



CYFROWY PULS

Nowy mural na Przystanku

str. 6

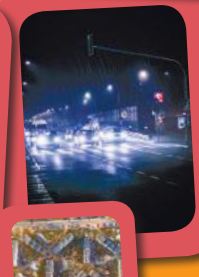
puls Miasta

ODŚWIEŻONY

Bezpłatny miesięcznik
16 stron



Najlepsze
zdjęcia
z Instagrama



Nr 2 | Luty-marzec 2019 | ISSN 2544-8633
Nakład: 6 tys. egzemplarzy

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | Miasto Legionowo
Wersja cyfrowa na legionowo.pl

Facebook @pulsmiasta

Przebudowa Zegrzyńskiej

Czasowe zmiany
w organizacji ruchu

Prace przy przebudowie ostatniego wąskiego gardła na legionowskim odcinku „krajówki”, czyli DK61 trwają. Pod koniec lutego zwężona została część drogi.

Czytaj str. 5



"Ja w Internecie" nabór do projektu

„Ja w Internecie” to program bezpłatnych szkoleń przeznaczonych dla mieszkańców Legionowa powyżej 25-go roku życia, dotyczący umiejętności korzystania z narzędzi dostępnych w sieci.

str. 4

Wypożyczalnia sprzętu specjalistycznego

Mieszkańcy Legionowa mają możliwość bezpłatnego wypożyczenia sprzętu pielęgnacyjnego i wspomagającego. Wypożyczalnia utworzona została w ramach projektu „Współpraca - Integracja - Pomoc” dofinansowanego ze środków UE.

str. 5

Zasady rekrutacji

Zasady rekrutacji do przedszkoli, oddziałów przedszkolnych oraz szkół podstawowych w roku szkolnym 2019/2020.

str. 13

Kalendarz wydarzeń

str. 15

Czegoś w muzyce dokonałem

W jego zawodzie trudno zostać celebrytą i mieć tysiące fanów. Nigdy zresztą o to nie zabiegał. Mając 45 lat i ponad tysiąc zagranych koncertów na koncie, mieszkaniec Legionowa dr hab. Jan Bokszczanin jako organista, autor publikacji oraz prof. Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina czuje się jednak spełniony. I z dumą patrzy, jak z roku na rok dojrzewa jego artystyczne dziecko – Legionowski Festiwal Muzyki Kameralnej i Organowej.

Czy to prawda, że już od młodych lat – zamiast marzyć o zostaniu strażakiem albo pilotem – chciał pan grać na organach?

J. Bokszczanin: Można tak powiedzieć. W wieku 6 lat byłem w Oliwie na koncercie Joachima Grubicha i głęboko zapadło mi w pamięć to wydarzenie. Jak na ironię, po latach został on moim profesorem na studiach... Urzekło mnie brzmienie instrumentu i to, że jest muzycznie samowystarczalny. Nie potrzeba mu orkiestry, by stworzyć pełną gamę mocnego, poruszającego brzmienia. Ten recital zrobił na mnie takie wrażenie, że kończąc podstawową szkołę muzyczną, gdzie uczyłem się gry na fortepianie, podjąłem decyzję o zdawaniu na organy. Wcześniej zrobić tego nie można, bo trzeba mieć odpowiednio długie nogi, aby dało się nimi dosię-

gnąć pedałów.

Czy chcąc grać na organach, trzeba mieć specjalne predyspozycje, np. podzielność uwagi?

Nie. Na początku nie ma jej rozwiniętej nikt, to są lata nauki. Kiedy mnie ktoś pyta, czy organy to jakiś szczególnie trudny instrument, odpowiadam, że absolutnie nie...

dalej
s. 3

● **Jan Bokszczanin: organista, autor publikacji oraz prof. Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina.**



Czytaj całość na str. 3

**500 zł
kary**
- palił śmieci

Czytaj str. 4

Zmarł Zasłużony dla miasta Legionowo

W nocy z wtorku na środę (5/6.02) zmarł Wojciech Augustynowicz, wieloletni trener, wychowawca młodzieży, odznaczony tytułem "Zasłużony dla miasta Legionowo". Był założycielem Uczniowskiego Klubu Sportowego w Szkole Podstawowej nr 2 w Legionowie. Rodzinie i bliskim wyraził szczerego współczucia.

Czytaj str. 2



#100Legionowo

Zostań vlogerem, narysuj komiks: dwa konkursy z atrakcyjnymi nagrodami w ramach obchodów 100 lat nazwy miasta Legionowo. Zachęcamy do zapoznania się z regulaminami i wzięcia w nich udziału!

Zobacz str. 4



Oddali hołd pomordowanym

Tradycyjnie, jak co roku 26 lutego legionowianie złożyli hołd pomordowanym Polakom, którzy spoczywają na cmentarzu w Palmirach. Ofiary zbiorowych egzekucji przeprowadzanych przez niemieckich okupantów, to m.in. przedstawiciele polskiej elity politycznej, intelektualnej i kulturalnej pojmanych w ramach Nadzwyczajnej Akcji Pacyfikacyjnej, więźniowie Pawiaka, prawnicy, urzędnicy, sportowcy oraz artyści.

Między grudniem 1939 a lipcem 1941 na „polanie śmierci” w Palmirach miało miejsce co najmniej 20 egzekucji, w trakcie których okupanci niemieccy zamordowali ponad 1700 Polaków i Żydów – zazwyczaj przywiezionych z warszawskich więzień

i aresztów. Wśród zamordowanych znalazło się blisko 170 kobiet (w tym ciężarne). Wiek ofiar wahał się od 14 do 70 lat. Palmiry stanowią najbardziej znany – obok Katynia – symbol martyrologii inteligencji polskiej w okresie II wojny światowej.

Urząd Miasta Legionowo zorganizował wyjazd i zapewnił transport na miejsce obchodów. Legionowianie wraz z przedstawicielami urzędu oraz legionowskiego muzeum historycznego złożyli kwiaty, zapalili znicze oraz oddali hołd pomordowanym.



Zmarł Wojciech Augustynowicz - Zasłużony dla miasta Legionowo

W nocy z 5 na 6.02 zmarł Wojciech Augustynowicz, wieloletni trener, wychowawca młodzieży, odznaczony tytułem "Zasłużony dla miasta Legionowo". Był założycielem Uczniowskiego Klubu Sportowego w Szkole Podstawowej nr 2 w Legionowie.

Trenowane przez niego dzieci i młodzież odnosiły sukcesy na szczeblu międzymiastowym i międzynarodowym w judo, tenisie i gimnastyce artystycznej. Rodzinie i Bliskim wyraził szczerego współczucia składają Prezydent Miasta Legionowo, Przewodniczący Rady Miasta Legionowo, Radni Rady Miasta Legionowo oraz Pracownicy Urzędu Miasta Legionowo.



**BEZPŁATNA
OFERTA
DLA MIESZKAŃCÓW
LEGIONOWA**

**CENTRUM
PROFILAKTYKI**

Legionowo, ul. Aleja 3-go Maja 24

tel. 22 784 09 71

(telefon czynny i zapisy tylko w godzinach dyżurów)

Osoby dyżurujące	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB
Specjalista psychoterapii uzależnień Milena Rawska	8.00-14.00	—	8.00-14.00	18.00-20.00 (grupa)	—	—
Psycholog	—	15.00-19.00 Monika Kotecka	—	9.00-13.00 Edyta Myszowska	—	—
Prawnik Agata Zawadzka-Kowalska	18.00-20.00	17.00 - 20.00	—	—	—	—

4 | KRÓLEWSKA 2 ZAPRASZA

II Liceum Ogólnokształcące ogłasza podwójny nabór do 3 i 4-letniego liceum

6 | II FESTIWAL SMAKÓW FOOD TRUCKÓW

W DPD Arenie Legionowo szykuje się wyzerka!

8 | KLUB SENIOR+ OTWARTY

20 lutego w budynku przy ulicy Kościuszki otwarto wyremontowany klub dla seniorów

9 | NIE PESTYCYDOM!

Miasto nie stosuje żadnych środków ochrony roślin

12 | PARTNERZY KDR

Kwestia masażu i jego oddziaływania na nasz organizm - Bodyfit Studio.

Od czego zacząć? Gdzie szukać pomocy? - temat uzależnień porusza Centrum Osada

wywiad

Czegoś w muzyce dokonałem

W jego zawodzie trudno zostać celebrytą i mieć tysiące fanów. Nigdy zresztą o to nie zabiegał. Mając 45 lat i ponad tysiąc zagranych koncertów na koncie, mieszkaniec Legionowa dr hab. Jan Bokszczanin jako organista, autor publikacji oraz prof. Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina czuje się jednak spełniony. Z dumą patrzy, jak z roku na rok dojrzewa jego artystyczne dziecko – Legionowski Festiwal Muzyki Kameralnej i Organowej.

Dziennikarz: Czy to prawda, że już od młodych lat – zamiast marzyć o zostaniu strażakiem albo pilotem – chciał pan grać na organach?

Jan Bokszczanin: Można tak powiedzieć. W wieku 6 lat byłem w Oliwie na koncercie Joachima Grubicha i głęboko zapadło mi w pamięć to wydarzenie. Jak na ironię, po latach został on moim profesorem na studiach... Urzekło mnie brzmienie instrumentu i to, że jest muzycznie samowystarczalny. Nie potrzeba mu orkiestry, by stworzyć pełną gamę mocnego, poruszającego brzmienia. Ten recital zrobił na mnie takie wrażenie, że kończąc podstawową szkołę muzyczną, gdzie uczyłem się gry na fortepianie, podjąłem decyzję o zdawaniu na organy. Wcześniej zrobić tego nie można, bo trzeba mieć odpowiednio długie nogi, aby dało się nimi dosięgnąć pedałów.

Czy chcąc grać na organach, trzeba mieć specjalne predyspozycje, np. podzielność uwagi?

Nie. Na początku nie ma jej rozwiniętej nikt, to są lata nauki. Kiedy mnie ktoś pyta, czy organy to jakiś szczególnie trudny instrument, odpowiadam, że absolutnie nie. Każdy jest tak samo trudny, tyle że np. trąbka pod innym, a obój pod jeszcze innym względem. Ilość pracy potrzebnej do nauczenia się dobrej gry na instrumencie jest dokładnie taka sama. Różnią się one tylko swoją specyfiką i rolą w zespole czy orkiestrze.

Z jakimi wyzwaniem spotyka się organista w swej pracy?

Grając na organach, trzeba liczyć się z tym, że każdy instrument jest inny. Jeżeli siadamy do takiego, który nie ma wielkich rozmiarów, dobieramy sobie repertuar jednego rodzaju. Jeśli natomiast instrument jest duży, można na nim zagrać coś zupełnie innego. Poza tym nigdy nie wiadomo, w jakim stanie zastaniemy instrument i jak on będzie brzmiał – to główna bolączka organisty i zarazem kwestia różniąca go od innych muzyków. Nawet pianista nie odczuwa takiej różnicy, siadając do innego instrumentu, jak organista, który ma do dyspozycji zupełnie inne brzmienia. Do tego dochodzi jeszcze kwestia klawiatury. Wydaje mi się, że największym wyzwaniem w graniu na organach jest właściwa koordynacja. Uczę swoich studentów, żeby przykładali do tego dużą wagę. Każdy element: czy to granie nogami, czy rękami, czy obsługa rejestrów i zmiana brzmień – to wszystko są równorzędne składowe grania na organach. Mamy przed sobą instrument, który imituje orkiestrę i trzeba tę orkiestrę obsługiwać.

Jak to wychodzi pana kolegom po fachu, tym parafialnym, grającym na co dzień w kościołach?

Są organiści, którzy nawet nie powinni dotykać instrumentu. Jest ich wielu. Nie chcę mówić, że w powiecie legionowskim występuje to nagminnie, ale zdarza się. W Polsce również, może za wyjątkiem diecezji katowickiej, gdzie prof. Gembalski robi czystkę wśród takich organistów. Wchodząc niezapowiedzianie do kościoła, potrafi spowodować, że ten, który się do tej roli nie nadaje, natychmiast traci pracę i musi szukać innego zajęcia. Bywa różnie, ale po to kształcimy kadrę na dwóch kierunkach: organy główne i muzyka kościelna, żeby ci ludzie później krzewili muzykę na terenie parafii. Dlatego oprócz gry na organach uczymy też prowadzenia zespołów wokalnych i różnego rodzaju śpiewania, aby organiści byli przygotowani do pracy na najwyższym poziomie. Oni są ludźmi, którzy mają zastąpić starą kadrę. Trudno jest czasem pożegnać się z organistą, który spędził 40 lat w kościele i nie wiadomo, co z nim zrobić. Więc często trzymam się go aż do końca.



Fot.: Prywatne archiwum Jana Bokszczanina

Skąd wziął się pomysł na stworzenie Legionowskiego Festiwalu Muzyki Kameralnej i Organowej?

Patrząc kilkaset lat wstecz, tak to się odbywało, że w małych miasteczkach jedyną salą koncertową był właśnie kościół. Ówczesni muzycy byli bardzo dobrze wykształceni i bardzo dużo umieli. Byli też nauczycielami swoich uczniów, którzy przychodzili do kościoła, obserwowali jak mistrz gra, a później szli w jego ślady. Tak więc historia pokazuje, że kościół stał się miejscem rozwoju tej muzyki. Miał tam wstęp każdy i dzięki temu jej popularyzacja była najszybsza. Pomysł zrodził się sam z siebie. Już będąc w Stanach Zjednoczonych, zorganizowałem festiwal w kościele luteranckim, w którym grałem. Po powrocie do kraju poszedłem do prezydenta Legionowa i poprosiłem, by dał mi szansę. Szansę dostałem, festiwal się rozrósł, a po latach dołączył do niego festiwal powiatowy, który obejmuje wszystkie kościoły na jego terenie. Taka jest chyba rola organisty, by popularyzować tę muzykę, która przecież popularna nie jest. To, co często słyszymy w kościołach, nie rozwija zainteresowania ludzi, tylko czasem nawet bardzo do słuchania muzyki zniechęca. Jest na to, jak wspominałem, mnóstwo przykładów.

