



egzemplarz bezpłatny

Moje Legionowo

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miasta Legionowo wrzesień 2012

Jaki będzie nowy dworzec
czytaj na str. 4

Bezpłatne dwa kółka
czytaj na str. 14

Rok legionowskich polarników
czytaj na str. 9



W SKRÓCIE

Konsultacje NGO

Trwają konsultacje Programu współpracy Gminy Legionowo z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego. Każdy mieszkaniec ma prawo wypowiedzieć się na temat programu za pomocą formularza dostępnego na stronie internetowej miasta. Do 18 września czekamy na sugestie dotyczące programu współpracy. Konsultacje zakończy otwarte spotkanie Prezydenta z mieszkańcami, organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego oraz Gminną Radą Działalności Pożytku Publicznego, które odbędzie się 18 września 2012 r. o godzinie 18.00 w sali widowiskowej Urzędu Miasta Legionowo. Zebrane propozycje zostaną przeanalizowane przez zespół roboczy. przyjęcie programu poprzedzone zostanie zebraniem opinii Gminnej Rady Działalności Pożytku Publicznego oraz Komisji Rady Miasta Legionowo. Formularz zgłoszeniowy dostępny jest w linku <http://www.legionowo.pl/pl/strefa-mieszkanca/konsultacje>.

SPIS TREŚCI

W skrócie.....	2
Słowo Prezydenta.....	3
Temat numeru.....	4
Wiadomości z Ratusza.....	6
Więść z miasta.....	9
Investycje.....	11
Życie kulturalne.....	13
Sport.....	14
Porady.....	15
Reklama.....	16



Moje Legionowo

ISSN 2081-741X

Biuletyn Informacyjny Urzędu Miasta Legionowo
ul. Piłsudskiego 41, 05-120 Legionowo
tel. 22 766 40 83, e-mail: rzecznik@um.legionowo.pl
Redakcja: Główny Specjalista ds. Kontaktów z Mediami
wraz z zespołem
Skład i łamanie: Studio DTP Rubin

Oceń naszą pracę

Jeszcze sprawniejsza obsługa, lepiej oznakowany Urząd, bardziej empatyczni urzędnicy – takie mogą być efekty rozpoczętego właśnie projektu badania satysfakcji klientów Urzędu Miasta Legionowo. Badania odbywać się będą systematycznie, a ich wyniki umożliwią ocenę Urzędu i jego pracowników oraz wzrost satysfakcji naszych mieszkańców. Anonimowe ankiety są już dostępne we wszystkich pokojach, w punkcie obsługi klienta, w informacji oraz na stronie www.legionowo.pl w specjalnej zakładce „oceń naszą pracę”. Zachęcamy do wyrażenia swojej opinii.

Granatowe urny na ankiety znajdują się w kilku miejscach na terenie ratusza – w punkcie informacji, oraz na korytarzach na każdym piętrze, a także na stoliku przy portierni. Po każdym spotkaniu z klientem, urzędnik poprosi o wypełnienie krótkiej ankiety, w której ocenić będzie można (w skali 1 do 5) zarówno rzetelność i fachowość obsługi, empatię urzędnika, jak i wizerunek urzędu i sposób jego oznakowania.

Badanie w legionowskim magistracie odbywać się będzie raz na 3 miesiące. W tym roku w terminach 13 sierpnia – 13 września oraz 15 listopada – 15 grudnia. ■

Redakcja nie zwraca niezamówionych tekstów i fotografii oraz zastrzega sobie prawo skracania i redagowania nadesłanych materiałów. Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Szanowni Państwo,

po raz kolejny okazało się, że legionowscy urzędnicy są specjalistami w pozyskiwaniu środków zewnętrznych. Unijne pieniądze dofinansowały nam Arenę Legionowo, rewitalizację miasta, sieć monitoringu, teraz Szwajcarzy w 85% sfinansują dworzec, parking wielopoziomowy i ulicę, która skomunikuje bliskie geograficznie, lecz dotąd oddalone dla zmotoryzowanych dzielnice miasta.

To była gra o naprawę duże pieniądze, a chętnych do pozyskania szwajcarskich funduszy było wielu. Nasi urzędnicy swą mozolną i ciężką pracą przygotowali projekt, który pokonał dziesiątki innych chętnych do otrzymania środków ze szwajcarskiego programu, spełnił niezwykle rygorystyczne wymagania nie tylko szwajcarskich, ale także pośredniczących w Polsce instytucji i został wybrany jako jeden z niewiele ponad 50 (w tym zaledwie 16 infrastrukturalnych) projektów, które otrzymały dofinansowanie. Legionowo otrzyma prawie **10 mln** z przeznaczonych na Priorytet II – Śródowno i infrastruktura 127,5 milionów franków.

Ponad miesiąc od otrzymania tej informacji nadal trudno uwierzyć, że Legionowo doczeka się budynku, który obok ratusza i Areny Legionowo stanie się wizytówką miasta. Po latach posiadania pseudodworca (a właściwie baraków, które z założenia tymczasowe, istniały ponad 20 lat), powstanie dworzec z prawdziwego zdarzenia. W pakiecie z nim także parking dla podróżnych i nowa ulica. A kosztować to będzie nasz budżet zaledwie **15%** wartości tej inwestycji.

Przez lata pojawiały się różne koncepcje dworca – niektóre lepsze, inne gorsze, niektóre nawiązywały do naszej historii, różniły się one wszystkim – wyglądem, ilością kondygnacji, a także, a może przede wszystkim – ceną. Obecny projekt może się podobać lub nie, o gustach nie powinno się dyskutować. Ma jednak jedną ogromną zaletę – jest wielokrotnie tańszy niż poprzednio prezentowane. Nie można zapominać, że powstał pod ogromną presją goniących i nieprzekraczalnych terminów. Wiadomo – jak w szwajcarskim zegarku wszystko musiało być na czas, nie było możliwości jakichkolwiek opóźnień.

Zapewne pojawiają się głosy malkontentów z pytaniem czy Legionowo potrzebuje tak wielkiego dworca. Samego dworca oczywiście nie. Ale ten trzykondygnacyjny budynek nie będzie w całości poczekalnią z kasami. Na parterze znajdzie się przestrzeń obsługująca podróżnych oraz sklepy i punkty usługowe. Dwie górne kondygnacje wy-



walczyliśmy, ponieważ to przestrzeń, której wybudowanie kosztowałoby miliony, w doskonałej lokalizacji, wymarzona pod działalność kulturową służącą podróżnym – nie tylko tym spoza miasta, lecz przede wszystkim naszym mieszkańcom, którzy codziennie obok budynku będą przechodzili. Jednym z pomysłów było umieszczenie tam Muzeum Kolejnictwa. Rozważamy umieszczenie tam nowoczesnej multimedialnej biblioteki dla podróżnych – ze stanowiskami internetowymi, kawiarnią, czytelną prasy, wypożyczalnią książek, które przeczytać można w pociągu. W budynku znajdzie się również wystawa na temat naszych darczyńców – w końcu nie każdy daje ot tak w prezencie ponad **31 mln zł**. Chcemy w ten sposób podziękować Szwajcarom za wyróżnienie Legionowa, danie nam szansy na realizację tej inwestycji.

