



CYFROWY PULS



Jeżeli Twoje dziecko miało bliski kontakt z osobą zarażoną koronawirusem – zostaje objęte kwarantanną. Jeżeli natomiast ma pozytywny wynik testu – nałożona jest na niego izolacja. W obydwu przypadkach przysługuje Ci prawo do zasiłku i wolne w pracy z tytułu opieki nad dzieckiem.

**Czytaj
na str. 12**

puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo
16 stron

Nr 10 | listopad 2020 | ISSN 2544-8633
Nakład: 6 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl

Czy kolejne tory przez Legionowo?

Ruszyły konsultacje on-line.

Trzy koncepcje zwiększenia przepustowości na linii Warszawa Wschodnia – Nasielsk zostały poddane pod konsultacje społeczne. Dwie zakładają poprowadzenie dodatkowych torów przez Legionowo. Konsultacje trwają do 18 grudnia.

Czytaj str. 4

Pora na tunel...



Czytaj str. 5

Optimalny budżet na trudne czasy

Mimo trudnej sytuacji związanej z pandemią, ponad 26 milionów złotych zostanie wydanych na inwestycje.

Str. 3

Wsparcie dla seniorów

Seniorze uważaj na siebie! W dużych skupiskach ludzi koronawirus i inne wirusy łatwiej się rozprzestrzeniają.

Str. 8

Działania na Piaskach docenione - list od mieszkańca

Budowa placu zabaw dla dzieci (przy blokach 43, 41 i 45), parku „Kościuszkowców”, pływalni Wodne Piaski czy też dzierżawa lokalu dla klubu osiedlowego zostały pozytywnie ocenione w liście do prezydenta.

Str. 10

Strażacy pomagają osobom w kwarantannie

OPS i OSP pomagają osobom objętym kwarantanną i w izolacji. Osoby w takiej sytuacji oraz osoby samotne, chore, seniorzy mogą otrzymać pomoc w formie żywności i leków.

Str. 11

Nauka zdalna w Legionowie



Okolo 200 laptopów trafiło do legionowskich szkół. Są one wykorzystywane do nauki zdalnej. Urząd planuje też zakup tabletów, które mają być wsparciem dla uczniów z klas I - III z rodzin wielodzietnych.

Czytaj całość na str. 3

Zmiany rozkładu autobusów D1

W związku z zamknięciem odcinka ulicy Wolskiej konieczne jest wprowadzenie zmian kursowania bezpłatnej linii D1

Str. 6



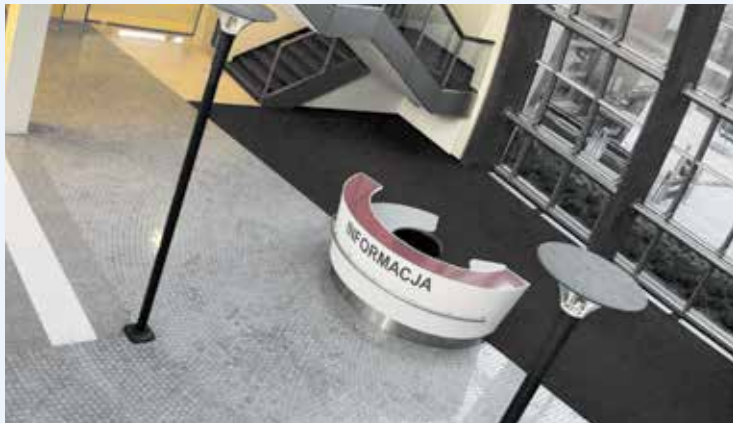
Wspieramy lokalnych przedsiębiorców

Zachęcamy do korzystania z bazy lokalnych przedsiębiorców. Funkcjonująca od kilku miesięcy w internecie podstrona „Rynek on-line” daje możliwość wyszukiwania ofert, ale również zaprezentowania swojej firmy.

Czytaj str. 14 - 15

Obsługa klienta w urzędzie

Zachęcamy do skorzystania z obsługi telefonicznej, e-mailowej lub za pośrednictwem systemu e-PUAP. Jeśli sprawa wymaga bezpośredniej rozmowy, możliwa jest wizyta w urzędzie – wówczas prosimy o wcześniejsze umówienie się i zachowanie wszelkich środków ostrożności. Od 2.11 br. Urząd Miasta Legionowo jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 08:00-16:00.



W związku z dużym wzrostem zachorowań oraz z troską o zdrowie

naszych mieszkańców i pracowników urzędu, również od poniedziałku

(2.11.2020 r.) wprowadzamy konieczność telefonicznego umawiania wizyt w Wydziale Spraw Obywatelskich:

- dowody osobiste, meldunki, zaświadczenia, tel. 22 766 40 15 lub 22 766 40 16;
- działalność gospodarcza, tel. 22 766 40 30.

w Urzędzie Stanu Cywilnego:

- przyjmowanie oświadczeń, wydawanie zaświadczeń, wydawanie odpisów aktów stanu cywilnego, transkrypcje aktów, wnioski o zmianę imion i nazwisk tel. 22 766 40 22, 22 766 40 21.

Informujemy, że do dnia 04.12.2020 **Kasa** w Urzędzie Miasta Legionowo będzie czynna w godzinach 8:00-14:00. Jednocześnie sugerujemy także, aby dokonywać czynności płatniczych poprzez bankowość elektroniczną.

Funkcjonowanie punktu do wyrobienia Karty Legionowianina odbywa się poprzez telefoniczne umówienie się na konkretny termin, tel. 22 766 40 28 lub 22 766 40 29.

Informujemy, iż w pierwszej kolejności będą obsługiwani mieszkańcy umówieni, pozostałe osoby będą obsługiwane w miarę możliwości i dostępności pracowników.



Jak załatwić sprawę?

W czasie, gdy urzędy i większość instytucji przechodzi w stan zdalnego funkcjonowania, by zmniejszyć ryzyko przenoszenia się wirusa, Urząd Miasta Legionowo stara się utrzymać komfort obsługi mieszkańców i zachęca do korzystania ze strony BIP LEGIONOWO www.bip.legionowo.pl. Znajdziecie tam Państwo informacje na temat najczęściej poruszanych spraw przez mieszkańców. W folderach znajdują się również wnioski i formularze dotyczące poszczególnych referatów.

- Obsługa bezpośrednia Urzędu Miasta Legionowo
- Elektroniczna skrzynka podawcza
- Porady prawne
- Zgromadzenia publiczne
- Petycje
- Stan cywilny osoby
- Ewidencja ludności i dowody osobiste
- Rejestr wyborców
- Prowadzenie działalności gospodarczej
- Ubieganie się o ulgę w płatnościach
- Wydawanie zaświadczenia niepodatkowego
- Wydawanie zaświadczeń w zakresie podatków i opłat
- Nadpłaty
- Podatki lokalne
- Ochrona środowiska
- Zagospodarowanie pasa drogowego
- Planowanie przestrzenne
- Gospodarka nieruchomościami
- Edukacja
- Sport
- Mieszkania
- Utrzymywanie psów
- Opieka zdrowotna
- Karta Dużej Rodziny
- Inicjatywa lokalna
- Uzyskanie zezwolenia na przeprowadzenie imprezy masowej
- Przyznanie patronatu honorowego prezydenta miasta
- Inkasenci opłaty skarbowej
- Udostępnienie dokumentacji przechowywanej w archiwum zakładowym

24 grudnia urząd nie będzie czynny

Bezpłatny Serwis SMS

Szybka i rzetelna informacja w dzisiejszych czasach jest kluczem do dobrej komunikacji. Zapisz się do bezpłatnego serwisu SMS, by otrzymywać powiadomienia na bieżąco.

Podnosząc poziom usług na tym polu, Urząd Miasta prezentuje narzędzie, dzięki któremu będzie można szybko informować mieszkańców o wydarzeniach w naszym mieście, takich jak m.in.: za-

mknięte ulice, awarie prądu, gazu, wody.

Rejestracja w serwisie SMS odbywa się w sposób łatwy i przejrzysty poprzez wysłanie SMS-a na numer: **4777** w treści wpisując:

UML.NEWS - Wydarzenia z miasta

- komunikat zwrotny: Potwierdzamy zapisanie do newslettera informacyjnego UM. Legionowo - kategoria Wydarzenia.

UML.SPORT - Sport

- komunikat zwrotny: Potwierdzamy zapisanie do newslettera informacyjnego UM. Legionowo - kategoria Sport.

UML.TEATR - Teatr

- komunikat zwrotny: Potwierdzamy zapisanie do newslettera informacyjnego UM. Legionowo - kategoria Teatr.

UML.STOP - Wypisanie z newslettera, powoduje odesłanie SMS-a o treści "Potwierdzamy wypisanie z list wysyłkowych UM. Legionowo."



System poinformuje czy dany numer telefonu został poprawnie wyrejestrowany z bazy SMS.*

W razie problemów z wyrejestrowaniem prosimy o kontakt z Referatem

Kultury i Współpracy tel. 22 766 40 34; e-mail: promocja@um.legionowo.pl

*Komenda musi zostać wysłana na numer 4777, opłata za SMS-a do rejestracji i wyrejestrowania zgodna z planem taryfowym użytkownika

Link do klauzuli informacyjnej znajduje się na stronie www.legionowo.pl. Ochrona Danych Osobowych Inspektor ochrony danych - Norbert Ciecierski tel. 694 44 55 96, e-mail: iod@um.legionowo.pl, pok. nr 4.35

Ujęcie na gorącym uczynku

Strażnicy Miejscy we współpracy z operatorami monitoringu zatrzymali w czwartkową noc (19.11) sprawcę dewastacji automatycznych drzwi wejściowych do Centrum Komunikacyjnego.

Akcja rozpoczęła się w momencie, gdy operator monitoringu zgłosił zauważony akt wandalizmu. Zgodnie z procedurami opisał on przebieg zdarzenia, podał rysopis sprawców a także przekazał informacje o kierunku, w którym zmierzali sprawcy.

Niezwłocznie po otrzymaniu takich informacji Straż Miejska rozpoczęła interwencję. Jedna z dwóch załóg na

ul. Sienkiewicza została zatrzymana przez mieszkańca, który przekazał informację dotyczącą agresywnych mężczyzn i miejscu ich przebywania. Strażnicy udali się we wskazane miejsce, tam na widok funkcjonariuszy podejrzani zaczęli uciekać. Po krótkim pościgu jeden ze sprawców został ujęty. Dzięki świadkowi zdarzenia udało się również odnaleźć, wyrzucone w trakcie ucieczki przez drugiego sprawcę, przedmioty, m.in. torbę foliową z zamknięciem strunowym z ponad 8 gramami suszu roślinnego.

Ujętego sprawcę oraz zabezpieczone dowody rzeczowe zostały przekazane Policji, która została wezwana na miejsce zdarzenia.



Nauka zdalna w Legionowie

Okolo 200 laptopów trafiło do legionowskich szkół. Są one wykorzystywane do nauki zdalnej. Urząd planuje też zakup tabletów. Przeprowadzono pilotaż takiego rozwiązania i wiadomo już, że będą one wykorzystane w klasach 1-3.

Do końca grudnia br. zostały zawieszone zajęcia stacjonarne dla uczniów szkół podstawowych i średnich. Zajęcia w szkołach prowadzonych przez miasto odbywają się z wykorzystaniem aplikacji Teams i dziennika elektronicznego zgodnie z obowiązującym planem lekcji. Lekcje są skrócone do 30 minut. Zerówki w szkołach i przedszkola pracują bez zmian.

Czy nauczyciele radzą sobie z prowadzeniem zajęć zdalnych? Informacje o rozwiązaniach przyjętych przez dyrektorów są zamieszczane na stronach internetowych

Szkoły mają możliwość organizowania nauczania zdalnego w siedzibie placówki. - Obecnie nauczanie zdalne objęło również dzieci z najmłodszych klas. Dlatego planujemy zakup lekkich tabletów. Przeprowadziliśmy pilotaż takiego rozwiązania w jednej z placówek, i już wiemy, że urządzenie te zdają egzamin podczas nauki zdalnej w klasach I - III - mówi Piotr Zadrożny, zastępca prezydenta miasta.

Jak wygląda obecnie praca w szkołach? Dla uczniów, którzy ze względu na niepełnosprawność lub np. warunki domowe nie będą mogli uczyć się zdalnie w domu, dy-



efekt dodatkowego rozporządzenia). Do końca grudnia obowiązują dodatkowe obostrzenia dotyczące zajęć opiekuńczych w świetlicach m. in. grupa nie może liczyć więcej niż 12 dzieci, a do grupy przyporządkowywani są w miarę możliwości ci sami nauczyciele. Dzieci uczęszczające do oddziału przedszkolnego oraz przebywające na świetlicy, a także te które mają posiłki finansowane przez OPS, korzystają z żywienia na szkolnej stołówce.