Dla jak wielu osób legionowski festiwal stał się przez lata ważnym muzycznym świętem?

Zdecydowana większość ludzi przychodzących na koncerty to publiczność stała. Oceniam, że to około 150 osób. Czasem jest ich mniej, czasem więcej. Do tego dochodzą ludzie trochę przypadkowi albo zainteresowani konkretnym koncertem. Program festiwalu staram się budować tak, żeby organy nie były na pierwszym planie. To instrument trudny w odbiorze, stąd pojawiają się też elementy kameralne, chóry, wokaliści lub inne instrumenty. Jest oczywiście miejsce na organy grające solo, ale tylko w przypadku wybitnych organistów. Ciągłe szukam ciekawych połączeń, które mogą wnieść coś nowego. Co roku przyjeżdżają do Legionowa inni artyści, staram się nie powielać ich koncertów. Teraz, mając dwa podobne festiwale na tym terenie, można zaprosić lepszego, droższego artystę i zaoferować mu dwa, trzy koncerty. A wtedy koszt jednego jest niższy.

Koncertował pan prawie w całej Europie, a także w Azji i Ameryce. Gdzie muzyka organowa cieszy się największą popularnością?

Najpopularniejsza jest oczywiście w Europie Zachodniej, tylko że szybko znikają tam miejsca, gdzie są organy. Zamykane kościoły idą już w setki. Z kolei w Rosji gra się bardzo dobrze, dlatego że organy nie są typowym instrumentem w tym kraju. Takie koncerty odbywają się rzadko, zwykle w olbrzymim mieście, gdzie jedyny instrument znajduje się w filharmonii. Przychodzi na taki koncert np. tysiąc osób i nawet jeżeli jest on długi, złożony z kilku części, zostają do samego końca. Dlatego to są chyba najprzyjemniejsze koncerty.

Grywa pan tylko na organach?

Z założenia koncertuję tylko na nich. Ale czasem zdarza się mi się zagrać na fisharmonii, jeżeli organy nie nadają się do użytku. To zbliżone instrumenty, mimo że oczywiście ma ona nieco inne brzmienie. Można ją porównać do akordeonu. Jakiś czas temu uznałem, że akompaniowanie na takim instrumencie daje większą szansę na to, aby publiczność widziała artystów. Nabyłem więc fisharmonię i niekiedy korzystam z tego przywileju.

Muzycy klasyczni z reguły grywają cudze utwory. Nie ciągnęło pana do komponowania?

Raz mi się zdarzyła taka sytuacja. Zadzwoił kolega i zapytał, czy nie napisałbym muzyki do filmu? Z początku odmówiłem, ale jak usłyszałem, że nie ma na to pieniędzy i nie ma

możliwości, by zrobił to kto inny, podjąłem taką próbę. Okazało się, że nawet z jakimś tam sukcesem, dlatego że dokumentalny film o praojcu internetu został nagrodzony i zakupiony przez kilka zagranicznych stacji. Widziałem filmy z dzieciństwa tego fizyka, jak z ojcem wykonywał utwory na flet i fortepian, więc w swoich aranżacjach poszedłem tym tropem. Okazało się to niezłym pomysłem i tak oto mam też na koncie muzykę filmową. Generalnie jednak brak mi zapędów kompozytorskich. Nigdy nie próbowałem na siłę czegoś po sobie zostawić. Myślę, że 25 płyt i liczba pomysłów, które na nich uwieczniono, jest wystarczająca, aby mówić o tym, że czegoś w muzyce dokonałem.

Jakiej przyszłości oczekiwałby pan dla swego legionowskiego festiwalu?

Chciałbym, żeby ostał się w takim kształcie, w jakim teraz funkcjonuje; by nie znalazł się reformator, który zechce zrobić coś po swojemu. Długo buduje się pozycję imprezy rozpoznawalnej w całej Polsce, a bardzo szybko można wszystko stracić. Pokazał to m.in. upadek warszawskiego festiwalu mozartowskiego w Operze Kameralnej, który prezentował wszystkie dzieła sceniczne Mozarta. Dorobek tej jedynej takiej imprezy na świecie został zniweczony właściwie w ciągu paru sekund.

A czego na koniec można życzyć panu?

Chciałbym grać dużo ciekawego repertuaru. Zawsze staram się wynajdywać utwory, które nie były jeszcze grane; kompozytorów, którzy przez to, że może byli mniej cwani od innych, choć pisali dobre i wartościowe dzieła, nie zdołali przedostać się do historii. Lubię pierwszy raz wykonywać utwory i często kompozytorzy specjalnie dla mnie je piszą. Mam na swoim koncie prawie 50 prawykonań, czyli utworów, które pod moimi rękami zabrzmiały po raz pierwszy. Myślę, że to znaczące osiągnięcie.

Dziękujemy za rozmowę



"Ja w Internecie"

„Ja w Internecie” to program bezpłatnych szkoleń przeznaczonych dla mieszkańców Legionowa powyżej 25. roku życia, dotyczący umiejętności korzystania z narzędzi dostępnych w sieci.

Postęp technologiczny nieuchronnie wpływa na nasze codzienne życie. Coraz większy zakres usług dostępnych w Internecie powoduje konieczność posługiwania się komputerem i poruszania się w sieci. Do osób, które mają problemy ze sprawnym korzystaniem z Internetu skierowane są szkolenia prowadzone w ramach programu "Ja w Internecie".

Szkolenia mają na celu zwiększenie grupy świadomych i kompetentnych użytkowników Internetu i e-usług publicznych wśród Legionowian, którzy są zdolni realizować potrzeby informacyjne, biznesowe, administracyjne oraz społeczne w bezpieczny i legalny sposób przy użyciu nowoczesnych narzędzi cy-



frowych.

Obecnie rozpoczął się nabór na bezpłatne szkolenia w obszarach:

- "Rodzic w Internecie" (04.03, 06.03, 07.03 - godz.: 16:30-20:30 - całość 12 godzin);
- "Moje finanse i transakcje w sieci" (9.03 i 10.03 - godz.: 10:00-16:00 - całość 12 godzin);

- "Tworzę własną stronę internetową (blog)" (27.04 i 28.04 - godz.: 10:00-16:00 - całość 12 godzin).

Planowane jest także uruchomienie kolejnych dwóch modułów szkoleń: "Mój biznes w sieci" i "Działam w sieciach społecznościowych", których terminy zostaną podane w najbliższym czasie.

Szkolenia przeznaczone są dla mieszkańców Legionowa powyżej 25 roku życia. Zapisy prowadzi Referat Strategii i Funduszy Zewnętrznych Urzędu Miasta Legionowo pod numerem tel. +48 22 766 40 73. Zachęcamy do skorzystania ze szkoleń!

Rafał Florczyk



500 zł kary, palił śmieci

W sobotę 2 lutego, chwilę po godzinie 10:00 do dyżurnego Straży Miejskiej w Legionowie zadzwonił jeden z mieszkańców miasta z informacją o spalaniu śmieci na jednej z posesji przy ulicy Moniuszki i Prymasowskiej.

Na miejsce natychmiast wysłano załogę interwencyjną. Strażnicy zastali 56-letniego mężczyznę,

który na placu budowy w ognisku spalał zabronione przedmioty, w tym odpady budowlane i śmieci. Za wykroczenie, którego skutki w postaci smogu odczuwali wszyscy okoliczni mieszkańcy, pracownik budowy został ukarany mandatem karnym. Strażnicy bez wahania zastosowali najwyższą karę dozwoloną przepisami.

Straż Miejska przypomina, że bez żadnego pobłażania ściga wszystkich trucieli, którzy na swoich posesjach lub w piecach spalają zabronione rzeczy.

/Straż Miejska w Legionowie/

OFERTA EDUKACYJNA

Królewska 2 zaprasza

Królewska Dwójka, czyli II Liceum Ogólnokształcące w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 2 im. Króla Jana III Sobieskiego w Legionowie, ogłasza podwójny nabór do 3-letniego i 4-letniego liceum.

W roku szkolnym 2019/2020 planowane jest uruchomienie 4 klas pierwszych dla absolwentów gimnazjum i 4 klas pierwszych dla absolwentów szkół podstawowych. Dzień Otwarty dla kandydatów odbędzie się w dniu 05.03.2019, o godz. 18:00.

Przedmioty rozszerzone:

j. angielski
geografia
wiedza o społeczeństwie

Uzupełnienie profilu:
Business English

KLASA EUROPEJSKA
PATRONAT UW

Po feriach półmaraton

Ferie w DPD Arena Legionowo minęły pod znakiem siatkówki i piłki nożnej. Pierwszy tydzień dzieci uczyły się tajników gry w siatkówkę pod okiem doświadczonych siatkarek LTS Legionovii, w drugim tygodniu piłkarze KS Legionovii szkolili adeptów piłkarstwa.

W zajęciach uczestniczyło ponad 150 uczniów. Humory dopisywały, a trenerzy dopingowali młodych sportowców do wytężonej pracy, ale nie zabrakło też wesołej

zabawy. Dziękujemy wszystkim uczestnikom za udział w feriach w DPD Arena Legionowo.

Wiosna tuż, tuż, a to oznacza, że ruszyły zapisy na 3. Półmaraton Leśny "Na Żarcie". Zapisy na www.zapisyonline.com. Serdecznie zapraszamy do udziału w naszym biegu, na pewno Wasz wysiłek będzie nagrodzony. Gwarantujemy dobrą zabawę, smaczne jedzonko, fajne medale i wesołe gadzety. Warto spróbować, zapraszamy!

Sylvia Klejment

3 PÓŁMARATON
LEŚNY
na ŻARCIE

START/META POLANA LEŚNA
ok. 21,1 km UL. ZAKOPIAŃSKA

sobota 30 MARCA 2019
godz.: 13:00

Biurowo zawodów dla uczestników biegu:
piątek 29 marca 2019 r. w godzinach 08:00-18:00
w hali DPD Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50 B
sobota 30 marca 2019 r. w godzinach 11:00-12:30
Szkoła Podstawowa nr 1 przy ul. Zakopiańskiej

zapisy od **1 lutego** na
www.zapisyonline.com

ZOSTAŃ VLOGGEREM

NARYSUJ KOMIKS

KONKURSY

100 LAT
NAZWY MIASTA
LEGIONOWO

ATRAKCYJNE
NAGRODY

#100Legionowo

regulaminy na legionowo.pl

konkursy w ramach obchodów
#100Legionowo

Przebudowa Zegrzyńskiej

Trwają prace przy przebudowie ostatniego wąskiego gardła legionowskiego odcinka DK61. Zamknięto m.in. wlot w ul. Buka, a 26 lutego zlikwidowano przystanek Zegrzyńska 01 i uruchomiono tymczasowy Zegrzyńska 51.

Wprowadzane są tymczasowe zmiany w organizacji ruchu zgodnie z wcześniej zatwierdzonym projektem. Jedną z nich polegała na prawostronnym zawężeniu drogi w rejonie CSP. W trakcie składania tego numeru Pulsu (tj. 25.02) szykowana jest zmiana polegająca na zamknięciu wlotu ulicy Buka i likwidacji przystanku Zegrzyńska 01, zamiast uruchomiony będzie w okolicy skrzyżowania z ul. Strużańską tymczasowy przystanek Zegrzyńska 51.

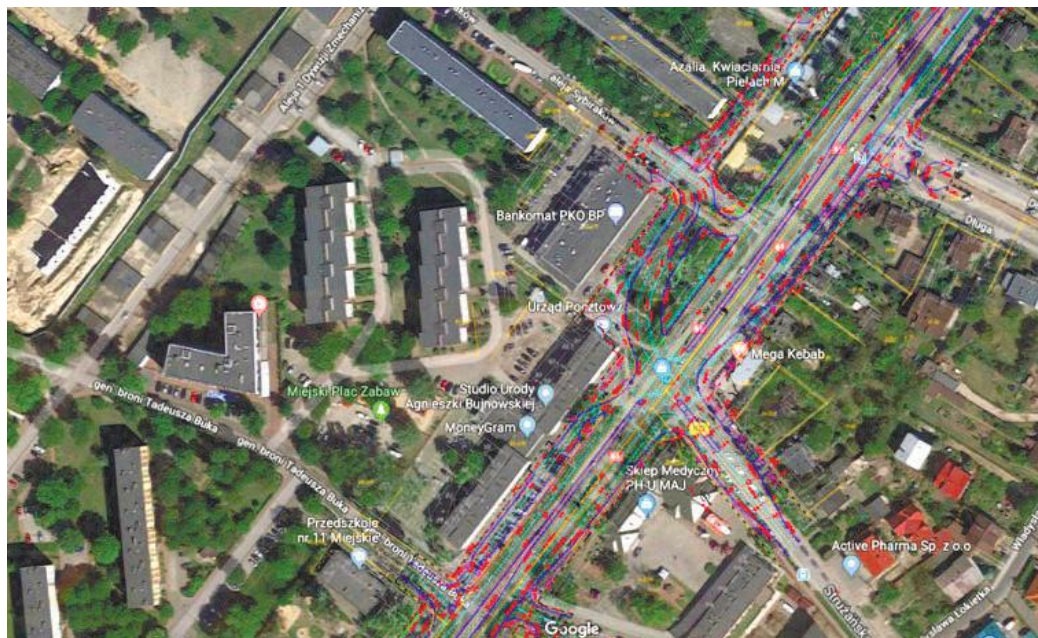
Bieżące zmiany można śledzić na stronie www.legionowo.pl lub na stronie Fb @MiastoLegionowo.

