terenie Szkoły Podstawowej nr 7 im VII Obwodu "Obroża" AK i Przedszkola Miejskiego nr 9 Akademia Przygody. Nowymi pomnikami przyrody są dwa dęby szypułkowe. Oba drzewa mają podobne gabaryty: jeden w obwodzie mierzy 274 a drugi 276 cm. Drzewa znajdują się w dobrej kondycji fizjologicznej a ich wiek szacuje się na 190 lat.

## Dziadek przedszkolaków

Na nazwy dla pomników przyrody w przedszkolu i w szkole ogłoszono konkursy. Przedszkolaki z rodzicami zdecydowa-

wali, że ich pomnik przyrody będzie nazywał się „Dąb Dziadek”. Społeczność przedszkolna w następujący sposób uzasadniła swój wybór imienia:

*„Dąb rośnie na terenie przedszkolnym. Najbliższy i codzienny z nim kontakt mają właśnie przedszkolaki. Jest duży, mocny, przyjazny, a jego rozłożyste konary obejmujące budynek przedszkola i plac zabaw sprawiają wrażenie opiekuńczej roli tego wielkiego drzewa. Propozycja tej nazwy została zgłoszona do konkursu przez dzieci i nauczycielki grupy I. W uzasadnieniu napisali,*

*że «dziadek to najlepszy przyjaciel, zawsze możesz na niego liczyć. Dziadek jest cierpliwy, wyrozumiały, często ma dla swych wnucząt niespodzianki. Jest najstarszy w rodzinie. Nasz dąb ma dużo cech dziadka - jest najstarszy ze wszystkich drzew w naszym ogrodzie, daje nam cień podczas zabawy w upalne dni, sprawia wiele niespodzianek w ciągu roku - ma dla nas żółędzie, kolorowe liście, daje schronienie pta-*

*kom i wiewiórkom. Jak dziadek - nasz dąb uczy nas przez obserwację wciąż nowych wiadomości o roślinach, o zwierzętach, o zmienności pór roku, uczy szacunku do przyrody i ekologii. Jest piękny, dostojny i jest nasz!»*

Uczniowie Szkoły podstawowej ochrzczili swój pomnik przyrody mianem „Dąb Feliks”. Nazwa ta odnosi się do Feliksa Litwiniaka (1921-2006). Jako

uczeń tajnego nauczania wstąpił on do zbrojnego podziemia Armii Krajowej w I Rejonie „Marianowo-Brzozów” VII Obwodu „Obroża” Okręgu Warszawskiego. Należał do 705 plutonu w I Rejonie pseudonim „Danusia”. Wraz ze swoim plutonem brał udział w walkach powstańczych na terenie Legionowa.

Zakończenie wojny zastało go w obozie pracy w Niemczech. Ukończył Liceum Chemiczne na ul. Hożej w Warszawie, po wojnie studiował na SGGW, i na Wydziale Chemicznym Politechniki Warszawskiej. Był pracownikiem naukowym, wykładowcą i nauczycielem. Od 1990 roku pełnił rolę prezesa Koła nr 1 w Legionowie Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej. 10.11.2006 został uhonorowany statuetką gen. Roi - Zasłużony dla Miasta Legionowo. Feliks Litwiniak wielokrotnie spotykał się z młodzieżą szkoły.

Miejmy nadzieję, że objęcie przedmiotowych drzew ochroną prawną i otoczenie ich szczególną opieką pobudzi szczególnie młode pokolenie legionowian do kształtowania postaw szacunku i miłości dla przyrody, w tym szczególnie drzew.



## Zdrowy Senior

opieka geriatryczna dla mieszkańców w wieku 70+

BEZPŁATNE BADANIA

DLA MIESZKAŃCÓW GMINY MIEJSKIEJ LEGIONOWO

Dla osób zakwalifikowanych:

- świadczenia geriatryczne realizowane przez lekarza,
- świadczenia geriatryczne realizowane przez pielęgniarkę,
- świadczenia psychologiczne realizowane przez psychologa,
- świadczenia fizjoterapeutyczno-rehabilitacyjne realizowane przez fizjoterapeutę.

Miejsce:

Przychodnia Lekarzy Specjalistów EL-MED  
Legionowo, ul. Krasińskiego 70  
tel. /22/ 784-57-24 lub /22/ 784-93-36

## Europejska Odznaka Jakości e-Twinning

Przedszkole Miejskie nr 11 "Akademia Uśmiechu" w Legionowie otrzymało 30.10 br. jako pierwsze i jedyne ze wszystkich legionowskich przedszkoli Europejską Odznakę Jakości e-Twinning. Odznaka ta przyznawana jest co roku szkołom i przedszkolom wyróżniających się w realizacji projektów na platformie e-Twinning oraz mogących pochwalić się Krajowymi Odznakami Jakości (które już przedszkole zdobyło za realizowane w ubiegłych latach projekty).

Przedszkole Miejskie nr 11 swoją odznakę otrzymało za projekt „KOUZELNY LES” („Magiczny las”), której autorem była Marzena Stępień, nauczyciel dyplomowany, wieloletni pracownik przedszkola. Oznacza to, że praca jej, uczniów i całego przedszkola została oceniona jako reprezentująca najwyższy europejski poziom.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom dzieci, ich zainteresowaniom, realizując przy tym treści zawarte w podstawie programowej realizo-

wano projekt w którym dzieci poznawały las i jego roślinność, życie zwierząt leśnych a także zapoznawały się z przedmiotami wykonanymi z drewna. Partnerem w projekcie było przedszkole ze Słowacji oraz szkoła integracyjna z Czech. Dzieci nauczyły się akceptować osoby z niepełnosprawnością oraz wyrażać w stosunku do nich pozytywne emocje. Miały okazję doświadczenia, że pewne dysfunkcje nie są przeszkodą do realizacji działań projektowych. Z zadania na zadanie dzieci coraz bardziej angażowały się w działania projektu, a po jego zakończeniu pytały kiedy zaczniemy kolejny.



Efektom projektu "Zaczarowany las" było wykonanie między innymi wspólnego logo projektu, zaśpiewanie piosenki o lesie oraz stworzenie plakatu, kalendarza i multimedialnej książeczki ze zdjęć z realizacji całego projektu w trzech językach polskim, słowackim i czeskim.

Więcej informacji na stronie internetowej przedszkola.

Renata Salamon

## Profilaktyka bólów kręgosłupa u seniorów

**13 listopada w Pocztylni odbyło się spotkanie poświęcone tematowi „Profilaktyka bólów kręgosłupa u seniorów”, które zorganizowane zostało przez Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich „Działamy Lokalnie”.**

Prowadzący – fizjoterapeuci będący zarazem członkami stowarzyszenia, opowiedzieli o anatomii

kręgosłupa i okalających go mięśni oraz źródłach pochodzenia dolegliwości. Część druga spotkania poświęcona była na demonstrację podstawowych ćwiczeń, które pozwalają na utrzymanie sprawności.

Na koniec przedstawione zostały praktyczne wskazówki dotyczące życia codziennego m.in.: doboru materaca i poduszki do spania, prawidłowego wykonywania czynności takich jak wstawanie z łóżka, czy podnoszenie ciężkich

przedmiotów oraz utrzymywania prawidłowej pozycji podczas siedzenia.

Kolejne spotkania poświęcone szerokiej sferze zdrowotnej planowane są przez stowarzyszenie na przyszły rok.

źródło:  
Stowarzyszenie Inicjatyw Obywatelskich „Działamy Lokalnie”.



# Inicjatywy mieszkańców

**Legionowski radny ze Stowarzyszenia "Porozumienie Samorządowe" Paweł Głazewski i Przewodniczący Rady Rodziców przy Szkole Podstawowej nr 8 na Piaskach Michał Margis zainicjowali wnioski dotyczące poprawy bezpieczeństwa i infrastruktury sportowej, które złożyli na ręce Prezydenta Romana Smogorzewskiego 7 listopada. Akcję wsparł Mariusz Wilczek, lokalny przedsiębiorca, prowadzący sklep od wielu lat na ul. Jana Pawła I.**

Akcja zbierania podpisów pod budową boiska wielofunkcyjnego i modernizacji przejść dla pieszych została zainicjowana 23 października. Przez dwa tygodnie trzej panowie w pocie czoła zachęcali mieszkańców do wsparcia ich akcji i wyrażania opinii na temat zmian w infrastrukturze wokół szkoły.

## 1800 podpisów

Inicjatorzy akcji zbierali podpisy w szkole, na pływalni, w sklepach, a także pukali do drzwi mieszkań legionowian. Według nich przejścia dla pieszych powinny być bardziej widoczne, a zastosowanie bezpiecznej nawierzchni umożliwiającej sprawniejsze hamowanie może uratować zdrowie i życie niejednego ucznia. Ich zaangażowanie sprawiło, że pod dwoma wnioskami zebrali 1800 podpisów.



## Bezpieczni uczniowie

- Bezpieczeństwo dzieci jest dla mnie priorytetem, codziennie przywożąc swoje dzieci do szkoły obserwowałem to co się dzieje w okolicach szkoły. Kierowcy bardzo często łamią na ul. Piaskowej przepisy, jeżdżą bardzo szybko nie stosując się do ograniczenia prędkości. Przypominam, że

wowałem to co się dzieje w okolicach szkoły. Kierowcy bardzo często łamią na ul. Piaskowej przepisy, jeżdżą bardzo szybko nie stosując się do ograniczenia prędkości. Przypominam, że

na ul. Piaskowej obowiązuje ograniczenie prędkości do 40 km/h - mówi Przewodniczący Rady Rodziców SP8 Michał Margis. Inicjatorzy wytypowali 3 przejścia dla pieszych, z których według nich dzieci korzystają najczęściej.

## Przejścia do modernizacji

Pierwszą inwestycją, której dotyczy wniosek jest przejście przy samej Szkole Podstawowej nr 8 na skrzyżowaniu ul. Piaskowej z Al. Sybiraków. Z tego przejścia korzystają dzieci dowożone przez autobus 731. Kolejnym przejściem do modernizacji jest położone między osiedlem policyjnym a osiedlem wojskowym. Tym przejściem poruszają się dzieci, które uczęszczają na zajęcia do Szkoły Podstawowej nr 8. Trzecim jest przejście dla pieszych na wysokości wojskowych TBS-ów, tych bloków, które są najbliższej wyremontowanej stacji Legionowo Piaski. Korzystają z niego dzieci i młodzież uczęszczająca do Szkoły Podstawowej nr 4.

## Chcą boiska

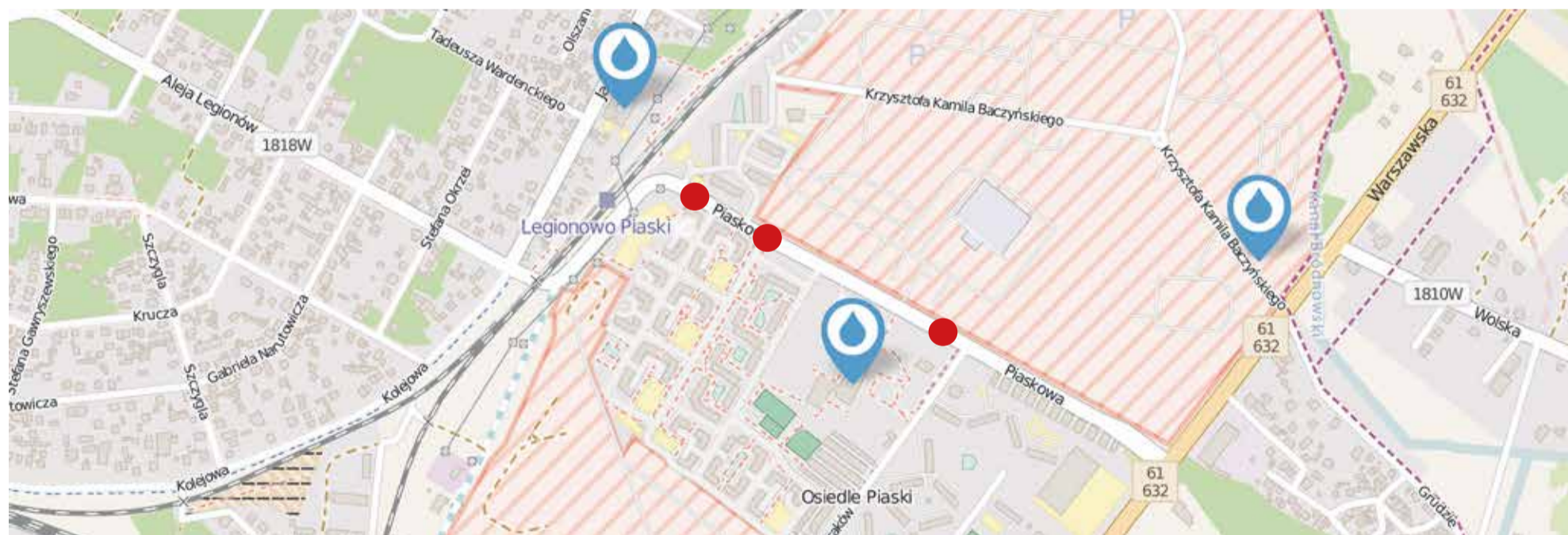
Drugim pismem jakie złożyli panowie do legionowskiego magistratu jest wybudowanie boiska wielofunkcyjnego na osiedlu przy ul. Piaskowej, tzw. blokach policyjnych wraz z kamerą obrotową włączoną do systemu monitoringu miejskiego. W akcję zbierania podpisów zainicjowaną przez Głazewskiego i Margis włączył się też Mariusz Wilczek. - Zorganizowanie takiej akcji i branie w niej udziału jest dla mnie wielkim zaszczytem. Widać po podpisach, że mieszkańcy Osiedla Piaski i okolic potrzebują jak tlen bezpiecznych przejść dla swoich pociech i miejsc gdzie dzieci będą mogły ze sportową złością się wyszaleć. Liczę że pan prezydent wygospo-

daruje środki w budżecie miasta na inicjatywy o które zabiegamy - mówi legionowski przedsiębiorca. Proponowaną lokalizacją boiska miałyby być teren za blokiem, Piaskowa 6 z uregulowaną sytuacją prawną.