Czy w szkołach występuje problem z absencją wśród nauczycieli? Problem istnieje - jest to spowodowane zarówno zwolnieniami lekarskimi, jak i obowiązkowymi kwarantannami. W ostatnich dniach niedostępnych było w naszych placówkach 57 nauczycieli i 40 pracow-



II - Gmina Miejska Legionowo pozyskała z projektu Zdalna Szkoła 86 500,00 zł na sfinansowanie zakupu sprzętu dla uczniów, którzy nie posiadają sprzętu umożliwiającego im realizację zdalnych lekcji. Zakupiono 100 poleasingowych komputerów przenośnych za łączną kwotę 95 000,00 zł. Pieniądze pozyskaliśmy też z projektu: Zdalna Szkoła + 94 400,00 zł. Za kwotę 93 515,00 zł zakupiono 59 poleasingowych komputerów przenośnych. W sumie zakupiono 159 laptopów za kwotę około 180 000,00 zł. Urząd Miasta Legionowo jest w trakcie zakupu komputerów na potrzeby jednostek, a wymieniony, dotychczas używany sprzęt w szkołach może zostać przekazany uczniom. Urząd na potrzeby umożliwienia nauki zdalnej zakupi również tablety. Sprawdziliśmy już, że takie rozwiązanie w klasach młodszych spełnia swoją rolę - mówi Maciej Skarżyński, szef informatyków legionowskiego urzędu.

poszczególnych szkół oraz przekazane rodzicom za pośrednictwem dziennika elektronicznego. Część szkół prowadziła zdalne zajęcia w taki sposób już podczas wiosennego ograniczenia funkcjonowania. Wszyscy nauczyciele zostali przeszkoleni w zakresie możliwości prowadzenia nauczania z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość.

Co z rodzinami, które nie dysponują komputerami? Z wykorzystaniem środków zewnętrznych urząd zakupił około 200 laptopów, które zostały przekazane do szkół. Dyrektorzy zostali upoważnieni do ich użyczenia zarówno uczniom jak i nauczycielom. Niektóre placówki kupiły też sprzęt komputerowy w ramach własnych budżetów lub we współpracy z Radą Rodziców.

rektorzy szkół na wniosek rodziców organizują nauczanie na terenie szkoły. Organizowane są zajęcia specjalistyczne dla uczniów z niepełnosprawnościami, zarówno w formie zdalnej, jak i tradycyjnie w szkole z wykorzystaniem specjalistycznego wyposażenia placówek choćby w sa-

lach do zajęć integracji sensorycznej. W zależności od potrzeb, nauczyciele rozważają, także zorganizowanie konsultacji przed egzaminem 8-klasy i maturą. W ostatnich dniach w Legionowie w stosunku do ubiegłych tygodni wzrosła liczba uczniów uczących się na terenie szkół (około

50 czyli ok. 1% wszystkich uczniów) oraz objętych opieką świetlicową (około 30, głównie z klas I-III).

Czy świetlice są dostępne? Świetlice są otwarte dla dzieci rodziców pracujących w służbach mundurowych i zawodach medycznych (to

ników administracji i obsługi. Cześć nauczycieli (około 80 osób) podjęła pracę w budynkach szkół i prowadzi zdalne lekcje z wykorzystaniem sprzętu znajdującego się w placówkach, które zostały do tego odpowiednio przygotowane przez miasto.

II - Pierwszy przypadek pozytywnego wyniku w kierunku Covid-19, wśród kadry pojawił się 6 października. Od tego czasu do Urzędu Miasta Legionowo zgłoszono 20 przypadków zachorowań wśród pracowników administracji i obsługi, 40 przypadków zachorowań wśród nauczycieli i 16 przypadków zachorowań wśród dzieci i uczniów. Pod koniec października nieobecnych było 43 pracowników administracji i obsługi i 114 nauczycieli szkół i przedszkoli, w tym 13 pracowników administracji i obsługi i 53 nauczycieli szkół i przedszkoli przebywało na kwarantannie. Aktualnie liczba ta się zmniejszyła - absencja pracowników placówek oświatowych z powodu zwolnień lekarskich oraz kwarantann maleje. W przypadku nieobecności nauczycieli problemem jest organizacja zastępstw. Natomiast w odniesieniu do administracji i obsługi pojawiały się problemy z zapewnieniem funkcjonowania kuchni przedszkolnych - mówi prezydent Zadrożny.



Optymalny budżet na trudne czasy

Po raz pierwszy od lat projekt przyszłorocznego budżetu miasta nie zakłada wzrostu dochodów, a tym samym i wydatków w stosunku do bieżącego roku. Jak mówi sam prezydent - w trudnym czasie pandemii

konieczne jest zaciskanie pasa i rezygnowanie z wydatków, które nie są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania miasta. Mimo tej trudnej sytuacji ponad 26 milionów złotych zostanie wydanych na inwestycje. Rada

Miasta zajmie się tym dokumentem na grudniowej sesji.

W Biuletynie Informacji Publicznej można się już zapoznać z projektem budżetu Gminy Miejskiej Legionowo na 2021 r. Zarówno po stronie wpływów

jak i wydatków zaplanowano kwotę w wysokości 313,2 mln zł. Główne źródła dochodu to udział w podatku dochodowym od osób fizycznych 82,3 mln zł (PIT), podatek od nieruchomości 21,2 mln zł, podatek od środków transportowych 5,6 mln zł. Subwencje i dotacje celowe wyniosą 64,7 mln zł (w tym subwencja oświatowa 49,3 mln zł).

Po stronie wydatków tradycyjnie największą pozycję stanowi oświata 98,6 mln zł (32%). Na wydatki związane z transportem publicznym (w tym same dopłaty do autobusów i pociągów KM i SKM to 7,5 mln zł) zaplanowano ponad 32 mln zł (10,5%), a na drogi gminne 10,9 mln zł. Ochrona zdrowia to 1,8 mln zł, w tym prawie 320 tys. zł na funkcjonowanie ambulatorium chirurgicznego. Na pomoc społeczną przeznaczonych zostanie 14,5 mln zł (4,7%), na gospodarkę komunalną i ochronę środowiska 25,5 mln zł (8,3%). Jednocześnie udało się utrzymać wysokość dofinansowania dla ośrodków kultury, klubów i organizacji sportowych

oraz organizacji senioralnych.

Projekt budżetu w dużej mierze koncentruje się na dbaniu o edukację, bezpieczeństwo, komunikację publiczną oraz zdrowie mieszkańców, w ramach którego zabezpieczone zostały środki na przeciwdziałanie pandemii. W przyszłym roku realizowane będą rozpoczęte inwestycje - rozbudowa Szkoły Podstawowej nr 1 oraz projekt i budowa tunelu pod torami PKP na terenie Bukowca. Kontynuowana będzie sieć ścieżek rowerowych oraz zaplanowano rozpoczęcie budowy nowej siedziby OPS. Urząd Miasta będzie również zabiegał o środki zewnętrzne, aby realizować kolejne, potrzebne miastu inwestycje.

Budżet gminy to najważniejszy dokument finansowy, będący rocznym planem dochodów, przychodów, wydatków i rozchodów. Wysokość dochodów i wydatków, zawartych w projekcie budżetu jest szacunkowa. W praktyce budżet Miasta Legionowo zmieniany jest na każdej sesji Rady Miasta.



II Tegoroczny budżet Miasta Legionowo jest wyjątkowy, ponieważ musieliśmy go przygotować w trudnych realiach pandemii. Wiąże się to ze spadkiem dochodów miasta, a tym samym koniecznością zaciskania pasa i rezygnowania z wydatków, które nie są niezbędne. Mimo to, robimy wszystko, aby niesprzyjające warunki i ograniczone dochody nie wpływały na obniżenie jakości usług świadczonych dla mieszkańców oraz na spowolnienie inwestycji. Mamy jednak większe ambicje niż pozwala budżet, dlatego będziemy szukać dodatkowych pieniędzy unijnych, jak i krajowych. Chcemy, aby Legionowo dalej się dynamicznie rozwijało pomimo wpływu niekorzystnych czynników zewnętrznych. - komentuje Prezydent Miasta Legionowo, Roman Smogorzewski.

Czy kolejne tory przetną Legionowo - konsultacje on-line

Zachęcamy mieszkańców Legionowa do udziału w konsultacjach społecznych pt. „Zwiększenie przepustowości na odcinku Warszawa Wschodnia – Nasielsk”, które dotyczą modernizacji połączeń kolejowych. W zakres prac projektowych wchodzi również linia 10, która łączy Legionowo z Tłuszczem. Konsultacje organizuje firma Databout na zlecenie PKP.



Przypomnieć należy, że parametry techniczne projektowanej linii kolejowej dostosowane będą do kategorii linii magistralnej dwutorowej, zelektryfikowanej, pozwalającej na przejazd pociągów pasażerskich z prędkością do 250 km/h. W ramach rozbudowy nie są planowane żadne dodatkowe stacje kolejowe poza: Warszawa TMP oraz Warszawa Rondo Żaba.

• **Wariant 1** – Warszawa Praga – Legionowo – Skrzyszew – Wólka Kikolska – Cegielnia Psucka – Nasielsk – zakłada na terenie Legionowa ingerencję poprzez budowę drugiego toru linii kolejowej nr 10 Legionowo – Wieliszew (z ewentualną możliwością przedłużenia drugiego toru w kierunku Tłuszcza).

• **Wariant 2** – Warszawa Praga – Legionowo przy Centrum Szkolenia Policji – Skrzyszew – Wólka Kikolska – Cegielnia Psucka – Nasielsk – zakłada dużą ingerencję w teren Legionowa m.in. inwestycja dotknie Bukowca, Grudzi czy CSP.

• **Wariant 3** – Warszawa Praga – Jabłonna – Czarnowo – Miękoszynek

– Nasielsk – zakłada pominięcie Legionowa i nie ingeruje bezpośrednio w tereny miasta.

Głównym przedmiotem konsultacji jest zwiększenie przepustowości na linii kolejowej nr 9, która łączy Warszawę Wschodnią z Nasielskiem. W zakres projektu wchodzi również linia 10, która łączy Legionowo z Tłuszczem i przebiega przez Wieliszew, Nieporęt, Radzymin i Emilianów. Obecnie w założeniach projektowych czytamy, że planowana jest budowa drugiego toru na odcinku Legionowo – Wieliszew.

Konsultacje pozwolą mieszkańcom gminy na realny udział w kształtowaniu infrastruktury transportu kolejowego. Zakres realizowanego Projektu przewiduje budowę nowej linii kolejowej Warszawa Wschodnia – Nasielsk/Kątno, jak również rozbudowę linii kolejowej nr 10 Legionowo – Tłuszcz w celu dostosowania infrastruktury do potrzeb przewozowych – piszą organizatorzy konsultacji.

Z uwagi na panującą pandemię SARS-CoV-2 niemożliwym jest obecnie przeprowadzenie bezpośrednich spotkań ze społecznością lokalną. Organizatorzy zachęcają więc do zapoznania się z **materiałami informacyjnymi** – www.databout.pl/konsultacjespoleczne oraz do wypełnienia ankiety konsultacyjnej. **Wypełnione dokumenty należy odesłać na adres ankieta@databout.pl do dnia 18 grudnia 2020 włącznie.**

Ankieta składa się z 8 stron i jest prosta do wypełnienia. Jednym z jej najistotniejszych elementów jest strona 6 na której należy wskazać preferowany wariant budowy trasy kolejowej.

Dla Legionowa rozwiązaniem, które sprzyjałoby rozwojowi ruchu pasażerskiego i towarowego, a jednocześnie nie ingerowałoby w tereny miasta byłby:

• **wariant 3**, czyli trasa: Warszawa Praga – Jabłonna – Czarnowo – Miękoszynek – Nasielsk, który nie tworzy kolejnej trasy kolejowej przecinającej gminę. Jednocześnie nie powoduje on konieczności budowy dodatkowych torów przez tereny miasta po których ruch odbywałby się z prędkością 250 km/h.

Wymienione mapy znajdują się na stronie www.legionowo.pl. W związku z tym zachęcamy Państwa do zgłaszania tych i innych uwag w konsultacjach społecznych w ramach realizacji projektu pt.: „Zwiększenie przepustowości na odcinku Warszawa Wschodnia – Nasielsk (Kątno/Świercze)”.

Zgodnie z informacją otrzymaną od PKP wszelkie pozyskane informacje będą odgrywać kluczową rolę w docelowym kształtowaniu przebiegu nowoprojektowanej linii kolejowej. Dlatego zachęcamy do jak najliczniejszego przesyłania do organizatora wypełnionych ankiet.

Niestety warianty zaprezentowane w ramach konsultacji, a konkretnie wariant 2, prezentują praktycznie te same założenia, którym już wcześniej sprzeciwiali się mieszkańcy Legionowa. Chodzi o budowę drugiej linii kolejowej przez miasto, która objęłaby tereny Bukowca, Grudzi oraz CSP.



Znamy wykonawcę!

3 listopada rozstrzygnięty został przetarg dotyczący projektu i rozbudowy kolejnego odcinka DK61 Legionowo-Zegrze Południowe. Wartość tej inwestycji to 195 mln zł.

Początek modernizowanego odcinka zaczyna się w okolicy skrzyżowania ulicy Nowodworskiej (trasa 632) i kończy za rondem w Nieporęcie (trasa 631). Wygodna droga dwujezdniowa będzie prowadzić aż do obwodnicy Serocka.