DŁUGO OCZEKIWANA

Przebudowa, której inwestorem jest Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, jest jedną z najbardziej oczekiwanych inwestycji na terenie miasta. Przygotowany projekt zakłada przebudowę drogi na blisko dwukilometrowym odcinku o przekroju dwujezdniowym (obie jezdnie będą dwupasmowe) wraz z przynależną infrastrukturą techniczną oraz urządzeniami bezpieczeństwa ruchu. Każdy z pasów jezdni będzie miał szerokość 3,5 m, a wydzielone pasy do skrętów – 3 m. Zakończenie prac zaplanowano na sierpień 2020 r. Całkowity koszt inwestycji to ponad 45 mln zł.

NOWE SKRZYŻOWANIE

Najbardziej niewągalne miejsce całej przebudowy z punktu widzenia miasta to skrzyżowanie Zegrzyńska-Strużańska. Powstanie tu całkiem inne skrzyżowanie oparte o wybudowanie nowego odcinka drogi al. Sybiraków. Droga wybudowana zostanie na niezagospodarowanym do tej pory terenie przed pawilonem handlowym. Miejsce wskazane na załączonym zdjęciu czerwoną ramką.



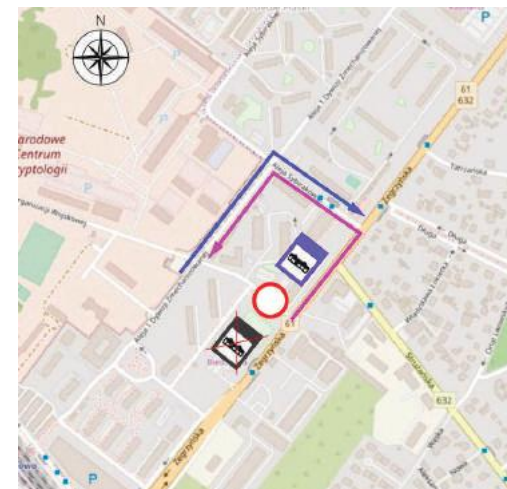
Najwięcej zmian towarzyszących przebudowie Zegrzyńskiej pojawi się w miejscu obecnego skrzyżowania z ul. Strużańską, powstanie zupełnie nowe skrzyżowanie

OD LEGIONOWA DO ZEGRZA

W ostatnich dniach GDDKiA zapowiedziała również przebudowę kolejnego odcinka drogi, tym razem od granic miasta do Zegrza. Podpisana została umowa na opracowanie elementów koncepcji programowej dla rozbudowy 4,5 km odcinka DK61 – dokumentacja geologiczno-

-inżynierska. Zadaniem projektanta będzie opracowanie dokumentacji geologiczno-inżynierskiej i hydrogeologicznej oraz uzyskanie decyzji zatwierdzającej ten projekt. Roboty budowlane zaplanowane są na lata 2022-2024, szacunkowy łączny koszt inwestycji (dokumentacja, wykup gruntów, budowa) wynosi

ok. 145 mln zł. Wykonawcą dokumentacji jest HGS Consulting Sp. z o.o. Wartość zadania wynosi ok. 357 tys. zł, a czas realizacji to 7 miesięcy od dnia podpisania umowy (czyli do 09.2019 r.). Przebieg trasy to 2 jezdnie po 2 pasy ruchu od Legionowa przez gminy Wieliszew i Nieporęt. W III kwartale 2019 r. Planowane jest



26.02 (wtorek) - Tymczasowa organizacja ruchu polegająca na wyłączeniu wlotu ul. Buka i likwidacja przystanku Zegrzyńska 01; uruchomienie tymczasowego przystanku Zegrzyńska 51 przy skrzyżowaniu z ul. Strużańską



ogłoszenie przetargu w systemie „Projektuj i Buduj”, a w III kwartał 2020r. podpisanie umowy z Wykonawcą.

red.

Informacje w oparciu o dokumentację GDDKiA

Plan przebudowy DK 61 – dostępny na legionowo.pl



Dzień Kobiet DLA MAM

7 marca
godz. 19.00
ratusz - sala widowiskowa
ul. marsz. J. Piłsudskiego 41

Zapraszamy na spotkanie
pt. „Poczuj się wreszcie
mamą w sam raz”
z Joanną Kokoszkiwicz,
mamą, pedagogiem,
coachem i trenerem
oraz autorką książki
„Mama w sam raz”



Jak wrzucić na luz
i być w końcu szczęśliwą mamą

Zrób sobie prezent. Przyjdź, zainspiruj się
i wspólnie stwórzmy manifest mamy w sam raz

Na spotkaniu będzie można zakupić książkę
z dedykacją autorki, w promocyjnej cenie

Rusza II Festiwal Smaków Food Trucków

Wybudziliście się z zimowego snu? Zgłodnieliście przez ostatnie chłodne miesiące? Już w pierwszy weekend tegorocznej wiosny (23-24 marca 2019) w DPD Arena Legionowo szykuje się porządna wyzerka! To druga edycja Festiwalu Smaków Food Trucków w Legionowie.

23-24 marca 2019

sb 12:00–20:00
nd 12:00–20:00

II edycja

KULINARNA PODRÓŻ
DO KOŁA ŚWIATA

Legionowo
DPD Arena Legionowo

www.festiwalismaku.com.pl

FESTIWAL
SMAKÓW
FOODTRUCKÓW

Wiosną zdecydowanie więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu, spacerujemy, bawimy się z dziećmi w parku. Na powitanie zielonej pory roku mieszkańcy Legionowa będą mieli okazję spędzić miło czas pod chmurką, zjeść coś dobrego, pobawić się i zrelaksować z rodziną i znajomymi. Wszystko w ramach Festiwalu Smaków Food Trucków, który po raz drugi zagości w Legionowie otwierając nowy sezon foodtruckowy.

Przez dwa dni DPD Arena Legionowo zamieni się w arenę najlepszych

smaków z całego świata. Na parkingu pojawią się znane i lubiane food trucki, które zaserwują zarówno klasykę street foodu: burgery, frytki i zapiekanki, jak i bardziej oryginalne dania europejskiej i światowej kuchni.

Festiwal Smaków Food Trucków to nie tylko jedzenie. W ramach Festiwalu przygotowaliśmy specjalną strefę zabaw dla dzieci, przestrzeń dla sympatyków gier planszowych, a nawet strefę chill-outu, gdzie przy spokojnej muzyce będzie można od-

dać się beztróskiemu nicnierobieniu. Uczestnicy będą mogli wziąć udział w zawodach kulinarnych oraz pasjonującej grze terenowej. Podczas imprezy głosami odwiedzających wybieramy także najsmaczniejszego food trucka.

Zapraszamy na II Festiwal Smaków Food Trucków do Areny Legionowo. W sobotę oraz niedzielę 23 i 24 marca jesteśmy od 12:00 do 20:00. Wstęp jak zawsze bezpłatny.

red.



MINISTERSTWO
SPRAWIEDLIWOŚCI

www.ms.gov.pl

BEZPŁATNA POMOC OSOBOM POKRZYWDZONYM PRZESTĘPSTWEM

§ § §

Pomoc prawna udzielana jest
w Lokalnym Punkcie Pomocy Pokrzywdzonym
ul. Piłsudskiego 33 lok. 402 w Legionowie
III piętro, wejście przy EMPIKU
Kancelaria REGENT LEGAL

Telefon: +48 669-134-666

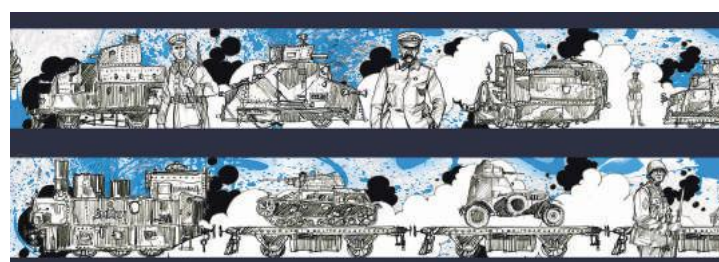
zapisy od poniedziałku do piątku
w godzinach 9:00-18:00



Pomoc prawna obejmuje porady prawne,
w tym pomoc w sporządzaniu pism
i zawiadomień do Prokuratury oraz Policji.
Pomoc prawna również obejmuje wszelkie
inne działania pośrednio związane z przestępstwem.

Projekt realizowany jest w ramach współpracy
Kancelarii REGENT LEGAL z Fundacją Edukacji
Nowoczesnej z siedzibą w Warszawie.

IR Kancelaria
REGENT LEGAL



Mural na Przystanku

W Legionowie wkrótce pojawi się kolejny mural. Tym razem w przejściu podziemnym przy stacji Legionowo Przystanek. Jej wykonaniem zaimponuje się ponownie Gdańska Szkoła Muralu Rafała Roskowińskiego.

Mural na Przystanku będzie

ilustracją historii polskiego oręza. Termin realizacji zadania jest w dużej mierze uzależniony od pogody. Jeżeli aura będzie sprzyjała pracom malarskim, rozpoczyna się one w pierwszej połowie marca i potrwać około 10 dni.

red.

Nad głowami sosny szumiące

Rok 2019 jest dla Legionowa szczególny. W tym roku miasto świętuje 100-lecie nadania nazwy Legionowo koszarom przy stacji kolejowej Jabłonna. Aby uczcić to wydarzenie, Muzeum Historyczne w Legionowie planuje zorganizowanie wystawy pt. „Nad głowami sosny szumiące. 100 lat nadania nazwy Legionowo” poświęconej temu wydarzeniu.



Otwarcie wystawy odbędzie się 17 marca w Filii „Piaski” przy Al. Sybiraków 23. Ekspozycja przybliży dzieje osady wojskowej założonej przez Legiony Polskie na Polesiu Wołyńskim. Na początku 1919 roku generał Bolesław Roja przybył do koszar w Jabłonie. Miejscowy krajobraz, przypominający osadę wołyńską, sprawił, że generał Roja nadał koszarom nazwę Legionowo. W ten sposób upamiętnił pobyt i walkę Legionów Polskich na Polesiu. Od tej pory nazwa coraz bardziej wpisywała się w świadomość mieszkańców.

Ferie w muzeum

W Muzeum Historycznym w Legionowie w dniach 28.01-8.02 odbyły się „Ferie w Muzeum”.

Pierwszy tydzień zajęć zorganizowany został w Filii Muzeum przy Al. Sybiraków 23. Tematem przewodnim spotkań były wynalazki oraz ich twórcy. Uczestnicy mogli poznać sylwetki znanych wynalazców i wykonać ich przełomowe urządzenia. Warsztaty w drugim ty-

godniu ferii miały miejsce w pawilonie przy ul. Mickiewicza 23. W trakcie zajęć dzieci poznawały historię kilku miast polskich – Gniezna, Krakowa, Warszawy oraz Legionowa. Na podstawie legend związanych z powstaniem i rozwojem tych miast przeprowadzone były warsztaty plastyczne. Wpisało się to w obchody w tym roku 100-lecie nadania nazwy Legionowo. W zajęciach wzięło udział 228 dzieci.



Podróże w czasie i przestrzeni



W legionowskiej Pocztałni 28 stycznia rozpoczęły się ferie zimowe dla dzieci pod wspólnym tytułem „Podróże w czasie i przestrzeni”. W pierwszym tygodniu uczestnicy zajęć poznawali przestrzeń kosmiczną, w drugim wyruszyli do starożytnego Egiptu.

Uroczyste otwarcie Szkoły Kosmicznych Podróżników było poprzedzone rejestracją uczestników kosmicznej misji. W trakcie gwiazdnej podróży załoga mogła nieco zmienić obowiązujący w naszej galaktyce układ planet dodając własne. Dzięki temu kosmos zyskał kilka nowych gwiazdnych układów. W kolejnych dniach biblioteczni kosmonauci próbowali dogadać się z kosmitami, projektowali nowe skafandry, rakiety, by w końcu zbudować nowoczesną bazę na Marsie. Pierwszy tydzień ferii zakończył się wręczeniem dyplomów i pasowaniem na Kosmicznego Podróżnika.

W drugim tygodniu ferii dzieciaki zeszyły z nieba na Ziemię. W ramach zajęć w Bibliotece wyruszyli wehiku-

łem czasu w podróż do Starożytnego Egiptu. Uczestnicy poznali osiągnięcia dawnej cywilizacji. Zobaczyli jak Egipcjanie żyli, w co wierzyli i co po sobie zostawili. Aby lepiej poznać życie i kulturę Starożytnego Egiptu w trakcie zajęć dzieci między innymi wykonały malowidła faraonów na wielkich szarych papierach, zbudowały z klocków lego świątynię i piramidę, jako kandydaci na skrybów uczyli się pisać i odczytywać hieroglify. Ulu-bioną zabawą w tym tygodniu była... „sałatka egipska”. Na zakończenie zajęć przybył do Pocztałni sam Faron w podwójnej złotej koronie Dolnego i Górnego Egiptu, który wręczył każdemu dziecku imienny Certyfikat ukończenia kursu I stopnia z Egiptologii.

/bibliotekalegionowo.pl/



KRÓTKO i na temat

PRZEBUDOWA KOŚCIUSZKI

W marcu zostanie ogłoszony przetarg na wybór wykonawcy przebudowy ulic Kościuszki i Handlowej. Inwestycja zostanie połączona z budową ścieżki rowerowej.