O postępach w budowie będziemy informować na bieżąco – zachęcam do zaglądania na naszą stronę internetową www.legionowo.pl, profil miasta i Centrum Komunikacyjnego na portalu społecznościowym Facebook, a także zarejestrowania swych numerów telefonów w bazie SMS – to nic nie kosztuje, a prosto na telefon komórkowy otrzymywać będą Państwo informacje o ewentualnych utrudnieniach na drogach związanych z budową, alerty pogodowe a także przyjemne informacje z zaproszeniami na miejskie imprezy.

Roman Smogorzewski
Prezydent Miasta Legionowo ■

Legionowo doczekało się dworca

Po ponad 3 latach pracy, przygotowywania dokumentacji, projektów i wniosków, 19 lipca podpisana została umowa na dofinansowanie największej w historii Legionowa inwestycji – budowy Centrum Komunikacyjnego. Już za dwa lata stare, wysłużone baraki zastąpi nowoczesny, wielofunkcyjny dworzec, parkujące na rampie samochody staną na wielopoziomowym parkingu po stronie osiedla Piaski, a dojazd na parking odbywać się będzie nową, wygodną drogą.



▲ Już wkrótce w Legionowie powstanie nowoczesny i funkcjonalny dworzec

Warta 37 milionów złotych inwestycja powstanie dzięki dofinansowaniu ze Szwajcarsko – Polskiego Programu Współpracy. Po spełnieniu przez miasto niezwykle rygorystycznych wymagań nie tylko ze strony szwajcarskich, lecz także pośredniczących w Polsce instytucji, nasz projekt został wybrany jako jeden z niewiele ponad 50 (w tym zaledwie 16 infrastrukturalnych) projektów, które otrzymały dofinansowanie. Szwajcarzy wyłożą dla Legionowa prawie 10 mln franków (85% wartości projektu).

Dominique Favre, Dyrektor Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy, podczas podpisania umowy pogratulował miastu wytrwałości w dążeniu do realizacji projektu, starannego i szybkiego przygotowania wszystkich wymaganych dokumentów. „Chętnych było wielu, przyznaliśmy ponad 50 dofinansowań, lecz zaledwie 16 z nich dotyczyło projektów poprawiających infrastrukturę. Legionowo jest jednym z nich, co oznacza, że przygotowaliście bardzo dokładny i dobry projekt” – powiedział odpowiedzialny za rozdzielanie szwajcarskich funduszy Favre.

Centrum Komunikacyjne będzie nie tylko dużym udogodnieniem dla mieszkańców Legionowa i powiatu legionowskiego, lecz także stanie się miejscem przesiadkowym dla zmierzających w kierunku portów lotniczych w Modlinie i Warszawie oraz dla dojeżdżających do pracy w Stolicy mieszkańców północnego Mazowsza. Zamiast dojeżdżać własnym samochodem czy też autobusem zakorkowa-

ną zwykle ul. Modlińską, będą mogli w Legionowie przesiąść się do znacznie szybszych pociągów.

Długa droga po franka

Co prawda kolejne koncepcje dworca pojawiały się co kilka lat, jednak realna szansa na realizację tej inwestycji nastąpiła dopiero w marcu 2009 roku, kiedy to opracowane zostały założenia do projektu „Centrum Komunikacyjnego w Legionowie”. Miesiąc później oficjalnie wystąpiliśmy z aplikacją wstępną o dofinansowanie projektu w odpowiedzi na ogłoszony przez stronę szwajcarską konkurs.

– To była bardzo długa i wyboista droga – wspomina prezydent Roman Smogorzewski – wiele godzin ciężkiej pracy całego zespołu, zarwane noce, weekendy spędzone w urzędzie. Nie wiedzieliśmy, czy uda nam się przeforsować nasz projekt, lecz od początku byliśmy dobrej myśli. Najważniejsza była pewność, że wniosek i dokumentacja były najlepsze jakie mogliśmy przygotować.

W czerwcu 2009 roku legionowski projekt został umieszczony na liście rankingowej, niestety, ze względu na brak środków – na rezerwowej części tej listy. Kolejny ważny moment nadszedł blisko dwa lata później – w kwietniu 2011 roku strona szwajcarska rozpoczęła ocenę aplikacji wstępnej, po której Szwajcarzy odwiedzili Legionowo. W lipcu tego roku nasza aplikacja została zatwierdzona. W grudniu 2011 roku wystąpiliśmy z aplikacją

końcową o dofinansowanie projektu, jej ocena trwała od stycznia do maja, kiedy to została oficjalnie zatwierdzona. W czerwcu 2012 r. rząd Polski podpisał umowę ze stroną szwajcarską, a 19 lipca umowę podpisało Legionowo.

Centrum to nie tylko dworzec

W skład projektu Centrum Komunikacyjnego wchodzi: budowa dworca kolejowo-autobusowego, budowa drogi wzdłuż torów kolejowych, łączącej przejazd kolejowy w ulicach Piaskowa i Handlowa/Polna oraz parkingu samochodowego. Przy dworcu powstanie 97 miejsc parkingowych, projekt parkingu poziomego przewiduje 774 miejsca w budynku garażu oraz 52 miejsca przed budynkiem. Pierwotnie planowano 1800 miejsc na 4 kondygnacjach, lecz w wyniku konsultacji społecznych i prośb mieszkańców Osiedla Piaski oraz radnych z tego osiedla ograniczono powierzchnię przewidzianą pod zabudowę garażu oraz zmniejszono liczbę kondygnacji.

Budynek Dworca wraz z salą wystawową będzie stanowił dominantę ul. Piłsudskiego oraz reprezentacyjny element przestrzeni miejskiej. Lokalizacja obiektu jest ściśle związana z istniejącym przebiegiem podziemnym prowadzącym na perony, do którego będzie się przechodziło bezpośrednio z części budynku przeznaczonej na dworzec. Będzie to budynek trzykondygnacyjny zwieńczony kopułą, o wysokości w najwyższym punkcie 15,9 m, w południowo-wschodniej części będzie jedna kondygnacja.

Na parterze znajduje się przestrzeń na działalność usługową komercyjną, część na poczekalnię i kasy biletowe. Obie górne kondygnacje przeznaczone są pod Centrum Komunikacyjne – na I piętrze zaprojektowano przestrzeń publiczną ze stanowiskami komputerowymi, na drugim – przestrzeń wystawową, salę widowiskową z systemową, rozkładaną sceną a także ścianką przesuwaną, umo-

żliwiającą powiększenie powierzchni. Na II piętrze znajdują się także pomieszczenia dla pracowników.

Parking wielopoziomowy w technologii parkingu otwartego zostanie zlokalizowany na trzech poziomach. W obiekcie znajdują się dwa wjazdy-wyjazdy od strony torów oraz dwa wjazdy awaryjne od strony osiedla. Będą trzy zamknięte klatki schodowe, w jednej znajdzie się winda.

Nowa droga łączy ulice: Polna (za przejazdem przez tory kolejowe), wzdłuż torów pod wiaduktem (istniejące połączenie z drogą pod wiaduktem) do ul. Piaskowej. Znajdą się na niej 4 zatoki autobusowe, po 2 w każdą stronę.