## Najważniejsze bezpieczeństwo

- Jestem bardzo pozytywnie zbudowany postawą naszych mieszkańców, którzy ochoczo podpisywali się pod naszymi listami poparcia. To dla mnie ogromny zastrzyk pozytywnej energii, która zachęca mnie do jeszcze bardziej wyężonego działania - tak właśnie pojmuję nowoczesny samorząd. Staram się, aby mieszkańcy podpisujący się pod inicjatywami mieli bezpośredni wpływ na ich przebieg. Często podpowiadają nam jakieś rozwiązania. Tak było, gdy zbierałem podpisy pod remontem peronu, budowy oświetlenia, placu zabaw, utrzymania linii 731, budowy przychodni, przedszkola i klubu osiedlowego w nowym budynku przy 1 Dywizji Zmechanizowanej. Trochę się tego nazbierało, ale według mnie taka jest rola radnego, żeby mieć kontakt z mieszkańcami nie tylko przed wyborami, ale przez całą kadencję. Najważniejszym jest dla nas zmodernizowanie tych przejść i wybudowanie boiska. Dziękujemy rodzicom, mieszkańcom, którzy przychylnie podeszli do sprawy - mówił Paweł Głazewski.

Inicjatorzy wniosków mają nadzieję, że modernizacja przejść dla pieszych odbędzie się już w 2020 roku, bo bezpieczeństwo dzieci jest dla nich najwyższej wagi. Na budowę boiska nie chcą określać terminu, bowiem jest to inwestycja, która wymaga dłuższych procedur przetargowych.



● Przejścia dla pieszych przeznaczone do modernizacji

## Bezpiecznie dla dzieci

**W ostatnich dniach na ulicy Krakowskiej pojawiła się nowa odsłona przejścia dla pieszych. Biało-czarnej zebra towarzyszy specjalna czerwona nawierzchnia i aktywne elementy odbłaskowe. Inwestycja Starostwa Powiatowego ma poprawić bezpieczeństwo najmłodszych mieszkańców Legionowa, którzy uczęszczają tędy codziennie do szkoły.**

Przy skrzyżowaniu dróg Krakowskiej i Gnieźnieńskiej powstało aktywne przejście dla pieszych.

Czerwona powłoka na ulicy umieszczona bezpośrednio przed przejściem to szorstka warstwa materiału, którego zadaniem jest skrócenie drogi hamowania pojazdów samochodowych. System ten jest nawierzchnią antypoślizgową opartą na żywicy poliuretanowej i kruszywie boksytowym o wysokim wskaźniku tarcia.

Elementy odbłaskowe, które odbijają światła nadjeżdżających pojazdów, znaki i lampy ostrzegawcze są zwykle używane w ruchliwych miejscach, gdzie wymagane jest zwiększone bezpieczeństwo pieszych. Na drodze

powiatowej zamontowano również aktywne punktowe elementy odbłaskowe, które uruchamiają się dzięki czujnikom ruchu. Wykrywają one ruch pieszego i zapalają się na czas, gdy ten pokonuje przejście.

Dzięki tablicom fluorescencyjnym, punktowemu białoczerwonemu aktywnemu oświetleniu ledowemu dla pieszych, oraz doświetleniu przejścia kierowcy widzą nawet w nocy osoby ubrane na ciemno, bez odbłasków i mogą szybciej zareagować. Koszt wykonania tej inwestycji to ok. 94 tys zł. Wykonawcą była firma PUP Euroasfalt Sp. z o.o.



# Więcej dróg rowerowych w Legionowie

Dzięki unijnemu wsparciu w ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych w Legionowie wybudowane zostaną nowe drogi rowerowe.



Umowę o dofinansowanie projektów podpisali wicemarszałek Wiesław Raboszuk, Członek Zarządu województwa mazowieckiego Elżbieta Lanc oraz Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski.

Dzięki ponad 6,6 mln zł z UE w Legionowie powstanie blisko 9 km nowych dróg dla rowerów. Będą one uzupełnieniem sieci istniejących tras i utworzą spójny system.

Budowa odcinków tras dla rowerów zaplanowana jest w ulicach: Sowińskiego, Bolesława Chrobrego, Kard. S. Wyszyńskiego, Słonecznej, B. Roi, Zakopiańskiej i Olszankowej oraz w alejach Legionów, 1 Wdz i Sybiraków, a także w ciągu ul. Kazimierza Wielkiego i szlaku wzdłuż torów PKP.

Zapewnią one rowerzystom bezpośrednie połączenie z węzłami przesiadkowymi na stacji PKP Legionowo i pętli autobusowej przy ul. Sowińskiego. Poza drogami rowerowymi wybudowana zostanie również infrastruktura towarzysząca, czyli miejsca postojowe rowerów, punkty oświetlenia ulicznego i inne niezbędne urządzenia. Inwestycja przyczyni się do ograniczenia emisji spalin samochodowych, jak i zmniejszenia hałasu.

Nowe drogi dla rowerów poprawią też bezpieczeństwo w ruchu drogowym.



## Aplikacja dla mieszkańców os. Młodych

Zakończono prace przy budowie oświetlenia boiska sportowego na Osiedlu Młodych. Dzięki nowemu rozwiązaniu możliwe będzie dostosowanie go do bieżących potrzeb. Wystarczy zainstalować aplikację ASTorlik na swoim smartfonie.

Inwestycja realizowana przez Urząd Miasta Legionowo została odebrana 8 listopada br. Jej koszt to 59 990 zł. W ramach tego projektu legionowska firma Eltra zamontowała elementy nowego oświetlenia, które będzie służyło mieszkańcom osiedla Młodych. Każdy, kto zechce skorzystać z boiska przy ulicy Suwalnej, by zapalić latarnie będzie mógł to zrobić specjalną aplikacją. Dzięki takiemu rozwiązaniu, będzie nie tylko wygodniej, ale i oszczędniej. Zarządcą boiska sportowego wielofunkcyjnego jest KZB Legionowo Sp. z o.o.

### Instrukcja załączania oświetlenia na boisku sportowym wielofunkcyjnym w Legionowie.

1. Uruchomić aplikację Google Play, a następnie wyszukać aplikację ASTorlik wpisując „astorlik” w oknie wyszukiwania – lub zeskanować kod QR, co spowoduje przeniesienie do aplikacji Google Play – następnie z pośród wyświetlo-

nych pozycji należy wybrać aplikację ASTorlik i nacisnąć przycisk „Instaluj”

2. Podejść w pobliżu miejsca oznaczonego jako punkt załączania oświetlenia (sterowanie oświetleniem wymaga połączenia Bluetooth, dlatego zasięg w otwartej przestrzeni to około 20 metrów od wyznaczonego punktu).
3. Uruchom aplikację na swoim urządzeniu.
4. Połącz się ze sterownikiem ASTorlik wybierając go z listy dostępnych urządzeń Bluetooth.
5. Załącz oświetlenie klikając przycisk „ON” na interesującym Cię obiekcie sportowym. Oświetlenie można załączyć na 30, 60 lub 90 minut.

W wyznaczonym punkcie załączania, w danej chwili tylko jedna osoba może wykonać załączenie oświetlenia. Nie można nawiązać połączenia z punktem jednocześnie np. przez dwie lub więcej osób. Jeśli nie możesz załączyć oświetlenia, sprawdź w zakładce „Info” czy nie ma ograniczeń pracy oświetlenia.

## Nowe stojaki rowerowe przy Centrum Komunikacyjnym.

Powstanie Centrum Komunikacyjnego w Legionowie, połączone z zakończeniem przebudowy linii kolejowej Warszawa-Legionowo sprawiło, że pociąg stał się najszybszym i najwygodniejszym sposobem dojazdu do Warszawy. Coraz więcej osób przekonuje się, że rower jest szybkim i wygodnym sposobem dotarcia na stację kolejową, a przy tym zdrowym i przyjaznym środowisku.

Aby wyjść naprzeciw rosnącemu zapotrzebowaniu na miejsca postojowe dla rowerów, Urząd Miasta Legionowo zlecił zamontowanie dodatkowych kilkudziesięciu stojaków rowerowych. Nowością jest to, że zostały one połączone z terenem zieleni – zamiast kostki brukowej ułożona została (wytworzona z materiałów pochodzących z recyklingu) ekokrata i wysiano tam trawę.



# 41.

## BIEGI PRZEŁAJOWE

o Puchar  
Prezydenta Miasta Legionowo  
7 grudnia 2019 r.

Start godzina 12:00

polana leśna przy ul. Zakopiańskiej

Biuro zawodów dla uczestników biegów dziecięcych, młodzieżowych i open:

piątek 6 grudnia 2019 roku w godzinach 8:00 - 18:00  
w hali Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50 B

sobota 7 grudnia 2019 roku w godzinach 8:30 - 11:30  
w Szkole Podstawowej nr 1.

zapisy i regulamin na [www.zapisyonline.com](http://www.zapisyonline.com)

WYTWORZYŁ I OPRACOWAŁ GRAFICZNIE: REFERAT KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ I PROMOCJI

# Medale dla legionowian

**100. rocznica nadania nazwy Legionowo jest wyjątkowo ważnym świętem dla naszego miasta. W związku z tym specjalnie utworzona kapituła pod przewodnictwem Zastępcy Prezydenta Miasta Legionowo Piotra Zadrożnego, składająca się z przedstawicieli Rady Miasta Legionowo oraz środowiska organizacji pozarządowych, postanowiła przyznać 100 medali okolicznościowych.**

W wyniku prac kapituły ostatecznie przyznano 90 medali dla osób lub instytucji, które charakteryzują się szczególnymi osiągnięciami oraz wkładem społecznym i zawodowym na rzecz Gminy Miejskiej Legionowo. Pod lupę brano różne kategorie dotyczące działalności samorządowej, działalności gospodarczej, działalności społecznej, ochrony zdrowia i bezpieczeństwa, oświaty, kultury i sportu oraz promocji gminy poza jej granicami. Uroczystość wręczenia pamiątkowych medali odbędzie się 27 listopada w sali widowiskowej miejskiego ratusza o godzinie 14.00. Temu wydarzeniu będzie towarzyszyć prelekcja Jacka Szczepańskiego na temat 100 lecia nadania nazwy Legionowo oraz koncert okolicznościowy.

Dla czytelników Pulsu Miasta co miesiąc będziemy prezentować kolejnych nagrodzonych.



## Mariusz Błaszczak

Minister Obrony Narodowej od 9 stycznia 2018 r. Wcześniej latach 2015 - 2018 piastował stanowisko Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji. Karierę polityczną rozpoczął w samorządzie w roku 2002, zostając zastępcą burmistrza dzielnicy Wola, następnie w 2004 roku - burmistrzem dzielnicy Śródmieście. Na rzecz Miasta Legionowo pracował głównie jako urzędnik, jednak nadal stara się wspierać lokalne inicjatywy jak chociażby budowa szpitala wojskowego.

## Jan Bokszczanin

Dr hab. Jan Bokszczanin, prof. UMFC (ur. 1974, Astrachan, Rosja), organista, pedagog. W 2000 roku ukończył studia w Akademii Muzycznej im. Fryderyka Chopina w Warszawie w klasie prof. Joachima Grubicha. W późniejszych latach był stypendystą doktoranckim w University of North Texas (USA), gdzie studiował pod kierunkiem prof. Jesse E. Eschbacha. Odbiwał także zajęcia z Zespołu Kameralnego i Praktyki Gry Barokowej pod kierunkiem prof. Lenory McCroskey (studentki Gustava Leonhardta). W roku 2006 uzyskał stopień doktora, a w 2013 doktora habilitowanego sztuki. Jan Bokszczanin jest pomysłodawcą, dyrektorem artystycznym i od ponad dekady współorganizatorem Festiwalu Muzyki Organowej i Kameralnej. Wielokrotnie występował na legionowskich scenach i animował życie kulturalne miasta.

**Legionowskie Centrum Charytatywno - Opiekuńcze i Ognisko Wychowawcze Caritas Archidiecezji Warszawsko - Praskiej**

Legionowskie Centrum Charytatywno-Opiekuńcze, prowadzi schronisko dla bezdomnych. Schronisko zapewnia całonocny pobyt i wsparcie. Służy ludziom. W noclegowni schronienie znajdują bezdomni. Dzieci w świetlicy otrzymują opiekę i wsparcie. Mają tu miejsce, gdzie mogą odrobić lekcje, zjeść podwieczorek oraz bezpiecznie i atrakcyjnie spędzić czas. Pracownicy Centrum służą ludziom doraźnie zwracającym się po pomoc, rozdając żywność, leki, odzież.

## Danuta Ulkie

Danuta Ulkie to wieloletnia działaczka samorządowa. Inicjatorka spotkań dla ludzi starszych i samotnych mieszkających na terenie osiedla Sobieskiego. Społecznik. Z jej inicjatywy powstało wiele obiektów użyteczności publicznej m.in. siłownia plenerowa, zespół boisk, czy spawalnicze. Radna Rady Miasta Legionowo kadencji 2014 -2018, wieloletnia przewodnicząca i działaczka Rady Osiedla Sobieskiego. Zainicjowała modernizację ul. Husarskiej z chodnikami od ronda Husarska do ul. Sobieskiego.

## Dorota Bonisławska

Absolwentka studiów muzycznych w zakresie śpiewu, fortepianu i organów, animatorka wielu inicjatyw muzycznych, posiadająca w dorobku płytę z utworami Świętej Hildegardy z Bingen. W 2005 roku ukończyła studia Organistowskie przy Papieskim Wydziale Teologicznym w Warszawie oraz studia pedagogiczne na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie. Uczestniczyła w licznych kursach wokalnych oraz interpretatorskich. Współpracowała z Chórem Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, pod kierownictwem księdza prof. Kazimierza Szymonika oraz z Chórem Kameralnym Kościoła Ewangelicko-Reformowanego, pod kierownictwem Pawła Hruszwickiego. W 2008 roku założyła Zespół Kameralny ARDENTIS, który odnosi sukcesy na niwie muzycznej. Współpracowała z Miejskim Ośrodkiem Kultury w Legionowie, jako kierownik artystyczny Zespołu Poetycko-Śpiewaczego ERIN. W 2012 roku zawiązała się Zespół Kameralny CODA. Obecnie dyrektor Legionowskiego Chóru Kameralnego. W 2013 r. założyła Legionowskie Stowarzyszenie na rzecz kultury Viva Larte. W ramach tej działalności organizuje Przegląd Pieśni Patriotycznej Viva Polonia, a także wiele innych imprez okolicznościowych.