Zadaniem wykonawcy będzie rozbudowa 4,5 km istniejącej DK61

do przekroju dwujezdniowego z dwoma pasami ruchu w obu kierunkach. Zrealizowane zostaną również drogi dojazdowe do obsługi terenu bezpośrednio przyległego do drogi. Na skrzyżowaniach wybudowane zostaną sygnalizacje świetlne, a w miejscu obecnego ronda w Zegrzu, na skrzyżowaniu z DW631, powstanie węzeł. Piesi i rowerzyści będą mogli korzystać z chodnika i ścieżki pieszo-rowerowej. Ponadto droga zostanie wyposażona w urządzenia ochrony środowiska i bezpieczeństwa ruchu drogowego.



ZAMKNIĘCIE ODCINKA UL. WOLSKIEJ

GDDKiA informuje o czasowej zmianie organizacji ruchu. Od 25.11.2020 r. o godz. 12:00 planowane jest wprowadzenie tymczasowej organizacji ruchu zgodnie z Projektem czasowej organizacji ruchu - zatwierdzenie nr Z.2/4081/447/Z.11/2020. Zmiana polega na zamknięciu ul. Wolskiej oraz poprowadzenie objazdu przez ul. Polną. Tym samym zjazd i wyjazd z/na DK61 będzie niemożliwy. Należy stosować się do ustalonego objazdu przez ul. Polną, która obecnie jest poszerzana.

Zmiany w kursach SKM i KM

Od niedzieli 8 listopada zmienia się rozkład jazdy pociągów. Dla Szybkiej Kolej Miejskiej linii S1, S2 i S3 zmiany będą niewielkie. Natomiast od poniedziałku, 9 listopada z powodu remontu w Legionowie, większość pociągów SKM S9 będzie zaczynała i kończyła kursy na stacji Legionowo.

Od niedzieli 8 listopada została wprowadzona korekta kolejowego rozkładu jazdy. Dla pociągów Szybkiej Kolei Miejskiej najistotniejsze zmiany zostały wprowadzone 9 listopada dla linii S9. Rozpoczął się remont przejazdu kolejowo-drogowego w sąsiedztwie stacji Legionowo Piaski i związane z nim ograniczenia ruchu kolejowego przez tę stację.

Od poniedziałku, 9 listopada większość pociągów SKM linii S9 zaczyna i kończy kursy na stacji w Legionowie. W ciągu doby jedenaście pociągów z Warszawy dojedzie do Legionowa, dziewięć do stacji Legionowo Piaski, a dwa do Wieliszewa.

W kierunku Warszawy z Legionowa będzie odjeżdżało jedenaście pociągów, ze stacji Legionowo Piaski – siedem, a z Wieliszewa – trzy. Szczegóły można znaleźć w rozkładach jazdy na stronie Warszawskiego Transportu Publicznego.

Od niedzieli 8 listopada zostały wprowadzone niewielkie zmiany w rozkładach jazdy pociągów SKM linii S1, S2 i S3. Polegają one jedynie na kilkominutowych przesunięciach odjazdów i przyjazdów wybranych pociągów.

Korekta rozkładu jazdy została także wprowadzona dla pociągów Kolei Mazowieckich.

Rozkłady jazdy pociągów SKM są dostępne w zakładce Rozkłady jazdy na stronie WTP.

Rozkłady jazdy pociągów Kolei Mazowieckich są dostępne na stronie mazowieckie.com.pl.

źródło: WTP



Na zdjęciu od lewej: Przedstawiciel firmy INTOP Warszawa Sp. z o.o. Sławomir Krawczyk, Anna Brzezińska, radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego, Piotr Zadrożny, Zastępca Prezydenta

Umowa na tunel podpisana

29 października Zastępca Prezydenta Urzędu Miasta Piotr Zadrożny w imieniu Gminy Legionowo podpisał umowę na opracowanie dokumentacji projektowej i wykonanie na jej podstawie robót budowlanych polegających na budowie skrzyżowania bezkolizyjnego w miejscu dotychczasowego przejazdu kolejowego na ulicy Kwiatowej i Polnej.



Budowa tunelu to jedna z najbardziej oczekiwanych przez mieszkańców inwestycji w ostatnich latach. Oczekiwana tym bardziej, że funkcjonujący obecnie przejazd kolejowy w ciągu ulic Polna - Kwiatowa zostanie zlikwidowany. Budowa tunelu umożliwi zachowanie ładu komunikacyjnego dla zmotoryzowanych, zaś jeśli chodzi o pieszych pozwoli na bezpieczne pokonanie torowisk.

Dodać należy, że dla mieszkańców Osiedla Bukowiec najbliższe przejście byłoby przy wiadukcie na trasie DK61. Mamy też dobrą informa-

cję dla miłośników rowerów. W tunelu znajdzie się ciąg pieszo-rowerowy, który będzie naturalnym połączeniem funkcjonujących już ścieżek w ulicach Polnej, Kwiatowej i Handlowej i który uzupełni istniejącą bazę ścieżek rowerowych w Legionowie.

Umowa została podpisana w formule zaprojektuj i wybuduj. Oznacza to, że wybrana w postępowaniu przetargowym firma - INTOP Warszawa Sp. z o.o. wykona dokumentację techniczną na podstawie przekazanej koncepcji, uzyska niezbędne zgody i decyzje

administracyjne oraz na koniec wybuduje tunel.

Planowany termin realizacji inwestycji to 2 lata. Całkowity koszt zadania wynosi 31 800 00 zł, z czego 14 524 571,85 pokryje strona PKP przy wsparciu dofinansowania z UE, a 17 275 428,15 Gmina Legionowo. - Dodatkowo, by ułatwić komunikację lokalną, powstała koncepcja budowy ronda u zbiegu ulic Polna i Strużańska - dodała Anna Brzezińska, radna Sejmiku Województwa Mazowieckiego. Rondo to pomoże w bezpieczny sposób włączać się do ruchu osobom jadącym w kierunku trasy DK61.



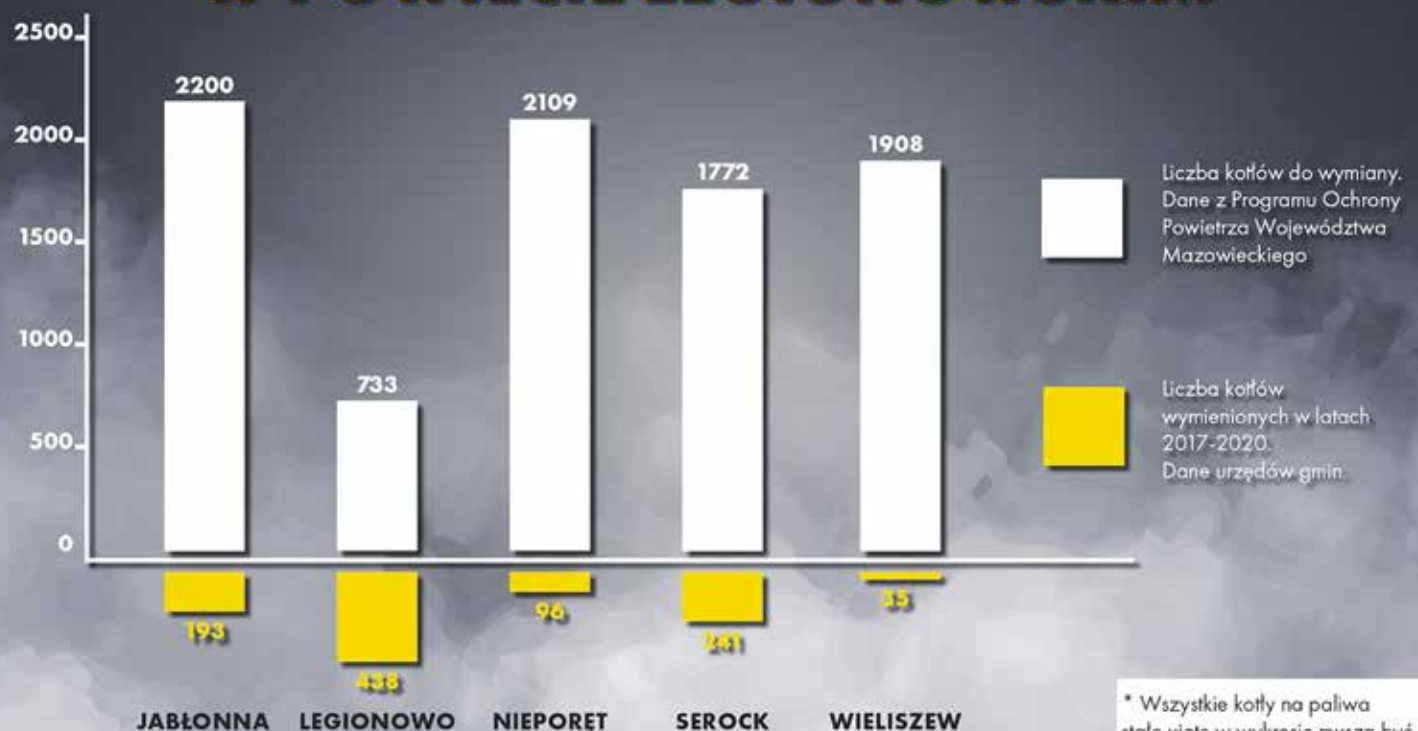
- Koncepcja budowy niezmiennie zakłada budowę tzw. małego tunelu, czyli przewidzianego wyłącznie dla ruchu lokalnego. Przeprowadzenie ze względu na warunki techniczne (wysokość 3,5 m) nie przejadą samochody ciężarowe. Znajdą się w niej dwa pasy ruchu oraz w części oddzielonej od drogi ciąg pieszo - rowerowy. W ramach realizacji inwestycji powstanie również rondo usprawniające ruch z ulic Przemysłowej i Kwiatowej - mówi Zastępca Prezydenta Piotr Zadrożny.



Informujemy także, że od dnia 1 grudnia zostaje przywrócony autobus 731 na starą trasę tj. przez ul. Piaskowej. Z uwagi na koniec remontu przejazdu na ul. Piaskowej również linia D3 wraca na starą trasę od 1 grudnia zgodnie z harmonogramem dostępnym na stronie Urzędu Miasta Legionowo: <https://legionowo.pl/pl/dkm-legionowo-d3>



LICZBA KOTŁÓW DO WYMIANY W POWIECIE LEGIONOWSKIM



grafika z <https://www.facebook.com/legionowskialarmsmogowy/>

Zgodnie z podanymi danymi w Legionowie ten proces miałby się zakończyć już w 2027 r., natomiast w Serocku w 2050 r., a Jabłonie w 2065 r., Nieporęcie dopiero w 2084 r., a w Wieliszewie aż w 2210 r. Na tym tle miasto Legionowo wypadło dość dobrze. Podany przez organizację LAS rok 2027 to data orientacyjna. Liczymy, że dzięki promocji akcji wymiany pieców wśród mieszkańców i ich zwiększającej się świadomości dotyczącej zanieczyszczenia powietrza, proces wymiany „kopciuchów” na terenie gminy zostanie zakończony jeszcze szybciej.

W chwili obecnej na terenie miasta jest również prowadzona inwentaryzacja indywidualnych źródeł ciepła. Proces ten pozwoli na dokładne zbadanie obszarów z jeszcze nie wymienionymi piecami na paliwa stałe i dotarcie do nowych mieszkańców. Akcja zbierania danych powinna zakończyć się do końca bieżącego roku.

- Walka o czyste powietrze to jedno z najważniejszych w najbliższych latach wyzwań dla Legionowa, jak i całego powiatu. My zaczęliśmy rozwiązywać ten problem jako jedni z pierwszych w kraju. Największy nacisk postawiliśmy na wymianę starych kotłów węglowych, które są głównym źródłem smogu. Tak zwane kopciuchy zastępowane są głównie ogrzewaniem gazowym, rzadziej pompami ciepła. Cały czas pracujemy też nad tym, by nasz system walki ze smogiem był coraz skuteczniejszy. Na realizacji programu skorzystamy wszyscy – bo wszyscy odcujemy poprawę jakości powietrza, co przekłada się na nasze zdrowie – komentuje Piotr Zadrozny zastępca Prezydenta Miasta Legionowo.

Kopciuchy znikają coraz szybciej

Urząd Miasta Legionowo był inicjatorem i rozpoczął jako pierwszy na terenie powiatu legionowskiego walkę z tzw. „kopciuchami”, czyli piecami węglowymi. Na śmietnik trafiło już ponad 500 takich piecy. Tym razem do tej inicjatywy odniosła się organizacja Legionowski Alarm Smogowy, która zaprezentowała jak szybko z naszego terenu znikną te urządzenia.

Inwentaryzacja źródeł ciepła

Informujemy, że przy współpracy z firmą "Ekolog" z Poznania Urząd Miasta Legionowo realizuje projekt pn. "Inwentaryzacja źródeł ciepła na terenie gminy miejskiej Legionowo". Będzie ona wykonywana w dniach od 30 października do 14 grudnia br.