Planowane jest przebudowanie ulicy na odcinku od ul. Piłsudskiego do ulicy Warszawskiej. W ramach inwestycji wykonana ma być przebudowa nawierzchni i chodników. Wzdłuż ulicy Kościuszki powstanie szeroka na 2 metry droga dla rowerów. W ramach tego samego zadania zostanie przebudowana ul. Handlowa na odcinku od ul. Warszawskiej do Daliowej. Po północnej stronie jezdni wyremontowany zostanie chodnik oraz powstanie szeroka na 2 metry ścieżka rowerowa. ●



NOWY ŻŁOBEK

Urząd Miasta Legionowo ogłosił przetarg na budowę piętego budynku socjalnego ze żłobkiem na parterze przy ul. POW w Legionowie. W budynku powstanie 31 mieszkań, w tym jedno przystosowane dla potrzeb osób niepełnosprawnych, na najniższej kondygnacji znajdzie się miejsce dla żłobka z dwoma oddziałami.

Przy ul. POW powstanie cztero-kondygnacyjny budynek wielorodzinny o powierzchni użytkowej 2.554,18 m² i kubaturze 10.56,15 m³. Zgodnie

z projektem umowy, wykonawca będzie zobowiązany do przygotowania terenu inwestycji, rozbiórki istniejącego budynku POW 2, budowy obiektu kubaturowego, rozbiórki, budowy i przebudowy infrastruktury technicznej oraz wykonania zagospodarowania terenu. Wykonawca będzie miał na wykonanie robót 15 miesięcy od dnia wprowadzenia na budowę. ●

BASEN DLA SENIORÓW

„Legionowskie Piaski”, czyli najnowsza pływalnia w Legionowie, otworzyła się na miejskich seniorów. Od 1 lutego mieszkańcy powyżej 65. roku życia płać za godzinę pływania jedynie 5 zł.

O zniżki dla legionowskiego środowiska seniorów zwrócił się do prezydenta Legionowa przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów Roman Biskupski.

– Pzychylając się do prośby, jaką złożył Pan w imieniu legionowskiego środowiska Seniorów, uprzejmie informuję, że Prezes KZB Legionowo sp. z o.o., zarządca pływalni Wodne Piaski, podjęła decyzję, że legionowscy Seniorzy będą mogli korzystać z basenu Wodne Piaski za kwotę 5 zł/1h. Liczę na to, że ta preferencyjna kwota zachęci legionowskie środowisko osób 65+ do częstszego korzystania z pływalni miejskiej – odpowiedział prezydent Roman Smogorzewski.

Zniżka dla legionowskich seniorów obowiązuje od poniedziałku do piątku do godziny 14.00.

/KZB Legionowo Sp. z o.o./



podatki.gov.pl

Co zyskasz?

- ✓ wygodę
- ✓ bezpieczeństwo
- ✓ oszczędność czasu
- ✓ szybszy zwrot nadpłaty podatku (maksymalnie 45 dni od dnia złożenia rozliczenia)

a także:

- ✓ zdązysz na czas
- ✓ nie pomylisz się
- ✓ łatwo wykonasz elektroniczny przelew (w przypadku niedopłaty podatku)
- ✓ nie musisz instalować dodatkowego oprogramowania, wystarczy przeglądarka i dostęp do internetu

Twój e-PIT
czeka na Ciebie

podatki.gov.pl



Rozliczasz PIT-37 lub PIT-38?

Twój e-PIT

czeka na Ciebie

Urząd przygotował dla Ciebie rozliczenie

Sięgnij po Twój e-PIT

— zyskasz spokój i oszczędzisz czas

Możesz to zrobić od **15 lutego 2019**

Ministerstwo Finansów KAS Krajowa Administracja Skarbowa



Zgłoś się po dotację - wymień stary piec

Gmina Miejska Legionowo udziela dotacji na wymianę nieekologicznych pieców na paliwa stałe na nowoczesne piece gazowe, olejowe lub pompy ciepła. Wraz z wymianą na piec gazowy można także uzyskać dotację do przyłączenia nieruchomości do sieci gazowej.



SKANUJ
CZYTAJ



Klub Senior+ otwarty

W środę 20 lutego w budynku przy ulicy Kościuszki odbyła się skromna uroczystość otwarcia wyremontowanego Klubu Senior+.

Uczestniczyli w nim m. in. Zastępca Prezydenta Piotr Zadrozny, Prezes KZB Legionowo Sp. z o. o. Irena Bogucka, przedstawiciele UM Legionowo oraz Prezes SPP „Nadzieja” i Dyrektor Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Roman Biskupski. Seniorzy mają do dyspozycji kilka pomieszczeń przeznaczonych m. in. na relaks, oglądanie filmów, ćwiczenia i rehabilitację. Gospodarze gorąco zapraszają do Klubu Senior+.



Dzień WAT w "Królewskiej Dwójce"

W Liceum Ogólnokształcącym nr 2 w Legionowie odbył się 18.02 Dzień Wojskowej Akademii Technicznej. Uczniowie szkoły mieli okazję skorzystać z zajęć prowadzonych przez wykładowców WAT.

Do spotkania doszło dzięki podpisanemu w grudniu porozumieniu pomiędzy szkołą a WAT. Dyrektor Maria Serdeczna rozpoczęła serię wykładów symboliczną ceremonią otwarcia. Wśród gości znaleźli się: Piotr Zadrozny – Zastępca Prezydenta Miasta Legionowo, Plk. mgr inż. Wiesław Szczygalski a także wykładowcy WAT: dr inż. Marek Szulim, dr inż. Grzegorz Sławiński, dr inż. Bogdan Wojewódzki, mgr inż. Mariusz Radzimierski, inż. Aleksandra Piórkowska. Za stoisko informacyjno-promocyjne WAT był odpowiedzialny kpr. Pchor. Michał Karpiński (absolwent liceum).

Po krótkiej części oficjalnej, uczniowie z nauczycielami i wykładowcami WAT udali się do sal, aby uczestniczyć w przygotowanych wykładach akademickich. Dr inż. Marek Szulim opowiedział „Jak rozstrzygnąć pojedynek pomiędzy przestępcą a systemem obrony fizycznej obiektu przed jego rozpoczęciem?”. Mgr inż. Mariusz Radzimierski wyjaśnił „Jak przeżyć wypadek drogowy?”. Dr inż. Mariusz Sławiński poka-



zał „To, co niewidzialne dla oka. Świat w zwolnionym tempie”. Dr inż. Bogdan Wojewódzki przedstawił, jakie są „Problemy budowy i eksploatacji lotnisk w Polsce i na świecie”, a dzięki inż. Aleksandrze Piórkowskiej wiemy, czym jest „Kryptologia – od starożytności do współczesności”. – “Na początku myślałam, że to, o czym bę-

dzie wykład, jest oczywiste i nudne, ale wykładowca tak mnie zaintrygował, że aż ciężko było wyjść z wykładu. Nie wiedziałam, do jak poważnych konsekwencji może prowadzić taka błahostka jak niezapięcie pasów. Wiedzę zdobytą podczas wykładów na pewno wykorzystam w przyszłości, szczególnie na moim kursie na prawo

jazdy, który rozpoczyna się niedługo – tak o wykładzie „Jak przeżyć wypadek drogowy?” mówi jedna z uczennic klasy 2B.

Wszyscy uczniowie byli pod wrażeniem i nie mogą doczekać się dalszych spotkań. Oprócz zajęć z wykładowcami uczniowie mieli okazję, aby poznać ofertę WAT. Gama kierunków, jakie oferuje uczelnia aż przyprawia o zawrót głowy. „Królewska Dwójka” od nowego roku szkolnego będzie jeszcze bardziej nastawiona na kierunki ścisłe, a to za sprawą nowego profilu matematyczno-informatycznego otwierającego się w przyszłości, czyli wykłady akademickie. Dzięki wsparciu Urzędu Miasta Legionowo, staronom Dyrektor oraz mgr inż. Wiesława Szczygalskiego i zaangażowaniu wykładowców mogliśmy doświadczyć skrawka wyższej uczelni, zanim jeszcze na dobre wkroczy się w akademickie progi.

/Natalia Barszczewska
- uczennica klasy 2B/

Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 2 im. Króla Jana III Sobieskiego w Legionowie, ul Królowej Jadwigi 11
www.ZSO2.legionowo.pl facebook.com/zso2legionowo

KRÓTKO i na temat

WSPÓLNE PATROLE Z KURSANTAMI CSP

Na terenie Legionowa policjanci i słuchacze Centrum Szkolenia Policji w Legionowie pełnią wspólne patrole. Młodzi policjanci uczą się zawodu, a większa liczba patroli przyczynia się do zwiększenia bezpieczeństwa mieszkańców.

Dzięki większej liczbie mundurowych zwiększa się oddziaływanie prewencyjne, a także skuteczność reakcji na wykroczenia i przestępstwa.

Razem z doświadczonymi policjantami z powiatu legionowskiego słuchacze CSP pełnią służbę na terenie Legionowa i ościennych gmin. Patrolują m. in. teren miejskiego targowiska, osiedla mieszkaniowe, miej-

sca gdzie dochodzi do spożywania alkoholu lub innych uciążliwych dla społeczeństwa wykroczeń. Z jednej strony młodzi policjanci, którzy za chwilę kończą kurs podstawowy uczą się od doświadczonych policjantów zawodu, z drugiej większa liczba patroli zapewnienia bezpieczeństwa mieszkańcom naszego powiatu.

/KPP Legionowo/

#100Legionowo

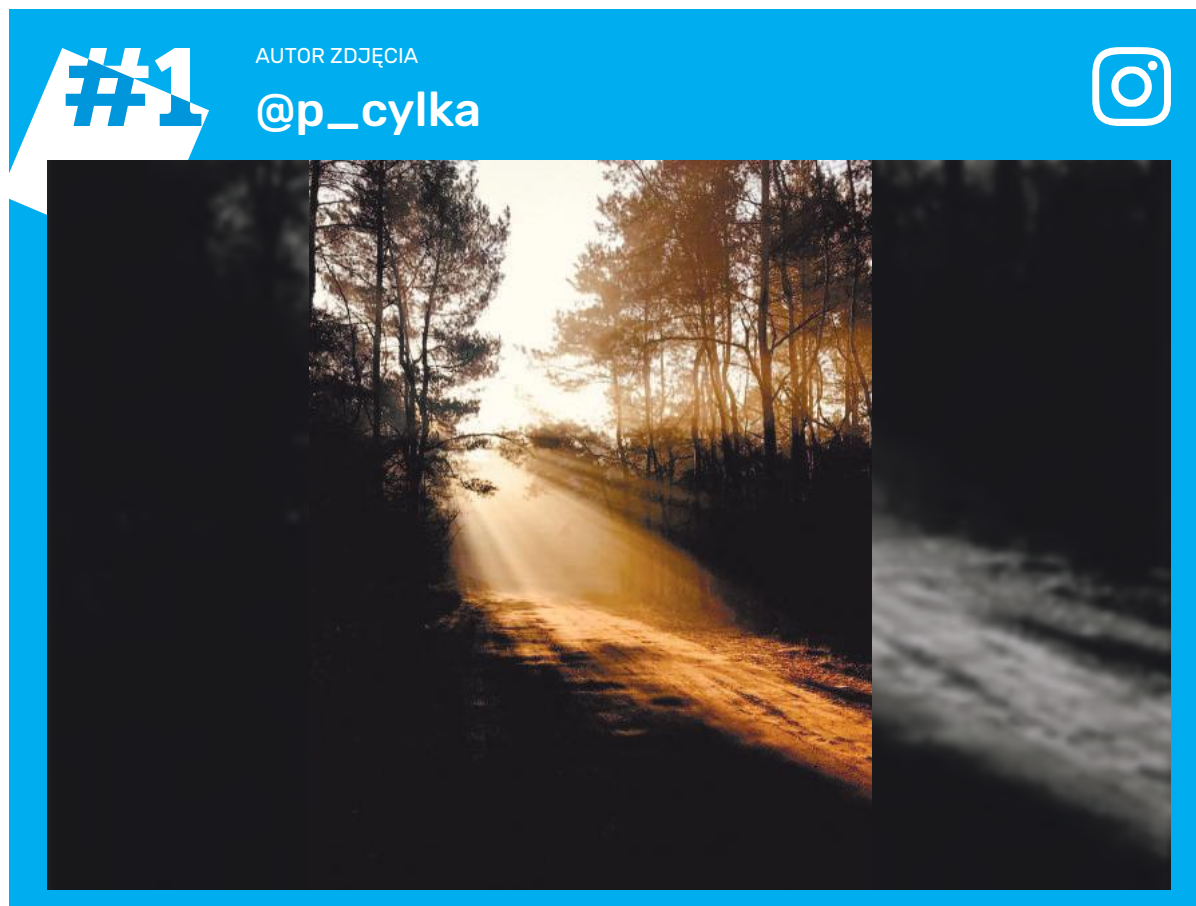
Już za miesiąc poznamy wszystkie szczegóły dotyczące obchodów 100. rocznicy nadania praw miejskich Legionowu. Uroczystości zaplanowane są na sobotę 11 maja br.

Obchody rozpoczną się kolorowym przemarszem ulicami miasta. Dzieci i młodzież w przebraniach w rytmie batusy przejdzie na stadion miejski, gdzie odbędą się główne atrakcje. Wokół DPD Areny staną stoiska historyczne, gdzie mieszkańcy będą mogli korzystać z symulatorów lotów i strzelnic. Nauka jazdy konnej, szermierki, gra miejska „Szkolenie rekruta”, bicie rekordu w graniu hejnału miasta

na dzwonek, przedstawienie „Gwiazda Polski” to tylko niektóre wydarzenia tego dnia. Największą atrakcją będą zawody balonowe, zorganizowane na wzór historycznych zawodów Gordona Bennetta. Ich organizacja uzależniona jest jednak od warunków pogodowych. Uroczystości te upamiętni komiks tworzony przez ilustratora Pawła Błońskiego oraz kronika przygotowywana przez Stanisława Gadomskiego i Jolantę Drozd. Młodzież na pewno ucieszy występ Dawida Kwiatkowskiego na murawie stadionu oraz DJ C-Bool. Koncert da również Sexbomba oraz Sidney Polak.

red.