## Elżbieta Maria Pogorzelska

Wiceprezes TPL, działa na rzecz integracji i rozwoju lokalnego społeczeństwa w zakresie kultury, oświaty, edukacji i ochrony środowiska oraz rozwoju lokalnego. Głównym jej celem jest upowszechnianie historii miasta i regionu. Towarzystwo, w którym

działa rozpoczęło działalność wydawniczą, która dotyczyła dziejów miasta i powiatu. Prężnie działa, organizuje liczne zjazdy, konferencje, spotkania.

## FOTOKNYT

Firma FOTO KNYT istnieje od 1975 roku. Założyciele i właściciele firmy to Maja i Witold Knyt, artyści fotografowie, którzy mają na swoim koncie kilkadziesiąt wystaw fotograficznych. Dorobek ich pracy nagrodzony został medalami (złote, srebrne i brązowe), oraz obecnością ich prac w Muzeum Fotografii w Norwegii. Maja i Witold Knyt zatrudniają fotografów, których systematycznie szkolą i przekazują im swoje spojrzenie na piękno fotografii. Obróbką zdjęć wykonanych w każdym ze studiów zajmują się znakomici fachowcy w ich własnym nowoczesnym laboratorium cyfrowym. Firma wielokrotnie i charytatywnie włączyła się w akcje organizowane przez legionowski magistrat.

## Henryk Matuszewski

Absolwent Wydziału Elektrycznego Politechniki Łódzkiej i Studiów Podyplomowych z Zarządzania na Politechnice Warszawskiej. Pracuje jako Kierownik Laboratorium Pomiarów w firmie PKP Energetyka. Od kilkunastu lat działa aktywnie na rzecz powiatu legionowskiego. Pomysłodawca i organizator konkursu historycznego dla młodzieży pt: „Legiony a niepodległość Polski”. Bierze udział w pracach Rady Rodziców Szkoły Podstawowej nr 2 w Legionowie, gdzie odpowiada za wizerunek i promocję placówki. Wiceprezes Akcji Katolickiej w parafii św. Jana Kantego w Legionowie. Odznaczony złotym medalem "Za zasługi dla obronności kraju".

## Jacek Kuźmiński

Były zawodnik klubów: KS AZS-AWF Wrocław (1999-2003), TS Gwardia Opolo (1995-2006). Trzykrotny medalista mistrzostw Polski seniorów w kategorii do 90 kg: srebrny (2004) i dwukrotny brązowy (2001, 2002). Ponadto m.in. trzykrotny brązowy medalista młodzieżowych mistrzostw Polski (1998, 1999, 2000). Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. Prezes Legionowskiego Towarzystwa Sportowego. W ramach podnoszenia kwalifikacji ukończył także szereg kursów specjalistycznych. W latach 1999-2005 był członkiem kadry narodowej w judo. Od września 2006 roku założyciel sekcji judo w CSP w Legionowie.

## Stawomir Jagnyziak

Aktywista sportowy. Założyciel grupy sportowej Bestie OCR. Współorganizator biegu Run For Fun. Organizator wielu imprez biegowych z przeszkodami. Pasjonat sportu, który poprzez swoją pracę zawodową i działalność społeczną przyczynia się do upowszechniania kultury fizycznej, działa na rzecz sportu dzieci i młodzieży, aktywizuje inne środowiska, a za sprawą swoich działań jest wzorem i autorytetem dla mieszkańców, uczniów i sportowców. Pomysłodawca i realizator wielu imprez sportowo-rekreacyjnych

## Koperfam Sp. z o.o.

Firma Koperfam Sp. z o.o. od ponad 20 lat działa na terenie Legionowo. Jej produkty charakteryzują się najwyższą jakością. Na każdym etapie - począwszy od projektu, poprzez etap badań, aż do produkcji i finalnej kontroli jakości. Firma znana jest na skalę całej Polski i kojarzona jest z Legionowem.

Działalność firmy od kilku lat powiększona została o mecenat kultury poprzez organizowanie targów sztuki i designu i wellness.

## Wojciech Lalek

Związany z klubem LTS Legionovia Legionowo od sezonu 2010/2011. Przez 3 sezony trenował drużynę seniork w prowadząc ją kolejno do I Ligi i Orlen Ligi. Najbardziej spektakularnym sukcesem drużyny pod okiem trenera Lalka było wygranie 15 spotkań bez jednej przegranej i awans do I ligi na dwa mecze przed końcem rozgrywek, a także awans do Orlen Ligi w ciągu dwóch sezonów.

## Lucjan Szcześniak

Urodził się 5 r. w Uszy Wielkiej (par. Kuczyn w diecezji tomżyńskiej). Święcenia kapłańskie przyjął 6 czerwca 1971 r. z rąk kard. Stefana Wyszyńskiego. Był wikariuszem w Kocierzewie, Żychlinie i Legionowie (parafia św. Jana Kantego). W 1980 r. rozpoczął pracę duszpasterską na terenie dzisiejszej parafii Miłosierdzia Bożego w Legionowie. Był organizatorem parafii, budowniczym kościoła i plebanii. Po 15 latach odszedł do parafii św. Jana Kantego. Od 1995 r. jest dziekanem legionowskim. Pełni funkcję diecezjalnego duszpasterza trzeźwości. Sekretarz Rady Kapłańskiej Diecezji Warszawsko-Praskiej. Przy parafii funkcjonuje wiele wspólnot.

## Małgorzata Luzak

Obecnie Radna Miasta Legionowo, emerytowana nauczycielka j. polskiego. Od wielu lat bardzo mocno zaangażowana w problemy bezdomności zwierząt, inicjatorka protestu przeciwko „Cyrkom dla zwierząt”. Organizatorka wielu projektów dla młodzieży min „Festiwal Młodych Talentów”, laureaci Festiwalu nie tylko mają możliwość prezentowania swoich talentów, lecz także doskonałą umiejętnością podczas cyklu warsztatów artystycznych. Ich występy uświetniają liczne imprezy miejskie. Osoba dbająca o aktywność seniorów stworzyła grupę teatralno-estradową NA LUZIE, którą prowadzi społecznie. Jest to doskonały sposób na wyzwalanie ekspresji twórczej przeciwdziałającej również izolacji społecznej i poczuciu osamotnienia oraz aktywizowanie środowiska emerytów.

## Powiatowa Izba Gospodarcza

Powiatowa Izba Gospodarcza w Legionowie powstała w październiku 2001 r. staraniem lokalnych przedsiębiorców i władz samorządowych, jako organizacja samorządu gospodarczego. Działania Powiatowej Izby Gospodarczej to przede wszystkim pomoc w rozwiązywaniu problemów, doradztwo oraz dostęp do bieżącej informacji gospodarczej. W ramach swoich działań Izba oferuje: doradztwo, szkolenie, promocję i reklamę. Jest jedyną tego typu instytucją w mieście.

## Grzegorz Ratigowski

Prezes zarządu Stowarzyszenia Legionowskiej Akademii Sportów Walki, jego działaniem jest motywowanie i wspomaganie świadomego i harmonijnego rozwoju osobowości poprzez zwiększenie aktywności fizycznej oraz zmianę stylu życia na sportowy, przyjazny środowisku. Popularyzuje sztuki walki we wszystkich formach kultury fizycznej, rekreacji, sportu i sportu profesjonalnego, a także bierze czynny udział w życiu kulturalnym, gospodarczym i społecznym środowiska.

## SEXBOMBA

Powstał w 1986 w Legionowie, założony przez wokalistę Roberta Szymańskiego, gitarzystę Bogdana Kozieła, basistę Bogdana Roguckiego i perkusistę Krzysztofa Wiechowicza. Latem tego samego roku zespół zakwalifikował się na FMR Jarocin. Gra nieprzerwanie, od 1986r. Muzyka SEXBOMBY to kombinacja punk rocka i rockandrola. SEXBOMBA posiada najdłuższą działającą stronę internetową polskiego wykonawcy. W latach 2015 - 2017 Sexbomba występowała na Przystanku Woodstock.

## Tomasz Szczepaniuk

Taekwondzista, kickbokser, światowej klasy trener sportów walki. Wielokrotny medalista Mistrzostw Polski, zdobywca Pucharu Europy i Świata w taekwon-do ITF. Trener Lotosu Jablonna i Tajfuna Legionowo od ponad ćwierć wieku trenuje sporty walki. Trener Polskiego Związku Kickboxingu, trener Kadry Low Kick Juniorów. Łączy, wielu szkoleniowców, zajęcia w szkole z prowadzeniem treningów klubowych i pracą w reprezentacji Polski.

## Dawid Szulich

Polski pływak. Reprezentuje klub Delfin Legionowo. Wielokrotny mistrz Polski w stylu klasycznym, rekordzista Polski w sztafecie 4 x 100m stylem zmiennym, finalista mistrzostw świata. Podczas Mistrzostw Świata w Barcelonie ustanowił dwa rekordy Polski: 28 lipca 2013 na dystansie 100 m stylem klasycznym, zaś 30 lipca na 50 m stylem klasycznym.

## Tampondruk

Firma od ponad 20 lat z powodzeniem świadczy usługi w zakresie poligrafii. Obsługuje klientów z terenu całej Polski zarówno w zakresie poligrafii jak i reklamy w ten sposób rozstraiwając nasze miasto. Na szczególną uwagę zasługuje fakt wspierania wielu działań z terenu miasta. Tampondruk wielokrotnie był sponsorem wydarzeń organizowanych przez legionowskie organizacje pozarządowe, ale też szkoły, przedszkola i Urząd Miasta Legionowo.

## Beata Narel

Nauczycielka Wiedzy o Społeczeństwie w Zespole Szkół Ogólnokształcących. Wieloletni koordynator młodzieżowej Rady Miasta, inicjator i prowadząca wielu debat młodzieżowych. Wielu pokoleniom legionowskiej młodzieży przekazała wiedzę na temat samorządności i historii samorządu w Legionowie. Została liderem Ośrodka Wiodącego Centrum Edukacji Obywatelskiej w Legionowie. Aktywnie współpracuje z Centrum Edukacji Obywatelskiej w Warszawie.

## Brygida Wagner-Konstantynowicz

Przez wiele lat pracowała w Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Konopnickiej w Legionowie, od 1999 roku na stanowisku dyrektora. Wielokrotnie pozyskiwała środki finansowe z MEN i UE na wyposażenie szkoły. Wiele uwagi poświęcała międzynarodowej współpracy młodzieży. W swoją pracę wkłada wiele serca i energii. Tytuł honorowy "Zasłużony dla Miasta Legionowo" nadano jej w 2011 r.

## Dariusz Ziąbski

Prezes Legionovii Legionowo, były zawodnik i trener pierwszej drużyny, a także trener jednej z drużyn młodzieżowych w Legionovii. Zawodowe uprawianie sportu wykształciło go i przyniosło wiele korzyści, wśród najcenniejszych można wymienić: dyscyplinę, wytrwałe dążenie do zamierzonego celu, systematyczność, silny charakter, wiarę w osiągnięcie sukcesu.

## Zdzisław Wasilewski

Jeżdżący własnoręcznie skonstruowaną rikszą Zdzisław Wasilewski (72 lata) pracę wolontariacką rozpoczął 27 lat temu. O ofercie informował za pośrednictwem ogłoszeń w przychodni i PCK. Współpracował z Caritasem a obecnie w Senioralnym Centrum Wolontariatu 60+. W tym czasie pomagał potrzebującym m.in. poprzez: rąbanie drzewa i jego dowóz, zajmowanie się nieuleczalnie chorymi, dostarczanie obiadów, paczek świątecznych, asystowanie w drodze do kościoła i odbieranie prania. Pan Zdzisław podjął się także sprzątnięcia piekarni, a otrzymane za to pieczywo przekazywał swoim podopiecznym. Od wielu lat można go spotkać na ulicach Legionowa. Pomaga zarówno mieszkańcom DPS oraz innym potrzebującym w przemieszczaniu się po mieście.



# JUŻ 40% PIECÓW WYMIENIONO!

Akcja wymiany pieców finansowana przez Urząd Miasta Legionowo

Informacji o dotacjach udziela Referat Ochrony Środowiska  
tel: 22 766 40 66, 22 766 40 65



## Jesień w parku i ogrodzie

**W związku z licznymi uwagami mieszkańców dotyczącymi nadmiernego wygrabiania liści na terenach zieleni osiedlowej apelujemy do zarządców osiedli o ograniczenie zakresu tych prac. Także właściciele indywidualnych ogrodów powinni zastanowić się nad celowością grabienia wszystkich liści w swoich ogrodach.**



Szczególnie dotyczy to gruntu wokół drzew i krzewów oraz rabat kwiatowych. Dokładne wygrabianie liści zaleca się jedynie na starannie pielęgnowanych trawnikach poddawanych w sezonie systematycznym zabiegom pielęgnacyjnym: aeracji, wertykulacji, nawożeniu, koszeniu i podlewaniu.

W innych przypadkach dokładne wygrabianie liści powoduje ubożenie trawników i jest szkodliwe dla środowiska. Opadłe liście tworzą naturalną ściółkę wokół drzew i krzewów, czy na rabatach kwiatowych, ograniczają parowanie wody z gleby, stanowią dodatkową zimową ochronę roślin przed

mrozem, a rozkładając się tworzą próchnicę użyźniającą glebę.

W suchych liściach zimuje ogromna ilość drobnych bezkręgowców (w tym wiele pożytecznych owadów), bardzo ważnych dla ekosystemu terenów zieleni. W beżśnieżne zimy skorzystają z tego również ptaki, znajdujące wśród liści larwy.