W ramach zadania prowadzony będzie indywidualny spis pieców i innych instalacji grzewczych. Upoważnieni ankieterzy, którzy dostarczą Państwu ankiety oraz je odbiorą, wyposażeni będą w specjalne identyfikatory oraz upoważnienie do przeprowadzenia inwentaryzacji. Mieszkańcy gminy miejskiej Legionowo proszeni są o udzielenie szczegółowych informacji o posiadanym źródle ciepła, tj. mocy, sprawności, roku jego instalacji, a także o planach w zakresie zmiany sposobu ogrzewania budynku lub lokalu.

Przekazane przez Państwa informacje pozwolą oszacować koszty i zaplanować środki na przeprowadzenie wymiany źródeł ciepła na terenie Gminy miejskiej Legionowo. Ankiety można również wysłać w formie skanu lub zdjęcia na adres: udost.info@ekolog.pl bądź nr tel. +48 533 383 550.

Ze względu na pandemię prosimy o ograniczenie kontaktu do minimum – należy jedynie przekazać



wypełniony dokument. Nie ma potrzeby wpuszczania kogokolwiek na teren Państwa nieruchomości. W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości prosimy o kontakt z Referatem Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Legionowo tel.: 22 766 40 66; e-mail: ochrona.srodowiska@um.legionowo.pl. Inwentaryzacja indywidualnych źródeł ciepła na obszarze Gminy miejskiej Legionowo realizowana jest przy pomocy środków z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach "Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Ochrony Powietrza Mazowsze 2020. Dziękujemy za zaangażowanie i każdą wypełnioną ankietę.

Ulga termoizolacyjna - jak ją rozliczać?

W 2020 roku podatnicy po raz pierwszy odliczą w PIT do 53 tys. zł wydatków na materiały budowlane, urządzenia i usługi związane z termomodernizacją budynku. Ulga podatkowa na termomodernizację od 1 stycznia 2019 roku: kto skorzysta? Ile wynosi? Na jakich zasadach odliczana jest od podatku termomodernizacja?

Ulga podatkowa na termomodernizację od 1 stycznia 2019 r. W deklaracji podatkowej za 2019 rok dostępne jest nowe odliczenie – tak zwana ulga termomodernizacyjna, związana z wydatkami na ocieplenie domów jednorodzinnych oraz wymianą starych kotłów grzewczych. Zatem pierwsze odliczenie wydatków w jej ramach będzie możliwe w zeznaniu rocznym składanym na początku 2020 roku.

Ulga na termomodernizację – kto odliczy od podatku? Obowiązującą od 1 stycznia 2019 r. ulgą termomodernizacyjną objęte są wszelkie wydatki poniesione w danym roku podatkowym na materiały budowlane, urządzenia i usługi związane z realizacją przedsięwzięcia termomodernizacyjnego.

Z ulgi termomodernizacyjnej skorzystać mogą podatnicy ustalający podstawę opodatkowania według skali podatkowej, podatkiem liniowym i ryczałtem od przychodów ewidencjonowanych.

Ulga podatkowa na termomodernizację – dla jakich budynków? Ulga termomodernizacyjna dotyczy wyłącznie budynków mieszkalnych jednorodzinnych wolno stojących albo budynków w zabudowie bliźniaczej, szeregowej lub grupowej, służących zaspokajaniu potrzeb mieszkaniowych, stanowiących konstrukcyjnie samodzielną całość lub w których dopuszcza się wydzielenie nie więcej niż dwóch lokali mieszkalnych albo jednego lokalu mieszkalnego i lokalu użytkowego o powierzchni całkowitej nieprzekraczającej 30% powierzchni całkowitej budynku.

Z odliczenia termomodernizacji od podatku nie korzystają więc właściciele mieszkań w typowych budynkach wielorodzinnych (blokach), a także biur i sklepów. Co kluczowe, podatnik musi być właścicielem lub współwłaścicielem budynku. Z ulgi termomodernizacyjnej

nie można korzystać w przypadku budynków w trakcie budowy.

Ulga podatkowa na termomodernizację – na jakich zasadach? Szczegółowy wykaz materiałów i usług, które podlegają pod ulgę termomodernizacyjną, dostępny jest w Wykazie rodzajów materiałów budowlanych, urządzeń i usług związanych z realizacją przedsięwzięcia termomodernizacyjnych stanowiącym załącznik do rozporządzenia Ministra Inwestycji i Rozwoju z 21 grudnia 2018 r. (poz. 2489). Podstawę do odliczenia stanowią zgromadzone faktury.

Ulga termomodernizacyjna – ile można odliczyć? Kwota odliczenia od termomodernizacji nie może przekroczyć 53 000 zł w odniesieniu do wszystkich realizowanych przedsięwzięć w poszczególnych budynkach. Co ważne, gdy kwota odliczenia nie znajdzie pokrycia w rocznym dochodzie podatnika, będzie miał on prawo do odliczenia jej w kolejnych latach – przy czym nie dłużej niż przez 6 lat, licząc od końca roku podatkowego, w którym poniósł pierwszy wydatek.

Pełny artykuł na stronie www.podatnik.info.

Bądź sobą,
a nie swoim
wiekiem

(Mylene Devlin)



PRZYSTAŃ
DO NAS ...



PRZYSTAŃ
AKTYWNOŚCI

- WARSZTATY RĘKODZIELA
- WARSZTATY KOMPUTEROWE
- TRENINGI UMYSŁU



PRZYSTAŃ
ZDROWIA

- CWICZENIA WZMACNIĄJĄCE
- CWICZENIA REHABILITACYJNE
- KURSY PIERWSZEJ POMOCY



PRZYSTAŃ
TOWARZYSKA

- SPOTKANIA INTEGRACYJNE
- TEMATYCZNE PRELEKCJE
- GRY TOWARZYSKIE
- WYCIECZKI



PRZYSTAŃ
WIRTUALNA

- SPOTKANIA INTEGRACYJNE ONLINE
- WARSZTATY Z INSTRUKTAŻEM

Wsparcie dla Seniorów - oferta Urzędu i NGO dla osób starszych

Seniorze, uważaj na siebie! W dużych skupiskach ludzi koronawirus i inne wirusy łatwiej się rozprzestrzeniają. Dlatego też – ogranicz wyjścia z domu i unikaj miejsc publicznych. Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach. Skorzystaj z infolinii, dzięki której otrzymasz pomoc w zrobieniu zakupów.

Wsparcie dla seniorów:

22 774 08 66 – Ośrodek Pomocy Społecznej

22 505 11 11 – infolinia do Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów dla osób powyżej 70. roku życia. Dla własnego bezpieczeństwa ogranicz wy-

chodzenie z domu. Musisz zrobić zakupy, albo wykupić leki w aptece? Skorzystaj ze specjalnej infolinii:

- Zadzwoń na infolinię.
- Osoba z infolinii przekaże Twój numer do ośrodka pomocy społecznej w Legionowie.

- Czekaj na telefon pracownika ośrodka, który skontaktuje się z Tobą i ustali wszystkie szczegóły.
- Wolontariusz dostarczy Ci produkty lub leki, o które poprosiłeś.
- Przekaż pieniądze za zakupy wolontariuszowi.

Pomoc Psychologiczna

- Educatio Poradnia Zdrowia Psychicznego (psychiatra, psycholog - on-line lub telefonicznie) tel.: **512 895 219**. Pon.-pt. 13:00-21:00, sob 8:00-16:00; /dla osób w każdym wieku/
- Fundacja Pasja Życia Punkt Konsultacyjny (on-line lub telefonicznie) tel.: **509 432 492** /dla osób w każdym wieku/

DOŁĄCZ DO POMOCY SENIOROM

Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów to inicjatywa, której głównym celem jest wsparcie osób starszych w trudnych czasach pandemii. Aby ograniczyć ryzyko zarażenia się koronawirusem seniorów, powołano do życia mechanizm, który łączy osoby chcące pomóc osobom po 75 roku życia, potrzebującym wsparcia. W akcje zaangażowany jest także Ośrodek Pomocy Społecznej w Legionowie, który na co dzień udziela pomocy osobom potrzebującym.

CHCESZ ZOSTAĆ CYFROWYM WOLONTARIUSZEM?

Wystarczy wypełnić krótki formularz dostępny na stronie www.wspierajseniora.pl. Ponadto każdy, kto pomaga cyfrowo innym, może otrzymać specjalny certyfikat Cyfrowego Wolontariusza. Za każdy wypełniony Certyfikat Lasu Państwowe zasadzą kolejne drzewo na terenach dotkniętych klęskami żywiołowymi.

Bezpłatna rehabilitacja

Fundacja Avalon prowadzi bezpłatną rehabilitację dla osób z niepełnosprawnością w ramach projektu „Aktywność kluczem do niezależności”. W zajęciach można wziąć udział on-line - co ma szczególne znaczenie w związku z pandemią COVID-19 - lub stacjonarnie.

Terapia w ramach realizowanego przez Fundację Avalon projektu „Aktywność kluczem do niezależności” jest kompleksowa, dostępna on-line i całkowicie bezpłatna. W projekcie oferowane są zajęcia indywidualne, takie jak: aktywna rehabilitacja, trening wirtualnej

rzeczywistości, zajęcia z psychologiem czy logopedą. Dodatkowo organizowane są zajęcia grupowe: crosstraining, nordic walking, zumba, samoobrona, techniki relaksacyjne, trening „samodzielni w terenie”, czy trening „samodzielni na co dzień”. Wszystkie zajęcia są dostosowane przez specjalistów Avalon Active, tak by przynosiły jak najlepsze efekty dla pacjentów, którzy zdecydują się na uczestnictwo on-line. Projekt jest współfinansowany ze środków PFRON.

Do udziału w projekcie zaproszone są osoby od 16 rż., posiadające orze-

czenie o niepełnosprawności ruchowej lub neurologicznej, stopień umiarkowany lub znaczny.

Zgłoś się! Aby przystąpić do projektu należy skontaktować się z Receptą Fundacji Avalon (tel. 22 349 97 71, tel. kom. +48 796 324 328, 531 786 660, e-mail: fundacja@fundacjaavalon.pl) i umówić się na konsultację z fizjoterapeutą (on-line lub stacjonarnie). W czasie konsultacji fizjoterapeuta dopasuje pakiet zajęć odpowiedni do potrzeb i możliwości uczestnika projektu.



AKTYWNOŚĆ
KLUCZEM DO NIEZALEŻNOŚCI

**Bezpłatna rehabilitacja
stacjonarnie i ONLINE**

ZAPISZ SIĘ

Fundacja Avalon
(22) 349 97 71

fundacja@fundacjaavalon.pl



Jesteś emerytem, rencistą?

Nie wychodzisz z domu?

Dołącz do nas wirtualnie!

LUTW

Wirtualny Uniwersytet Trzeciego Wieku

strona internetowa: www.lutw.net

W programie:

- wykłady, gimnastyka rehabilitacyjna;
- warsztaty: komputerowe, krawieckie, ogrodnicze, artystyczne.

TV i Internet

Zajęcia Uniwersytetu są dostępne w LTV w tv kablowej i internetowej - audycja **Czas Seniora**

Uwaga! Zainteresowanym wypożyczamy sprzęt komputerowy

Siedziba LUTW:
Legionowo, ul. marsz. J. Piłsudskiego 3
tel.: 22 784 05 15

Telefon zaufania
500 683 354

Senioralny wolontariat

Wolontariusze ze Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA wspólnie z Powiatowym Centrum Integracji Społecznej (PCIS) podjęli się dostarczania obiadów dla osób niskosytuowanych z terenu Legionowa. Na ten cel pozyskano fundusze w wysokości 6.000 zł od Marszałka Województwa Mazowieckiego.



Dzięki temu przedsięwzięciu piętnastu legionowskich seniorów codziennie otrzyma dwudaniowe obiady. Posiłki przygotowywane są w kuchni Powiatowego Centrum

Integracji Społecznej i dostarczane do drzwi mieszkań wytypowanych seniorów przez wolontariuszy Centrum Wolontariatu Seniorów. Transport zapewnia Straż Miejska.

Działacze ze Stowarzyszenia Nadzieja zapowiadają dalsze starania w pozyskiwaniu środków na ten cel, aby liczba osób objętych pomocą mogła się powiększyć.

AKTYWNY SENIOR...

Pod tą nazwą kryje się pomysł na umożliwienie legionowskim seniorom dbania o kondycję fizyczną, wzmocnienie mięśni, zachowanie równowagi i balansu.



Aktywność fizyczna w życiu codziennym jest sprawą niezwykle ważną, szczególnie ze względów zdrowotnych, dlatego jednym z moich wniosków do budżetu miasta na rok 2021 jest zabezpieczenie 190 000 zł na budowę placu ze specjalnymi sprzętami rehabilitacyjnymi umożliwiającymi osobom starszym a także niepełnosprawnym bezpieczne i efektywne ćwiczenie na świeżym powietrzu. Takiego obiektu jeszcze w Legionowie nie ma, a z pewnością jest potrzebny, bo seniorów nam przybywa.