Po wybudowaniu parkingu w ramach Centrum Komunikacyjnego i połączeniu go z przebiegiem podziemnym miasto wreszcie przejmie w eksploatację ww. przejazd, obecnie zajmuje się tym PKP.

Przyszłe zagospodarowanie obiektu

Ponieważ przestrzeń obsługująca podróżnych znajdzie się na parterze budynku, mieszkańcy zadają pytania o przeznaczenie dwóch górnych kondygnacji. Należy pamiętać, że projekty dofinansowane ze środków zewnętrznych rządzą się własnymi, ściśle określonymi prawami. Na zagospodarowanie tych pięter musi wyrazić zgodę strona dofinansowująca, a zgod-

nie z projektem – przestrzeń ta ma służyć podróżnym. Jedną z koncepcji było umieszczenie tam filii Muzeum Kolejnictwa, wszystko wskazuje na to, że samorząd wojewódzki nie jest zainteresowany tą możliwością. Rozważamy możliwość umieszczenia na jednej z kondygnacji nowoczesnej Mediateki – miejsca, w którym podróżni w oczekiwaniu na pociąg będą mogli skorzystać z internetu, wypożyczyć książkę lub audiobooka czy też poczytać w czystej gazecie. Docelowo zagospodarowanie tej przestrzeni jest w tej chwili otwarte. Wiadomo natomiast, że na parterze znajdzie się 6 lokali usługowych, służących wracającym z pracy podróżnym.

Tamara Mytkowska ■

Opinia radnego

Po latach oczekiwań na budowę dworca, czasu narzekania i zwątpień czy to kiedykolwiek nastąpi – wyszło słońce nad Legionowem. Setki, a nawet tysiące mieszkańców naszego miasta codziennie z trudem docierało nie tylko do Warszawy, lecz także innych okolicznych miejscowości w warunkach dalekich od standardów XXI wieku. Budowa Centrum Komunikacyjnego wiąże się nie tylko z podniesieniem komfortu podróży, lecz także z podniesieniem estetyki tej części miasta, jego rozwojem gospodarczym i kulturalnym. W budynku dworca oprócz obsługi pasażerów, znajdzie się także miejsce na gastronomię, sklepy, poczekalnię, a nawet kulturę. I chociaż wśród wielu zadowolonych z tej inwestycji znajdują się tacy, którzy będą negować sens takiej inwestycji, ja osobiście bardzo się cieszę, że przyszło mi żyć w czasie tak wielkich zmian w Legionowie. Dworzec dla osoby przyjeżdżającej do Legionowa jest pierwszym punktem kontaktu z miastem, a to, co wkrótce powstanie będzie piękną, wartą zapamiętania, wizytówką naszego Legionowa.

Janusz Klejment,

Przewodniczący Rady Miasta Legionowo ■

Antykorupcyjny i certyfikowany

Urząd Miasta Legionowo w ubiegłym roku otrzymał od Polskiego Centrum Badań i Certyfikacji S.A. – lidera wśród jednostek certyfikujących – Certyfikat Zintegrowanego Systemu Zarządzania, potwierdzający wdrożenie procedur antykorupcyjnych według normy PN – EN ISO 9001: 2009 i wymagań Systemu Przeciwdziałania Zagrożeniom Korupcyjnym (SPZK).

PN-EN ISO 9001: 2009 to norma, według której w czerwcu br przeprowadzono audyt, mający potwierdzić funkcjonowanie i doskonalenie Systemu Zarządzania wraz z wdrożonym Systemem Przeciwdziałania Zagrożeniom Korupcyjnym (SPZK). W obu przypadkach Urząd Miasta Legionowo po raz kolejny otrzymał pozytywną ocenę. Z tytułu pierwszego odnowienia certyfikatu, podczas ostatniej przedwakacyjnej sesji Rady Miasta, odbyło się wręczenie certyfikatu potwierdzającego wysokie standardy i jakość oraz transparentność urzędu.

– Wdrożenie SPZK nie oznacza, że w organizacji panuje korupcja, a jedynie, że zarządzający nią potrafią identyfikować potencjalne zagrożenia korupcyjne i zobowiązują się skutecznie im przeciw-

działać – mówi Danuta Szczepanik, Sekretarz Miasta i zarazem Pełnomocnik ds. Zarządzania – a korzyści płynące z wdrożenia i certyfikacji zarówno ISO, jak i SPZK jest bardzo wiele – m.in. przejrzyste procedury, a co za tym idzie także zadowolenie naszych klientów.

Certyfikat Zintegrowanego Systemu Zarządzania został wręczony Prezydentowi Miasta Legionowo przez Tadeusza Glazera, Dyrektora Polskiego Centrum Badań i Certyfikacji S.A. Sekretarz Miasta Danuta Szczepanik otrzymała Certyfikat IQNet.

SPZK został wdrożony przez Pełnomocnika ds. Zarządzania Danutę Szczepanik oraz Koordynatora ds. Przeciwdziałania Zagrożeniom Korupcyjnym Ewę Milner-Kochańską.

Danuta Szczepanik, Ewa Milner-Kochańska ■

Sms-owe alerty

Nadchodzące wichury, burze, awarie wodociągów czy też zaproszenia na koncerty i imprezy – to wszystko oferuje bezpłatny miejski serwis SMS. W bazie jest już ponad 2100 numerów, liczba zarejestrowanych mieszkańców systematycznie rośnie. Zachęcamy do bezpłatnego dołączania do systemu.

Legionowo, jako pierwsze w powiecie, uruchomiło system powiadamiania na telefony komórkowe już w 2010 roku. Po dwóch latach przeprowadzono kilkaset kampanii, mieszkańcy otrzymywali alerty o zagrożeniach pogodowych, ostrzeżenia przed utrudnieniami na drogach, wypadkach na torach, a także zaproszenia i wiadomości o tym, co ważnego dzieje się w mieście.

– Prowadzone są dyskusje na temat np. krajowego systemu powiadamiania o zagrożeniach, ale to gmina jest najbardziej kompetentnym organem do opracowania i przekazania komunikatu swoim mieszkańcom. Wiemy kiedy i co należy im przekazać, dlatego zachęcam wszystkich do zapisania się do serwisu – to nic nie kosztu-

je – mówi Prezydent Legionowa Roman Smogorzewski.

Aby się zarejestrować wystarczy wejść na stronę www.legionowo.pl, wybrać znajdującą się po prawej stronie zakładkę „Zarejestruj się w bezpłatnym miejskim systemie sms”, wpisać swój numer (bez spacji) oraz zaznaczyć, jaki rodzaj informacji chcemy otrzymywać. Aplikacja umożliwia również odpowiadanie na otrzymane smsy.

– Mamy podział na informacje o wydarzeniach, teksty przeznaczone dla przedsiębiorców oraz alarmy – dodaje prezydent – jest możliwość uzupełnienia tego katalogu o kolejne kategorie.

Aby nie zaśmiecać telefonów naszych mieszkańców, wysyłamy smsy z alertami o wszystkich zagrożeniach, lecz informujemy jedynie o najważniejszych imprezach.