Wśród suchych liści znajdują zimowę kryjówkę jeże. Te pożyteczne zwierzęta zwalczają szkodniki (np. ślimaki).

*Informacje te potwierdzają naukowcy:*

Wygrabianie liści jest bezcelowe pod względem ogrodniczym, szkodliwe pod względem ekologicznym - mówi prof. Maciej Luniak z Polskiej Akademii Nauk, ekspert od ekologii w środowisku zurbanizowanym. - Butwiejąca ściółka zapewnia żyzność gleby i jest środowiskiem bezkręgowców, które przerabiają tę ściółkę na materię nieorganiczną i stanowią pokarm dla wielu zwierząt. Jest to więc podstawą funkcjonowania całego ekosystemu i bogactwa przyrody. Obecność takiej ściółki służy też drzewom: zapewnia żyzność gleby i utrzymuje wilgoć - dodaje. Stosy liści tworzą też naturalne schronienia dla jeży, które bez nich mogą nie przetrwać mrozów.

W Legionowie na miejskich terenach zieleni wygrabianie liści zostało znacznie ograniczone zgodnie z zaleceniami specjalistów.

red.



## Zakaz palenia liści

**Przypominamy, że zgodnie z Regulaminem utrzymania czystości i porządku w Gminie Legionowo zabrania się wypalania traw, spalania liści i innych odpadów komunalnych w granicach administracyjnych miasta.**

### Bezpłatne kompostowniki

**Liście oraz pozostałe odpady zielone należy kompostować (rozwiązanie najbardziej ekologiczne) lub oddawać w brązowych workach. Od wielu lat w Urzędzie Miasta Legionowo można dostać bezpłatnie kompostowniki. Aby otrzymać kompostownik, prosimy o kontakt z Działem Gospodarki Odpadami w Biurze Obsługi Klienta Urzędu Miasta Legionowo, stanowisko 1 i 2 (obok działu paszportowego), tel. /22/ 766 40 17, e-mail [odpady@um.legionowo.pl](mailto:odpady@um.legionowo.pl)**

**Sąsiad spala śmieci? Poinformuj:**



Straż Miejską tel. 986  
Urząd Miasta Legionowo tel. 22 766 40 66  
Wypełnij anonimowy formularz - ZGŁOŚ KOPCIUCHA

#nietrujdajoddychac [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl)



# JAK SEGREGOWAĆ ODPADY?

## PAPIER, PLASTIK, METALE, SZKŁO:

POJEMNIKI DO SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI, USTAWIONE NA TERENACH OSIEDLI WIELORODZINNYCH

### POJEMNIK NIEBIESKI

#### papier

- gazety, magazyny kolorowe, katalogi, ulotki, papier listowy, papier do ksero, zeszyty, książki,
- tektura, kartony po żywności, proszkach do prania, torbki i torby papierowe,
- odzież i inne tekstylia.

### POJEMNIK ŻÓŁTY

#### metale i tworzywa sztuczne

- zgniecione i puste butelki po napojach typu PET, butelki i pojemniki plastikowe po środkach higienicznych, piorących, czyszczących,
- folie opakowaniowe, torbki i woreczki foliowe,
- artykuły gospodarstwa domowego z tworzyw sztucznych,
- plastikowe pojemniki po produktach spożywczych,
- odpady metalowe – zgniecione puszki, folia aluminiowa
- opakowania wielomateriałowe - kartony po mleku i sokach.

### POJEMNIK ZIELONY

#### szkło

- butelki ze szkła białego i kolorowego,
- słoiki.



Wyrzucane przedmioty powinny być opróżnione, czyste (ale nie myte), w miarę możliwości zgniecione (przede wszystkim butelki plastikowe i kartony).



• **ODPADY WIELKOGABARYTOWE, W TYM ŻUŻYTY SPRZĘT ELEKTRYCZNY I ELEKTRONICZNY:** miejsca wyznaczone przez zarządcę budynku



• **DROBNY ŻUŻYTY SPRZĘT ELEKTRYCZNY I ELEKTRONICZNY:** pojemnik ustawiony w Urzędzie Miasta Legionowo przy punkcie informacyjnym



• **BATERIE:** pojemnik ustawiony w Urzędzie Miasta Legionowo przy punkcie informacyjnym oraz w szkołach i przedszkolach



• **LEKI:** pojemniki ustawione w legionowskich aptekach



• **TERMOMETRY RTĘCIOWE:** pojemnik ustawiony w Urzędzie Miasta Legionowo w Dziale Gospodarki Odpadami, parter, stanowisko 1 i 2



• **ODPADY Z REMONTÓW, OPONY, AKUMULATORY, CHEMIKALIA:** Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych w Legionowie, informacji udzielają pracownicy Działu Gospodarki Odpadami, tel: 22 766 40 17, 766 41 17

zasady segregacji na [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl) i FB [nietrujdajoddychac](https://www.facebook.com/nietrujdajoddychac)

### Szanowni Mieszkańcy,

od 2013 roku opłata za odbiór odpadów komunalnych w Legionowie nie zmieniła się. W tym czasie koszty odbioru odpadów w całym kraju rosły lawinowo. W ostatnich miesiącach obserwowaliśmy jak kolejne gminy, czasem po wielokrotnie powtarzanych przetargach, zmuszane były drastycznie podnieść ceny odbioru odpadów od mieszkańców. Za odbiór odpadów segregowanych w Łomiankach mieszkańcy będą płacić 33,80 zł, Markach 32 zł, w Wieliszewie i Nieporęcie 29 zł. Podwyżka nie ominie także Legionowa. Staramy się jej uniknąć tak długo jak było to możliwe, lecz umowa z dotychczasowym operatorem wygasa we wrześniu. W wyniku przeprowadzonego przetargu wybraliśmy najtańszą ofertę, która jednak jest znacząco droższa niż dotychczasowa.

W wyniku zmian w przepisach prawnych największy wzrost cen odbioru odpadów obserwujemy na Mazowszu, zwłaszcza w gminach podwarszawskich. Na tę sytuację wpływają zmiany w przepisach prawnych, coraz wyższe wymogi stawiane przedsiębiorcom odbierającym odpady oraz firmom prowadzącym zakłady przetwarzania, jak i rosnące opłaty administracyjne za składowanie i przetwarzanie odpadów. W ciągu dwóch lat opłata ta wzrosła z niespełna 300 zł netto za tonę do około 600 zł. Niestety, systematycznie wzrasta też ilość produkowanych przez nas odpadów, a ceny surowców wtórnych spadają. Na Mazowszu brakuje także nowych instalacji do przetwarzania i składowania. Wykorzystują to prowadzący istniejące instalacje i podwyższają ceny przyjęcia odpadów.

Jednocześnie Sejm zdecydował, że system gospodarki odpadami ma być samofinansujący, co oznacza, że wszystkie koszty muszą być pokrywane z opłat pobieranych od właścicieli nieruchomości. Gmina nie może dofinansowywać tego systemu ani nie może na nim zarabiać.

Staramy się znaleźć rozwiązania umożliwiające obniżenie kosztów ponoszonych przez mieszkańców, lecz po przeprowadzonym przetargu od 1 października opłata za gospodarowanie odpadami komunalnymi w Legionowie wyniesie **28 zł** od osoby za odpady segregowane i **56 zł** za niesegregowane. Zachęcam zatem do sumiennego segregowania odpadów komunalnych oraz do kompostowania odpadów zielonych na terenie własnych posesji w używanych przez gminę kompostownikach.

Marek Pawlak  
Zastępca Prezesa Miasta Legionowo

WYTWORZYŁ I OPRACOWAŁ GRAFICZNIE: REFERAT KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ I PROMOCJI  
TREŚĆ MERYTORYCZNA: REFERAT OCHRONY ŚRODOWISKA

### WYMIANA PIECA – KROK PO KROKU instrukcja dla mieszkańców

- CZY W BUDYNKU JEST PRZYŁĄCZE GAZOWE ?**  
JEŚLI NIE: należy zawrzeć umowę z gazownią na przyłącze gazowe (Mazowiecka Spółka Gazownictwa Sp. z o.o., ul. Kolejowa 32, tel. 22 667 30 88). Kopię umowy z gazownią należy dołączyć do wniosku o dotację.  
JEŚLI TAK: składamy do Urzędu Miasta Legionowo wniosek o dotację
- WNIOSK O DOTACJĘ**  
Niezbędne załączniki:  
– Oświadczenie o treści: „Oświadczam, że jestem właścicielem/współwłaścicielem nieruchomości położonej przy ul. .... nr ..... w Legionowie. Data..... Podpis .....”  
– Kopia rachunku za gaz lub umowy z gazownią  
– Kosztorys prac związanych z montażem pieca gazowego (ceny: prac, materiałów i jako oddzielna pozycja cena brutto zakupu konkretnego modelu i marki pieca). Kosztorys podpisuje osoba z uprawnieniami instalacyjnymi (niezbędna kopia uprawnień).  
We wniosku podajemy numer telefonu – oględziny umawiane są telefonicznie
- OGŁĘDZINY PODŁĄCZONEGO PIECA WĘGLOWEGO**
- PODPISANIE UMOWY Z GMINĄ**  
UWAGA!!! DO DNIA PODPISANIA UMOWY Z GMINĄ NIE MOŻNA NICZEGO KUPOWAĆ – PIEC MOŻNA KUPIĆ DOPIERO PO PODPISANIU UMOWY Z GMINĄ.  
Jeśli budowane było przyłącze gazowe do domu - faktura tytułem opłaty przyłączeniowej z gazowni też musi być wystawiona po dniu podpisania umowy z gminą.
- ZAKUP PIECA GAZOWEGO**  
Prace związane z wymianą pieca. O zakończeniu prac należy poinformować telefonicznie Urząd Miasta Legionowo, tel. (22) 766 40 66, 766 40 65  
Uwaga! Proszę zapoznać się z taryfami gazowymi dostawcy gazu i ewentualnie zmienić na tą, która jest korzystniejsza w przypadku ogrzewania domu.
- OGŁĘDZINY PODŁĄCZONEGO PIECA GAZOWEGO**
- WNIOSK O ROZLICZENIE DOTACJI**  
Niezbędne załączniki:  
– Kopia faktury za zakup pieca gazowego, wystawionej na nazwisko wnioskodawcy, potwierdzona za zgodność z oryginałem przez wnioskodawcę  
– Kopia protokołów z demontażu pieca węglowego i montażu pieca gazowego podpisanych przez osobę, która posiada uprawnienia instalacyjne, potwierdzone za zgodność z oryginałem przez wnioskodawcę  
– Kopia dokumentów potwierdzających gwarancję i parametry techniczne nowego pieca
- WYPŁATA DOTACJI NA KONTO BANKOWE WNIOSKODAWCY**  
– Dotacja jest zwolniona z podatku dochodowego. Należy sprawdzić, czy można skorzystać z ulg podatkowych na wydatki poniesione podczas modernizacji ogrzewania.

## Odbiór wszelkiego rodzaju elektrośmieci, odpady elektroniczne i elektryczne (pralki, lodówki, sprzęt AGD, RTV)

# ZBIÓRKA ELEKTROŚMIECI w Legionowie

22 października do końca grudnia 2019 r.

Uzyskane środki finansowe z elektrośmieci Firma Polblume prześle na rzecz niewidomych i niedowidzących

Punkty zbiórki:  
- Urząd Miasta Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41

Ponadto odbiór z domu na telefon dużych gabarytów - lodówka, zmywarka, telewizor itp.  
tel.: 22 766 40 90, 22 766 40 91



WYTWORZYŁ I OPRACOWAŁ GRAFICZNIE: REFERAT KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ I PROMOCJI  
AKCJE KOORDYNUJE: MYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO I SPRAW SPOŁECZNYCH



## Zapomniane skarby natury

**Polska jest gigantem jeżeli chodzi o zielarstwo oraz ziołolecznictwo. Zajmuje drugie miejsce w Europie pod względem uprawy ziół. Mało tego, w Polsce znajduje się więcej gabinetów medycyny alternatywnej niż medycyny konwencjonalnej. To dlaczego Polacy tak bardzo boją się ziół? Boimy się tego co dla nas nowe, nieznane. Jednak tak naprawdę zioła nie są niczym nowym. Mamy je wpisane w życie naszych przodków już od starożytnego Rzymu, a nawet należałoby się cofnąć do czasów przed wynalezieniem ognia przez nas jako człekokształtne istoty. Poniższy tekst przybliży nam po części dlaczego tak poróżniliśmy się z naturą.**

Bujny rozwój chemii syntetycznej i zachłynięcie się lekami syntetycznymi w XIX w. spowodował wypieranie ziół jako skutecznej metody leczenia. To oczywiście było wielkim błędem, ponieważ zaczęto działać na objawy chorób, a nie przyczynę. I to za pomocą jednej konkretnej substancji, podczas gdy zioła mają szereg substancji aktywnych, które dobrze stosowane zapobiegają zachwianiu homeostazy organizmu, a ich gama zastosowań leczniczych nie ma końca.

Zioła jako rośliny kulinarne zostały zapomniane także dlatego, że kojarzą się z biedą. Po okresie wojen i głodu, gdzie potrawy były przyrządzane z

tego co rosło w okolicy, pokrzywa, łoboda oraz wiele innych ziół zaczęło być synonimem złych czasów.