Tak zwane siłownie pod chmurką są świetnym pomysłem dla ludzi w każdym wieku. Dosko-

nale czuć się będzie na nich młodzież, ludzie dorośli, także osoby starsze. Jest jednak pewne „ale”. W tym ostatnim przypadku, jeśli chodzi o siłownię zewnętrzną, konieczne jest specjalne wyposażenie. Przyrządy do ćwiczeń powinny zostać zaprojektowane i wykonane tak, by seniorzy nie doznawali przez nie kontuzji. Muszą się więc one wyróżniać: niską aktywnością ruchową, delikatnymi ruchami, które będą bezpieczne dla mięśni i stawów osób starszych. Należy zadbać o przyrządy, które będą pomocne w rozciąganiu (np. drążki czy przyrząd do pompek), ale także we wzmacnianiu mięśni (w czym mogą pomóc sprzęty takie jak: skoki, talerze, koordynator wysoki i niski). Sprzęty mają wzmacniać ciało, ale jednocześnie nie doprowadzać do przemęczenia. Takie działania pomagają w delikatnym podnoszeniu kondycji fizycznej osób starszych. Przyda się to zarówno seniorom chcącym zadbać po prostu o swoją aktywność, jak i tym osobom, które po przebytej chorobie muszą poddawać się rehabilitacji.

Nasza siłownia rehabilitacyjna „Aktywny senior” usytuowana

będzie w centrum miasta na terenie Zespołu Poradni Specjalistycznych NZOZ „Legionowo” - to dodatkowa zaleta. Będzie można pocwiczyć np. czekając na wizytę u lekarza. Jest to doskonała forma spędzania czasu, a dodatkowo może stać się miejscem spotkań ze znajomymi, którzy także będą mieli ochotę na tak potrzebną wszystkim aktywność fizyczną. Pamiętajmy, że siedzący tryb życia dla nikogo nie jest korzystny, a dla seniorów szczególnie. Zapomnijmy o wstydzie, w naszej siłowni będą ćwiczyć osoby w starszym wieku, z podobnymi problemami, to likwiduje barierę wstydu. I co ważne, niepotrzebne są karnety wstępu, bilety, można za darmo ćwiczyć do woli nawet codziennie. Zapewniam, że ćwiczenia będą bezpieczne, proste, ale i różnorodne. Wszystko po to, aby każda osoba starsza znalazła coś dla siebie - niezależnie od wieku, płci i aktualnej sprawności.

Trzymajmy kciuki, by nic nie pokrzyżowało naszych planów i do zobaczenia wiosną na zajęciach ruchowych w nowym obiekcie.

Małgorzata Luzak

Drodzy seniorzy!

Zdrowie to nasz największy skarb i nasz problem, z którym borykamy się codziennie. Mazowiecka Akademia Seniorów i Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku przekazują wam pakiet filmowych porad, które na pewno się wam przydadzą. Odbieram wiele telefonów na telefon zaufania i bezpośrednio o problemach z którymi codziennie borykacie się w kontaktach z lekarzami i przychodniami.

Filmy, które dla WAS przygotowaliśmy na stronie www.lutw.net pozwolą wam rozwiązać wiele pytań i pozwolą zadbać o swoje prawa w kontaktach ze służbą zdrowia. Czekam na uwagi, dalsze telefony i emaile o innych waszych problemach. Życzę wszystkim dużo zdrowia, TRZYMAJCIE SIĘ - dr Roman Biskupski, dyrektor Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Grupa legionowskich seniorów zaprasza do Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku FB / www.facebook.com/groups/164874181623009



Słowo od redakcji

Pragniemy serdecznie podziękować za głos jednego z naszych czytelników. Odnosi się on do zamieszczonego w poprzednim numerze artykułu „Radni zabiegają o remonty” oraz późniejszego komentarza jednej z lokalnych gazet.

Ze swojej strony chcielibyśmy tylko podkreślić, że każde pozytywne działania dotyczące rozwoju miasta, organizowane indywidualnie czy też grupowo, są niezwykle ważne. Niezależnie od tego, kto jest inicjatorem takiej akcji, najważniejsze by w podjętych działaniach podmiotem był człowiek. Dzięki takim inicjatywom Legionowo staje się coraz bardziej przyjemnym miastem dla nas wszystkich.

Oczywiście na terenie miasta dochodzi do wielu różnorodnych

akcji. Staramy się, aby informacje o każdej z nich zostały rzetelnie zaprezentowane mieszkańcom – remonty, budowy, inwestycje, programy zdrowotne i społeczne a także wiele innych, niezależnie od ich inicjatorów czy realizatorów.

Inicjatywy podjęte na rzecz miasta, które prezentujemy, pokazują, że niezależnie od tego kto się ich podejmuje – radni, mieszkańcy, organizacje, stowarzyszenia, rozwijają w sposób niezwykle naszą

Małą Ojczyznę. Pokazują, że dzięki swojej aktywności oraz wspólnym inicjatywom, mamy coraz więcej powodów do dumy z Legionowa, w którym mieszkamy.

Dlatego dalej będziemy podejmować się realizacji tego elementu i informować o inicjatywach oraz akcjach, które w pozytywny sposób wpływają na życie mieszkańców oraz nasze otoczenie.

Redakcja



Na zdjęciu od lewej: Radny Rady Miasta Legionowa: Mariusz Suwinski, Radny Rady Powiatu Jacek Szczepański, Przewodnicząca Komisji Zdrowia, Bezpieczeństwa i Spraw Społecznych: Anna Laniewska, Przewodniczący Rady Miasta Legionowa Ryszard Brorński oraz Radny Rady Miasta Legionowo Paweł Głazewski.

„ (...)Mieszkam na osiedlu od 40 lat i znam dobrze wszystkie sprawy związane z rozbudową i modernizacją osiedla i cieszę się, że mieszkam w mieście Legionowo.

Wszystkie sprawy i uzgodnienia Pana Prezydenta Smogorzewskiego z mieszkańcami zostały zrealizowane, tylko trzeba było spełnić podstawowe warunki użyczenia prywatnego terenu drogi, parkingu, dla prezydenta. W tym przypadku problemem okazało się uzyskanie zgody na realizację obiecanych inwestycji (remont drogi osiedlowej, utworzenie placu pod parking dla bloku 31) od wszystkich wspólnot mieszkaniowych na danej działce. Jako pozytywny przykład współpracy samorządu z mieszkańcami osiedla należy wymienić zrealizowanie następujących niektórych przedsięwzięć:

- zbudowanie przez miasto na działkach prywatnych placu zabaw dla dzieci (przy bloku 43,41 i 45).
- nadanie nazwy ulicy „1 Dywizji Zmechanizowanej”.
- zbudowanie parku „Kościuszkowców”.
- wydzierżawienie pomieszczeń w nowym bloku na przychodnię lekarską.
- zagospodarowanie terenu po byłym boisku na wybudowanie budynku mieszkalnego, przedszkola i klubu osiedlowego.
- budowanie dla mieszkańców pływalni „Wodne Piaski”

Wiele spraw udało się zrealizować i należy być zadowolonym, a nie być przeciwnym i torpedować inicjatywy, tak jak przypadku braku zgody jednej ze wspólnot na istnienie placu zabaw dla dzieci przy blokach 11 i 13.

Zgadzam się z krytyką powstałego klubu osiedlowego, gdyż nie spełnił on takiej roli na jaką mieszkańcy oczekiwali. Nasze osiedle wymaga jeszcze dalszej modernizacji i ulepszenia np.: przez likwidację rozsypujących się sklepików i wybudowanie nowej infrastruktury do handlu oraz remontu oświetlenia wzdłuż ulic osiedlowych.

Uważam, że Radnych, którzy chcą pomóc w realizacji remontu ulicy przy bloku 31, nie należy traktować jako intruzów mających złe intencje, tylko współpracować dla naszego dobra.

Stefan Lasota

KONKURS DLA MŁODZIEŻY

Lubisz miejsce, w którym mieszkasz? Chcesz głośno powiedzieć, co Ci się w nim podoba, rozreklamować jego zalety, przypomnieć historię, a może zaprosić turystów do odwiedzin? Jeśli odpowiadasz na te pytania twierdząco, a jednocześnie chcesz spróbować swoich sił w filmie i reklamie, to mamy dla Ciebie propozycję: nakręć spot reklamowy o swojej miejscowości.

Weź udział w naszym konkursie indywidualnie lub z grupą przyjaciół. Puść wodze fantazji i stwórz niepowtarzalną reklamę swojego miejsca na ziemi. Chwyć kamerę/telefon/aparat w rękę i działaj! Na spoty czeka Powiatowa Instytucja Kultury w Legionowie do 1 grudnia 2020 r.



Roślinny azyl na balkonie

Ogrody, ogródki, rabatki społecznościami to nasz pomysł na KWITNĄCE LEGIONOWO. Marzy mi się Legionowo w kwiatach i wierzę, że nasza inicjatywa się do tego przyczyni, zarazimy legionowian tym pomysłem. Nasze miasto będzie bardziej kwitnące, kolorowe, pachnące, gdy zadbamy także o nasze balkony, nasze prywatne mini ogródki. Nawet na balkonie niewielkich rozmiarów można ciekawie zaprojektować domowy zakątek roślinny. A gdy mamy do dyspozycji spory metraż logii czy balkonu, to możemy naprawdę zaszaleć.

Od czego zacząć? Należy w przemyślany sposób zaplanować, jak i co chcemy w balkonowym ogródku mieć. Zanim wiosną weźmiemy się do pracy, warto zapoznać się praktycznymi wskazówkami.

Najważniejsze są rośliny, powinniśmy je dobrać, uwzględniając nasłonecznienie balkonu. Na słonecznym świetle będą czuły rośliny światłolubne np. pelargonie, begonie, werbeny, surfinie. Na balkonie cieniście dobrze będą rosły bratki, zioła, bluszcze, bukszpany, a także mało wymagające petunie, surfinie, których kwiaty cieszyć będą oczy.

Zdecydowanie polecam na każdy balkon powojniki (clematis), są one pnącymi krzewami lub bylinami o przepięknych kwiatach, w niemal wszystkich możliwych kolorach. Aby uzyskać największy efekt zdobniczy, warto poznać ich wymagania, dobrać odpowiednio dla naszych potrzeb gatunki czy odmiany i właściwie przygotować stanowisko oraz podporę, po której będą się wspinać. Kluczem w uprawie powojników jest prawidłowo wykonane wiosenne cięcie, dzięki któremu kwitną tak obficie. Trud na pewno się opłaci, gdyż rośliny mogą rosnąć i obficie kwitnąć nawet przez kilkanaście lat. Wieloletnie rośliny, zwłaszcza pnące, poza pięknym wyglądem pełnią bardzo praktyczną funkcję... stanowią naturalną, ekologiczną zasłonę, co na pewno docenią mieszkańcy sąsiadujących bloków. Teraz już sąsiedzi nie zobaczą, co szykujemy na kolację.

W zestawie balkonowych roślin konieczne powinna się znaleźć komarzyca, roślina dekoracyjna, szybko rozrastająca się, której najważniejszą zaletą jest to, że nie znoś jej komary. Warto też pomyśleć o ziołach, które potrzebują niewiele miejsca,

a odpowiednio posadzone i zadbane urozmaicą nasz mini ogródek i zawsze będą pod ręką, gdy zechcemy przyprawić potrawę lub ozdobić sałatkę. Bazylia, mięta (różne odmiany), oregano, lubczyk, estragon będą się dobrze czuły na naszym balkonie.

Nie powinno się przesadzać zarówno z ilością uprawianych roślin na balkonie, jak i ich zróżnicowaniem. Warto dobrać je podobnie, jak przy urządzaniu rabat – w sposób stonowany.

Mamy już rośliny, zatem czas na praktyczne wskazówki, w czym je sadzić, by miały komfortowe warunki. Ciekawie prezentują się pojemniki wiszące, w których uprawia się głównie rośliny pnące: bakony, petunie, surfinie, lobelie, pelargonie. W przypadku uprawy roślin pnących (bluszcze, clematisy) estetyka donic czy skrzyń nie jest aż tak istotna – zieleń po pewnym czasie je zakryje. Donice wolnostojące mogą być umiarkowanie ciężkie (ceramika, glina), dzięki czemu zapewnią roślinom stabilność i uchronią je przed przewracaniem. Pojemniki montowane na poręczach, przy oknach i pod daszkiem najczęściej wykonane są z lekkiego tworzywa sztucznego. W skrzyniach montowanych przy oknie zaleca się sadzić rośliny światłolubne, stosunkowo odporne na prażące słońce (np. pelargonie). Pojemniki wykorzystywane do aranżacji balkonu powinny być nie tylko praktyczne, ale także dekoracyjne. Koniecznie muszą mieć otwory na dnie, umożliwiające odpływ wody.

Pamiętajmy, że rośliny uprawiane w pojemnikach wymagają większej troski od tych rosnących w gruncie. Należy je regularnie nawozić, polecam nawóz do kwiatów balkonowych – koreczki Substral 12x7.5g, stosuje się go tylko raz w sezonie, kwiaty pięknie kwitną do późnej jesieni. Oczywiście najważniejsze jest podlewanie, z wyjątkiem, by nie przesadzić w żadną stronę. W dni upalne jeden, a nawet dwa razy dziennie. Jeżeli obserwujemy nasze roślinki, one same powiedzą, czego im potrzeba.