Tamara Mytkowska ■



Poruszyliśmy „Rzeczpospolitą”

Zajęliśmy drugie miejsce na Mazowszu, a 17. w kraju w jednym z najważniejszych rankingów samorządowych. Nasze miasto zajęło także 6. miejsce w rankingu innowacyjności. Rankingi, jak co roku, sporządził we współpracy z panelem ekspertów dziennik „Rzeczpospolita”.

Obok rankingu ogólnego, w którym kapitała wysoko oceniła legionowski budżet i stosunek dochodów miasta do stopnia zadłużenia, oceniono gminy także pod względem innowacyjności, czyli m.in. możliwości załatwienia spraw przez internet, szkoleń pracowników i mieszkańców, liczby punktów z darmowym internetem.

– Powoli, ale skutecznie staramy się walczyć z wykluczeniem cyfrowym, systematycznie usprawniamy wirtualny kontakt mieszkańca z urzędem, aktywnie korzystamy np. z serwisów społecznościowych w kontaktach z mieszkańcami – mówi Roman Smogorzewski, Prezydent Legionowa. – 17 pozycja w Polsce i 2. na Mazowszu pokazuje, że nawet w dobie kryzysu Legionowo radzi sobie do-

brze, wysoko oceniona została nasza sytuacja finansowa i sposób zarządzania miastem.

Celem rankingu jest wskazanie samorządów, które bezpiecznie gospodarują finansami i dobrze się rozwijają. Oceny dokonywali niezależni eksperci (m.in. prof. Jerzy Buzek, prof. Michał Kulesza) w pierwszym etapie w oparciu o dane Ministerstwa Finansów dotyczące m.in. dynamiki wzrostu wydatków majątkowych, wartość środków unijnych w przeliczeniu na mieszkańca, zadłużenie w stosunku do dochodów, nadwyżkę operacyjną oraz dynamikę wzrostu, w drugim etapie – nadesłane ankiety z informacjami dotyczącymi m.in. wydatków na NGO, wdrożonych systemów ISO.

Tamara Mytkowska ■

Legionowo wspiera przedsiębiorców

I Legionowskie Targi Przedsiębiorczości w Arenie już za nami, lecz to tylko początek projektu skierowanego do przedsiębiorców z terenu powiatu legionowskiego. Druga edycja Targów już w grudniu, w międzyczasie działać będzie punkt informacyjny przy Powiatowej Izbie Gospodarczej oraz dedykowana lokalnej przedsiębiorczości witryna internetowa.



▲ 80 wystawców wzięło udział w I edycji Targów

Promocja gospodarcza oraz rozwój małej i średniej przedsiębiorczości w Legionowie to główne założenia projektu, którego rezultatem będzie wypromowanie powiatu jako regionu wartego zainwestowania i zapoznanie lokalnych przedsiębiorców z szeregiem udogodnień. Powiatowa Izba Gospodarcza uruchomiła punkt informacyjno – doradczy, w którym specjaliści powiedzą, jak pozyskać środki zewnętrzne i jakie

warunki należy spełnić, żeby otworzyć własną działalność gospodarczą. Wkrótce zostanie uruchomiony elektroniczny system informacji o przedsiębiorczości w języku polskim i angielskim, który będzie zawierał m.in. opis lokalizacji terenów inwestycyjnych, lokalnych uwarunkowań biznesu, planach rozwojowych, organizacjach przedsiębiorców.

– Projekt ma zaktywizować lokalnych przedsiębiorców, pozwolić im na zdobycie dodatkowej wiedzy i umiejętności, dać możliwość promocji własnej firmy – mówi Roman Smogorzewski, Prezydent Miasta.

Projekt jest realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego. Priorytet I – Tworzenie warunków dla rozwoju potencjału innowacyjnego i przedsiębiorczości na Mazowszu. Działanie 1.7 – Promocja gospodarcza. Całkowita wartość projektu to 300 000 zł. Poziom dofinansowania ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego – 85%.

Tamara Mytkowska ■

Legionowo wzorem dla świata

Jesteśmy wzorem nie tylko dla rodaków, w ostatnich miesiącach nasze miasto chętnie odwiedzały zagraniczne delegacje w celu wymiany samorządowych doświadczeń. Przedstawiciele administracji rządowej Kosowa, pracownicy społeczni z Sankt Petersburga czy też odpowiedzialni za gospodarkę odpadami na Ukrainie, a nawet delegacje z Rio de Janeiro i Kataru złożyli nam wizyty.



▲ Zagraniczni goście chętnie zapoznają się z działaniami Legionowa

Goście z dalekiego Kosowa spotkali się z Zastępcą Prezydenta, Sekretarzem Miasta oraz Naczelnikiem Wydziału Zdrowia i Spraw Społecznych. Podczas spotkania dowiedzieli się na czym polega współpraca samorządu legionowskiego z organizacjami pozarządowymi oraz otrzymali materiały na temat promocji zdrowia. Działacze społeczni Caritas z Sankt Petersburga odwiedzili legionowskie schronisko dla bezdomnych mężczyzn, Danuta Szczepanik wyjaśniła im zasady współpracy gminy z organizacjami pozarządowymi na rzecz pomocy w wychodzeniu z bezdomności.

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej wraz z Lwowskim Centrum Informacji Naukowej, Technicznej i Ekonomicznej realizuje projekt zwiększania kompetencji zarządczych w zakresie gospodarki

komunalnej ukraińskich jst. W ramach projektu zorganizowana została wizyta studyjna, podczas której władze Legionowa zaprezentowały przedstawicielom Przedsiębiorstw Wodociągowo-Kanalizacyjnych i samorządów miast Borodianka, Bilaivka, Kołomyja i Dubno swoje doświadczenia we wdrażaniu Systemu Gospodarki Odpadami.

Natomiast przedstawiciele Kataru, gospodarza Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej 2022 i Rio de Janeiro (Mistrzostwa w 2014 r.) odwiedzili legionowski MOSiR, aby dowiedzieć się jak przygotowaliśmy się do pobytu reprezentacji Grecji podczas EURO 2012.

We wrześniu nasze miasto odwiedzą przedstawiciele Krymu.

Tamara Mytkowska ■

Eurokonkurs – wyniki

W poprzednim wydaniu Biuletynu Moje Legionowo zaimplementowaliśmy EUROquiz. Prawidłowe odpowiedzi to: 1c, 2b, 3b, 4d, 5b, 6d, 7a, 8d, 9c, 10a, 11d, 12b. Spośród prawidłowych odpowiedzi wylosowaliśmy pięć osób, które otrzymają zestawy gadżetów ki-

bica – przydadzą się podczas rozgrywek legionowskich drużyn sportowych. Nagrody otrzymują: Michał Nowak, Monika Średnicka, Piotr Zwierzyński, Tomasz Mysza oraz Katarzyna Kilińska. Gratulujemy, zapraszamy po odbiór do pokoju 4.05 (III piętro). ■

Nowe stawki za wodę i ścieki

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, od 1 lipca obowiązują nowe taryfy za pobór wody i odprowadzanie ścieków. Cena za pobór metra sześciennego wody wzrosła o 21 groszy, za odprowadzenie metra sześciennego ścieków – 1,29 zł. W porównaniu z podobnej wielkości podwarszawskimi gminami, takimi jak Marki, Nowy Dwór Mazowiecki, Wołomin, Żąbki, Józefów, legionowskie stawki nadal są najniższe.