### Moda na eko i magiczne mikstury

W dzisiejszych czasach coraz częściej mówimy o wzrastającym trendzie na wszystko co jest eko i bio. Niestety ludzie często bez zastanowienia kupują słabej jakości produkty, które są droższe cenowo od ich zamienników i obiecują „cuda na kiju”. Na przykładzie herbatki pokażę Państwu na czym to oszustwo polega. Mamy firmę A i B. Firma A jest przeciętną firmą, która dba o minimalne standardy jeżeli chodzi o zbieranie, suszenie oraz

przechowywanie surowca. Wyposaża w swój produkt wiele super marketów, aptek, a zatem musi posiadać minimalne standardy. Koszt kilku torebek mieszanki ziół do zrobienia naparu to założmy 2 zł. Opakowanie nie wyróżnia się, a zastosowanie ziół na etykiecie nie obiecuje magicznych właściwości. Mamy firmę B, która prowadzi działalność drogą pantoflową. To znaczy, że działalność jest prowadzona przez osobę, która ukończyła „jakieś” kursy medycyny alternatywnej, prowadzi swój gabinet bardzo często w domu i tam zarzuca swoich klientów/pacjentów niesamowitymi właściwościami zioła, który stanowi skład herbatki X, tej samej co w przypadku firmy A. Tylko, że cena wynosi



20 zł za kilka torebek, a produkt nie posiada żadnych standardów. Może to wynikać z braku specjalistycznej wiedzy oraz sprzętu umożliwiającego zbadanie jakości surowca zielarskiego. Wielu klientów takiego znachora może bardzo zniechęcić się do medycyny alternatywnej po wydaniu konkretnej sumy pieniędzy na wizyty, magiczne produkty, kuracje, które nie poprawią zdrowia pacjenta. Jest i też druga strona medalu.

### Drogie placebo

Napisałem, że firma B prowadzi marketing szeptany, a zatem muszą być osoby polecające tego znachora. Czy to oszuści? Tu państwa zaskoczę. Pojawia nam się tutaj efekt placebo, który jest bardzo powszechnie wykorzystywany przez koncerny farmaceutyczne. Wydaliliśmy na coś dużo pieniędzy, a zatem musi to działać! Wiele badań pokazuje, że to co łatwo/tanio przychodzi nie ma za dużej wartości dla ludzi. Z tego przykładu wysuwa się kolejny wniosek, który pokazuje nam dlaczego ludzie nie wierzą w zioła.

W następnych artykułach zaproszę Was do krainy ziół, licząc na rozbudzenie Państwa ciekawości. Bowiem rośliny lecznicze są bardzo tanie, prawie za darmo. Wystarczy wyjść przed dom do ogródka, przejść się na pobliską polanę czy iść do lasu. Bogactwo matki natury nie zna granic.

*XXI w to czas prędkości, poświęcania zdrowia dla pieniędzy, zanikania wartości przeszłości, stagnacji świadomości. Znajdziecie tu wiedzę dotyczącą ziołolecznictwa, zdrowia i rozwoju. Witajcie w miejscu pozytywnych wibracji, szczęścia i pozytywnych ludzi.*

*Powróćmy wspólnie do naszych korzeni  
– Oskar Didyk*

### KRÓTKO i na temat

#### ZIMA W MIEŚCIE 2020

Urząd Miasta Legionowo serdecznie zaprasza do współpracy wszystkie firmy, organizujące zajęcia w czasie ferii zimowych dla dzieci i młodzieży, do wzięcia udziału w akcji "Zima w mieście 2020".

Tradycyjnie, jak co roku przed nadchodzącymi feriami zimowymi,

od przedsiębiorców i instytucji w Legionowie są zbierane informacje na temat oferty wypoczynku i zajęć w czasie szkolnej przerwy w roku szkolnym 2019/2020 dla dzieci. Powstała dzięki temu broszura będzie dystrybuowana na terenie Legionowa, trafi m.in. do szkół. Przypominamy, że ferie dla dzieci w województwie mazowieckim trwają od 10 do 23 lutego br. Czekamy na zgłoszenia!

Zapraszamy do współpracy. Jeżeli chcą Państwo, aby Wasza oferta znalazła się w ulotce, należy **do 9 grudnia 2019 r.:** wysłać opis zajęć, logo i dane teledoresowce firmy na adres [rzecznik@um.legionowo.pl](mailto:rzecznik@um.legionowo.pl). Prosimy o dodanie w tytule maila hasła "Zima w mieście 2020".

## Informacje dla firm


**Partner Karty Dużej Rodziny - przystępując do tego programu, poprzez zaoferowanie jego beneficjentom zniżek na swoje produkty i usługi, przedsiębiorcy otrzymują okazję pozyskania nowych, stałych klientów, a poprzez wspieranie wielodzietnych rodzin mieszkających w naszym mieście, zyskują możliwość budowania pozytywnego wizerunku swojej firmy, działającej na rzecz rozwoju lokalnej społeczności.**


Opieką nad przedsiębiorcami zajęła się Referat Komunikacji Społecznej i Promocji. Proponujemy współpracę w zakresie publikacji o proponowanych usługach, wydarzeniach i promocjach w Katalogu KDR, gazecie Puls Miasta, na

stronach internetowych i portalu Facebook.

Informacje o udziale w programie przedsiębiorcy będą mogli zamieszczać na wszelkich wydawanych przez siebie nośnikach reklamowych i stronach internetowych. My z kolei, oferujemy zamieszczenie informacji o ich udziale w programie Karta Dużej Rodziny w materiałach informacyjnych dotyczących programu, na stronie internetowej [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl) oraz w katalogu firm. Urząd Miasta Legionowo wydaje katalog firm współpracujących w ramach programu Karta Dużej Rodziny, który wręczany jest uprawnionym rodzinom wraz z kartą. Wszelkie pytania proszę kierować na adres: [rzecznik@um.legionowo.pl](mailto:rzecznik@um.legionowo.pl)

Co miesiąc pierwsza trójka zdjęć z profilu @legionowo\_official,

**#1** AUTOR ZDJĘCIA @wykadrowanelegionowo 



**#2** @wykadrowanelegionowo





# Zenon Durka, dyrektor MOK, nagrodzony przez Marszałka Województwa

**Co prawda niektórzy psychologowie powtarzają za starymi hinduskimi mędrkami, że "należy działać bez pożądanego owocu czynu", ale nasza współczesna codzienność składa się w dużej części z systemu nagród i kar, rozdzielanych wedle panujących wzorów kultury i schematów społecznych praktyk. Lepiej zatem być nagradzonym, niż karanym. Doświadczenie bycia nagrodzonym stało się w tym roku udziałem dyrektora legionowskiego MOK Zenona Durki; w październiku otrzymał on prestiżową Nagrodę Marszałka Województwa Mazowieckiego, wraz z dziewięcioma innymi laureatami, wyłonionymi spośród 124 kandydatów.**

Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego przyznana została już po raz dwudziesty. To uhonorowanie pracy i talentu ludzi wybitnych, zaangażowanych w rozwój oraz promocję Mazowsza. Wśród tegorocznych laureatów są przedstawiciele różnych pokoleń, reprezentujący różne nurty i spojrzenia na rzeczywistość, których wspólnym celem jest zwrócenie uwagi na pielęgnowanie i dbałość o zachowanie dziedzictwa narodowego.

Zenon Durka znalazł się wśród laureatów nagrody jako inicja-

tor i realizator wielu cyklicznych wydarzeń kulturalnych i artystycznych budujących lokalną tożsamość wspólnoty o zasięgu gminnym, powiatowym i regionalnym. Wspólną cechą tych wydarzeń jest dążenie do prezentowania szerokiej publiczności najcenniejszych, najwartościowszych i najbardziej inspirujących zjawisk artystycznych z dziedziny muzyki, plastyki, teatru i literatury. Dążenie to obecne jest zarówno w realizacji festiwalu Mazowiecki Jazz Jam Legionowo, jak i Festiwalu Muzyki Kameralnej i Organowej,

koncertów towarzyszących Międzynarodowemu Festiwalowi Muzyki Cerkiewnej "Hajnówka", w ekspozycjach mistrzów światowej plastyki, w popularyzowaniu ambitnego nurtu polskiej piosenki na festiwalu "Kiedy mnie już nie będzie", w działalności Salonu Artystycznego im. Chopina, a ostatnio w wielonarutowym przedsięwzięciu "Festiwal Szaniawskiego - Legionowo".

Warto wspomnieć, że jako laureat nagrody Marszałka dyrektor MOK dołączył do zacnego grona, w którym znaleźli się

też: Józef Hen, ks. Jan Twardowski, Wojciech Siemion, Jerzy Hofman, a także inny znany legionowianin Krzysztof Ścierański. Jak każda doczesna nagroda, również i ta, jest tylko pewnym etapem, przystankiem w długiej podróży, chwilą na zacerpienie oddechu przed dalszą drogą. Pozostaje zatem życzyć laureatowi, jak i inspirowanym przez niego przedsięwzięciom, oddechu głębokiego i drogi szerokiej.

Oprac. MOK



## Bańka chińska

Prezentujemy porady kolejnego Partnera Karty Dużej Rodziny - firma Bodyfitstudio zaprasza do współpracy i na stronę FB @bodyfitstudio.pl

Bańka chińska jest dobra nie tylko na brzuch i cellulit. Stosuje się ją również w celu likwidacji bólów kręgosłupa czy dolegliwości mięśniowych. Bańka chińska ma wiele wspólnego z bańkami akupunkturowymi (leczniczymi), które stosuje się w medycynie ludowej w przypadku leczenia wielu dolegliwości.

Bańka chińska jest odmianą bańki próżniowej (zimnej), która wysysa powietrze pod ciśnieniem. Najczęściej można spotkać bańki wykonane z gumy, jednak stosowane są także bańki szklane i bambusowe. Ich cechą charakterystyczną jest okrągły kształt i zaokrąglone brzegi, dzięki którym mogą zassać się na skórze. Technika masażu bańką chińską została zaczerpnięta z medycyny ludowej, w której bańki wykorzystywało się w celu leczenia grypy czy przeziębienia. Obecnie masaż bańką wykonuje się także w celu likwidacji bólów kręgosłupa, dolegliwości mięśniowych, cellulitu czy zmniejszenia widoczności rozstępów.

Bańki chińskie wykorzystywane są m. in. w celu masażu leczniczo-relaksacyjnego. Bańki zmniejszają napięcie mięśniowe, które powoduje np. bóle kręgosłupa, a także uciskanie splotów nerwowych i stopniowe powstawanie dolegliwości całego ciała. Bóle kręgosłupa, dolegliwości mięśniowe, problemy ze stawami, bóle różnego pochodzenia (w tym migrenowe i nerwobóle), dolegliwości płucne, problemy z ukrwieniem - to tylko niektóre zastosowania bańki chińskiej. Często jest wykorzystywana również przy usuwaniu cellulitu, redukcji tłuszczu z brzucha, zmniejszenia widoczności rozstępów, modelowaniu sylwetki oraz przy leczeniu trądziku.



które zostały oznaczone #legionowo lub z lokalizacją Legionowo

#3 @wykadowanelegionowo



## Depresja - groźny wróg psychiki?

### Co to znaczy „depresja”?

**Większości ludzi słowo „depresja” kojarzy się z lenistwem, specyfiką charakteru, czy przejściowym trudnym okresem w życiu. Mało jest osób, które posiadają praktyczną wiedzę na temat depresji. W rzeczywistości jest ona traktowana po macoszemu.**

A czym jest tak naprawdę? Depresja jest chorobą psychiczną. Obejmuje emocje, myślenie oraz prawidłowe funkcjonowanie psychiczne. Nieleczona może okazać się chorobą śmiertelną.

### Skąd się bierze depresja?

Depresja to choroba, która może mieć wiele przyczyn. Wśród najczęściej wymienianych powodów występowania depresji wyróżniamy:

- predyspozycje genetyczne - ryzyko zachorowania na depresję jest 2-3 razy większe niż u pozostałych, kiedy nasz najbliższy choruje na depresję,
- osobowość lękowa i neurotyczna,
- zaburzenia hormonalne,
- zaburzenia neuroprzewodnictwa w mózgu (zmiana poziomu dopaminy, serotoniny, noradrenaliny),
- nagłe wystąpienie zmian w życiu,
- przewlekły stres.

### Kogo dotyka depresja?

Każdego. Depresja to jedno z najczęściej występujących zaburzeń u dzieci i młodzieży. Według WHO szacuje się, że objawy depresyjne występują u:

- 0,3% przedszkolaków
- 2% dzieci w szkole podstawowej
- 4-8% nastolatków w wieku od 13 do 18 lat

Ponadto na depresję chorują osoby dorosłe oraz w wieku podeszłym.

### Jakie objawy ma depresja?

Każdy przypadek jest na tyle indywidualny, że objawy mogą występować u pacjenta w różnej konfiguracji. Zwykle na podstawie występowania 4/5 objawów można stwierdzić depresję. Wśród ogólnych objawów możemy wyróżnić:

- obniżenie nastroju,
- utrata zainteresowań i zdolności do cieszenia się,
- przewlekły niepokój i lęk,
- zmniejszona energia, aktywność, apetyt i częste zmęczenie,
- zaniżona samoocena,
- osłabienie koncentracji i uwagi,
- pesymizm, myśli samobójcze,
- zaburzenia snu.

### Czy depresja może być groźna?

Nieodpowiednio leczona depresja może być śmiertelna. Szacuje się, że ok. 6000 osób w Polsce umiera wskutek prób samobójczych. Ta liczba ciągle wzrasta. Zdecydowana większość ofiar to mężczyźni.

Ponadto depresja zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób somatycznych - najczęściej choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu, czy cukrzycy typu II.

### Jak leczyć depresję?

Wiele osób postrzeżga depresję jako coś, co da się samemu wyleczyć - wystarczy tylko silna wola. Nie jest to prawdą. Najprościej zilustrować to w ten sposób: jeżeli boli nas ząb, idziemy do dentysty. Jeżeli cierpimy na migreny - udajemy się do neurologa. Jeżeli dotyka nas depresja - kierujemy się do psychoterapeuty. Depresja to również choroba - z tą różnicą, że dotyka głównie psychiki. Psychoterapeuta jest zatem „lekarzem” i pierwszą osobą, do której powinniśmy się zgłosić. W przypadku, kiedy psychoterapia nie jest wystarczająca, psychoterapeuta kieruje pacjenta do psychiatry w celu włączenia farmakologii.

Pamiętaj, że taką pomoc możesz uzyskać w Poradni Zdrowia Psychicznego Educatio. Psychoterapeuci oraz psychiatry ściśle współpracują ze sobą dla dobra osób dotkniętych depresją. Jeżeli czujesz, że wystąpiły u Ciebie jej objawy - zgłoś się do najlepszego specjalisty w celu skonsultowania swojego problemu.