O tym, jak zadbać, by nasz ogródek, miły sercu barwny zakątek, nie za duży, nie za mały, ot taki mini prywatny roślinny azyl, rzeczywiście był miejscem, w którym chętnie usiądziemy z książką, kawą napiszę w jednym z kolejnych numerów.

Małgorzata Luzak

Strażacy pomagają osobom na kwarantannie

Ośrodek Pomocy Społecznej i Ochotnicza Straż Pożarna w Legionowie udzielają pomocy osobom objętym kwarantanną w czasie epidemii koronawirusa. Osoby znajdujące się w takiej sytuacji i pozostające w izolacji (zgłoszone do sanepidu), w szczególności osoby samotne, chore, seniorzy mogą uzyskać pomoc w formie żywności i leków.



Codziennie na terenie miasta strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Legionowie odwiedzają osoby objęte izolacją domową i dostarczają im potrzebne produkty oraz leki. W razie konieczności wnoszą również do specjalnych koszy worki ze śmieciami.

Strażacy z Legionowa dbają o dowożenie leków czy niezbędnych zakupów. Oprócz tego druhowie Ochotniczych Straży Pożarnych z terenu powiatu legio-

nowskiego biorą udział w rozwozie żywności dla osób w kwarantannie, akcjach wsparcia dla osób starszych, a także wyprowadzają psy osób przebywających w izolacji.

Dużym atutem w walce z koronawirusem jest zaangażowanie się Ochotniczych Straży Pożarnych w niesienie pomocy osobom, które będą potrzebowały wsparcia, m.in. w kontekście izolacji żywnościowej. Jednocześnie apeluję, aby osoby, którym żywność dostarczać będą druhowie i druhny, nie wchodziły z nimi w interakcje, w trosce o bezpieczeństwo oraz niedopuszczenie do rozprzestrzeniania się wirusa – mówi Piotr Zadrozny, zastępca prezydenta miasta.

Miasto na terenie każdego osiedla ustawiło specjalne kosze, do których zbierane są śmieci od osób zakażonych. Na pojemnikach tych znajduje się informacja, iż nie są one przeznaczone na odpady mieszkańców. Odbiorem odpadów od osób zakażonych zajmują się strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Legionowie. Celem tych działań jest zwiększenie bezpieczeństwa mieszkańców Legionowa oraz zmniejszenie ryzyka przenoszenia się wirusa. Zarówno podczas odbierania odpadów od osób zakażonych, jak i wywozu tych śmieci przez firmę zewnętrzną, zachowane są wszystkie wytyczne dla gmin wskazane przez Ministra Klimatu oraz Głównego Inspektora Sanitarnego.



Testy diagnostyczne na COVID-19 w Legionowie – gdzie można zrobić?

W chwili obecnej w Legionowie działają 2 punkty, w których można wykonywać testy na COVID-19:

PUNKT CORTEN MEDIC - przy zbiegu ulic Jana III Sobieskiego oraz Jerzego Siwińskiego, Legionowo (przy drodze wewnętrznej, pomiędzy ul. Jana III Sobieskiego a parkingiem). Punkt czynny jest w poniedziałki i czwartki od 14:00 do 20:00, a w pozostałe dni od 10:00 do 14:00 (godziny te mogą ulegać zmianie, a informacje na ten temat publikowane są na stronie internetowej firmy: <https://www.cortenmedic.pl/>). Wykonuje badania komercyjnie i na podstawie skierowania NFZ. Dostępne są szybkie testy kasetkowe na przeciwciała (z krwi z palca, wynik po ok. 10 minutach) i testy genetyczne (badanie wymazu z nosa/gardła, wynik po ok. 48h).

Na badanie można przyjść bezpośrednio do punktu. Informacje o testach: tel. 22 602 09 97.

MOBILNY PUNKT POBRAŃ DRIVE-THRU – na parkingu P&R przy ul. Szwajcarskiej, róg Piaskowej. Testy genetyczne są wykonywane bez konieczności wysiadania z samochodu, pobrane wymazy są przekazywane dalej do specjalistycznego laboratorium. W chwili zamknięcia numeru gazety punkt pracuje od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 do 12:00 i wykonuje jedynie testy komercyjne, po uprzednim zakupie badań w sklepie online. Organizatorzy tego punktu zapowiadają, iż w krótkim czasie będą możliwe także badania na podstawie skierowania NFZ.

Szpital tymczasowy

Dołącz do pracy w szpitalach tymczasowych w województwie mazowieckim! Poszukiwani są lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni, opiekunowie medyczni, salowe i pracownicy obsługi technicznej. Mazowiecki Urząd Wojewódzki uruchomił stronę internetową szpitaltymczasowy.waw.pl, na której możesz wypełnić formularz zgłoszeniowy. Na stronie znajdziesz także informacje na temat zasad kierowania do pracy przy zwalczaniu epidemii oraz dane kontaktowe.

Zapraszamy na stronę www.szpitaltymczasowy.waw.pl. W szpitalach tymczasowych w województwie mazowieckim będą leczeni pacjenci z potwierdzonym zakażeniem SARS-CoV-2. Osoby zatrudnione przy zwalczaniu epidemii otrzymują dodatek do pensji w wysokości 100 % obecnego wynagrodzenia.

/źródło Ministerstwo Zdrowia/

Nowe urządzenia do dezynfekcji

Urząd Miasta Legionowo zakupił dwa urządzenia do dezynfekcji pomieszczeń. Będą one wykorzystywane według bieżących potrzeb w placówkach oświatowych i instytucjach kultury oraz innych budynkach publicznych. Ta inwestycja jest konieczna, by zapewnić bezpieczniejsze funkcjonowanie instytucji w okresie epidemii koronawirusa.

Urządzenia Nocospray są używane w szpitalach, ambulansach, laboratoriach, gabinetach lekarskich i restauracjach. Są kompatybilne ze sprzętem elektronicznym znajdującym się na salach operacyjnych, oddziałach intensywnej terapii i innych tego typu miejscach. Korzystając z nich gabinety weterynaryjne i zakłady produkcyjne. Ich użycie pozo-



stawia bezpieczniejsze środowisko mikrobiologiczne. Skutecznie zmniejsza ryzyko zakażeń szpitalnych oraz skraca czas leczenia.

Urządzenie Nocospray nie niszczy sprzętu znajdującego się w pomieszczeniach, dezynfekuje go. Sucha mgła o wielkości ok. 5 mi-

kronów dochodzi w każde miejsce, szczególnie w miejsca niedostępne tradycyjną metodą dezynfekcji. Nie pozostawia osadu. Co istotne następuje bardzo szybka dyfuzja środka w całym pomieszczeniu, co umożliwia użytkowanie pomieszczenia już po 60 minutach. Zapewnia likwidację bakterii, wirusów, grzybów, spor – a jego skuteczność została potwierdzona licznymi badaniami zgodnie z normą NFZ 72-281 (2014) – Procesy dezynfekcji powierzchni drogą powietrzną. Określenie aktywności bakteriobójczej, grzybobójczej, drożdżobójczej, prątkobójczej, sporobójczej i wirusobójczej obejmującej bakteriofagi.

– W związku z pandemią koronawirusa konieczne jest wprowadzenie szczególnych zasad bezpieczeństwa w przestrzeni publicznej. Dokładna dezynfekcja wszelkich obszarów, z którymi mogli mieć kontakt chorzy na Covid-19 uczniowie, pracownicy oświaty i kultury pozwoli na zmniejszenie ryzyka zachorowania. Od mar-

ca dostarczamy maseczki, rękawice, przyłbice i żele antybakteryjne do placówek oświatowych. W urzędzie wprowadziliśmy nowe zasady obsługi klienta i na bieżąco kilka razy dziennie dezynfekowane są klamki, poręcze, przyciski w windach i na klatkach schodowych – wszystko z dbałości o biologiczną czystość publicznych pomieszczeń i bezpieczeństwo ludzi – mówi Piotr Zadrozny, Zastępca Prezydenta Miasta Legionowo

Dwa urządzenia do dezynfekcji pomieszczeń będą obsługiwane przez przeszkolonych wcześniej strażaków Ochotniczej Straży Pożarnej i pracowników Straży Miejskiej. Koszt ich zakupu to 30 000 zł. Instytucje kultury (MOK, Muzeum Historyczne i Miejska Biblioteka Publiczna) oraz placówki oświatowe (szkoły i przedszkola), będą mogły zgłaszać zapotrzebowanie do Referatu Zarządzania Kryzysowego i Obrony Cywilnej, który z ramienia urzędu zajmuje się koordynacją tego typu działań.

Dziecko w kwarantannie

Jeżeli Twoje dziecko miało bliski kontakt z osobą zarażoną koronawirusem – zostaje objęte kwarantanną. Jeżeli natomiast ma pozytywny wynik testu – nałożona jest na niego izolacja. W obydwu przypadkach przysługuje Ci prawo do zasiłku i wolne w pracy z tytułu opieki nad dzieckiem.

Czy dzieci chorują na koronawirusa? Każdy rodzic obawia się o zdrowie swoich dzieci. Zastanawiasz się, na ile wirus jest groźny dla najmłodszych? Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia. Przygotowaliśmy dla Was zbiór najważniejszych informacji m.in. na temat kwarantanny i izolacji. Dowiesz się, gdzie znajdziesz dane dziecka na Internetowym Koncie Pacjenta oraz w jaki sposób wnioskować o zasiłek opiekuńczy. Dzieci, jeśli zakażą się koronawirusem, zazwyczaj przechodzą przez chorobę bardzo

lekko, zdarza się, że wręcz bezobjawowo. Z tego powodu, ze względu na dobro dziadków i innych starszych członków rodziny ogranicz kontakt dziecka z innymi bliskimi. Pamiętaj jednak, że dla dzieci koronawirus również może być groźny. Dlatego też dbaj o to, aby dziecko nie wychodziło bez potrzeby z domu, zasłaniało usta i nos w przestrzeni publicznej i przestrzegaj higieny. Dzięki temu ograniczysz ryzyko zarażenia się COVID-19 Twojej rodziny i najbliższych.

Teleporada z lekarzem POZ. Skontaktuj się z lekarzem rodzin-

nym, jeśli zauważysz objawy infekcji u swojego dziecka. Według zaleceń dla pediatrów i lekarzy rodzinnych każde gorączkujące dziecko wymaga konsultacji, a następnie zbadania przez lekarza poradni. Objawy mogą być skutkiem innych chorób wirusowych – podczas teleporady lekarz podejmie decyzję o dalszych działaniach np. skieruje dziecko na test.

Kwarantanna i izolacja. Kwarantanna to odosobnienie osoby zdrowej, z powodu narażenia na zakażenie (np. poprzez bliski kontakt z osobą chorą). Co do zasady kwarantanna trwa 10 dni.



Jednak w niektórych przypadkach okres ten jest dłuższy, np. wobec osób przebywających na kwarantannie w związku z zachorowaniem współdomownika. Kwarantanna trwa wtedy przez cały okres izolacji domownika, u którego stwierdzono zakażenie plus 7 dni po zakończeniu przez niego tej izolacji.

Kwarantannie podlega osoba, która przekroczyła granicę ze-

wnętrzną UE (sprawdź warunki kwarantanny dla osób powracających z zagranicy), miała kontakt z osobą zakażoną, chorą lub podejrzaną o zakażenie, mieszka wspólnie z osobą objętą izolacją domową lub została skierowana na test przez lekarza POZ (w tej sytuacji kwarantanna zaczyna się dnia następnego od daty wystawienia skierowania).

Ważne!

Osoba zamieszkująca z osobą izolowaną (z pozytywnym wynikiem testu na koronawirusa) poddaje się rzeczywistej kwarantannie już od momentu uzyskania przez współmieszkańca dodatniego wyniku testu, zanim organy Powiatowej Inspekcji Sanitarnej, prowadząc dochodzenie epidemiczne, zadzwonią do tej osoby i wprowadzą jej dane do systemu.

Uwaga! Obowiązkowej kwarantannie nie podlegają:

- osoby zamieszkujące lub prowadzące wspólne gospodarstwo domowe z osobą przebywającą na kwarantannie,
 - osoby zamieszkujące lub prowadzące wspólne gospodarstwo domowe z osobą skierowaną na test zarówno bezobjawową, jak również wykazującą objawy chorobowe (podejrzana o zachorowanie na COVID-19) – w okresie oczekiwania na wynik testu przez tę osobę; dopiero w przypadku dodatniego wyniku testu u osoby badanej, osoby z nią współzamieszkujące są obejmowane kwarantanną, a kwarantanna osoby badanej przekształca się w izolację,
 - osoby, które zakończyły hospitalizację, odbywanie izolacji lub izolacji w warunkach domowych z powodu stwierdzenia zakażenia koronawirusem,
 - osoby uczestniczące w udzielaniu świadczeń opieki zdrowotnej osobom chorym na chorobę wywołaną wirusem SARS-CoV-2, pod warunkiem codziennego wykonywania testu antygenowego, przed rozpoczęciem udziału w udzielaniu tych świadczeń, przez co najmniej 7 dni po dniu styczności ze źródłem biologicznych czynników zakaźnych.
- Izolacja to odosobnienie osoby, której pierwszy wynik testu w kierunku koronawirusa jest dodatni. U osób bezobjawowych trwa 10 dni od uzyskania wyniku dodatniego. W przypadku, gdy w czasie izolacji domowej wystąpią objawy koronawirusa, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej postanawia o przedłużeniu izolacji, a jej zakończenie może nastąpić nie wcześniej niż po 13 dniach od dnia wystąpienia objawów (przy czym ostatnie 3 dni muszą być bez objawów infekcji).