Co miesiąc pierwsza trójka zdjęć z profilu @legionowo_official,



#1

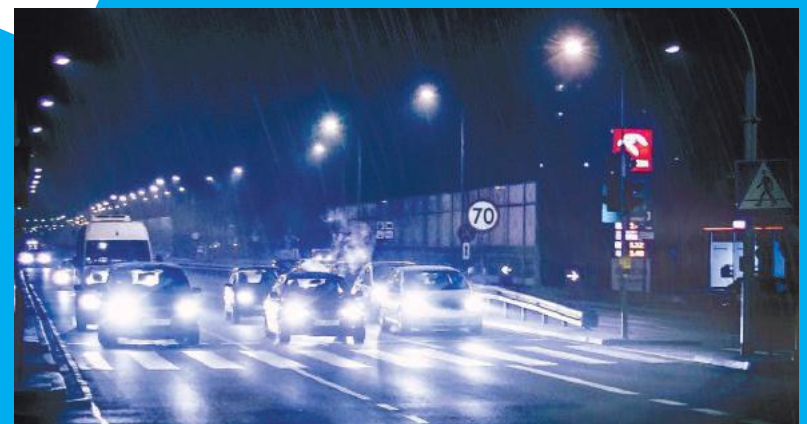
AUTOR ZDJĘCIA

@p_cylka



#2

@karpinkam



Mróz który leczy

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SPZOZ w Legionowie, ul. Zegrzyńska 8, Dział Rehabilitacji zaprasza do korzystania z zabiegów krioterapii ogólnoustrojowej.

Krioterapia ogólnoustrojowa jest formą zimnolecznictwa i polega na oddziaływaniu niskimi temperaturami na całą powierzchnię ciała. Zabieg odbywa się w specjalnej komorze kriogenicznej, gdzie panuje temperatura w zakresie od -80°C do -120°C, w której przebywa się do 3 minuty. Po zabiegu w krioskromorze wykonuje się ćwiczenia ogólnoustrojowe pod kierunkiem fizjoterapeuty.

SKIEROWANIE

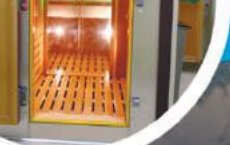
W celu skorzystania z zabiegów krioterapii ogólnoustrojowej należy uzyskać skierowanie na cykl zabiegów w krioskromorze od lekarza (NFZ - skierowanie

od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego lub prywatnie) oraz zgłosić się do rejestracji Działu Rehabilitacji WSPL w Legionowie w celu przedstawienia skierowania i ustalenia terminu rozpoczęcia cyklu zabiegów.

INFORMACJE

Informacje o zapisach i terminach rozpoczęcia kolejnych turnusów można uzyskać pod nr tel. +48 22 381 25 25 wewn. 3 w godz. 12:00-17:00 a także osobiście w rejestracji Działu Rehabilitacji WSPL w Legionowie. Najbliższy turnus odbędzie się w dniach 18.02.2019r. - 01.03.2019r. w godzinach 17:30 - 18:30. Szczegółowe informa-

cje na temat wskazań i przeciwwskazań do zabiegu znajdują się na stronie internetowej WSPL SP ZOZ: www.wspl-legionowo.pl w zakładce „Dodatkowe usługi”.



zimno, które leczy

WSKAZANIA:

- choroby układu nerwowego,
- choroby narządu ruchu,
- sport wypoczynkowy,
- odnowa biologiczna,
- profilaktyka chorób cywilizacyjnych.

Zabieg wykonywany jest na zlecenie lekarskie, ponieważ mogą występować przeciwwskazania.

Zapisy i informacje
tel.: 261 866 749
Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska
Legionowo,
ul. Zegrzyńska 8

www.wspl-legionowo.pl

Wypożyczalnia sprzętu specjalistycznego

Mieszkańcy Legionowa mają możliwość bezpłatnego wypożyczenia sprzętu pielęgnacyjnego i wspomagającego. Wypożyczalnia utworzona została w ramach projektu „Współpraca-Integracja-Pomoc” dofinansowanego ze środków UE.

Sprzęt przeznaczony jest dla mieszkańców miasta którzy dysponują zaświadczeniem lekarskim wskazującym na konieczność korzystania z określonego typu sprzętu. Wypożyczalnia dysponuje następującym sprzętem:

- koncentrator tlenu,
- materac przeciwoleżynowy pneumatyczny rurowy,
- łóżko rehabilitacyjno-ortopedyczne sterowane pilotem (z materacem),
- krzesło toaletowe (składane),
- wózek inwalidzki dla osoby dorosłej, dla dzieci, dla małych dzieci,

- balkonik z podparciem pod pachy, kule inwalidzkie, chodzik (o wzmocnionym udźwigu),
- podnośnik wannowy (transportowo-kąpielowy), schodolaz.

Wypożyczalnia jest czynna pod adresem ul. marsz. J. Piłsudskiego 41 (wejście od ul. Sowińskiego):

- w poniedziałki w godz. 12:00-18:00;
- w czwartki w godz. 16:00-18:00.

Obecny na miejscu pracownik objaśni w jaki sposób sprzęt powinien być użytkowany. W przypadku pytań prosimy o kontakt z Referatem Strategii i Funduszy Zewnętrznych Urzędu Miasta Legionowo, tel.: +48 22 766 40 73.

Wypożyczalnia została utworzona w ramach Projektu „Współpraca - Integracja - Pomoc” realizowanego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020.

Nie pestycydom!

Gmina Miejska Legionowo na terenach zieleni miejskiej nie stosuje żadnych środków ochrony roślin i przestrzega przed używaniem pestycydów! Zabiegi pielęgnacyjne ograniczone są do podlewania, koszenia trawy, pielenia chwastów, pielęgnacji koron drzew oraz krzewów ozdobnych.

Środki ochrony roślin, zwane często pestycydami, mają niszczyć niepożądane organizmy żywe w uprawach roślin. Zazwyczaj ich działanie ogranicza się do wąskiej grupy organizmów - znane i stosowane są środki owadobójcze, grzybobójcze, chwastobójcze itp. Trwałe, kumulujące się w kolejnych ogniwach łańcucha pokarmowego, silnie toksyczne środki, takie jak niesławne DDT, nie są już używane. Większość z nich ulega biodegradacji, działa jedynie na ograniczoną grupę istot żywych i prawidłowo stosowana nie stanowi większego zagrożenia dla ludzi lub środowiska. Dzięki nim znacząco wzrasta wydajność współczesnego rolnictwa.



UWAGA TOKSYCZNE!

Należy jednak pamiętać, że „dawka czyni trucizną”. Pestycydy ze względu na toksyczność wyrażaną za pomocą dawki śmiertelnej LD50, czyli dawki w mg/kg masy ciała powodującej śmierć połowy zwierząt doświadczalnych, dzielimy na:

- I klasa** - skrajnie toksyczne: poniżej 1 mg/kg
- II klasa** - bardzo toksyczne: 1-50 mg/kg
- III klasa** - umiarkowanie toksyczne: 50-500 mg/kg
- IV klasa** - słabo toksyczne: 500-5000 mg/kg
- V klasa** - praktycznie nietoksyczne: 5000-15000 mg/kg
- VI klasa** - stosunkowo nieszkodliwa: powyżej 15000 mg/kg.

CZYTAJ ULOTKI!

Producentom środków ochrony roślin „zdarza się” nie informować rzetelnie o związanych z ich stosowaniem zagrożeniach. Przykładem może być podejrzewany o działanie rakotwórcze popularny herbicyd Roundup. W Polsce, podobnie jak w innych krajach UE, gama produktów firmy Monsanto pod nazwą Roundup

sprzedawana była z etykietami informującymi o uleganiu biodegradacji środka. Ta informacja została uznana za nieprawdziwą (Roundup nie ulegał rozkładowi w środowisku), a firma Monsanto przegrała proces sądowy w tej sprawie.

ZDROWIE CZY CHEMIA?

Dlatego lepiej unikać stosowania środków ochrony roślin w miastach, terenach zabudowanych czy na ogródkach działkowych. Nawet jeśli stosujemy środki chemiczne z należytą ostrożnością w bezpiecznej dawce, to nasi sąsiedzi mogą o tym nie wiedzieć i także ich użyć, kumulując szkodliwe substancje w naszym otoczeniu do niebezpiecznych poziomów. Każdy powinien zadać sobie pytanie - czy ładny trawnik, kwiaty w doniczkach, „zdrowe” owoce na drzewie są warte ryzyka związanego ze stosowaniem środków chemicznych? Piękno otaczającej nas przyrody wynika z jej bioróżnorodności. Obok cennych dla nas roślin, istnieją różnego rodzaju pasożyty, mikroorganizmy, reducenty, którzy utrzymują przyrodę w stanie naturalnej, dynamicznej równowagi - homeostazy. Człowiek jest także częścią otaczającego nas środowiska, nasze zdrowie i samopoczucie zależy od jakości naszego otoczenia. Narastające choroby cywilizacyjne, np. alergię, nowotwory, mają swoje źródło również w zbyt daleko idących zmianach w ekosystemie i powszechnym stosowaniu szkodliwych środków chemicznych w naszym otoczeniu lub żywności. red.wikipedia.org

które zostały oznaczone #legionowo lub z lokalizacją Legionowo

#3 @robertneumannfromthesky



Legionowo
NIE stosuje Roundup
środka chwastobójczego





Szybki wypad na Akropol

Kalimera! Tym razem proponujemy weekendowy wypad do stolicy Grecji – Aten. Bilety w promocji tanich linii lotniczych można kupić za około 100 zł w jedną stronę. Warto zobaczyć Ateny. Nie jest to może najpiękniejsze i najbardziej przyjazne miasto, ale ma ono wiele do zaoferowania. Ateny to kolebka cywilizacji europejskiej – to Akropol, Zeus, Apollo, Platon, Sokrates. Ale też niezliczone kafejki, turyści, ale też niestety wszechobecni bezdomni.

Do Aten z lotniska najłatwiej dostać się całodobowym autobusem, co jest o tyle wygodne, że samoloty z Modlina lądują koło północy, albo metrem. Autobus jest nieco tańszy, kosztuje 6 euro w jedną stronę. Bilet na szybsze, ale kursujące do północy metro, kosztują 10 euro. Po samych Atenach, o ile mieszka się w centrum, w okolicach placów Syntagma, Omonia czy Monastiraki, do głównych atrakcji można dostać się pieszo. Z dłuższych tras do pokonania zostanie wycieczka na plażę, do Pireusu, a dla fanów sportu – do kompleksu olimpijskiego na przedmieściach Aten.

Główną atrakcją miasta jest oczywiście Akropol, który jest jednym z najważniejszych greckich pomników i symbolem kraju. Jego historia liczy sobie prawie 2500 lat i w przeszłości był ufortyfikowanym wzgórzem, na którym już w czasach mykeńskich zbudowano cytadelę. W okresie późniejszym Akropol stał się miejscem kultu. Świątynie zbudowane w okresie archaicznym zostały zniszczone podczas wojen perskich. Podczas odbudowy zainicjowanej przez Peryklesa powstał tu kompleks świątyń: Partenon, Erechtejon, Apteros, sanktuarium Artemidy Brauronia i Propyleje. Zniszczone rzeźby, elementy starszych budowli zostały użyte przy poszerzaniu tarasu w kierunku południowym.

Agora to najsłynniejsza agora starożytnej Grecji. Niedługo miejsce, w którym usytuowane były świątynie, biblioteki i budynki użytku publicznego. Charakterystycznymi budowlami



**Akropol
najważniejszy
grecki pomnik
liczący sobie
blisko
2500 lat.
Miejsce kultu,
symbol kraju.**



były stoa, czyli zadaszone kolumnady, które chroniły przed deszczem lub słońcem. Działały tu najważniejsze państwowe urzędy, kupcy oferowali swe towary, odbywały się uroczystości publiczne.

Dzisiaj to ogromny park z pomnikami historycznymi. Aktualnie ateńską agorę dzielimy na tzw. Agorę Grecką i Agorę Rzymską. Agora Grecka to zrekonstruowany budynek Stoły Attalos, na co dzień mieszczący Muzeum Agory, gościła m.in. ceremonię rozszerzenia Unii Europejskiej w maju 2004. Agora Rzymska bywa miejscem najbardziej eleganckich i oficjalnych, międzynarodowych wydarzeń kultu-

ralnych, zwykle łączonych z koncertem, odbywanym na otwartej przestrzeni terenu archeologicznego.

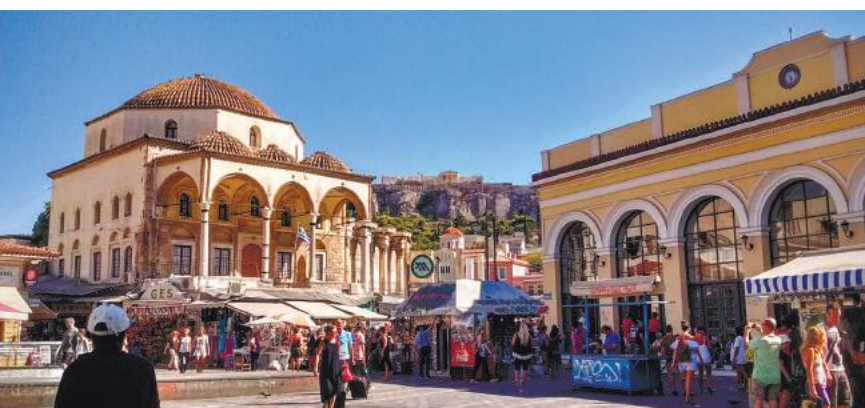
PLAC MONASTIRAKI

Monastiraki to dzielnica, której nie sposób pominąć, będąc w stolicy Grecji. Leży przy największych atrakcjach i sama w sobie jest turystyczną atrakcją, głównie handlową i kulturalną. Stąd jest prosta droga na Akropol, Agorę oraz na Plakę i do innych dzielnic.

