



CYFROWY PULS



Rozkład komunikacyjny D2 i D3

Czytaj
na str. 8, 9

puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo
16 stron

Nr 3 | marzec 2021 | ISSN 2544-8633
Nakład: 12 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl



Kolejka po test

W jakich godzinach realizuje testy na NFZ Punkt Diagnostyki Mobilnej? Ile kosztuje prywatnie wykonany test? Miasto rozdaje maseczki.

Str. 3

Inwestycje miejskie

Siłownia rehabilitacyjna przy przychodni. Budują skatepark. Akcja Zgłoś Kopciucha.

Str. 5

Akcje miejskie

Trawnikowy dekupaż. Dlaczego warto sprzątać trawniki? Zbieramy nakrętki.

Str. 6



Puls Seniora

Jak się przygotować do testu? Kogo przyjadą zaszczepić w domu? Czy można w domu zrobić test? Kącik humoru Hani. Przepisy świąteczne. Zostań dziennikarzem! Wolontariat senioralny.

Str. 7 i 10

Edukacja

Konkurs dla ósmoklasistów. Wygraj koszulkę i torbę! Legionowskie ósemeczki. Dyżury wakacyjne w przedszkolach.

Str. 11

Nowe karetki skrócą czas dojazdu do pacjenta



fot. moto.pl

Sytuacja pandemiczna w kraju w związku z trzecią falą koronawirusa dynamicznie się zmienia. Obecny wysoki przyrost zakażonych powoduje, że wydłużył się czas oczekiwania na przyjazd karetki ratunkowej, zaś decyzje o ich liczbie podejmuje wojewoda.

Chcąc przeciwdziałać problemowi jeszcze w zarodku, wspólne działania podjęły NZOZ „Legionowo” oraz Komisja Zdrowia, Bezpieczeństwa i Spraw Społecznych Rady Miasta. Złożone zostały pisma do Wojewody Mazowieckiego o zapewnienie dodatkowego zespołu ratunkowego dla Legionowa i powiatu.

Dzięki poczynionym staraniom już dziś wiemy, że sprawa zakończy się pozytywnie. Od kwietnia pojawi się kolejny całodobowy podstawowy zespół ratownictwa medycznego, a także wydłużone zostaną godziny pracy zespołu 12-godzinowego, który będzie funkcjonował całą dobę. Choć zmiany będą na razie funkcjonować jedynie miesiąc, to istnieje możliwość ich przedłużenia na kolejny okres.

Czytaj str. 3



Str. 16

Park na osiedlu Młodych

Inwestycje w różnych częściach miasta zaczynają nabierać tempa. Po mijającym już, intensywnym w opady, okresie zimowym mogą rozpocząć się prace na stadionie miejskim,

gdzie budowana jest nowa część skateparku oraz na osiedlu Młodych, gdzie powstanie tak zwany park „kieszonkowy”. Jego lokalizacja to teren pomiędzy boiskiem a zajezdnią autobusową.

Nietypowe określenie parku „kieszonkowego”, będące dosłownym tłumaczeniem angielskiego zwrotu, wywodzi się z koncepcji zakładania mini-parków w Stanach Zjednoczonych. Parki „kieszonkowe” są tworzone na pojedynczych małych działkach lub na niewiel-

kim fragmencie gruntu o nieregularnym kształcie między działkami budowanymi. Park kieszonkowy stanowi swoistą enklawę w mniej lub bardziej zwartej zabudowie

Czytaj str. 5



Drodzy czytelnicy,

oddajemy w Państwa ręce kolejny numer legionowskiego biuletynu informacyjnego. Wśród wielu ciekawych tematów warto zwrócić uwagę zwłaszcza na te dotyczące inwestycji. Budowa nowej części skateparku, czy rozpoczęcie prac związanych z powstaniem siłowni rehabilitacyjnej to tylko kilka z projektów, które będziemy realizować w najbliższym czasie. Naszym

priorytetem jest, by inwestycje służyły nie tylko obecnemu pokoleniu, ale także tym, którzy zamieszkają w naszym mieście w przyszłości. Dlatego też prowadzone są nieustanne prace na drogach miejskich, budowane są kolejne ścieżki rowerowe, modernizowane oraz rozbudowywane są szkoły.

Rozwijamy również naszą gazetę. Do współpracy zaprosiliśmy seniorów, młodzież oraz restauratorów z Legionowa. Już w tym numerze publikujemy niezwykle cenny tekst młodego autora Mateusza Strzygi, ucznia klasy o profilu dziennikarskim. Mateusz napisał artykuł o różnicach między liceami a technikami i skierował go do tegorocznych ósmoklasistów. Seniorzy z LUTW przygotowali wiele cennych porad oraz kącik z dowcipami. Restauratorzy natomiast podzielili się z nami przepisami na świąteczne potrawy.