Skąd informacja o objęciu kwarantanną? Informacja o objęciu kwarantanną zostanie zarejestrowana w systemie informatycznym Centrum e-Zdrowia (system EWP). Dostęp do tego systemu ma m.in. Policja, żandarmeria wojskowa, straż graniczna czy Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Internetowe Konto Pacjenta – sprawdź, czy Twoje dziecko jest skierowane na kwarantannę. Internetowe Konto Pacjenta (IKP) to bezpłatna aplikacja Ministerstwa Zdrowia, dzięki której możemy szybko i bezpiecznie sprawdzić informacje o zdrowiu: swoim, swoich dzieci lub osoby, która go do tego upoważniła. Jeśli Twoje dziecko posiada numer PESEL ma również Internetowe Konto Pacjenta.

Dostęp do niego ma rodzic, który zgłosił dziecko do ubezpieczenia w ZUS. Kiedy zalogujesz się na swoje Internetowe Konto Pacjenta, w zakładce dzieci (widocznej po kliknięciu

na głównej stronie IKP w prawą, górną zakładkę pt. „Uprawnienia”) pojawia się profil dziecka. Jeśli masz dzieci ubezpieczone przez Ciebie lub Twojego pracodawcę, a nie widzisz zakładki „Dzieci”, w pierwszej kolejności sprawdź w ZUS poprawność przekazywanych danych (np. zaloguj się w serwisie ZUS przez profil zaufany i sprawdź w zakładce „Ubezpieczony” „Dane o ubezpieczeniu zdrowotnym” lub zadzwoń na infolinię pod numer 22 560 16 00).

Począwszy od 16. roku życia, nastolatek może się logować na swoje IKP, czytać swoje dane, ale nie ma pełnych uprawnień, np. nie może wyrażać zgody na operacje i zabiegi, nie może upoważniać innych osób do odczytywania jego danych. To nadal może robić tylko rodzic. Kiedy nastolatek kończy 18 lat, automatycznie jego IKP staje się kontem osoby dorosłej, a rodzic traci uprawnienia.

Aplikacji Kwarantanna Domowa. Obowiązek prawny korzystania z aplikacji Kwarantanna Domowa posiadają wyłącznie osoby pełnoletnie. Osoby, które nie ukończyły 18. roku życia mają możliwość dobrowolnego korzystania z aplikacji. Pamiętaj, że opiekunowie prawni osób niepełnoletnich odpowiadają za odbycie przez nie kwarantanny w wyznaczonym miejscu.

Pamiętaj! Jeśli sam zostałeś skierowany na kwarantannę, masz obowiązek korzystać z aplikacji.

Dziecko na kwarantannie lub w izolacji. Co z zasiłkiem opiekuńczym? Gdy dziecko jest skierowane na kwarantannę lub izolację (przez inspekcję sanitarną lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej) jest ono chore – w myśl przepisów ustawy zasiłkowej. W związku z tym rodzic może ubiegać się o zasiłek opiekuńczy.

Jak uzyskać zasiłek opiekuńczy? Rodzic może wystąpić o zasiłek opiekuńczy, jeśli opiekuje się przebywającym na kwarantannie lub objętym izolacją w warunkach domowych dzieckiem do lat 14, dzieckiem legitymującym się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji do ukończenia 18 lat innym członkiem rodziny.

Wypełnij oświadczenie dla swojego pracodawcy. Od 24 października 2020 r. podstawą do wypłaty zasiłku opiekuńczego jest

oświadczenie ubezpieczonego o konieczności opieki nad dzieckiem lub członkiem rodziny przebywającym na kwarantannie lub w izolacji w warunkach domowych.

Oświadczenie powinno zawierać imię i nazwisko ubezpieczonego, numer PESEL ubezpieczonego, jeśli go posiada, dane dziecka lub innego członka rodziny pod opieką, który odbywa obowiązkową kwarantannę albo izolację w warunkach domowych: imię i nazwisko, numer PESEL, jeśli go posiada, dzień rozpoczęcia odbywania obowiązkowej kwarantanny albo izolacji w warunkach domowych i dzień jej zakończenia i podpis ubezpieczonego. Pracodawca albo ZUS Pracodawca albo ZUS może wystąpić do organu Państwowej Inspekcji Sanitarnej o potwierdzenie informacji zawartych w oświadczeniu.

/źródło gov.pl/

Nie bagatelizuj objawów takich jak:

- kaszel,
- katar,
- gorączka,
- utrata węchu i smaku,
- biegunka,
- przekrwienie błony śluzowej nosa,
- bóle głowy.

Przykład - kiedy u dziecka nie wystąpiły objawy koronawirusa

- Dziecko otrzymało pozytywny wynik testu na koronawirusa 10 listopada.
- Od tego dnia rozpoczyna się jego izolacja i kwarantanna domowników.
- Dziecko przechodzi chorobę bezobjawowo, więc izolacja trwa 10 dni - do 20 listopada.

Jest to I etap kwarantanny domowników.

• II etap kwarantanny to tzw. kwarantanna bis, która trwa 7 dni. Dotyczy tylko domowników, których byli narażeni na zakażenie wirusem przez bliski kontaktem z chorym dzieckiem. Kwarantanna domowników trwa dłużej, ponieważ wciąż mogą pojawić się u nich objawy infekcji.

• III etap kwarantanny rozpocznie się 20 listopada, domownicy kończą kwarantannę 27 listopada. Dziecko, które przeszło już chorobę nie jest nią objęte.

• Jeśli w trakcie kwarantanny u domowników pojawiają się objawy infekcji należy skontaktować się z lekarzem POZ w celu skierowania na test.

Przykład - kiedy u dziecka wystąpiły objawy koronawirusa

- Dziecko otrzymało pozytywny wynik testu na koronawirusa 10 listopada.
- Od tego dnia rozpoczyna się jego izolacja i kwarantanna domowników.
- Dziecko przechodzi chorobę z objawami, które pojawiły się 13 listopada. Należy skontaktować się z lekarzem POZ, który podejmie decyzję o przedłużeniu izolacji. Kwarantanna domowników również zostaje przedłużona.
- Izolacja dziecka oraz I etap kwarantanny domowników zakończy się po 13 dniach od wystąpienia objawów, czyli 26 listopada.
- Warunkiem jest jednak, aby w ostatnich 3 dniach izolacji (24, 25, 26 listopada) dziecko nie miało objawów infekcji.
- Jeśli izolacja dziecka zakończy się 26 listopada, domownicy rozpoczną II etap kwarantanny tzw. kwarantannę bis, która trwa 7 dni. Dotyczy tylko domowników, których byli narażeni na zakażenie wirusem przez bliski kontaktem z chorym dzieckiem. Kwarantanna domowników trwa dłużej, ponieważ wciąż mogą pojawić się u nich objawy infekcji.
- II etap kwarantanny rozpocznie się 26 listopada, domownicy kończą kwarantannę 2 grudnia. Dziecko, które przeszło już chorobę nie jest nią objęte.
- Jeśli w trakcie kwarantanny u domowników pojawiają się objawy infekcji należy skontaktować się z lekarzem POZ w celu skierowania na test.



„Lęk niejedno ma imię - jak nie zwariować w obawie przed przyszłością?”

Pandemia koronawirusa przewróciła życie niemal każdego do góry nogami. Większości osób zaleca się pozostawanie w domach, wykonywanie pracy zdalnie, a nauka... no właśnie. Uczniowie zostali postawieni w niełatwej sytuacji. Szkoła to miejsce organizujące nasz czas, ważny aspekt życia i przede wszystkim centrum nawiązywania relacji w życiu każdego młodego człowieka. To ona nadaje rytm codzienności, a bez niej owy rytm może się zgubić.

Wobec tej problemowej sytuacji uczniowie mogą czuć się sfrustrowani, zagubieni, żli, czy zdemotywowani. Cała paleta uczuć i emocji nie powinna tu dziwić - przeżywamy rozmaite okoliczności w indywidualny sposób. Co jednak zrobić, by po prostu nie dać się zwariować?

Być może niektórych tu zawieziemy - psychologowie jeszcze nie wynaleźli złotego środka, który posłużyłby wszystkim. Możemy jednak z pewnością stwierdzić, że niepokój kryjący się w naszym umyśle, odzwierciedlają się w ciele. W przypadku przerastającej nas sytuacji organizm sygnalizuje nam, że „coś” jest nie tak. Warto być czujnym na jego sygnały i odpowiednio wcześniej reagować. Na co dzień dobrze jest również stosować efektywne ćwiczenia do samodzielnego wykonania w domu.

Technika uspakajającego oddechu to ćwiczenie zaczerpnięte z jogi - pozwala na bycie „tu i teraz” oraz osiągnięcie kontroli nad własnym ciałem i stanem relaksu.

Pierwszym krokiem jest głęboki wdech nosem w czasie jednostajnego odliczania do pięciu. Zatrzy-

mujemy powietrze, licząc do pięciu. Następnie - również licząc do pięciu - wydychamy powietrze przez usta. Cały czas oddychamy przeponą. Końiec cyklu zamykają dwa oddechy w naturalnym rytmie. Powtarzamy wszystkie kroki przez minimum 3 minuty dziennie. Jeżeli odliczanie do pięciu jest dla nas za długie, nie forsujemy się. Wsluchujemy się w potrzeby organizmu i kierujemy swoim oddechem.

Ćwiczenie warto stosować w sytuacjach stresowych, gdy odczuwamy napięcie mięśni oraz... gdy myśli pędzą zbyt szybko! Praktykowanie uspokajającego oddechu od najmłodszych lat w przystępny i szybki sposób uczy osiągania wewnętrznego stanu spokoju. Oprócz tej aktywności istnieje jeszcze wiele innych, które jesteśmy w stanie wykonywać samodzielnie. Już w następnym artykule zdradzimy z jakim lękiem najczęściej zmagają się rodzice oraz jak mu zaradzić.

mgr Barbara Wesolowska-Budka
Psycholog-Psychoterapeuta-Seksu-
olog-Superwizor CBT Poradnia Zdrowia
Psychicznego EDUCATIO ul. Tęczowa 5a,
05-123 Chotomów tel. 505-68-54-54
www.educatio.pl

Chcą być jak Ignacy

Grupa uczniów z klas: 6a, 6b, 7b i 7c Szkoły Podstawowej nr 8 w Legionowie bierze udział w projekcie Być jak Ignacy.



Ogólnopolski program naukowy Być jak Ignacy jest przeznaczony dla uczniów szkół podstawowych. Jego

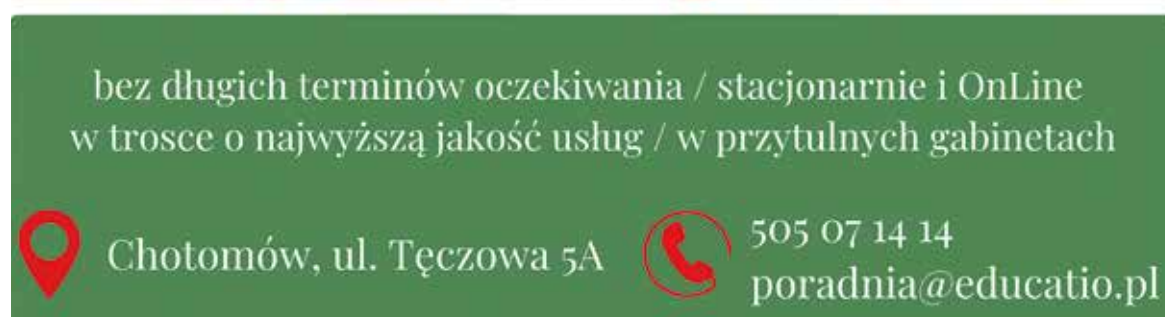
celem jest promowanie nauczania przez doświadczanie, w związku z czym pokazuje uczniom, że nauka

nie wiąże się wyłącznie ze sprawdzianami i pracami domowymi, ale także może być przyjemnością.

Podczas spotkań Szkolnego Koła Przyrodniczego uczniowie z klas: 6a, 6b, 7b i 7c Szkoły Podstawowej nr 8 z wielkim zaangażowaniem wykonują zadania umieszczone na platformie internetowej "Być jak Ignacy". Ostatnio dowiedzieli się, czym jest energia, skąd można ją czerpać oraz jak ją wykorzystywać. Obecnie zajmują się konstruowaniem modeli młyna i koła wodnego, które będą wytwarzać prąd.

Mamy nadzieję, że akcja "Być jak Ignacy" zainspiruje ich do podejmowania kolejnych działań związanych z nauką i że już za kilka lat uczniowie legionowskiej szkoły podstawowej dołączą do grona wielkich polskich naukowców.