▲ Zmiana stawek zapowiadana była już w styczniu

Za pobór metra sześciennego wody i odprowadzenie metra sześciennego ścieków mieszkańcy

zapłacą 10,14 zł brutto. W czerwcu nowe taryfy wprowadziła Warszawa i inne okoliczne gminy. Podwyżki uwarunkowane są m.in. podniesieniem opłat przez oczyszczalnię „Czajka” – tylko w ubiegłym roku opłata za odprowadzanie ścieków przez legionowskie PW-K wzrosła o 32%. Niemalą wpływ na opłaty ma także liczba osób rozliczających się ryczałtowo, którzy płacą średnio za połowę zużytej wody. Według badań PW-K średnie zużycie wynosi około 5–6 metrów sześciennych wody na osobę w ciągu miesiąca, natomiast opłata miesięczna zakłada zużycie 3 litrów na osobę. Za zużywaną faktycznie przez nich wodę płacą wszyscy mieszkańcy miasta. Zgodnie z uchwalonymi w lutym br przez Radnych zmianami w Regulaminie dostarczania wody i odprowadzania ścieków, w ciągu 12 miesięcy mieszkańcy rozliczający się ryczałtowo mają obowiązek założenia wodomierzy lub przepływomierzy.

Tamara Mytkowska ■

Rok Centkiewiczów

W Legionowie rok 2012 jest Rokiem Aliny i Czesława Centkiewiczów. Okazją do przypomnienia twórczości i działalności mieszkających w Legionowie pisarzy i podróżników jest 80. rocznica rozpoczęcia I Polskiej Wyprawy Polarnej na Wyspę Niedźwiedzią, która wyruszyła z Legionowa 12 lipca 1932 r. od kierownictwem Czesława Centkiewicza. We wrześniu odbędą się kolejne uroczystości związane z tym wydarzeniem.

26 września (środa) podczas uroczystej Sesji Rady Miasta nadane zostanie honorowe obywatelstwo miasta małżeństwu Centkiewiczów. W tym samym dniu na terenie Obserwatorium Aerologicznego Państwowego Instytutu Meteorologicznego, miejsca pracy i zamieszkania Centkiewiczów, zostanie odsłonięta pamiątkowa tablica, przygotowywany jest także V tom Rocznika Legionowskiego, w większości poświęconego tej tematyce.

Z kolei 29 września (sobota) odbędzie się konferencja historyczno-wspomnieniowa oraz popularno-naukowa, poświęcona Alinie i Czesławowi Centkiewiczom, połączona z odsłonięciem ich zdjęć w galerii Ratusza.



▲ Centkiewiczowie zostaną Honorowymi Obywatelami miasta

Oprócz licznych instytucji, do uczczenia Centkiewiczów bardzo aktywnie włączyły się legionowskie szkoły, w których w tym roku odbywają się różnorodne formy edukacyjne poświęcone pisarzowi – konkursy wiedzy, plastyczne, wspólne czytanie jego książek, prezentacje, pogadanki.

Tamara Mytkowska ■

Czytelnik jest najważniejszy

Legionowska Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna systematycznie i stanowczo dąży do zmiany wizerunku – idąc z duchem czasu powoli zanika miejsce, w którym można jedynie wypożyczyć książkę, ustępując miejsca centrum multimedialnemu dla całej rodziny.

Co prawda nakłady na książki „tradycyjne” z roku na rok rosną (w ciągu zaledwie 10 lat o jedynie... 2300%), to obok nich na półkach pojawiają się audiobooki, teatr telewizji na DVD, książki-zabawki dla maluchów, w siedzibie głównej powstał kolorowy i przytulny kącik dla najmłodszych, a po połączeniu oddziałów dla dorosłych i dla dzieci całe rodziny mogą korzystać z jednej placówki.

Nie zapominając o kulturze czytelnictwa, Biblioteka propaguje także inne dziedziny sztuki – malarstwo, fotografię. Oprócz konkursów i warsztatów prowadzone są także szkolenia z obsługi komputera, zajęcia dla dzieci w języku angielskim, Biblioteka wychodzi ze swych progów i odwiedza systematycznie Żłobek Miejski.

Podczas ostatniej przedwakacyjnej sesji Radni podjęli uchwałę o wygaszeniu w październiku Filii nr 5 przy ul. Olszankowej. Jest to najmniejsza, najrzadziej uczęszczana filia, pomimo wzrostu mieszkańców Osiedla Młodych, systematycznie spada czytelnictwo – liczba odwiedzin, wypożyczeń i zarejestrowanych czytelników. Zauważanym w całym kraju trendem jest systematyczny spadek liczby wydawanych i czytanych książek (56% Polaków w ogóle nie czyta), spada liczba użytkowników bibliotek, co obserwujemy również w Legionowie. Wzrasta zainteresowanie audiobookami i e-bookami. Zatem kierunkiem w jakim należy zmierzać jest utworzenie nowoczesnej mediateki – jednego miejsca dla całego miasta, gdzie oprócz książek, płyt

i e-booków znajdzie się także miejsce na zabawę dla dzieci, połączoną z nauką, dostęp do internetu i baz danych, miejsce szerzenia kultury – wystawy, prelekcje, koncerty. Władze miasta poszukują odpowiedniego miejsca dla takiej właśnie Mediateki – propozycje są różne – od jednej z kondygnacji Centrum Komunikacyjnego po działkę w pobliżu Urzędu Skarbowego.

Jaka jest przyszłość Biblioteki – opinia Przewodniczącego Komisji Oświaty, Kultury i Sportu, Mirosława Pachulskiego:

– Moje stanowisko w sprawie Biblioteki jest niezmienne od lat – jeden, duży, multimedialny budynek w dogodnym punkcie miasta. Legionowo nie jest rozległym miastem, nie ma potrzeby utrzymywania kilku filii – umieszczenie całych zbiorów w jednym miejscu pozwoli na poszerzenie oferty tak, aby praktycznie wszystkie książki potrzebne naszym mieszkańcom się tam znalazły. Lecz książki to nie wszystko – Biblioteka powinna być centrum kultury, tę kulturę dla mieszkańców animować. Marzy mi się system umożliwiający wypożyczanie książek przez internet, odbieranie ich o dogodnej porze lub nawet możliwość dostarczenia ich do domu. Zdecydowanie przyszłość Biblioteki to nowoczesna Mediateka z książkami, audiobookami, płytami DVD, malarstwem, fotografią, zajęciami dla dzieci i młodzieży oraz oczywiście stanowiskami internetowymi.

Tamara Mytkowska ■

Nowe wiaty

Wycekiwane przez pasażerów komunikacji miejskiej wiaty przystankowe przy ulicy Warszawskiej zostały zamontowane, a ich wymiary dostosowano do szerokości chodnika oraz do liczby korzystających z danego przystanku mieszkańców. Mimo, że ich estetyka nie wymaga poprawek, zostaną wkrótce dodatkowo ozdobione.