PLAKA

Historyczna część Aten, usytuowana u stóp Akropolu ponad starożytną agorą. Znajdują się tam





XVIII-wieczne kamienice, kręte uliczki, restauracje i sklepy z pamiątkami. Zabytkowe budynki w tej części miasta stoją często na fundamentach pamiętających jeszcze czasy starożytności. Na Placu działa też kilka muzeów.

PLAC SYNTAGMA

Miejsce spotkań mieszkańców miasta. Stąd też można przejść się deptakiem z sieciowymi sklepami i zrobić zakupy, wstąpić na kawę.

Grecja posiada ogromną ilość urokliwych miejsc, w których można spędzić wakacje i zrobić bajkowe zdjęcia. Ateny na tle greckich wysp i wysepek nie wypadają zbyt dobrze. Nie są spektakularnym miastem,

wręcz można powiedzieć, że poza kilkoma wyjątkami są brzydkie. Ale mają swój niepowtarzalny klimat i warto zapaść się w jedną z mniejszych uliczek Plaki, pospacerować po Akropolu, czy spojrzeć na miasto z góry z jednego z dwóch wzniesień: Philopappos, z którego jest najlepszy widok na Akropol lub Lykabetos, z którego rozciąga się najlepsza panorama i widok na całe miasto.

Warto także rozsmakować się w greckiej kuchni i koniecznie spróbować pysznego, lokalnego wina. Brzydkie na pierwszy rzut oka miasto wiele zyskuje przy bliższym poznaniu.

red.

REKLAMA

PARTNER KDR LEGIONOWO

ZNIZKI KDR: -15% na wszystko z karty kawiarni (wyłączając alkohol)

Przepisy od "Słodkich babek"

CHRUPIĄCA BEZA PAVLOVA

4 białka
250 g cukru
szczypta soli
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka octu winnego
250 g śmietany 30-36%
250 g sera mascarpone
2 łyżki cukru pudru
Owoce: np. maliny, borówki



1. Białka ubij ze szczyptą soli do sztywności. Stopniowo, łyżka po łyżce dodawaj cukier, ubijając dokładnie po każdym dodaniu. Na sam koniec dodaj mąkę ziemniaczaną i ocet, zmiksuj.
2. Na papierze narysuj okrąg. Wylóż masę bezową, ukształtuj od spodu, wyrównaj.
3. Piekarnik rozgrzej do temperatury 180 stopni. Umieść bezę w piekarniku i zmniejsz temperaturę do 100 stopni. Piecz około 2 godzin. Beza powinna być sztywna i chrupiąca z wierzchu, piankowa w środku.
4. Śmietanę, mascarpone i cukier ubijamy na gładki krem.
5. Na wystudzoną bezę nakładamy krem i dekorujemy dużą ilością owoców.

Pychał



TOSTY FRANCUSKIE

Składniki na 1 porcję:
125 ml mleka
1 jajko
1 łyżeczka cukru waniliowego (może być trzcinowy)
skórka otarta z 1 pomarańczy
4 kromki chleba tostowego (może być również biały, pszeniczny chleb, bułka paryska, chałka, brioszka, itp.)



Ponadto:

masło klarowane do smażenia
sok z 1 pomarańczy + cząstki z pomarańczy do podania
drobny cukier wymieszany z cynamonem do obtoczenia

1. W płaskim naczyniu roztrzepujemy jajko z mlekiem, cukrem i skórką pomarańczową. Kromki pieczywa moczymy w mieszaninie jajecznej z obu stron.
2. Masło klarowane rozgrzewamy na patelni, na średniej mocy palnika. Obsmażamy namoczone kromki z dwóch stron, aż będą złociste.
3. Usmażone tosty nasącza lekko sokiem z pomarańczy (1 łyżka na kromkę) i obtaczać w cukrze cynamonowym.

Podajemy z cząstkami pomarańczy.

Cudowne słodkie chwile



Konkurs Wiedzy o Polskim Państwie Podziemnym, Armii Krajowej i Szarych Szeregach

Historyczny konkurs

Muzeum Historyczne w Legionowie i Stowarzyszenie Zespół Ochrony Pamięci Armii Krajowej „Brzozów” w Legionowie ogłaszają rozpoczęcie: "Konkursu wiedzy o Polskim Państwie Podziemnym, Armii Krajowej i Szarych Szeregach dla uczniów i mieszkańców Powiatu Legionowskiego i byłego I Rejonu "Marianów-Brzozów" VII Obwodu "Obroża" Okręgu Warszawskiego Armii Krajowej".

Jest to już X EDYCJA – 2019 pod patronatem Prezydenta Miasta Legionowo i Starosty Legionowskiego oraz Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej.

Tegoroczna edycja zbiega się z obchodami 80. rocznicy wybuchu II wojny światowej, 80. rocznicy powołania Polskiego Państwa Podziemnego, 80. rocznicy powołania Szarych Szeregów, 75. rocznicy Powstania Warszawskiego oraz 100. rocznicy nadania

nazwy Legionowo. Celem X edycji konkursu jest uczczenie wysiłków Polaków walczących o wolność podczas II wojny światowej, bohaterstwa żołnierzy Armii Krajowej i harcerzy Szarych Szeregów z I Rejonu „Marianowo-Brzozów”.

Wiecej informacji na stronie legionowskiego muzeum.

red.

Jaki masaż?

Masaż - ta niekonwencjonalna metoda w rzeczywistości sama w sobie nic nie robi. Jest ona tylko pewną stymulacją naszego organizmu, który po wykonanym masażu sam działa. Jest to bardzo odważna teza, jednak prawdziwa...

Masaż jako środek terapeutyczny ma za zadanie pobudzać nasze mięśnie, poprawiać ich ujędrnienie i wzmocnienie, co umożliwia lepszy przepływ krwi i nasze ciało, które nie ma za dużo ruchu i jest zbyt przeciążone przez napięcie umysłowe czy fizyczne powoduje złe prace mięśni. W takich wypadkach skutki uboczne ich pracy jak dwutlenek węgla, kwas mlekowy i mocznik odkładają się w mięśniach co uniemożliwia im pracę powodując napięcie mięśniowe. Masaż właśnie przywraca prawidłową pracę mięśniom. Drugim jego zadaniem jest poprawienie krążenia i limfy, co powoduje, że nasza skóra ma ładniejszy wygląd...

TO NIE WSZYSTKO!

Kolejną zaletą masażu jest oddziaływanie na nerwy. Powoduje to uczucie błędnego odprężenia po wykonaniu odpowiedniej metody masażu. Takie działanie na autonomiczny układ nerwowy pobudza inne czynniki w organizmie, które działają na resztę ciała redukując uczucie stresu. System nerwowy kontroluje, również układ krążeniowy. Proces relaksacji



pozwala na wypracowanie lepszego oddychania jak i również na poprawę pracy metabolicznej. Masaż pracuje głównie na mięśniach i może również oddziaływać na stawy. Jednak ku rozczarowaniu wielu osób nie jest on lekarstwem na wszystko. Oczywiście stymuluje on organizm i poprawia jego pracę. Często masaż działa dzięki podświadomości i powoduje u nas lepsze samopoczucie. Może on pomóc w zwalczaniu bólów głowy, silnych mięśni, bólu ramion czy pomagać w procesie rekonwalescencji po wszelkich urazach.

Błędem jest wykorzystywanie go tylko w celach leczniczych i sięganie po niego kiedy coś nam dolega. Stosowanie go regularnie, albo od czasu do czasu może być bardzo dobrym środkiem zapobiegawczym różnym kontuzjom, sprawi, że będziemy wyglądać pięknie, a co za tym idzie czuć się lepiej. Trochę relaksu dla naszego ciała na pewno nie zaszkodzi, dlatego warto korzystać z tej niekonwencjonalnej techniki jakim jest masaż.

Tomasz Siennicki

Od czego zacząć? Gdzie szukać pomocy? Od czego zacząć? Gdzie szukać pomocy?

Uzależnić można się od alkoholu, narkotyków, hazardu, gier, seksu, internetu oraz innych kompulsywnych zachowań. Zanim osoba uzależniona zorientuje się, że jest w szponach nałogu często ponosi różnego rodzaju straty - wraz z upływającym czasem uzależnienie w znaczący sposób utrudnia realizowanie zadań związanych z życiem społecznym głównie w rodzinie i w pracy.

Bardzo często pojawiają się problemy zdrowotne. W tym momencie pojawia się pierwsza myśl o znalezieniu pomocy, by spróbować wyrwać się ze szponów uzależnienia. Często to najbliższa rodzina osoby uzależnionej szuka sposobów by pomóc. Niestety nie jesteśmy powszechnie uświadomieni jak należy pomagać osobom dotkniętym tą chorobą.

Uzależnienie to bardzo skomplikowana choroba. Psychologiczne mechanizmy tej choroby uniemożliwiają realną ocenę sytuacji przez osobę uzależnioną, bardzo trudno jest przyznać się osobie chorej do nałogu. Przez pewien czas, często nawet kilku lat osoba dotknięta chorobą uzależnienia zaprzecza by ten problem (np. nadmiernego spożywania alkoholu) jej/jego dotyczył. Choroba polega również na tym, że chory minimalizuje lub racjonalizuje problem - często przedstawia bardzo logiczne powody dla których wykonywanie nalogowych zachowań w jego mniemaniu jest uzasadnione. Równie często powodem do wykonywania nalogowych zachowań jest zachowanie innych osób - czyli obwinianie innych za własne zachowania. Z drugiej strony osoba uzależniona na pewnym etapie rozwoju choroby zaczyna dostrzegać problem (np. luka w pamięci, zachowania z których trudno być dumnym, szkody materialne, konsekwencje prawne)... w tym momencie pojawia się chwila refleksji - czasami bardzo króciutka, czasem obawa do czego doprowadzi to następnym



razem. To jest ten moment, w którym osoby bliskie dla uzależnionego (żona, partnerka, dziecko, przyjaciel a nawet pracodawca) mają możliwość zwiększyć motywację do kontaktu ze specjalistą zajmującym się psychoterapią uzależnień, psychiatrą czy psychologiem.

Leczenie uzależnienia podzielone jest na etapy - diagnostyczny i terapeutyczny.

Etap diagnostyczny to przede wszystkim rozmowa ze specjalistą terapii uzależnień oraz psychiatrą. Nawiązanie kontaktu pozwala na rozpoznanie problemu, określenie gotowości do podjęcia leczenia, zaplanowanie oddziaływania terapeutycznego, jeśli to konieczne włączenie

farmakoterapii, ale przede wszystkim określenie współpracy terapeutycznej oraz wzmocnienia motywacji do zmiany nalogowych zachowań.

Etap terapeutyczny to wybór formy terapii (indywidualna, grupowa, farmakoterapia, terapia par), określenie celu terapii (ograniczenie uzależnienia, utrzymanie abstynencji, praca nad poprawą zdrowia fizycznego i psychicznego, wgląd w mechanizmy choroby, wprowadzenie zmian w funkcjonowaniu) oraz fazy terapii:

- etap wstępny, w którym pacjent wzmocnia motywację do leczenia uczy się radzić sobie z głodem oraz wzmocnia umiejętności zachowania abstynencji;
- etap podstawowy polega na

uznaniu swojego uzależnienia, zaakceptowaniu choroby oraz uznaniu ograniczeń z niej wynikających. Pacjent poznaje mechanizmy uzależnienia, uczy się radzić sobie z codziennym stresem, nabywa nowe umiejętności, które pozwalają lepiej radzić sobie z napięciem. Pacjent rozwiązuje osobiste problemy będące podłożem uzależnienia oraz pracuje nad zmianą stylu życia na prozdrowotny;

- etap zaawansowany polega na głębszym poznawaniu samego siebie, rozwój w budowaniu relacji z innymi, analizie historii życia oraz praca nad schematami osobowościowymi.

W Centrum Samorozwoju i Leczenia Uzależnień Osada postawiłmy sobie za cel by pomagać również osobom bliskim osób uzależnionych.

Terapia dla bliskich osób uzależnionych jest równie ważna jak osób zmagających się z uzależnieniem. Współuzależnienie to szkodliwy sposób przystosowania się do sytuacji stresowej spowodowanej nałogowym zachowaniem osoby bliskiej i jej/jego destrukcyjnymi zachowaniami, współuzależnienie wzmacnia patologię związku.

Każda z osób współuzależnionych inaczej radzi sobie z sytuacją - często wynika to z aktualnej sytuacji mieszkaniowej, materialnej czy zdrowotnej. Istotny wpływ ma na to doświadczenie życiowe, osobowość oraz zachowania osoby uzależnionej.

Terapia dla osób współuzależnionych również składa się z etapu diagnostycznego oraz terapeutycznego - często po zrozumieniu mechanizmu współuzależnienia pacjenci zachęcani zgłębianiem wiedzy o sobie chcą głębiej poznać siebie i zrozumieć podstawy swoich codziennych zachowań.

Abymy mogli pomóc osobom uzależnionym jak również ich bliskim



proponujemy różne formy podjęcia terapii - rozumiemy, że każdy jest w innym położeniu.

1. W formie 30 dniowej terapii na oddziale dziennym i pobytu w centrum:

- w formie zajęć terapeutycznych w grupie,
- w formie indywidualnych sesji z terapeutą,
- w formie dodatkowych zajęć organizacyjnych i edukacyjnych służących adaptacji pacjenta w życiu społecznym po ukończonej terapii.