Barbara Wesołowska-Budka

Psycholog- Psychoterapeuta  
CBT- Seksuolog  
Poradnia Zdrowia Psychicznego  
EDUCATIO  
ul. Mała 11, Chotomów  
ul. Heroldów 19a, Warszawa Bielany  
tel. 505-68-54-54  
www.educatio.pl



# Zaduszkowe wspominki TPL

Jesień nastraja nas melancholią i zadumaniem. Kończy się ciepła pora roku, nastają chłodne, mgliste wieczory, plony zebrane, przyroda zamiera. Pora wspomnieć także o bliskich, którzy odeszli. I właśnie dzień 1 listopada – Wszystkich Świętych, a także 2 listopada – Dzień Zaduszny skłaniają nas do zadumy i wspomnienia. Wszyscy staramy się odwiedzić groby zmarłych, aby zapalić symboliczne światełko.



foto: Krzysztof Kolodziejczyk

Także Towarzystwo Przyjaciół Legionowa ma w tym swój udział. Jak co roku przedstawiciele TPL udali się na Powązki oraz Cmentarz kard. Stefana Wyszyńskiego w Legionowie aby wspomnieć zmarłych działaczy TPL – prezesów, wi-

ceprezesów, Honorowych Obywateli Miasta Legionowo oraz innych wybitnych mieszkańców zasłużonych dla naszego miasta. Postawiliśmy zapalone znicze, przypomnieliśmy zasługi zmarłych, wspomnieliśmy ich działalność w TPL.

Byliśmy na grobach Honorowych Obywateli Miasta Legionowa:

- Lucjana Splettesera- członka Szarych Szeregów, więźnia obozu Gross Rosen i wieloletniego więźnia okresu stalinowskiego;
- Bronisławy Romanowskiej – Mazur – harcerki Szarych Szeregów i sanitariuszki AK biorącej udział w Powstaniu Warszawskim, wieloletniej nauczycielki, działaczki Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej oraz w Stowarzyszenia Szarych Szeregów, inicjatorce powstania Fundacji im. Wandy Tomczyńskiej w Legionowie;
- Wandy Tomczyńskiej- także honorowego członka TPL- byłej komendantki Wojskowej Służby Kobiet AK w Legionowie, nauczycielki na tajnych kompletach, więźnia w fortach Kazunia;
- Teofilu Bojkowskiej- ppor. w st. spoczynku, byłego żołnierza Batalionu Kobięcего im. Emilii Plater, a od 1 września 1943 r. do końca wojny żołnierza Samodzielnej Kompanii Łączności 1. Polskiej Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki.

Zapaliliśmy światełka na grobach byłych prezesów i wiceprezesów TPL:

Stanisława Feliszka - założyciela i pierwszego prezesa TPL, Andrzeja Zalewskiego - prezesa, rysownika i najlepszego wśród działaczy TPL znawcę architektury mazowieckiej oraz Jana Gilewicza - wiceprezesa, wieloletniego nauczyciela, w czasie okupacji prowadził tajne nauczanie na kompletach gimnazjalnych.

Nie ominęliśmy grobów innych, wybitnych i zasłużonych Legionowian:

por. AK, Feliksa Szatkowskiego, Tadeusza Wardenckiego, Leona Rykaczewskiego, ppłk. WP Aleksandra Wilcza, Piotra Parola, Atanazego Felca, Romualda Bala-weldera, Tadeusza Gołębiwskiego, Gabrieli i Barbary Rykaczewskich – żołnierzy AK, Anatoliusza Bryka, Stanisława Cieplińskiego, Daniela Segata – felczera zasłużonego dla mieszkańców Legio-

nowa, którego nagrobek został odnowiony staraniem TPL.

Zapaliliśmy znicze pod pomnikiem Poległym za wolność Polski 1939 – 1945 ufundowanym przez PCK Legionowo oraz Prezydenta Miasta Legionowa. Kwatera Wojenna grupuje mogiły żołnierzy Wojska Polskiego poległych i zmarłych w szpitalach wojennych 1939 r. na skutek odniesionych ran oraz żołnierzy Armii Krajowej i innych formacji niepodległościowych z lat 1939 – 1945, a także żołnierzy zmarłych po wojnie. Do tej kwatery przeniesiono również szczątki osób zamordowanych przez okupanta niemieckiego zebrane z 36 mogił na terenie Legionowa i okolic. Następnie postawiliśmy znicze na grobach Józefa Góralczyka- żołnierza I-szej Dywizji im. T. Kościuszki, Andrzeja Aslanowicza, oraz w Kwaterze Sybiraków.

Na warszawskich Powązkach nasi członkowie w imieniu TPL zapalili znicze na grobach zasłużonych mieszkańców Legionowa, odwiedziliśmy także groby w Warszawie na cmentarzu północnym, bródnowskim, wawrzyszewskim, rembertowskim i tarchomińskim oraz w Jabłonie i Kobylce.

Tamara Stasiak

PASJA PASSENT, CZYLI ŚWIAT KSIĄŻKI WEDŁUG AGATY

# OPIAT-BOJARSKA

W POCZYTALNI

24 LISTOPADA  
GODZ. 16<sup>00</sup>

SPOTKANIE AUTORSKIE  
POPROWADZI  
**AGATA PASSENT**

POCZYTALNIA, UL. KOŚCIUSZKI 8A

## Do trzech razy sztuka

Trzeci spektakl z cyklu „Do trzech razy sztuka” z Iwoną Chołuj, Anną Modrzejewską i Dorotą Gorjainow w obsadzie, a w reżyserii Bogusława Semiotuka, zgromadził pełną poczytalniową widownię. Jak zwykle gra aktorska została nagrodzona gromkimi brawami, a widzowie po raz kolejny pokazali, że potrzeba im wysokiej kultury na wyciągnięcie ręki.



Tym razem na „deskach” Poczitalni można było obejrzeć sztukę Bogusława Schaeffera – „Scenariusz dla trzech aktorek”. To historia śmiesznie prosta, bo pomysł spro-



wadza się do prezentacji prób do spektaklu „Fragment niejakiego...” samego Bogusława Schaeffera. Tematem sztuki są problemy, z jakimi zmagają się kobiety-artystki w trakcie pracy. Gagi, dowcipy, zwroty akcji... Śmiech, dramatyzm, improwizacja... Wszystko to widzowie mogli odnaleźć w perypetiach trzech energicznych, charyzmatycznych artystek, które spotykają się w pustym teatrze. Doprowadzają do absurdalnych wynurzeń na temat samego teatru i pracy w nim, w karykaturalny sposób przedstawiając los aktorki. Humor w sam raz na jesienne wieczory!

## Poczitalnia zaprasza

Zapraszamy na spotkanie z jedną z chętniej czytanych autorek powieści kryminalnych w naszej bibliotece – Joanną Opiat-Bojarską. Dociekliwa i bezkompromisowa. Nie boi się niewygodnych tematów. W pisaniu stawia na realizm, emocje i matematyczną precyzję. Znudziły ją opowieści o dobrych policjantach i złych zabójcach, dlatego znalazła sposób na wniknięcie w struktury poli-

cji. Teraz o układach może powiedzieć wszystko. Poznała historie, które nie powinny ujrzeć światła dziennego. Część z nich opisała. Opracowała wzór na najlepszy kryminał: realizm, emocje i zwroty akcji. Spotkanie odbędzie się 24 listopada o godz. 16.00 w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Legionowie (ul. Kościuszki 8A) w ramach cyklu „Pasja Passent, czyli świat książki według Agaty”.

# Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie

## Kulturalny pociąg

**“Kulturalny Pociąg na trasie: Kozłówka-Biblioteka-Biblioteka-Kozłówka” dojechał do stacji końcowej. W ramach projektu odbyło się 8 warsztatów i 2 spotkania finałowe zorganizowane wspólnie przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Legionowie i Świetlicę “Caritas” na Kozłówce.**



Jaki był przebieg naszych działań? Na samym początku projektu zorganizowaliśmy spotkanie dla dzieci i rodziców, zapisaaliśmy dzieci do Biblioteki, opowiedzieliśmy o projekcie, rozdaliśmy ulotki zachęcające do uczestnictwa. Obmyśliśmy wspólnie z uczestnikami program warsztatów, dzieci chciały nauczyć się tańczyć, projektować kostiumy oraz śpiewać i zgodnie z tymi sugestiami zaplanowaliśmy dalszą część działań. Przez cztery tygodnie odbywały się regularne warsztaty z zaproszonymi artystami inspirowane Kozłówką i historią tego miejsca.

W ramach projektu udało nam się nawiązać stałą współpracę między Biblioteką a świetlicą na os. Kozłówka. Dzieci aktywnie i bardzo chętnie uczestniczyły we wszystkich zajęciach mimo, że była to dla nich nowość. Udało nam się zapisać do biblioteki pięcioro dzieci. Rodzice, którzy nie mają możliwości dotrzeć do biblioteki, mogli skorzystać z Mobilnego Punktu Bibliotecznego blisko ich miejsca zamieszkania. Finał projektu, podczas którego wspólnie tworzyliśmy dekoracje, pisaliśmy piosenkę (o cytryniel) i przygotowaliśmy wspólnie posiłek, był wyjątkowym momentem zarówno dla

uczestników, jak i animatorów. Radość bibliotekarzy, animatorów i uczestników z ich wspólnych działań artystycznych była ogromna. Dzieci przyzwyczyły się do regularnego bywania w bibliotece i do kontaktu z nowymi osobami. Spotkanie z artystami i animatorami było okazją do korzystania z kultury twórczo i włączająco. Po każdym spotkaniu padały pytania o kontynuację projektu, a także o możliwość organizowania podobnych spotkań. Uczestnicy mieli wpływ na program i rodzaj zajęć, a to spowodowało, że poczuli sprawczość i sami zaczęli wychodzić z inicjatywami. Zaangażowanie, które na początku było niewielkie, później znacznie się zwiększyło. Finałowe spotkanie w formie obchodów Halloween pokazało, że uczestnicy zbrali nie tylko dużo pozytywnych wspomnień i doświadczeń, ale też czuli się twórcami i organizatorami.

Dowiedzieliśmy się też, że budowanie zaufania to długi proces i wymaga czasem więcej czasu i cierpliwości. Dzięki zaproszonym artystom mogliśmy dostrzec potencjał dzieci i ich zaangażowanie, a także zaplanować dalsze działania poprojektowe biorące pod uwagę ten potencjał.

Projekt został dofinansowany ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach Programu Bardzo Młoda Kultura 2019–2021 – mazowieckie oraz ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



## Krystyna Kofta

Cykl spotkań autorskich „Pasia Passent, czyli świat książki wg Agaty” po raz kolejny przyciągnął do Pocztylni grono czytelników. A gość był poniekąd trochę nietypowy, bo na spotkania autorskie zazwyczaj nie jeździ. Krystyna Kofta, bo o niej mowa, być może przekonała się do tego typu wydarzeń.

Agata Passent, dziennikarka i promotorka czytelnictwa, rozmawiała w niedzielne popołudnie z pisarką, plastykiem i felietonistką. Krystyna Kofta, uhonorowana w 2009 roku Srebrnym Medalem “Zasłużony Kulturze Gloria Artis”, jest autorką zarówno powieści dla dorosłych (m.in. “Suki” z 2015 roku, “Chwała Czarownicom” z 2002 “Wizjer”, którym debiutowała w roku 1978) oraz dla dzieci (“Mój brat” z 1973), jak i scenariuszy filmowych, dramatów, opowiadań, zbiorów publicystycznych. Jej najnowsza książka z dziedziny literatury faktu – “W szczelinach czasu. Intymnie

o PRL-u” wydana w 2018 roku, cieszy się dużą popularnością i to głównie o tej pozycji, a także wiele o sobie, autorka opowiadała podczas miłego wieczoru.

Zachwycona przestrzenią Pocztylni oraz atmosferą towarzyszącą spotkaniu, następnego dnia napisała: *“Chcę podziękować za wczorajsze spotkanie. Czulałam się jak wśród bliskich. To zasługa świetnej organizacji, a także wszystkich biorących udział w tym wieczorze. Ściskam mocno i proszę przekazać gratulacje osobom, które przyczyniły się do tego dobrego klimatu. Serdeczności zasylam! Krystyna Kofta”.*

Nam nie pozostaje nic innego, jak pękać z dumy. Serdeczności zasylamy Krystynie Kofcie i Agacie Passent oraz Wam – wiernym czytelnikom, którzy w dużej mierze przyczyniają się do tworzenia rewelacyjnego klimatu podczas wszystkich wydarzeń!

## Znacie tę melodię?



**CHÓR BELCANTO** jest zespołem Miejskiej Biblioteki Publicznej w Legionowie. Zespół corocznie bierze udział w uroczystościach związanych ze świętami państwowymi, rocznicami, jubileuszami i świętami, a także różnego rodzaju imprezami okolicznościowymi takimi jak jak: konkur-

sy pieśni patriotycznych, corocznych Senioraliach. Chór uczestniczy cyklicznie w festiwalu ARS SENIOR (co 2 lata) we Włocławku (wyróżnienie) oraz od 10 lat, corocznie w Przeglądzie Piosenki Europejskiej NUTKA POLIGLOTKA w Wawerskim Centrum Kultury w Warszawie. Gdzie był wielokrotnie nagradzany wyróżnieniami oraz nagrodami (I, II i III). Uczestnictwo wielokrotnie w tym konkursie i zdobycie wielu nagród zakwalifikowało zespół do udziału w VIII Międzynarodowym Festiwalu ORFEUSZ w ITALII w Wenecji w 2015 roku gdzie wywalczył nagrodę główną DIAMENTOWĄ KORONĘ ORFEUSZA. Chór Belcanto kilkakrotnie brał udział w przeglądach Kolęd i Pastorałek w Warszawie (Betlejem u Awetek) oraz Siedlcach (Kolędowe Serce Mazowsza). Niedawno biblioteczny Chór Belcanto został zakwalifikowany do finału XVI Ogólnopolskiego Przeglądu Piosenki Europejskiej NUTKA POLIGLOTKA 2019. Trzymamy kciuki!