Po dwie wiaty pojawiły się na skrzyżowaniach z ulicami Sobieskiego oraz Jagiellońska. Aby zwiększyć komfort podróżnych planowane jest oklejenie ich specjalną siatką, chroniącą



▲ 4 nowe wiaty stanęły na ul. Warszawskiej

przed promieniami słonecznymi. Siatka ta zawierać będzie grafikę logotypu legionowskiej marki wraz z hasłem „Legionowo. Porusza!”.

Anna Szwarczewska ■

Nowe mieszkania socjalne

Na osiedlu Kozłówka powstaje kolejny blok socjalny. W budynku zamieszkają potrzebujące rodziny, które dbają o swoje mieszkania, regularnie opłacają czynsz i nie sprawiają kłopotów innym lokatorom. Wytypuje je powołana do tego celu społeczna komisja.



▲ Na Kozłówce powstaje 40 mieszkań socjalnych

Dzięki tej wartej 4,2 mln zł inwestycji powstanie 40 mieszkań o powierzchni użytkowej od 30,8 m² (jednopokojowe), poprzez 42–44 m² (2-pokojowe) aż po 53,9 m² (mieszkania 3-pokojowe). Wraz z budynkiem powstanie droga z kostki brukowej, chodniki, parkingi dla samochodów. Wykonana zostanie także kanalizacja deszczowa, zbudowane oświetlenie, wykonane ekrany akustyczne.

Mieszkania w nowym budownictwie socjalnym przyznawane są jedynie rodzinom już mieszkają-

cym w zasobach gminy, które są wielodzietne, mają duże zagęszczenie w lokalu, regularnie opłacają czynsz i nie demoluja lokali. Na ich miejsce przenoszone są rodziny z lokali socjalnych o niższym standardzie, które także dbają o swój lokal i opłacają czynsz lub osoby z listy oczekujących, a do zwolnionych przez nich lokali kwaterowane są rodziny z wyrokami eksmisyjnym. Warunki przyznawania lokali określa Uchwała Rady Miasta Legionowo nr LVI/643/2002.

Tamara Mytkowska ■

Nowe drogi

W sierpniu ruszyła największa tegoroczna inwestycja drogowa w Legionowie – realizowana przez Starostwo Powiatowe przebudowa ulic Aleja Legionów, Mireckiego i Jana Pawła na odcinku od legionowskiego cmentarza aż do przejazdu kolejowego na granicy Legionowa i Łajska.

Nową nawierzchnię otrzymają ulice Jana Pawła, Mireckiego i Aleja Legionów. Powstaje również nowa ścieżka rowerowa, która ciągnąć się będzie od granicy miasta (na wysokości bocznicy PEC) aż do Szkoły Podstawowej nr 4. W Alei Legionów już niedługo do dyspozycji mieszkańców zostanie oddana ścieżka pieszo-rowerowa. Na ulicy Kościelnej zostanie wprowadzona nowa organizacja oznakowania poziomego.

Przy legionowskim cmentarzu autobus będzie zatrzymywał się w nowej zatoce. Zmotoryzowani zyskają możliwość wygodnego pozostawienia samochodów na nowych miejscach parkingowych przy nekropolii.

Wyremontowane drogi przyczynią się do poprawy bezpieczeństwa ich użytkowników, w szczególności uczniów pobliskiej Szkoły Podstawowej oraz osób odwiedzających legionowską nekropolię.

Warta 2,6 mln zł inwestycja dofinansowana została w ramach „Narodowego Programu Przebudowy Dróg Lokalnych – Etap II Bezpieczeństwo – Dostępność – Rozwój” w kwocie 748 tys zł oraz ze środków Gminy Miejskiej Legionowo w kwocie 873 tys zł. Przewidywany termin zakończenia prac to październik 2012 r.

Dorota Staśkiewicz ■

Praca wre w PW-K

Trwają prace modernizacji i budowy sieci odprowadzania wód deszczowych w okolicach rowu Jabłonowskiego oraz ul. Sobieskiego. Po ich zakończeniu wody opadowe z terenu Legionowa, po wcześniejszym oczyszczeniu, będą bezpiecznie odprowadzane prosto do Wisły.

W ramach tej wartej ponad 4,2 mln zł inwestycji powstaje drugi kanał tłoczny i podziemny zbiornik retencyjny w okolicach ul. Listopadowej, a przepompownia przy ul. Sobieskiego jest gruntownie modernizowana. Oprócz prac remontowych budynku, wymieniane są także instalacje rurociągowie, pompy, budowana podziemna komora przepływomierzy.

Inwestycja składa się z dwóch etapów. Jej realizacja rozpoczęła się od budowy prowizorycznej przepompowni i kanału tłoczego, która obecnie zastępowana jest docelową, podziemną przepompownią, budowany jest także drugi kanał, łączący przepompownię z istniejącymi rurociągami prowadzącymi do Wisły. Drugim etapem jest remont istniejącej przepompowni. Wykonane zostaną prace konserwacyjne i oczyszczenie istniejącego w granicach miasta odcinka rowu Jabłonowskiego.

Prace mają zakończyć się jeszcze w tym roku.

Tamara Mytkowska ■



▲ Trwa przebudowa systemu odprowadzania wód deszczowych

Aktywne wakacje

Okres wakacyjny dla legionowskich szkół i przedszkoli nie był czasem ani odpoczynku ani lenistwa. Większe remonty odbywały się min. w Zespole Szkół nr 3, w Szkole Podstawowej nr 7, w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 2 i w Zespole Szkół, a sale w przedszkolach zostały odświeżone.



Uczniowie ZS 3 od początku roku szkolnego 2012/2013 korzystają z odnowionej sali gimnastycznej. Pomalowano ściany, zmieniono podłogę na nową (również drewnianą), wymieniono wyposażenie. Podczas lekcji wychowania fizycznego dzie-

ci i młodzież będą mogli ćwiczyć z użyciem nowych drabinek, strzelać gole do nowych bramek i trenować wsady do nowych koszy. Inwestycja o wartości 86 tys zł została wykonana solidnie i na czas.

W Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 2 w czasie wakacyjnej przerwy wymieniono podłogi w salach lekcyjnych, dokonano remontu korytarza na II piętrze oraz pomalowano ściany. Do wszystkich sal wstawiono nowe drzwi ze szklanym prześwitem.

Remont sanitariatów w bloku sportowym Szkoły Podstawowej nr 7 to nie jedyna inwestycja w murach tej placówki. Odnowione zostały również szatnie przy sali gimnastycznej.

Natomiast Zespół Szkół podwyższył standardy bezpieczeństwa uczniów poprzez naprawę ogrodzenia oraz gruntowny remont schodów wejściowych do placówki.

W nowym roku szkolnym, w odnowionych budynkach, uczniowie czują się bezpieczniej jak również przyjemniej. Nauka w lepszych warunkach, przynosi lepsze efekty. Co za tym idzie, niedawno rozpoczęty rok szkolny powinien przynieść rekordowe wyniki w nauce i w sporcie wśród legionowskich uczniów.