2. Terapii indywidualnych:

- dla osób uzależnionych,
- dla bliskich osób uzależnionych,
- dla osób współuzależnionych,
- dla małżeństw,
- dla młodzieży z rodzin DDA oraz DDD.

3. Warsztatów samorozwoju osobistego.

4. Grup wsparcia dla osób zmagających się z uzależnieniem i współuzależnieniem.

Jeśli potrzebujesz pomocy zapraszamy na spotkanie. Wszelkie informacje na nasz temat znajdziesz na stronie:

www.centrumosada.com
tel.: +48 888 099 420,
+48 692 468 250,
+48 888 099 425,
+48 606 270 730.

PARTNER KDR LEGIONOWO

Katarzyna Heliaszńska
Eryk Brański



Zasady rekrutacji do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych

Postępowanie rekrutacyjne do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych prowadzone będzie z wykorzystaniem systemu teleinformatycznego w terminach określonych w harmonogramie wynikającym z Zarządzenia Nr 34/2019 Prezydenta Miasta Legionowo z dnia 24 stycznia 2019 r. Oferta edukacyjna prowadzonych przez Gminę Legionowo została udostępniona 22 lutego 2019 r. na stronie: legionowo.formico.pl.

W postępowaniu rekrutacyjnym na r. szk. 2019/2020 biorą udział dzieci zamieszkałe w Legionowie urodzone w latach 2016-2013 oraz dzieci, którym odroczone obowiązek szkolny. Rodzice/opiekunowi prawni dzieci zamieszkałych poza Gminą Legionowo mogą ubiegać się o przyjęcie dziecka do publicznego przedszkola lub oddziału przedszkolnego w szkole podstawowej jeśli po zakończeniu rekrutacji i zapewnieniu miejsc dla dzieci mieszkańców Legionowa pozostaną wolne miejsca. Przydział dzieci do właściwych oddziałów nastąpi po zakończeniu postępowania rekrutacyjnego. Organizacja oddziałów przedszkolnych (jednorodnych wiekowo lub mieszanych) uzależniona jest od liczby i wieku dzieci kontynuujących edukację przedszkolną i przyjętych w rekrutacji.

W terminie 7 dni poprzedzających termin rozpoczęcia postępowania rekrutacyjnego należało złożyć deklarację o kontynuowaniu wychowania przedszkolnego w przedszkolu/szkole, do której uczęszcza dziecko. Deklaracje przyjmowane były do 21 lutego 2019 r. Złożenie deklaracji o kontynuacji edukacji przedszkolnej w danej placówce uniemożliwia udział w postępowaniu rekrutacyjnym do innego przedszkola lub oddziału przedszkolnego w szkole podstawowej.

Postępowanie rekrutacyjne na wolne miejsca prowadzi się na wniosek rodziców/opiekunów prawnych dziecka. Wniosek o przyjęcie można składać do nie więcej niż 3 wybranych przedszkoli/szkół podstawowych prowadzących postępowanie rekrutacyjne dla dzieci w określonym wieku. We wniosku o przyjęcie



wskazuje się wybrane przedszkola/szkoły (grupy rekrutacyjne) według preferencji w porządku od najbardziej do najmniej preferowanej. Rodzice/prawni opiekunowie korzystający z komputera i internetu wypełniają wniosek o przyjęcie w systemie informatycznym, drukując wypełniony wniosek i po podpisaniu, składają go w przedszkolu/szkole pierwszego wyboru. Uwaga! Wypełnienie wniosku jedynie na stronie internetowej bez jego wydrukowania, podpisania i dostarczenia do placówki pierwszego wyboru oznacza iż dziecko nie będzie brało udziału w rekrutacji.

Do wniosku składanego w przedszkolu/szkole pierwszego wyboru należy dołączyć dokumenty/oświadczenia potwierdzające spełnianie kryteriów. Oświadczenia składa się pod rygorem odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych oświadczeń. Rodzice/opiekunowie prawni

dzieci posiadających orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego wydane ze względu na niepełnosprawność składają kopię orzeczenia o potrzebie kształcenia specjalnego potwierdzoną za zgodność z oryginałem w każdym przedszkolu lub szkole wskazanych na liście preferencji. Złożenie wniosku o przyjęcie przez rodzica/opiekuna prawnego oraz wydanie potwierdzenia przyjęcia tego wniosku przez placówkę musi zakończyć się do 07.03.2019 r. do godz. 16:00.

W przypadku uzyskania przez kandydatów równorzędnych wyników w postępowaniu rekrutacyjnym decyduje data i godzina złożenia wniosku wraz z wymaganymi dokumentami i oświadczeniami tj. data i godzina potwierdzenia wniosku przez placówkę.

Wnioski niekompletne tj. niezawierające stosownych oświadczeń

lub dokumentów potwierdzających spełnianie kryteriów lub niezawierające podpisów rodziców/opiekunów prawnych oraz wnioski błędnie wypełnione nie będą przyjmowane i nie będą potwierdzane przez placówkę.

Postępowanie rekrutacyjne przeprowadza komisja rekrutacyjna powołana przez dyrektora przedszkola lub szkoły, w której zorganizowany będzie oddział przedszkolny. Przewodniczący komisji rekrutacyjnej może żądać od rodziców/prawnych opiekunów przedstawienia dokumentów potwierdzających okoliczności zawarte w oświadczeniach (przewodniczący wyznacza termin przedstawienia dokumentów), a także może zwrócić się do Prezydenta Miasta Legionowo o potwierdzenie okoliczności zawartych w oświadczeniach. W przypadku braku potwierdzenia okoliczności zawartych w oświadczeniach, komisja rekrutacyjna rozpatrując wniosek, nie uwzględni kryterium, którego spełnianie nie zostało potwierdzone.

Na podstawie spełnianych przez kandydata kryteriów komisja ustala kolejność przyjęć:

- w przypadku liczby kandydatów większej niż liczba wolnych miejsc na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego brane są pod uwagę łączące kryteria określone w art.131 ust. 2 ustawy Prawo oświatowe tzw. kryteria ustawowe,

- w przypadku równorzędnych wyników uzyskanych na pierwszym etapie postępowania rekrutacyjnego lub jeżeli po jego zakończeniu przedszkole/szkoła nadal dysponuje wolnymi miejscami, na drugim etapie brane są pod uwagę kryteria określone

w Uchwale Nr XXVIII/366/2017 Rady Miasta Legionowo z dnia 28 lutego 2017 r.

Wyniki postępowania rekrutacyjnego komisja rekrutacyjna podaje do publicznej wiadomości w formie listy dzieci zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych do przyjęcia.

Rodzice/prawni opiekunowie dzieci zakwalifikowanych do przyjęcia składają pisemne potwierdzenie woli zapisu w przedszkolu/szkole, do której dziecko zostało zakwalifikowane. Brak potwierdzenia woli w ustalonym w harmonogramie terminie jest równoznaczne z rezygnacją z miejsca w przedszkolu/oddziale przedszkolnym w szkole podstawowej.

Rodzice/opiekunowie prawni dzieci, które nie zostały przyjęte mogą:

- wnioskować do komisji rekrutacyjnej o sporządzenie uzasadnienia odmowy przyjęcia dziecka do przedszkola w terminie 7 dni od dnia podania do publicznej wiadomości listy dzieci przyjętych i nieprzyjętych,
- wnieść do dyrektora przedszkola/szkoły odwołanie od rozstrzygnięcia komisji rekrutacyjnej w terminie 7 dni od dnia otrzymania uzasadnienia.

Na rozstrzygnięcie dyrektora przedszkola/szkoły służy skarga do sądu administracyjnego. Kryteria rekrutacji do przedszkoli i oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych prowadzonych przez Gminę Legionowo, które będą brane pod uwagę na drugim etapie postępowania rekrutacyjnego – uchwała Nr XXVIII/366/2017 Rady Miasta Legionowo z 28 lutego 2017 r.

Więcej informacji na stronie www.legionowo.pl

Zasady przyjęć do szkół podstawowych na rok szk. 2019/2020

Do klasy I w szkole podstawowej przyjmowane są: dzieci 7-letnie (rocznik 2012), objęte obowiązkiem szkolnym; dzieci 6-letnie (rocznik 2013) zgodnie z wolą rodziców, jeśli dziecko korzystało z wychowania przedszkolnego w roku szkolnym poprzedzającym rok szkolny, w którym ma rozpocząć naukę w szkole albo posiada opinię poradni psychologiczno-pedagogicznej o możliwości rozpoczęcia nauki w szkole podstawowej.

Dzieci, które w roku szkolnym 2018/2019 realizują roczne obowiązkowe przygotowanie przedszkolne w oddziale przedszkolnym w szkole podstawowej innej niż szkoła w obwodzie, której dziecko mieszka, są przyjmowane na wniosek rodziców do klasy I tej szkoły bez przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego. Wniosek składa się do dyrektora szkoły, do której uczęszcza dziecko do 30 kwietnia 2019 r.

Kandydaci zamieszkali w obwodzie danej szkoły podstawowej ubiegający się o przyjęcie do klasy I w tej szkole podstawowej przyjmowani są z urzędu na podstawie zgłoszenia. Do zgłoszenia dołącza się oświadcze-



nie o miejscu zamieszkania rodziców kandydata i kandydata składane pod rygorem odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych oświadczeń.

Zgłoszenia dzieci zamieszkałych w obwodach poszczególnych szkół podstawowych przyjmowane są w

terminie 1 marca-30 kwietnia 2019 r.

Druki stosownych zgłoszeń, oświadczeń oraz wniosków rodziców dzieci, które realizują roczne obowiązkowe przygotowanie przedszkolne w obecnym roku szkolnym w szkołach podstawowych innych niż szkoła obwodowa będą dostępne w poszczególnych placówkach.

Kandydaci zamieszkali poza obwodem danej szkoły podstawowej mogą być przyjęci do klasy I po przeprowadzeniu postępowania rekrutacyjnego, jeśli szkoła dysponuje wolnymi miejscami. Decyzja o ogłoszeniu ewentualnej rekrutacji należy do dyrektora danej szkoły podstawowej.

Informujemy, że w Szkole Podsta-

wowej nr 8 im. 1 Warszawskiej Dywizji Piechoty planowane jest utworzenie dwóch oddziałów sportowych na poziomie klas czwartych i dwóch oddziałów sportowych na poziomie klas siódmych. Zgodnie z art. 154 ust. 4 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2018 r. poz. 996 z późn. zm.) dyrektor szkoły do końca lutego poda do publicznej wiadomości informację o sportach w których będzie odbywało się szkolenie w tych oddziałach.

Szczegółowe informacje na temat rekrutacji prowadzonej do wyżej wymienionych oddziałów, wzór wniosku o przyjęcie oraz lista dokumen-

tów niezbędnych do złożenia będą zamieszczone na stronie internetowej szkoły zs.legionowo.pl/sp8

Kryteria rekrutacji dla kandydatów do klas I szkół podstawowych zamieszkałych poza obwodami tych szkół zostały określone w Uchwale Nr XXVIII/365/2017 Rady Miasta Legionowo z dnia 28 lutego 2017 r.

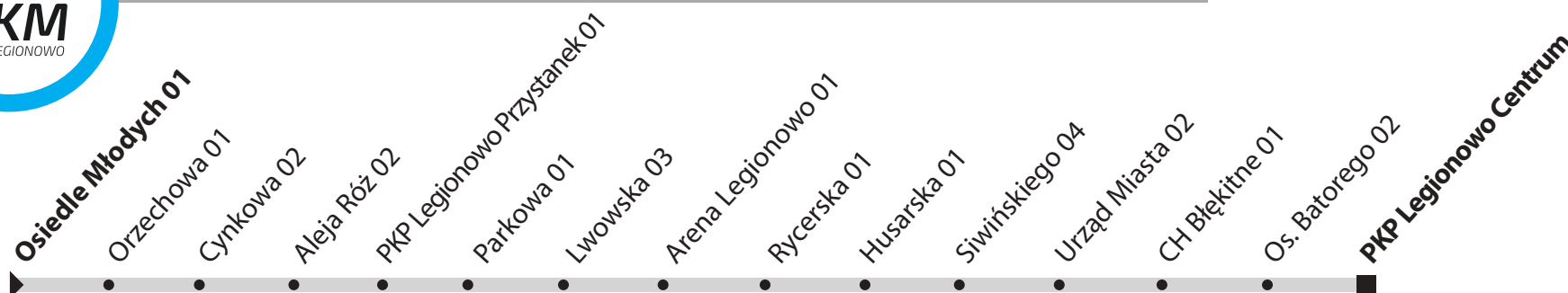
Terminy przeprowadzenia postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego na r. szk. 2019/2020 do klas I szkół podstawowych oraz klas wyższych niż klasa I sportowych zostały określone w Zarządzeniu Nr 34/2019 Prezydenta Miasta Legionowo z dnia 24 stycznia 2019 r.