Życzymy miłej lektury.
Roman Smogorzewski
i redakcja Pulsu Miasta

Prace urzędu 24.02. – 31.03.2021

Podpisano umowy na:

- wykonanie dokumentacji projektowo-kosztorysowej rehabilitacyjnej siłowni plenerowej przy ul. gen. J. Sowińskiego 4.
- dostawę i montaż pięciu budek do wymiany książek.
- naprawy urządzeń odwodnienia ulicznego znajdujących się w drogach gminnych na terenie.
- pomiary terenowe wraz z opracowaniem sprawozdania z przeglądu dróg w zakresie określenia: lokalizacji, oznakowania i widoczności przejść dla pieszych; obowiązujących limitów prędkości wyrażonych znakami drogowymi B-33; prawidłowości oznakowania obszarów
- pomiar natężenia ruchu drogowego na drogach gminnych krzyżujących się z liniami kolejowymi na terenie miasta (ulica Polna, ulica Piaskowa, ulica Mieczysława Smereka i ulica POW.
- utrzymanie drzewostanu w pasach drogowych ulic będących w zarządzie Gminy Legionowo.
- wdrożenie bezstacyjnego systemu rowerów miejskich na terenie miasta.

Złożono dokumenty

do Starostwa Powiatowego:

- doposażenia placu zabaw w zakresie budowy obiektów małej architektury przy ul. Z. Krasieńskiego.
- budowy ścieżki rowerowej w ul. 3 Maja i Kościuszki.
- budowy ulicy Olszankowej cz. II do ul. Jana Pawła I wraz z przebudową sieci ciepłej osiedlowej i kanalizacją deszczową.
- rozbiórki kontenerów przy ul. Mickiewicza w związku z planowaną budową budynku Ośrodka Pomocy Społecznej.

Przygotowano wniosek do Referatu Zamówień Publicznych na budowę integracyjnej przestrzeni rekreacyjnej na osiedlu Jagiellońska (trzeci przetarg).

Inwestycje

w trakcie projektowania:

- projekt przebudowy lokalnych węzłów przesiadkowych.
- projekt bezkolizyjnego skrzyżowania w ciągu ul. Polnej i ul. Kwiatowej, wraz z likwidacją

przejazdu kolejowo-drogowego w ul. Kwiatowej/Polnej – spotkania z projektantami celem omówienia i zatwierdzenia szczegółów rozwiązań w zakresie docelowego układu drogowego, trwają przygotowania projektantów do złożenia wniosku o wydanie decyzji środowiskowej, uzgodnienia z przedstawicielami PKP w zakresie rozwiązań dotyczących tymczasowego przejścia dla pieszych przez tory na czas realizacji robót budowlanych.

Inwestycje

w trakcie realizacji:

- zagospodarowanie Skate Parku na Stadionie Miejskim w Legionowie – rozpoczęte roboty ziemne, odbyły konsultacje w sprawie małej architektury i organizacji pracy na czas budowy.
- budowa ul. Skorupki.
- odebrano dokumentację projektowo-kosztorysową budowy wielofunkcyjnego boiska sportowego przy ul. Piaskowej 6 - trwa sprawdzanie.

Kupuj lokalnie
www.legionowo.pl/rynek-online

KOMUNIKATY ze strony www.legionowo.pl

Muzeum zamknięte

Uwaga! W związku z sytuacją epidemiczną, Muzeum Historyczne w Legionowie będzie zamknięte dla zwiedzających i gości do 9 kwietnia.

Biblioteka zamknięta

Ze względu na duży wzrost liczby zachorowań w Legionowie, biblioteka zostanie zamknięta do 5 kwietnia. Z biblioteką można się kontaktować pod numerami: 22 732 00 36 wew. 102 oraz +48 515 358 092. Od 22 marca rezerwowanie książek będzie niemożliwe. Terminy zwrotów wszystkich pozycji zostały przesunięte do 12 kwietnia. W zależności od rozwoju sytuacji, termin ponownego otwarcia biblioteki może zostać przesunięty.