źródło: Szkoła Podstawowa nr 8 w Legionowie



Kebab

Ali Baba Kebab

Legionowo, ul. T. Kościuszki 5

Tel.: 692 248 335

Bar

Bajer Bar

Legionowo, ul. Aleja 3 maja 22D

Tel.: 516 671 435

Bar mleczny

Bar mleczny Mleczny
BARtek

Legionowo, ul. C. K. Norwida 2c

Tel.: 575 012 474

Bar

Bar u kuzynów

Legionowo, ul. marsz. J. Piłsudskiego 8c

Tel.: 697 089 090

Grill bar

Beef Burger

Legionowo, ul. Jagiellońska 9d lok. 4

Dowóz: tak Tel.: 571 287 437

Cukiernia

Cukiernia Sowa

Legionowo, ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 28

Dowóz: nie Tel.: 609 242 526

Pizzeria

Grahula Centrum
Rozrywki

Stanisławów Drugi, ul. Wolska 44a

Tel.: 790 212 616

Pizzeria

Girasoli

Legionowo, ul. M. Kopernika 2

Tel.: 502 704 084

Sushi

Hokanosushi

Legionowo, ul. Grudzie 18

Tel.: 22 541 22 97

Restauracja

Lunchownia
Legionowo

Legionowo, ul. S. Batorego 49

Tel.: 723 600 800

Restauracja

Pałac w Jabłonnii

Jabłonna, ul. Modlińska 105

Tel.: 883 324 344 88 782 54 89

Pizzeria

Papay

Legionowo, ul. Warszawska 74

Tel.: 22 732 90 29

Pizzeria

Biesiadowo

Legionowo, ul. P. Wysockiego 4

Tel.: 501 055 501

Pizzeria

Da Grasso

Legionowo, ul. J. Słowackiego 37

Dowóz: tak Tel.: 504 907 575
22 766 52 66

Pizzeria

Oregano

Legionowo, ul. J. Słowackiego 2b

Dowóz: tak Tel.: 22 732 10 83

Pizzeria

Speedy Romano

Legionowo, ul. Warszawska 115

Tel.: 729 059 383

Bar, restauracja

Po Staremu

Wieliszew, ul. Nowodworska 80

Dowóz: nie Tel.: 577 930 142

Bar, restauracja

Red Hot Chicken /
Fabryka Smaków

Legionowo, ul. Warszawska 60A

Tel.: 500 52 15 15

Restauracja

Restauracja Carska

Legionowo, ul. Zegrzyńska 1B
Jedzenie na wynos

Tel.: 535 333 195

www Przejdź do www.carska.com

Restauracja

Qlturalni Qlinarni
Q&QLegionowo,
ul. marsz. J. Piłsudskiego 41

Tel.: 500 781 313

Pizzeria

Sparrow Pizza

Legionowo,
ul. marsz. J. Piłsudskiego 43

Tel.: 662 060 662

Bar

Trust Burger & Drink Bar

Legionowo, ul. Warszawska 59/11

Tel.: 538 414 541

Pizzeria

Tutto Bene Pizzeria

Legionowo, ul. Zegrzyńska 1D

Tel.: 579 755 022

Pizzeria

Telepizza

Legionowo, ul. Wł. Reymonta 12

Tel.: 22 774 33 35

Restauracja

Zdrówko

Legionowo, ul. Jagiellońska 10
czynne w godz.: 11:00-16:00

Tel.: 22 766 66 66

Restauracja

Lunchownia Legionowo

Obiady domowe, lunch, pierogi

Dowóz: tak Tel.: 723 600 800

www Przejdź do www.pyszne.pl/menu/lunchownia-legionowo

Sushi

Kawaii Sushi

Legionowo, ul. Reymonta 12, pawilon 27, piętro 1

Dowóz: tak Tel.: 533 499 931

www Przejdź do www.kawaiisushi.pl

Sushi

Ebi Sushi

Legionowo, ul. marsz. J. Piłsudskiego 41, godz. otwarcia: 11:00-22:00

Dowóz: tak Tel.: 22 245 27 77
784 678 744www Przejdź do www.ebi-sushi.pl

Restauracja indyjska

Bombaj Spice

Legionowo, ul. T. Kościuszki 5a

Dowóz: tak Tel.: 608 217 835

www Przejdź do FB @BombajSpice

Restauracja

Gruba Kaśka

Legionowo, ul. Rycerska 4a

Tel.: 22 784 44 44

Restauracja

Plackarnia

Legionowo, ul. gen J. Sowińskiego 21;
Placki, naleśniki, pizza

Dowóz: tak Tel.: 22 299 21 50

www Przejdź do FB @PlackarniaLegionowo
www.plackarnialegionowo.pl

Warzywa

Ryszard Gołucki

Marchew, buraki, cebula, ziemniaki,
warzywa z własnego gospodarstwa

Dowóz: tak Tel.: 725 267 669

Owoce i warzywa

Agnieszka Ziaja

Świeże owoce i warzywa

Dowóz: tak Tel.: 693 312 238

Warzywa i inne

Żbikowscy

Warzywa, kiszonki, ćwikła, chrzan

Dowóz: tak Tel.: 607 056 840

Warzywa

Aleksander Gołucki

Marchew, buraki czerwone,
pietruska, por, seler, dynie, cebula,
kapusta, ziemniaki; gęsi oskubane

Dowóz: tak Tel.: 725 267 669

Owoce i warzywa

Beata

Oferuje warzywa i owoce.

Dowóz: tak Tel.: 600 260 000

Mięso

Dariusz Krajewski

Mięso wieprzowe

Dowóz: tak Tel.: 503 652 447

Mięso

Zofia Obidzińska

Drób, mięso

Dowóz: tak Tel.: 602 678 540

Mięso

Sylwester Prus

Swojskie wędliny

Dowóz: tak Tel.: 513 243 568
518 481 346 506 053 098

Mięso

Delikatesy Mięsne
Przemek i KasiaWołowina, wieprzowina, wędliny
tradycyjne. HURT - detal

Dowóz: tak Tel.: 504 477 192

Mięso

Dawid Sokołowski

Wędliny tradycyjne

Dowóz: tak Tel.: 516 711 252

Mięso

Magdalena Szczęśna

Wielkanocna, biała kielbasa, kury na
rosół, młode kurczaki do pieczenia

Dowóz: tak Tel.: 511 957 338

Ryby

Osman Ryby

Ryby świeże i mrożone

Dowóz: tak Tel.: 517 782 515
668 777 409

Jajka

Agnieszka Kryśkiewicz

Jajka plus inny asortyment

Dowóz: tak przy zamówieniu
powyżej 100 zł
Tel.: 608 034 531 696 063 488

Jajka

Dorota Koperska

Jajka wiejskie z własnej hodowli

Dowóz: tak Tel.: 606 240 677

Wspierajmy lokalnych przedsiębiorców

Chcąc wesprzeć lokalnych sprzedawców i ułatwić klientom dotarcie do nich przypominamy o funkcjonującej od kilku miesięcy na stronie legionowskiego urzędu platformie informacyjnej pt. Rynek on-line.



To trudny rok dla przedsiębiorców, rolników, rzemieślników i artystów. Obostrzenia ze strony rządu powodują nierzadko kryzys małej i dużej przedsiębiorczości. Wiele z firm nie przetrwa. Platforma Rynek on-line to ukośnik w stronę tej strefy gospodarczej. Reklama pomaga klientom odnaleźć ofertę lokalnych wytwórców i restauratorów. Na stronie www.legionowo.pl/pl/rynek-online łatwo odszukamy stoiska ze świeżymi warzywami czy sklepy medyczne, ale także gospodynie i rolników, którzy na Miejskim Targowisku sprzedają wiejskie jajka, owoce czy domowe ciasta.

Aby dopisać się do listy przedsiębiorców należy skorzystać z formularza umieszczonego na stronie, wypełnić rubryki z danymi takimi jak: nazwisko, telefon, adres strony internetowej, czy oferowany asortyment. Firmy, które proponują dowóz do klienta, takie jak na przykład restauracje i bary, mogą wpisać się do rubryki „jedzenie na wynos”.

Zapraszamy do korzystania z Rynku on-line i wspierania lokalnych przedsiębiorców.

Miód Marta Adamska Miody, produkty pszczele Dowóz: tak Tel.: 603 625 107	Miód Mateusz Oleksiak Miód, pyłek pszczeni, propolis, soki na miodzie Dowóz: tak Tel.: 500 834 388	Ciasta Anna Jaworska Babki wielkanocne, ciasta, dodatkowo pierogi Dowóz: tak Tel.: 661 844 554	Ciasta Lookiernia Ciasta wielkanocne, torty, ciasteczka Dowóz: tak Tel.: 882 155 122	Ciasta Tortolina Ciasta, torty, tarty Dowóz: tak Tel.: 799 938 843
Ciasta Katarzyna Żółek Ciasta: szarlotka, sernik, makowiec, babki wielkanocne; ciastka, a także pierogi, pasztet Dowóz: tak Tel.: 661 844 554 663 902 120	Art. spożywcze Małgorzata Kotowska Potrawy mączne i garmatzeria Dowóz: tak Tel.: 538 393 506	Art. spożywcze Agnieszka Kryśkiewicz Bakalie, maki, kasze, ryże, nasiona, płatki, otręby, owoce suszone, przyprawy Dowóz: tak Tel.: 608 034 531 696 063 488	Art. spożywcze Renik Produkty włoskie, delikatesy, produkcja mozzarelli Dowóz: tak Tel.: 880 101 017	Pierogi Zbigniew Wyderski Pierogi z mięsem, kapustą, szpinakiem, na słodko Dowóz: tak Tel.: 570 125 503
Bakalie, art. bio Fasolka&Groszek Ewa Urbanska Bakalie, suszone owoce, owoce w czekoladzie, kasze, fasole, ciasteczka bez cukru, produkty bio i natural Dowóz: nie Tel.: 518 558 165	Art. spożywcze Mati Delikatesy Artykuły spożywcze: pieczywo, mięso, wędliny, nabiał, napoje, słodczy, produkty sypkie i inne Dowóz: tak Tel.: 690 678 519	Art. spożywcze Beata Bandurska Artykuły spożywcze, a także rośliny Dowóz: tak Tel.: 605 949 185	Pierogarnia Pierogarnia Poklejone Kluchy Legionowo, ul. Jagiellońska 9D lok. 7, Fb: @poklejonekluchy Dowóz: tak Tel.: 500 781 212	Produkty spożywcze Złoty Lin Sp. J. Produkty spożywcze własnego wyrobu: ryby w zalewie octowej, paprykarz z dorsza, pasta rybna, marynaty, wędliny domowe bez konserwantów. Dowóz: tak Tel.: 505 131 877 www.Przejdź do www.zlotylin.pl/
Mięso, olej Hanna Kowalska Mięso wieprzowe, oleje Dowóz: nie 26 km od Legionowa Tel.: 605 067 107	Ziemiaki, zboża Tomasz Marciniak Ziemniaki, zboża: pszenica, jęczmień, proso Dowóz: nie 28 km od Legionowa Tel.: 697 647 827	Warzywa i owoce Zbigniew Romanowski Warzywa, owoce, kiszona kapusta, kiszony ogórek Dowóz: nie 25 km od Legionowa Tel.: 600 298 634	Ziemiaki, zboża Marek Różalski Zboże, ziemniaki Dowóz: nie 25 km od Legionowa Tel.: 513 578 166	Taxi Piotr Laskowski Przewóz osób - taxi Tel.: 503 709 789
Warsztat samochodowy AMT Auto Serwis Usługi warsztatowe Dojazd: tak Tel.: 726 551 593	Serwis Tele Expert Legionowo Serwis telefonów Dojazd: tak Tel.: 504 599 577	Usługi transportowe Grzegorz Kuć Projekt Oferuje usługi transportowe. Dojazd: tak Tel.: 601 968 762 www.Przejdź do www.calkiennowemiejscie.pl	Bezpłatna pomoc Fundacja Pasja Życia Punkt konsultacyjny: sesje on-line lub telefoniczne Tel.: 509 432 492	Bezpłatna pomoc Educatio Konsultacje psychologiczne i psychiatryczne dla dorosłych, pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży. Pn-pt 14:00-22:00, sob 9:00-16:00 Tel.: 512 895 219

więcej na www.legionowo.pl/pl/rynek-online



Wsparcie dla Seniorów

**Osoby starsze, samotne,
niepełnosprawne, potrzebujące pomocy
prosimy o kontakt
z Ośrodkiem Pomocy Społecznej**

 **22 774 08 66**

**Infolinia dla Seniorów
Solidarnościowego Korpusu
Wsparcia Seniorów (dla osób 70+)**

 **22 505 11 11**

Pomoc Psychologiczna

**Educatio Poradnia Zdrowia Psychicznego
(psychiatra, psycholog)
pomoc on-line i telefoniczna
pon. – pt. 13:00 – 21:00, sob. 8:00 – 16:00**

 **512 895 219**

**Fundacja Pasja Życia Punkt Konsultacyjny
on-line lub telefoniczny**

 **509 432 492**



OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
W LEGIONOWIE



EDUCATIO
Poradnia Zdrowia Psychicznego