Zmiana rozkładu jazdy DKM Legionowo

nowe rozkłady obowiązywać będą od 11 marca

Linia: **D2**

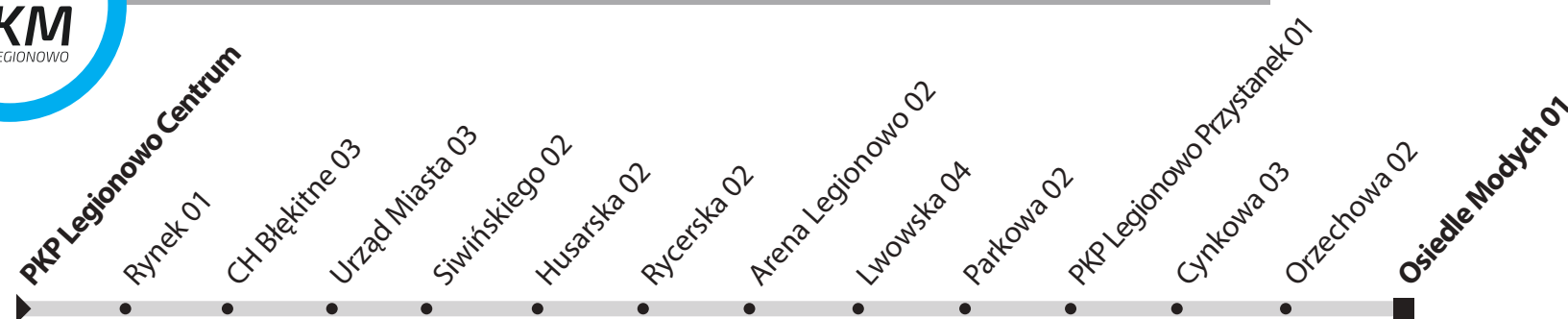
Osiedle Młodych ▶ PKP Legionowo Centrum



Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach															
Osiedle Młodych 01	05:30	06:25	07:28	08:30	09:25	10:32	11:32	12:32	13:55	14:52	15:52	16:55	17:55	18:52	19:47	
Orzechowa 01	05:31	06:26	07:29	08:31	09:26	10:33	11:33	12:33	13:56	14:53	15:53	16:56	17:56	18:53	19:48	
Cynkowa 02	05:32	06:27	07:30	08:32	09:27	10:34	11:34	12:34	13:57	14:54	15:54	16:57	17:57	18:54	19:49	
Aleja Róż 02	05:34	06:29	07:32	08:34	09:29	10:36	11:36	12:36	13:59	14:56	15:56	16:59	17:59	18:56	19:51	
PKP Legionowo Przystanek 01	05:37	06:32	07:35	08:37	09:32	10:39	11:39	12:39	14:02	14:59	15:59	17:02	18:02	18:59	19:54	
Parkowa 01	05:39	06:34	07:37	08:39	09:34	10:41	11:41	12:41	14:04	15:01	16:01	17:04	18:04	19:01	19:56	
Lwowska 03	05:40	06:35	07:38	08:40	09:35	10:42	11:42	12:42	14:05	15:02	16:02	17:05	18:05	19:02	19:57	
Arena Legionowo 01	05:42	06:37	07:40	08:42	09:37	10:44	11:44	12:44	14:07	15:04	16:04	17:07	18:07	19:04	19:59	
Rycerska 01	05:44	06:39	07:42	08:44	09:39	10:46	11:46	12:46	14:09	15:06	16:06	17:09	18:09	19:06	20:01	
Husarska 01	05:45	06:40	07:43	08:45	09:40	10:47	11:47	12:47	14:10	15:07	16:07	17:10	18:10	19:07	20:02	
Siwińskiego 04	05:47	06:42	07:45	08:47	09:42	10:49	11:49	12:49	14:12	15:09	16:09	17:12	18:12	19:09	20:04	
Urząd Miasta 02	05:49	06:44	07:47	08:49	09:44	10:51	11:51	12:51	14:14	15:11	16:11	17:14	18:14	19:11	20:06	
CH Błękitne 01	05:50	06:45	07:48	08:50	09:45	10:52	11:52	12:52	14:15	15:12	16:12	17:15	18:15	19:12	20:07	
Os. Batorego 02	05:51	06:46	07:49	08:51	09:46	10:53	11:53	12:53	14:16	15:13	16:13	17:16	18:16	19:13	20:08	
PKP Legionowo	05:52	06:47	07:50	08:52	09:47	10:54	11:54	12:54	14:17	15:14	16:14	17:17	18:17	19:14	20:09	

Linia: **D2**

PKP Legionowo Centrum ▶ Osiedle Młodych



Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach															
PKP Legionowo	06:00	06:53	08:05	09:00	10:05	11:00	12:05	13:25	14:27	15:18	16:23	17:25	18:20	19:25	20:17	
Rynek 01	06:01	06:54	08:06	09:01	10:06	11:01	12:06	13:26	14:28	15:19	16:24	17:26	18:21	19:26	20:18	
CH Błękitne 03	06:03	06:56	08:08	09:03	10:08	11:03	12:08	13:28	14:30	15:21	16:26	17:28	18:23	19:28	20:20	
Urząd Miasta 03	06:04	06:57	08:09	09:04	10:09	11:04	12:09	13:29	14:31	15:22	16:27	17:29	18:24	19:29	20:21	
Siwińskiego 02	06:06	06:59	08:11	09:06	10:11	11:06	12:11	13:31	14:33	15:24	16:29	17:31	18:26	19:31	20:23	
Husarska 02	06:07	07:00	08:12	09:07	10:12	11:07	12:12	13:32	14:34	15:25	16:30	17:32	18:27	19:32	20:24	
Rycerska 02	06:08	07:01	08:13	09:08	10:13	11:08	12:13	13:33	14:35	15:26	16:31	17:33	18:28	19:33	20:25	
Arena Legionowo 02	06:09	07:02	08:14	09:09	10:14	11:09	12:14	13:34	14:36	15:27	16:32	17:34	18:29	19:34	20:26	
Lwowska 04	06:11	07:04	08:16	09:11	10:16	11:11	12:16	13:36	14:38	15:29	16:34	17:36	18:31	19:36	20:28	
Parkowa 02	06:12	07:05	08:17	09:12	10:17	11:12	12:17	13:37	14:39	15:30	16:35	17:37	18:32	19:37	20:29	
PKP Legionowo Przystanek 01	06:14	07:07	08:19	09:14	10:19	11:14	12:19	13:39	14:41	15:32	16:37	17:39	18:34	19:39	20:31	
Cynkowa 03	06:17	07:10	08:22	09:17	10:22	11:17	12:22	13:42	14:44	15:35	16:40	17:42	18:37	19:42	20:34	
Orzechowa 02	06:18	07:11	08:23	09:18	10:23	11:18	12:23	13:43	14:45	15:36	16:41	17:43	18:38	19:43	20:35	
Osiedle Młodych 01	06:20	07:13	08:25	09:20	10:25	11:20	12:25	13:45	14:47	15:38	16:43	17:45	18:40	19:45	20:37	

Zmieni się także rozkład linii D3 w kierunku Os. Młodych

rozkład dostępny będzie na www.legionowo.pl



CEZARY PAZURA
CZYLI WUJEK CZAREK NA ŻYWO

» 23 MARCA «
GODZ. 16⁰⁰

RATUSZ MIEJSKI LEGIONOWO

BILETY: KUPBILECIK.PL, BILETYNA.PL, KSIĘGARNIA U LESZKA

ORGANIZATOR: STAO

39. BIEGI PRZEŁAJOWE

O PUCHAR PREZYDENTA MIASTA LEGIONOWO

START/META
POLANA LEŚNA
UL. ZAKOPIAŃSKA

BIURO ZAWODÓW:
PIĄTEK
12 kwietnia 2019 r.
w godzinach 08:00-18:00
w hall DPD Arena Legionowo,
ul. Chrobrego 50 B

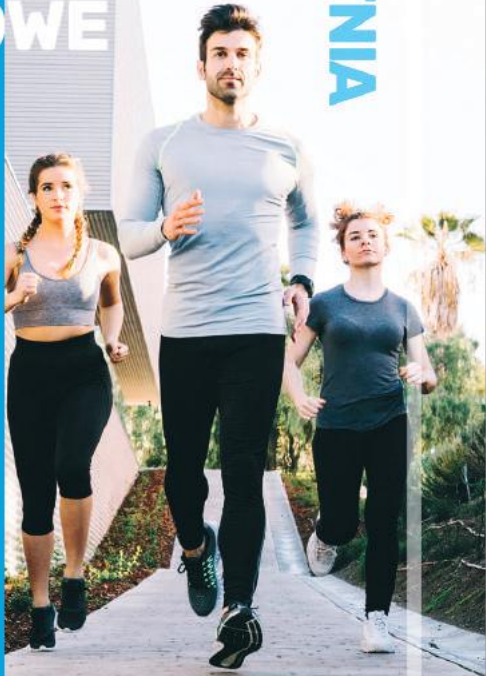
SOBOTA
13 kwietnia 2019 r.
w godzinach 08:30-11:30
polana leśna, ul. Zakopiańska

KWIECIEŃ MIESIĄCEM OSÓB Z AUTYZMEM

ZAPISY OD 15 MARCA NA
WWW.ZAPISYONLINE.COM

13 KWIETNIA

PARTNERZY BIEGU





w nadchodzącym czasie... kalendarz wydarzeń

2 marca, godz. 14:00
Galeria Sztuki Ratusz, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41:
Wernisaż wystawy "Cztery pory roku" UTW Jabłonna, malarstwo i tkactwo
kurator wystawy: Nanuli Burduli Taliaszwili

2 marca, godz. 18:00
sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 41:
Widowisko muzyczne "Bal na gnoje" grupy Moderato; występ zespołu "Dwa kolory";
wstęp wolny

3 marca, godz. 17:00
sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 41:
Widowisko muzyczne "Bal na gnoje" grupy Moderato; występ zespołu "Dwa kolory";
wstęp wolny

5 marca, godz. 17:00
sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 41:
Kino Seniora - Lepiej późno niż wcale;
wstęp wolny

8 marca, godz. 20:00
sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 41:
Spektakl "Klimakterium i już"; bilety: 90 zł - dostępne w Księgarni "U Leszka" w Legionowie, ul. Batorego 10, oraz u organizatora - tel.: 515 922 426, e-mail: rezerwuj@op.pl, w internecie: www.kupbilecik.pl, www.biletyna.pl

10 marca, godz. 12:00
Filia MOK Legionowo, ul. Targowa 65:
Salon Artystyczny im. F. Chopina - Koncert muzyki klasycznej w wykonaniu kwartetu fortepianowego QUARTETTO TEMPESTIVO

10 marca, godz. 18:00
sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 41:
Koncert zespołu UNIVERSE; bilety: 69/79 zł na kupbilecik.pl oraz biletyna.pl

12 marca, godz. 12:30
MOK Legionowo, ul. Norwida 10:
Koncert dla dzieci "Muzyczne fajerwerki";
wstęp wolny

13 marca, godz. 18:00
Ratusz, Piłsudskiego 41:
Zaproszenie dla pań na kobiece spotkanie z tajemniczą osobą, która pokaże siłę kobiet i zainspiruje je swoją pasją.

19 marca, godz. 19:00
Muzeum Historyczne, ul. Mickiewicza 23:
spotkanie Klubu Podróżnika „W 80 dni dookoła...”. Tym razem gościć będziemy Igora Strojckiego oraz Adama Błonowskiego. Temat marcowego spotkania to „Utracony świat. Podróże Leona Barszczewskiego po XIX-wiecznej Azji Środkowej; Podczas spotkania będzie można spróbować herbat przygotowanych przez herbaciarnię Teastore.

21 marca, godz. 19:00
sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 41:
Kino Otwarte - pokaz związany z kobietą tematyką i poruszający problemy społeczne dotyczące kobiet.

22 marca, godz. 18:00
sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 41:
Koncert zespołu ERIN - "Czerwone gitary";
wstęp wolny

23 marca, godz. 19:00
sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 41:
Wujek Czarek na żywo - nowy program; bilety na kupbilecik.pl, biletyna.pl i w Księgarni U Leszka, Legionowo, ul. Batorego 10

30 marca, godz. 19:00
kościół Najświętszego Ciała i Krwi Chrystusa:
Program artystyczny "Via Crucis"; Wystąpi kwintet dęty Fawori; wstęp wolny

30 marca, godz. 19:00
sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 41:
Festiwal "Kiedy mnie już nie będzie", Recital Piotra Machalicy - Mój ulubiony Młynarski; bilety: 40 zł - w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

31 marca, godz. 19:00
sala widowiskowa, ul. Piłsudskiego 41:
Festiwal "Kiedy mnie już nie będzie", Recital Klementyny Umer z udziałem Grzegorza Wasowskiego; bilety: 40 zł - w MOK Legionowo, ul. Norwida 10



wydarzenia na www.legionowo.pl



Wyrób kartę EKUZ



8 marca

godz. 9:00-14:00
Urząd Miasta,
ul. Piłsudskiego 41

Wyrób Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego

Karta EKUZ potwierdza prawo do korzystania na koszt NFZ z niezbędnych świadczeń zdrowotnych w czasie pobytu innego państwa UE.

EKUZ wydawany jest wyłącznie osobom, które mają ubezpieczenie zdrowotne. Przy rejestracji konieczny jest dowód osobisty oraz w przypadku dziecka/studenta kopia aktualnej legitymacji.



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



WYDZIAŁ ZDROWIA PUBLICZNEGO
I SPRAW SPOŁECZNYCH
URZĄD MIASTA LEGIONOWO

FOT. ARKADIUSZ WIEDENSKI

Festiwal
„Kiedy mnie już nie będzie”
Osiecka Przybora Młynarski

MÓJ ULUBIONY
MŁYNARSKI
PIOTR MACHALICA

Michał Walczak - gitara, tamburyn, aranżacje
Krzysztof Niedźwiecki - gitara, walizka vel stopa
Paweł Surman - trąbka, akordeon, instrumenty perkusyjne

30 marca, godz. 19.00
sala w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
bilety - 40 zł - w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

MOK
40 LAT Z KULTURĄ

MUZYKA
TEATR
LITERATURA

Festiwal
„Kiedy mnie już nie będzie”
Osiecka Przybora Młynarski

recital
Klementyny UMER
z udziałem
Grzegorza Wasowskiego

31 marca, godz. 19.00
sala w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41
bilety - 40 zł - w MOK Legionowo, ul. Norwida 10

MOK
40 LAT Z KULTURĄ