## Album rodzinny

**Ostatni spektakl z cyklu „Do trzech razy sztuka” był nie tyle teatrem w czystym wydaniu, ile mocno aktorskim recitalem. „Album rodzinny” w wykonaniu Kacpra Kuszewskiego zabrał widzów-słuchaczy do lat 20. i 30. XX wieku.**

Recital Kacpra Kuszewskiego, aktora i wokalisty, jest pełen humoru i sentymentu. Kilkanaście piosenek nawiązujących do szlagierów międzywojnia utrzymanych jest w rytmach fokstrota, swingu, charlestona i tanga. Jak mówi sam wykonawca: „Stary album rodzinny. Wehikuł czasu. Otwieram go i przenoszę się w cudowne lata dwudzieste i lata trzydzieste, czasy młodości moich dziadków. Świat frańków, cylindrów, długich sukien i kapeluszy z piórem, ale także fokstrota, tanga i charlestona. Uwielbiam te podróże w czasie. Często jednak na

fotografiach obok moich krewnych widzę ludzi, których nikt już nie pamięta. Milcząc patrzą prosto na mnie i tylko na podstawie ich stroju, czy wyrazu twarzy mogę próbować zgadnąć kim byli i czym się zajmowali. Zawsze korciło mnie żeby wymyślić im jakieś nowe, barwne życiorysy i właśnie z takich pragnień i fantazji narodził się niniejszy album. Przedstawiam Państwu kolekcję hipotetycznych portretów moich prawdopodobnych krewnych w formie piosenek w stylu retro i zapraszam do liryczno-humorystycznej podróży w czasie. Oto historie, które niekoniecznie się zdarzyły, ale zdarzyć się mogły...”

Słowa Mirka Sikory oraz muzyka Tomasz Krezymona zabrały gości Pocztylni daleko, daleko... W zamyślenie, w historię, w zadumę... Dziękujemy za ten niesamowity wieczór!

# 7. Festiwal Gęsiny w Legionowie

**Festiwal Gęsiny jest już tradycją w Legionowie. Po raz siódmy obchody Narodowego Święta Niepodległości połączone były z tym slowfoodowym wydarzeniem.**

Od godziny 13:00 wokół budynku legionowskiej Areny oraz w jej wnętrzach rozstawiły się stoiska gastronomiczne, rzemieślnicze oferujące m.in. wyroby regionalne, sery, wędliny, ciasta.

Zebranych mieszkańców powitali Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski oraz Przewodniczący Rady Miasta Ryszard Brański. Wśród atrakcji jakie czekały tego dnia na odwiedzających było przedstawienie kukielkowe dla dzieci „O Kasi, co gąski zgubiła” oraz kabaretowa biesiada Grupy Fest. Towarzyszyły nam występy zespołów z miast partnerskich: Namysto z Kovla (Ukraina), Octava z Borjomi (Gruzja) i Celaji z Carnikavy (Łotwa) oraz wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych z legionowskimi seniorami.

Dużą popularnością cieszyło się miasteczko dawnych rzemiosł, stoisko katowskie, biesiadne i rzemieślnicze oraz pokaz muzyki dawnej. Na miejscu można było zobaczyć również na żywo jak powstają wycinanki, hafty i kotyliony oraz skosztować rosółu z gęsi.

Gwiazdą wieczoru był zespół Future Folk, który żywiołowo wciągnął publiczność do wspólnej zabawy. Stanisław Karpień-Bułęcka, Szymon Chyc-Magdzin rodem z Zakopanego oraz Matt Kowalski zaprezentowali utwory m.in. „Malinowo dziewczyno”, „Bo jo Cię kochom” czy „Holny wietrze”.

Impreza została objęta honorowym patronatem Marszałka Województwa Mazowieckiego.

Pełna fotorelacja: Facebook – profil Legionowo.Porusza



## Uczczenie 101. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

**W piątek (8.11) w ZS-P odbyła się uroczystość upamiętniająca 101. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. W tym dniu obchodziliśmy również Święto Szkoły. Tegoroczne obchody miały formę metaforycznego spaceru „Śladami legionów” po miejscach związanych z zaszczytnym patronem SP4, czyli Legionami Polskimi.**

W akademii uczestniczyli członkowie społeczności ZS-P i zaproszeni goście: Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski, Przewodniczący Rady Miasta Ryszard Brański, pomysłodawca konkursu „Legiony a niepodległość Polski. Rola Józefa Piłsudskiego” Henryk Matuszewski, przewodniczący Związku Zawodowego Solidarności regionu Legionowo Dariusz Ejdyś, kierownik Działu Historii i Badań Naukowych Muzeum Niepodległości w Warszawie dr hab. Jolanta Załęczny, przedstawiciel Muzeum Historycznego w Legionowie Rafał Degiel.

Myślą przewodnią tegorocznego Święta ZS-P były słowa z piosenki „Biały krzyż”: „Wraca pamięć o tych, których nie ma”. Spacer rozpoczęliśmy od alei Legionów, której nazwa jest bezpośrednio związana z miastem, w którym uczymy się i pracujemy. Kolejnym punktem wycieczki po Legionowie była ul. generała Bolesława Roi, bohatera walk pod Mołotkowem i Jastkowem. Na Bukowcu przystaliśmy także przy ul. podpułkownika Franciszka Hynka, pilota balonowego i najwybitniejszego polskiego baloniarza. Z kolei na Ludwisinie zatrzymaliśmy się przy ul. pułkownika

Leopolda Lisa-Kuli. Ten legionista miał zaledwie 22 lata, kiedy poległ w walce o suwerenną Polskę. Następnym przystankiem w trakcie spaceru była ul. podpułkownika Mieczysława Smereka – patriota, który w 1918 r. został ranny w bitwie pod radiostacją z Kozielnikami. Potem przystaliśmy przy ul. Polskiej Organizacji Wojskowej. Była to tajna organizacja paramilitarna, założona z inicjatywy J. Piłsudskiego. Również wspomniany wcześniej legun ppłk. Mieczysław Smerek był jej członkiem. Przystankiem końcowym było centrum miasta. Dotarliśmy do reprezentacyjnej dla Legionowa ul. marszałka Józefa Piłsudskiego. Warto wiedzieć, że 25 stycznia 1934 r. J. Piłsudski dostosował nazwę garnizonu do nazwy miasta.

Metaforyczny spacer po legionowskich ulicach zadziałał na wyobraźnię zebranych, ponieważ w przygotowanym przez nas montażu połączyliśmy słowo mówione z siłą obrazu i szlachetnością dźwięku pięknych melodii. Szkolny chór zaśpiewał szlagiery polskiej piosenki patriotycznej: „Maszerują strzelcy”, „My, Pierwsza Brygada”, „Pierwsza



Kadrowa”, „Jedzie, jedzie na Kasztance”. Nie zabrakło również mniej oczywistych propozycji repertuarowych, takich jak ekspresyjne „Tango na jeden głos, orkiestrę i jeszcze jeden głos” oraz bezpretensjonalna piosenka z filmu „Legiony”. Każda z piosenek okazała się strzałem w dziesiątkę, skradłszy zasłuchane i wzruszone serca obecnych.

Na uwagę zasługuje również fakt, że nasza szkoła przyłączyła się do akcji „Szkoła do hymnu”, w ramach której o godz. 11.11 odśpiewaliśmy hymn Polski. Na efekt końcowy tegorocznej

uroczystości złożył się wspólny wysiłek nauczycieli ZS-P p. Moniki Gryboś, p. Mariusza Suwińskiego, p. Anny Majewskiej, p. Zofii Winek, p. Moniki Sak. Dzięki wspólnemu spacerowi poczuliśmy się wspólnotą, doświadczyliśmy wzruszeń i poszerzyliśmy wiedzę o historii miasta, z którym jesteśmy związani. Jako depozytariusze legionowego czynu mamy świadomość, że teraz pora na kontynuację bohaterskich postaw w szkolnej codzienności. Nasze bohaterstwo i współczesny patriotyzm rozumiemy jako dbałość o wartości, takie jak: autentyczność, prawość, szacunek, wierność, wol-

ność, wrażliwość, lojalność i mądrość. My, legionowianki i legionowianie, wciąż pamiętamy, że 101 lat temu odzyskałyśmy niepodległość. Wkład w wolność Polek i Polaków mieli właśnie bohaterowie przeszłości – Legioniści, którzy są patronami naszej szkoły.

Święto naszej szkoły stało się też okazją do ogłoszenia wyników XXI edycji konkursu „Legiony a niepodległość Polski. Rola Józefa Piłsudskiego”, które tradycyjnie zostało przygotowane we współpracy z Muzeum Historycznym w Legionowie.

Na poziomie klas 4 – 6 laureatami konkursu zostali:

I miejsce – Milena Adamska, SP4  
II miejsce – Wiktoria Nowakowska, SP 7  
III miejsce – Helena Bokszczanin, SP 2

Na poziomie klas 7 – 8 konkurs zakończył się sukcesem Szkoły Podstawowej nr 4. Laureatkami konkursu zostały uczennice Pana Przemysława Malickiego w następującym porządku:

I miejsce – Julia Woronko, klasa 8b  
II miejsce – Natalia Polak, klasa 7a  
III miejsce – Katarzyna Śnieżko, klasa 8b  
Serdecznie dziękujemy wszystkim uczestnikom konkursu i gratulujemy zwycięzcom.

źródło: ZS-P w Legionowie,  
Tekst: Monika Gryboś, Zdjęcia: Elżbieta Ogródzka, Ogródzka Studio ART



# Jak legionowianie świętowali niepodległość



**Na tegoroczne obchody 11 listopada w Legionowie złożyło się kilka uroczystych wydarzeń. Uroczystości Narodowego Święta Niepodległości rozpoczęły się w sali widowiskowej w Ratuszu. O godz. 12:00 wspólnie odśpiewano Hymn Polski. Pełna sala mieszkańców śpiewała też pieśni patriotyczne. Spotkanie to zorganizowało legionowskie stowarzyszenie działające na rzecz kultury „Viva Larte”.**



Równolegle w kościele przy ul. Piłsudskiego odbywał się Festiwal Kultur Miast Partnerskich. Po koncercie zespołów z Ukrainy i Łotwy o godzinie 13.00 odprawiono Mszę Św. w intencji Ojczyzny. O godzinie 14.00 z kościoła św. Józefa Oblubieńca NMP w kierunku ratusza ruszył uroczysty marsz, w którym wzięli udział przedstawiciele władz miasta oraz powiatu. Pod pomnikiem Marszałka Piłsudskiego odbyła się część oficjalna. Przedstawiciele urzędów, stowarzyszeń, środowisk kombatanckich złożyli biało-czerwone wieńce. Prezydent w swoim przemówieniu podkreślił fakt jak ważny dla lokalnej społeczności jest 11 listopada, kiedy możemy manifestować swoje przywiązanie do Oj-

czyzny i do Legionowa. Kiedy poprzez wspólną modlitwę, uroczystości przy pomniku czy udział w koncertach, na swój legionowski sposób budowana jest lokalna wspólnota. Prezydent zaznaczył także, że rok 2019 wyznacza również rocznicę szczególną dla naszego miasta – jest to bowiem już setna rocznica nadania nazwy Legionowo.

Druga część Festiwalu Kultur Miast Partnerskich odbyła się wieczorem, około godz. 19.00 w kościele pw. Matki Bożej Fatimskiej.

Pełna fotorelacja z uroczystości na facebooku [@Miasto Legionowo](#)



# #100latLegionowo

# FAS - Konsekwencje picia alkoholu przez kobiety w ciąży

## Fetal Alcohol Syndrome



Jeszcze do niedawna kobiety nie zdawały sobie sprawy, że picie alkoholu w ciąży może być szkodliwe dla płodu. Mało tego - panowało przekonanie, że od czasu do czasu kieliszek wina jest wręcz wskazany, zwłaszcza przy występującej u ciężarnych anemii. Dzięki badaniom licznych naukowców dzisiaj już wiemy, że spożywanie nawet najmniejszej ilości alkoholu przez kobiety w ciąży jest zabronione!

Wypity przez ciebie alkohol etylowy krąży w twoim krwiobiegu, następnie z łatwością przenika przez łożysko. Niedojrzała wątroba twojego nienarodzonego dziecka, nie potrafi

przetworzyć wypitego przez ciebie alkoholu. Dlatego też osiąga on dużo większe stężenie we krwi twojego małego niż w twoim organizmie.

Pamiętaj, że nie istnieje bezpieczna dawka alkoholu, którą możesz wypić podczas trwania ciąży.

Jeśli planujecie z partnerem potomstwo, najlepiej powstrzymajcie się od picia alkoholu na trzy miesiące przed poczęciem! Spożywanie alkoholu przez mężczyznę wpływa na jakość materiału genetycznego przekazywanego potomstwu. Plemniki twojego partnera dojrzewają

średnio powyżej dwóch miesięcy, natomiast twoje jajeczko dojrzewa na powierzchni jajnika i jest narażone na działanie alkoholu jeszcze przed zapłodnieniem.

### Co to jest FAS? Fetal Alcohol Syndrome

Termin ten po raz pierwszy został użyty przez badaczy amerykańskich D. Smitha i K. L. Jonesa w 1973 roku. Był określeniem tych wszystkich dzieci, które urodziły się z wadami wrodzonymi w wyniku picia przez ich matki alkoholu w czasie ciąży. Diagnoza stawiana jest, jeżeli wiemy, że kobieta spożywała alkohol w ciąży, a dziecko, które przyszło na świat, ma przynajmniej trzy dysmorfie (zniekształcenia) twarzy - tak zwane pierwszorzędnie objawy dla FAS.

Alkohol absorbuje tlen z otoczenia rozwijającego się płodu co nie daje szansy na prawidłowy rozwój mózgu. W dalszym życiu, uszkodzony przez alkohol mózg - będzie powodem wielu zaburzeń w funkcjonowaniu dziecka w jego środowisku.