Konkurs ofert

Ogłoszono otwarty konkurs ofert dla organizacji pozarządowych oraz innych podmiotów na wsparcie realizacji w 2021 roku zadania publicznego Gminy Miejskiej Legionowo w zakresie: Przeciwdziałanie uzależnieniom

i patologiom społecznym - Prowadzenie konsultacji psychologicznych, w szczególności dla dzieci i młodzieży, będących mieszkańcami Gminy Miejskiej Legionowo, w szczególności z uzależnieniami, fobią społeczną, lękami, depresją, nadmierną agresją, złością, zachowaniami autodestrukcyjnymi, zaburzeniami odżywiania, trudnościami w relacjach interpersonalnych, problemami z koncentracją i innymi trudnościami natury egzystencjalnej. Szczegóły BIP Legionowo

Czyste miasto

Straż Miejska rozpoczęła kolejny cykl kontroli podmiotów gospodarczych. Strażnicy sprawdzają przestrzeganie Regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie Gminy Miejskiej Legionowo. Głównym przedmiotem kontroli jest sprawdzanie czy przedsiębiorcy posiadają umowy na odbiór odpadów komunalnych przez uprawnione do tego firmy, w tym odpadów zbieranych w sposób selektywny. Także i to, czy śmieci są

faktycznie segregowane. Zgodnie z ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach za niestosowanie się do obowiązków określonych w regulaminie grozi grzywna w wysokości do 500 zł, którą strażnicy miejscy mogą nałożyć w drodze mandatu karnego. Przewidziane są również wspólne kontrole z pracownikami Referatu Ochrony Środowiska Urzędu Miasta Legionowo w ramach Ekopatrolu. Kontrola dotyczy spalania śmieci. Ekopatrol edukuje mieszkańców, zachęca do korzystania z dotacji urzędu i wymiany pieca węglowego na bardziej przyjazny dla środowiska.

Oferta pracy

Prezydent Miasta Legionowo ogłasza otwarty i konkurencyjny nabór na wolne stanowisko urzędnicze: podinspektor w Referacie Budżetu i Analiz – jedno stanowisko, pełny wymiar czasu pracy. Termin składania dokumentów upływa 2 kwietnia 2021 r. o godz. 16.00. Szczegóły BIP Legionowo/Praca

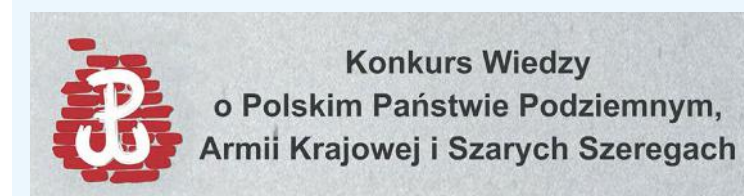
względnie chronione tajemnicą statystyczną.

Formularz spisowy będzie miał jeden wzór dla wszystkich i będzie podzielony na dwie części: osobową i mieszkaniową. W formularzu znajdzie się osiem bloków tematycznych. Warto zapoznać się z formularzem jeszcze przed spisem – wprawdzie odpowiedź na zdecydowaną większość pytań nie powin-

Narodowy Spis Powszechny 2021 – jakie będą pytania?

Wyniki Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań 2021 (NSP 2021) odpowiedzą na pytania: ile nas jest, jacy jesteśmy i jak żyjemy. Informacje o tym będziemy mogli podać w aplikacji

spisowej lub podczas rozmowy z rachmistrzem. Przede wszystkim badana będzie sytuacja rodzinna, zawodowa i mieszkaniowa wszystkich mieszkańców Polski. Udzielone odpowiedzi będą bez-



Konkurs wstrzymany

23 lutego 2021 r. odbył się etap podstawowy XII edycji Konkursu Wiedzy o Polskim Państwie Podziemnym, Armii Krajowej i Szarych Szeregach, którego organizatorami są Muzeum Historyczne w Legionowie i Stowarzyszenie Zespół Ochrony Pamięci Armii Krajowej „Brzozów” w Legionowie.

Uczestnikami konkursu mogą być uczniowie klas podstawowych (od klasy piątej) oraz ponadpodstawowych znajdujących się na terenie byłego I Rejonu „Marianowo-Brzo-

zów” VII Obwodu „Obroza” Okręgu Warszawskiego AK i powiatu legionowskiego oraz uczniowie zamieszkali na tym terenie, a uczęszczający do szkół w innych miejscowościach. Od niedawna udział mogą w nim brać także osoby dorosłe. Do półfinału dla młodzieży szkolnej zakwalifikowało się aż 30 uczestników ze szkół w Legionowie, Chotomowie, Łajskach, Stanisławowie Pierwszym, a także z Warszawy. Do zmagani konkursowych przystąpi ponadto 7 osób dorosłych, które zgłosiły się do tegorocznej edycji konkursu.