Dorota Stąskiewicz ■

Rockowo w MOK-u

VII Legionowo Rock Festival już za nami. Po rocznej przerwie oraz wielu perturbacjach związanych z bytem festiwalu udało się w ekspresowym tempie zorganizować i zaprosić na tegoroczną scenę 5 zespołów, a każdy z nich był w jakiś sposób związany z Legionowem.

Koncert, od lat odbywający się w rocznicę Bitwy Warszawskiej 1920, rozpoczął się punktualnie o godzinie 16⁰⁰ występem zespołu Icon. Formacja składa się głównie z muzyków z Warszawy, jednak na wokalu prezentuje się w niej młoda legionowska gwiazda, Ada Dębska. Jako drugi występował znany legionowskim punkowcom Bang Bang, który, z krótką przerwą, gra punk rocka od roku 1989. Występ tej brygady jest obowiązkowym elementem każdej szanującej się imprezy rockowej w naszym mieście. Trzeci na scenie pojawili się panowie z dość młodego w porównaniu z zespołem poprzednim gdańskiego zespołu Bregma. Ich powiązanie z Legionowem to wygrany przegląd Cegła z 2011 roku.

Tegoroczną gwiazdą było Farben Lehre. Podczas koncertu zespołu, który gościł w naszym mieście nie po raz pierwszy, i miejmy nadzieję, nie ostatni, pod sceną zrobiło się ciśnień. Ponieważ zespół istnieje od 26 lat, większość publiczności mogła wspierać wokalistę znanymi tekstami, nie wspominając o najwierniejszych fanach, którzy podążają za zespołem po całej Polsce, oraz odwiedzają koncerty zagraniczne. W repertuarze królowały utwory poruszające do szaleństwa pod sceną, nie zabrakło jed-



▲ Rock Festival powrócił do Legionowa

nak też bardziej balladowych. Jeżeli tak mają wyglądać występy „dinozaurów” naszej sceny to mamy nadzieję na jak największą ich liczbę.

Na koniec legionowska formacja Intercity zapewniła widzom sporo humoru, za sprawą dowcipnych tekstów traktujących o absurdach polskiej rzeczywistości, oraz lidera – Błażeja, toczącego z publicznością żartobliwe dyskusje, oraz dzielnie broniącego się przed atakiem Kapitana Kiełbasy (w tej roli znany chyba w całym Legionowie Mariusz Słobodzian, czyli po prostu Słonecznik).

Mamy nadzieję że kto odwiedził tego dnia teren Miejskiego Ośrodka Kultury nie wyszedł rozczarowany. Wszystkich entuzjastów, oraz tych którzy nie są przekonani do imprezy zapraszamy, przy dobrych wiatrach, za rok!

Marcin Baczak ■

Legionowo porusza... konkursami

Trwają dwa konkursy pod hasłem „Poruszenie” – Miejska i Powiatowa Biblioteka Publiczna zaprasza do zabawy amatorów fotografii i zapalonych fotoreporterów, natomiast Urząd Miasta idzie krok dalej i zachęca nie tylko do przesłania fotografii, lecz także filmu. Oczywiście dla najlepszych czekają atrakcyjne nagrody.

„Pokaż jak Ciebie porusza Legionowo” – zachęca miejski konkurs. Aby wygrać smartphona lub kartę podarunkową o wartości 300 zł wystarczy przesłać na podany w Regulaminie adres zdjęcie lub film, będące interpretacją hasła „Legionowo. Porusza!”. Liczy się kreatywność, a najlepsze spośród nadesłanych prac co miesiąc oceniać będą internauci. Konkurs, otwarty dla osób powyżej 13. roku życia, trwa do 30 grudnia, lecz zgłoszenia można przysyłać do końca listopada. Autor zdjęcia lub filmu roku zostanie wyłoniony do 30 grud-

nia 2012 r., a nagroda zostanie wręczona 31.12.2012 r. podczas miejskiego Sylwestra.

Biblioteka zaprasza do udziału X edycji konkursu fotograficznego „Legionowo porusza”. W tym roku prace można zgłaszać w dwóch kategoriach: portret przedstawiający mieszkańca Powiatu Legionowskiego (odrębnie oceniane będą fotografie wykonane w atelier oraz wykonane w plenerze) oraz reportaż – fotografie wykonane na terenie Powiatu Legionowskiego. Celem konkursu jest pobudzanie i promocja twórczej aktywności mieszkańców powiatu, pobudzanie i rozwijanie zainteresowania fotografią i literaturą z zakresu fotografii i przyrody. Prace można zgłaszać w dwóch kategoriach wiekowych: do lat 18 i powyżej. Uroczyste ogłoszenie wyników i wręczenie nagród odbędzie się podczas wernisażu wystawy do końca 2012 r. Termin składania prac upływa 31 października 2012 r.

Tamara Mytkowska ■

Rowerem po powiecie i nad Zegrze

Wakacje minęły, lecz wypożyczalnia rowerów w Arenie Legionowo działa dalej. Rowery miejskie, górskie, młodzieżowe i dziecięce oraz foteliki, kaski, a nawet przyczepki dla najmłodszych czekają na wielbicieli turystyki rowerowej. Wszystko całkowicie bezpłatnie, za okazaniem dowodu tożsamości.



▲ Bezpłatnie wypożyczyć można rowery, kaski oraz przyczepki dla dzieci

Punkt Obsługi Rowerzysty od 1 września do 14 października czynny jest w weekendy w godzinach 9⁰⁰–20⁰⁰. Punkt funkcjonuje w systemie on-line i wypożyczanie rowerów jest możliwe tylko po wcześniejszym zalogowaniu na stronie www.aktwynelegionowo.pl.

– Jest to jedna z nielicznych, jeśli nie jedyna, całkowicie bezpłatna wypożyczalnia rowerów w Polsce – mówi Roman Smogorzewski, Prezydent Legionowa. – Funkcjonuje ona już drugi sezon i cieszy się coraz większym powodzeniem nie tylko wśród naszych mieszkańców, ale także wielbicieli turystyki rowerowej z całego Mazowsza.

Wypożyczalnia oferuje 65 specjalnie oznakowanych, w pełni sprawnych rowerów, ponadto jako jedna z nielicznych wypożyczalni także foteliki dziecięce, kaski we wszystkich rozmiarach oraz dwie przyczepki dla dzieci, które mogą pomieścić dwójkę maluchów, których waga razem nie przekroczy 40 kg.

Warunkiem koniecznym jest posiadanie dwóch dokumentów tożsamości (dowód osobisty, prawo jazdy, paszport) i pozostawienie w depozycie jednego z nich na czas wypożyczenia roweru. Jedna osoba może wypożyczyć maksymalnie 4 rowery.

Tamara Mytkowska ■

Legionowo na sportowo

Wakacyjne przygody co prawda już za nami, lecz przed nami jeszcze wiele sportowych atrakcji przygotowanych przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Legionowie.