To czy dziecko będzie miało cechy charakterystyczne dla zespołu Fas zależy od ilości wypijanego al-

koholu. Mózg rozwija się przez cały okres ciąży i narażenie go na działanie alkoholu w jakimkolwiek momencie może wpłynąć na jego rozwój. Narażenie płodu na działanie alkoholu w jakimkolwiek momencie ciąży może wpłynąć na jego rozwój.

Ponieważ alkohol poważnie upośledza funkcjonowanie mózgu - powinniśmy mówić raczej o alkoholowym uszkodzeniu mózgu.

Głębokość szkód wyrządzonych przez alkohol zależy od:

- ilości alkoholu spożywanego przez ciążarną
- częstości picia
- trymestru ciąży - w pierwszym trymestrze alkohol zaburza proces tworzenia się i rozwój narządów, w kolejnych okresach - funkcjonowanie wszystkich układów; picie w ostatnim trymestrze często prowadzi do przedwczesnego porodu
- innych uzależnień, chorób i nawyków (palenie papierosów, przyjmowanie środków psychoaktywnych, leków)
- stylu życia matki (np. prowadzącego do niedożywienia)

Objawy fizyczne

Opóźnienie wzrostu:

- niska waga urodzeniowa;
- niski wzrost i waga w porównaniu z rówieśnikami zarówno przed jak i po urodzeniu;

- mała głowa w stosunku do wieku;
- opóźniony rozwój.

- Zniekształcenie twarzy:
- krótkie szpary powiekowe;
  - opadające powieki;
  - szeroko rozstawione oczy;
  - krótkowzroczność;
  - zez;
  - krótki, zadarty nos;
  - szeroka nasada nosowa;
  - cienka górna warga;
  - brak „rynienki”- wygładzona skóra między nosem, a górną wargą;
  - płaska środkowa część twarzy;
  - słabo rozwinięta żuchwa.

Inne, charakterystyczne zniekształcenia:

- duże lub zniekształcone uszy;
- niedorozwój płytki paznokci u rąk i nóg;
- krótka szyja;
- słaba koordynacja wzrokowo-ruchowa;
- deformacja kości i stawów;
- problemy ze słuchem.

Stale uszkodzenie mózgu: skutkiem są zaburzenia neurologiczne, opóźniony rozwój, osłabienie intelektu, zaburzenia zachowania i uczenia się.

Zapraszamy do zapoznania się z informacjami dot. FAS oraz listą poradni zamieszczonymi na stronie [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl)

Oprac. Ewa Milner-Kochańska

**Mikołajkowe ZAWODY w Pływaniu**

**PLYWALNIA LEGIONOWO**  
ul. Królowej Jadwigi II

5 kategorii wiekowych:

- 2015 - 2013
- 2012 - 2011
- 2010 - 2009
- 2008 - 2007
- 2006 - 2005

**8 grudnia 2019 r.**  
**Start godz. 10:00**

zapisy przez formularz zgłoszeniowy na stronie [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl).

Logo: Miasto Legionowo, KZD Legionowo, puls miasta, MIEJSCOWA, Legionowo

**Towarzystwo Przyjaciół Legionowa**  
**Muzeum Historyczne w Legionowie**  
zapraszają na prezentację

**Rocznik Legionowski**  
TOM 30  
2019

**XII tomu „Rocznika Legionowskiego”**  
Spotkanie rozpocznie się **8 grudnia (niedziela) 2019 r., o godz. 14.30** w pawilonie wystawowym **Muzeum Historycznego w Legionowie** przy ul. Adama Mickiewicza 23

Logo: Miasto Legionowo, Rocznik Legionowski

**Czytamy Historie**

**MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE**  
oraz  
**DYSKUSYJNY KLUB KSIĄŻKI „ŚCIEŻKI”**

serdecznie zapraszają  
na spotkanie z **Małgorzatą Berwid**  
autorką książki „**Wojenne łąki Marysi**”  
w **niedzielę 24 listopada 2019 r. o godz. 15:00**  
w pawilonie wystawowym Muzeum Historycznego  
w Legionowie przy ul. A. Mickiewicza 23

patronat: DKK, DK, RDC

## Bezpłatny Serwis SMS

Szybka i rzetelna informacja w dzisiejszych czasach jest kluczem do dobrej komunikacji.

Podnosząc poziom usług na tym polu, Urząd Miasta prezentuje narzędzie, dzięki któremu będzie można na bieżąco informować mieszkańców o wydarzeniach (koncerty, pikniki, wystawy itp.) oraz sytuacjach mających miejsce w naszym mieście, takich jak: zamknięte ulice, awarie prądu, gazu, wody. A także o promocjach partnerów Karty Dużej Rodziny, co stanowi ważny krok w kierunku budowania społeczeństwa informacyjnego.

Rejestracja w serwisie SMS odbywa się w sposób łatwy i przejrzysty poprzez wysłanie smsa na numer: **799 448 577** w treści wpisując: TAK.SMS

Aby wyrejestrować się z systemem SMS należy na numer: **799 448 577** wysłać smsa: SMS.STOP

W razie problemów z wyrejestrowaniem prosimy o kontakt z Referatem Komunikacji Społecznej i Promocji: tel. 22 766 40 34 ; e-mail: [promocja@um.legionowo.pl](mailto:promocja@um.legionowo.pl). Więcej informacji na stronie [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl)

Jak to działa?



RATUSZ



TY



Teatr Form Niewymyślnych

Dorota Przekazińska Żaneta Wojda-Bączak Dorota Bonisławska  
Piotr Lejzerowicz Mariusz Kram Andrzej Przekaziński

# Landru - morderca kobiet

1 grudnia, godz. 19.00

sala w ratuszu  
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41

reżyseria - Walentyna Janiszewska  
scenariusz - Robert Perinelli

wstęp - zaproszenia dostępne w MOK Legionowo



premiera spektaklu



6 grudnia  
godz. 19.00  
sala w ratuszu, Legionowo

## Tribute to LOUIS ARMSTRONG

Troy  
"Satchmo"  
Anderson

największe przeboje  
Luisa Armstronga

bilety - 60 zł  
w MOK Legionowo, ul. Norwida 10



## w nadchodzącym czasie... kalendarz wydarzeń

22 listopada, godz. 19.00

MOK Legionowo, ul. Norwida 10  
Koncert: BreakLine, Simon & Simon  
oraz Angel's Voice - Pracownia Śpiewu Estradowego  
Bilety - 15 zł - już dostępne  
w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

23 listopada, godz. 18.10

Pocztalnia Legionowo,  
ul. Tadeusza Kościuszki 8A  
Kolejny z cyklu Koncert Wiosennego  
Czarowania, w legionowskiej Pocztalni  
wystąpią Martyna Ordak, Skaba i Żaba  
oraz gwiazda wieczoru Leszek Kopec.

24 listopada, godz. 16.00-17.30

Pocztalnia Legionowo,  
ul. Tadeusza Kościuszki 8A  
Joanna Opiat-Bojarska w Pocztalni.  
Zapraszamy na spotkanie z jedną z  
chętniej czytanych autorek powieści  
kryminalnych w naszej bibliotece.  
Spotkanie odbędzie się w ramach cy-  
klu „Pasja Passent, czyli świat książki  
według Agaty”.

24 listopada, godz. 15.00

Muzeum Historyczne  
w Legionowie, ul. A. Mickiewicza 23  
Już po raz trzeci w Muzeum Histo-  
rycznym w Legionowie odbędzie się  
spotkanie z cyklu „CzytaMY HISTO-  
RIĘ”. Tym razem Muzeum będzie go-  
ścić dziennikarkę i animatorkę kultury  
- Małgorzatę Berwid, autorkę książki  
pt. „Wojenne lalki Marysi”.

29 listopada 2019, godz. 19.00

Sala widowiskowa w ratuszu,  
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41  
Spektakl: "Klimakterium 2, czyli  
menopauzy szaf". Bilety - 90 zł - do  
nabycia w księgarni "U Leszka"  
w Legionowie, ul. Batorego 10,  
tel.: 22 732 03 02, u Organizatora:  
zamówienia grupowe, informacje,  
rezerwacje - tel.: 515 922 426,  
e-mail: rezerwuj@op.pl, w internecie:  
www.kupbilecik.pl,  
lub www.biletyna.pl.

29 listopada 2019, godz. 19.00

MOK ul. Norwida 10  
ROCK w MOK charytatywnie Mistrz i Mał-  
gorzata malowane demonidła - punko-  
we dźwięki - magia ekranu w programie  
wydarzenia wystawa Doroty Trojańczyk,  
malarstwo graficzne, prezentacje filmo-  
we Wojtka Kałużyńskiego. Cały dochód z  
imprezy (wstęp - 25 zł - w dniu koncer-  
tu) zostanie przeznaczony na leczenie  
i rehabilitację chorej na dwa złośliwe  
nowotwory Kasi Niki Bukowskiej.

30 listopada, godz. 18.00

Sala w ratuszu, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41  
40 lat z kulturą - koncert jubileuszowy  
wstęp - zaproszenia dostępne  
w MOK Legionowo, ul. Norwida 10  
Wystąpią: Legionowski Chór Kameralny,  
Studio Tańca i Piosenki Szachraj, Legio-  
nowska Szkoła Bluesa, Anna Durka, Legio-  
nowska Orkiestra Barokowa, Zenek Durka

1 grudnia, godz. 15.00

Filia „Piaski” Muzeum Historycznego  
w Legionowie przy Al. Sybiraków 23  
Zapraszamy na prelekcję Krzysztofa  
Klimaszewskiego pt. „Wieliszew  
i okolice na dawnej fotografii”.

1 grudnia, godz. 14.00

Filia MOK Legionowo, ul. Targowa 65  
XV spotkanie Klubu Winylowej Płyty  
wstęp wolny

1 grudnia, godz. 19.00

Sala w ratuszu, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41  
Premiera spektaklu  
"Landru - morderca kobiet"  
Teatr Form Niewymyślnych.  
Wstęp - bezpłatne zaproszenia dostę-  
pne w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

5 grudnia, godz. 19.00

Sala widowiskowa w ratuszu,  
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41  
„Przychodzi baba do lekarza” - mu-  
zyczna komedia. Impreza biletowana,  
płatna - sprzedaż na kupbilecik.pl.

6 grudnia, godz. 19.00

Sala widowiskowa w ratuszu,  
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41  
Tribute to LOUIS ARMSTRONG  
Troy "Satchmo" Anderson  
prezentuje największe przeboje  
Luisa Armstronga  
Bilety - 60 zł - dostępne w MOK  
Legionowo, ul. Norwida 10

7 grudnia, godz. 12.00

Polana Leśna przy ul. Zakopiańskiej  
41. Mikołajkowe Biegi Przelajowe o  
Puchar Prezydenta Miasta Legionowo  
Dzieci i młodzież rejestrują się  
w biurze zawodów 6 grudnia w Arenie  
Legionowo od 8.00 do 18.00 lub  
w dniu zawodów w Szkole Podsta-  
wowej nr 1 przy ul. Zakopiańskiej 4.  
Opłaty startowe obowiązują tylko  
w kategorii OPEN.

8 grudnia, godz. 10.00

DPD Arena Legionowo,  
ul. Bolesława Chrobrego 50B  
Mikołajkowy Turniej Szachowy  
Rozgrywki odbędą się w kat. 5-7 lat,  
8-10 lat, 11-14 lat, 15-18 lat, 65+, OPEN.  
Zapisy na [www.chessarbiter.com](http://www.chessarbiter.com)  
do 7.12.2019.

8 grudnia, godz. 10.00

PLYWALNIA LEGIONOWO,  
ul. Królowej Jadwigi 11  
Mikołajkowe Zawody w Pływaniu  
W zawodach biorą udział dzieci i młó-  
dzież urodzone w latach 2013 i młódsi  
do 2005 r. Zgłoszenie przez formularz  
na stronie [www.legionowo.pl](http://www.legionowo.pl)

8 grudnia, godz. 12.00, 14.00 i 16.00

Sala widowiskowa w ratuszu,  
Legionowo, ul. Piłsudskiego 41  
Mikołajki miejskie: baśń muzyczna "Mikołaj  
w tajemniczej krainie krasnali", warszta-  
ty plastyczne - spotkanie z Mikołajem,  
niespodzianka dla każdego dziecka. Bilety  
- 10 zł - w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

8 grudnia, godz. 14.30

Muzeum Historyczne w Legionowie,  
ul. A. Mickiewicza 23  
Muzeum Historyczne w Legio-  
nowie oraz Towarzystwo Przyjaciół  
Legionowa serdecznie zapraszają  
na prezentację XII Tomu „Rocznika  
Legionowskiego”.

10 grudnia, godz. 18.30

DPD Arena Legionowo,  
Bolesława Chrobrego 50B  
Teatr Piasku Tetiany Galitsyny  
Królowa Śniegu: Rodzinny Spektakl  
Impreza biletowana, koszt biletów  
od 25 do 75 zł. Bilety na:  
<https://teatrpiasku.pl/ks/legionowo>

15 grudnia, godz. 9.30

DPD Arena Legionowo,  
Bolesława Chrobrego 50B  
Grand Prix w Tenisie Stołowym III turniej

22 grudnia, godz. 16.00

Ratusz Miejski, Legionowo,  
ul. Piłsudskiego 41  
WIGILIA MIEJSKA  
16.00 - Baletowa bajka dla dzieci „Roz-  
tańczone Opowieści Królowej Śniegu”  
17.00 - Życzenia i oplatek z mieszkań-  
cami miasta  
ok. 17.30 - Koncert kolęd w wykonaniu  
Małgorzaty Jareckiej  
15.00 - 19.00 - Szopka ze zwierzętami  
16.00 - 19.00 - Warsztaty zdobienia  
pierników  
10.00 - 19.00 - Kiermasz świąteczny

# MIKOŁAJKI MIEJSKIE

baśń muzyczna  
Mikołaj w tajemniczej  
krainie krasnali



- warsztaty plastyczne
- spotkanie z Mikołajem
- niespodzianka dla każdego dziecka

## 8 grudnia

godz. 12.00, 14.00, 16.00

sala w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41



bilety - 10 zł - w MOK Legionowo, ul. Norwida 10