15 września MOSiR Legionowo zaprasza na Zawody Deskorolkowe, które odbędą się na Stadionie Miejskim. 22 września natomiast kolejna impreza biegowa organizowana przez MOSiR czyli **XX Biegi Przełajowe o Puchar Prezydenta Miasta Legionowo.**

Biegi odbędą się jak zwykle w sobotę, w lesie legionowskim, oczywiście tradycyjnie na uczestni-

ków czekać będzie wiele atrakcyjnych nagród i wspaniała atmosfera. Zgłoszenia do biegu głównego przyjmowane będą przez formularz na stronie internetowej www.mosir-legionowo.pl bądź faxem na nr 22 784 85 92.

We wrześniu i październiku zapraszamy również na marsze nordic walking. Spotykamy się jak zwykle przed Szkołą Podstawową nr 1 przy ul. Zakopiańskiej o godzinie 11³⁰. Dla chętnych istnieje możliwość bezpłatnego wypożyczenia kijków do marszu u instruktora.

Na marsze zapraszamy w terminach: 8 i 22 września, 6 i 20 października.

Joanna Trusiak, MOSiR ■

Porady farmaceuty

mgr Teresa Panek, kierownik legionowskiej apteki

Ogarniający nas powakacyjny stres, związany z powrotem do pracy i szkoły, jest częstą przyczyną obniżenia naszej odporności, co prowadzi do wzrostu zagrożenia naszego organizmu różnymi chorobami związanymi z przeziębieniem i gripą. **W jaki sposób możemy się przed nimi uchronić?**



Oto kilka prostych rad, które pozwolą nam uniknąć widma kataru, bólu gardła czy gorączki i nadal cieszyć się trwającym wciąż jeszcze latem:

- **zażywajmy, jak najwięcej ruchu** na świeżym powietrzu – ruch usprawnia pracę układu odpornościowego
- **zwalczajmy stres**, napięcie nerwowe i brak snu, które osłabiają naszą odporność
- **unikajmy alkoholu, kawy i papierosów**, gdyż niszczą one witaminy i mikroelementy, czyli antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki, odpowiedzialne

za destrukcję naszego układu immunologicznego.

- **stosujemy dietę bogatą w owoce i warzywa**, szczególnie te zawierające dużo wit. A, C i E (naturalne przeciwutleniacze) zawierają je: marchew, szpinak, brokuły, papryka, pomidory, cytrusy, porzeczki, aronia
- **zapewnijmy organizmowi dostarczenie pierwiastków niezbędnych dla sprawnego funkcjonowania układu odpornościowego** tj. cynku, selenu i miedzi, obecnych w rybach i owocach morza a także w wątróbce, fasoli, kaszy gryczanej, pestkach dyni i jajach.
- **zjadajmy kwasy tłuszczowe omega-6** pochodzenia roślinnego, zawarte w oleju rzepakowym i oliwie z oliwek oraz w oleju z wiesiołka, który znajdziemy w aptece w postaci kapsułek. Dostarczają one organizmowi budulca do produkcji substancji przeciwzapalnych.
- **koniecznie zjadajmy ryby morskie**, lub zażywajmy tran w kapsułkach lub w płynie, gdyż zawarte w nich kwasy omega-3 oraz witaminy A i D wspierają ogólną kondycję organizmu, wspomagają działanie układu odpornościowego.
- **nie zapominajmy o bakteriobójczym czosnku** tym świeżym lub tym z apteki w kapsułkach. ■

Porada weterynarza

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

Akcja bezpłatnego chipowania psów w Legionowie trwa od maja. **W związku z dużym zainteresowaniem mieszkańców i pojawiającymi się pytaniami, proszę powiedzieć, kto i w jaki sposób można wziąć udział w akcji, na czym polega ten zabieg?**

W akcji bezpłatnego chipowania mogą wziąć udział tylko psy, których właściciele posiadają meldunek na terenie Legionowa. Koty i fretki są znakowane odpłatnie. Aby od razu móc zachipować psa, właściciel powinien wziąć swój dowód osobisty, oraz książeczkę zdrowia psa.

Chipowanie polega na wszczepieniu malutkiego-paromilimetrowego chipa pod skórę psa. Zabieg wygląda jak zwykłe wkłucie podskórne, a podczas implantacji transpondera zwierzak czuje ukłucie takie jak podczas zwykłej iniekcji. Psy nadwrażliwe mogą reagować zaniepokojeniem, jak na każdy inny zastrzyk. Mikrochip jest malutkim układem scalonym, który jest bioobojętny, czyli nie wchodzi

z organizmem w żadną reakcję, nie daje więc uczuć, ani nie jest odczuwalny dla zwierzaka. Chip pozostaje pod skórą psa do końca życia. Aby się go pozbyć trzeba wykonać zabieg operacyjny.

Oznakowany pies, który się zagubi ma duże szanse na powrót do właściciela. Wystarczy, że znalazca doprowadzi psiaka do lecznicy, w której za pomocą czytnika lekarz odczyta numer chipa i sprawdzi w bazie danych adres właściciela. Strażnicy Miejscy w Legionowie także

mają czytnik chipów, teraz zanim odwieżą własnjącego się psa do schroniska, jak to miało miejsce dotąd, sprawdzą czy ma on transponder pod skórą.

Dzięki czemu pies, zamiast czekać tygodniami w schronisku, trafi od razu do właściciela. ■



Ciężka sprawa – otyłość

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia otyłość to jedna z najczęstszych chorób, na którą cierpią ludzie niezależnie od wieku i płci. Badania i statystyki wskazują, że w Polsce jest już ponad 35% mężczyzn i ponad 25% kobiet o podwyższonej masie ciała.

Nadwaga, otyłość i co dalej?

Istnieje wiele sposobów odchudzania, ale czy są one zdrowe? A jeżeli nie powodują szkód w naszym organizmie, to czy zapewniają trwałe efekty?

Idealny sposób odchudzania powinien łączyć kilka cech: być dla nas zdrowy, łatwy i przyjemny w stosowaniu i utrzymywać ciało w dobrej kondycji. Kuracja musi nie tylko odchudzać, ale również uczyć prawidłowego odżywiania, podnosić motywację, zapewniać wsparcie psychiczne oraz zapobiegać efektowi jo-jo.

Czy istnieje taka metoda? Okazuje się, że tak

Centrum dietetyczne Naturhouse w swojej metodzie odchudzania łączy kilka elementów:

- opieka specjalisty podczas regularnych cotygodniowych wizyt zapewniają bezpieczeństwo procesu odchudzania oraz utrzymują motywację.
 - dieta: w Naturhouse jest nastawiona na zdrowie, funkcjonalność, przyjemność i edukację. Przepisy są proste w przygotowaniu, smaczne, wykorzystują produkty dostępne w każdym sklepie i uczą nas prawidłowych zasad żywienia.
 - suplementacja: suplementy w Naturhouse to naturalne ekstrakty roślinne znane od wieków ze swoich dobroczynnych właściwości. Zapewniają zdrowy i efektywny sposób odchudzania.
 - etap stabilizacji: dietetyk nie tylko wprowadza w dietę, ale również z niej wyprowadza, tak aby nie powstał efekt jojo po zakończeniu kuracji.
- Zapraszamy



Legionowo, ul. Piłsudskiego 13, I piętro, tel. 668 11 66 77