Niestety, w związku z zamknięciem muzeów w województwie mazowieckim do 9 kwietnia 2021 r. - wprowadzonym w związku z epidemią Covid-19 - eliminacje dla dorosłych 21 marca 2021 r. i półfinał dla uczniów szkół przewidziany na 23 marca 2021 r. musiały zostać odwołane i odbędą się w innych terminach, o których organizatorzy poinformują uczestników konkursu w odpowiednim czasie.

na nastrożać żadnych trudności, ale być może w niektórych przypadkach pojawią się jakieś wątpliwości (np. dane dotyczące mieszkania, informacje o osobach z rodziny przebywających za granicą).

Czy musimy odpowiedzieć na wszystkie pytania? Tak, mamy taki obowiązek, ale w kilku miejscach będzie dostępna opcja „Nie chcę odpowiadać na to pytanie”. Pojawi

się ona w pytaniach dotyczących kwestii zdrowotnych, wyznania religijnego oraz związków niesformalizowanych. Pamiętajmy, że jeśli będziemy spisywać się za pośrednictwem rachmistrza terenowego lub telefonicznego, nie mają oni prawa zadawać pytań wykraczających poza zakres formularza! To kolejny dobry powód, by zapoznać się z treścią pytań jeszcze przed rozpoczęciem NSP 2021.

Nowe karetki skrócą czas dojazdu do pacjenta

Od kilku dni czas oczekiwania na przyjazd zespołu reanimacyjnego potrafi wynieść nawet godzinę. Dlatego przewodnicząca Komisji Zdrowia, Bezpieczeństwa i Spraw Społecznych Rady Miasta Anna Łaniewska złożyła wniosek (25.03) do Wojewody Mazowieckiego o zapewnienie dodatkowego zespołu ratunkowego dla Legionowa i powiatu. Wniosek poparli radni zasiadający w komisji. Starania w tej kwestii podjął również NZOZ „Legionowo”, a efektem wspólnej akcji są wymierne korzyści, bo od kwietnia dodatkowy podstawowy zespół ratownictwa medycznego zagości w Legionowie.

Decyzje o liczbie karetek podejmuje wojewoda, dlatego też pisma i wnioski skierowane były właśnie do niego. Natomiast ich bieżącym funkcjonowaniem zajmuje się z kolei NFZ.

W ostatnim okresie w związku z sytuacją epidemiczną mamy do czynienia z bardzo dużym wzrostem liczby transportów do szpitali. Karetka przewozi pacjentów do oddalonych od Legionowa miejscowości, np. Płońsk, bo w najbliższych

placówkach brakuje łóżek. Powoduje to wydłużenie czasu przyjazdu karetki. Natomiast stan pacjentów oczekujących na taki transport bardzo szybko się pogarsza, dlatego ważna jest każda minuta.

Sukces wspólnych działań rady miasta i NZOZ „Legionowo” powinien wpłynąć na skrócenie czasu dotarcia karetek do pacjentów. Warto podkreślić, że w mieście oprócz kolejnego całodobowego podstawowego zespołu ratownictwa medycznego zo-

staną wydłużone godziny pracy zespołu 12-godzinne na całą dobę. Do zmian dojdzie od początku kwietnia i będą one funkcjonować przez miesiąc. Istnieje jednak możliwość przedłużenia ich na kolejny okres.

Dobłą wiadomością jest również fakt, że dodatkowo ZOZ „Legionowo” podjął działania mające na celu zakup dwóch nowych ambulansów oraz sprzętu medycznego. Złożony przez niego wniosek został przyjęty, choć zakupiona zostanie tylko jedna karetka. Całkowita wartość projektu wyniesie 520 tysięcy złotych.

W posiedzeniu komisji (25.03) brała również udział Anna Brzezińska, radna sejmiku województwa (przewodnicząca Komisji Rozwoju Gospodarczego, Infrastruktury i Przeciwdziałania Bezrobociu), która zadeklarowała, że podejmie rozmowy o uzyskanie dofinansowania od Marszałka Województwa Mazowieckiego na zakup dodatkowej karetki na teren Legionowa. Ostatecznie istnieje więc szansa na pojawienie się dwóch nowych ambulansów w mieście i powiecie.



II Komisja Zdrowia Bezpieczeństwa i Spraw Społecznych wniosowała o zwiększenie liczby zespołów ratownictwa medycznego w planie działania systemu Państwowego Ratownictwa Medycznego dla województwa mazowieckiego. Bowiem obecnie na przyjazd karetki i przyjęcie do szpitala trzeba długo czekać, co potwierdzają mieszkańcy. Jestem niezmiennie wdzięczna wszystkim, którzy włączyli się w naszą wspólną sprawę. Prezes Dorocie Glinickiej i władzom Starostwa Powiatowego w Legionowie za szybkie i przede wszystkim pozytywne działania, a Wojewodzie Mazowieckiemu za zrozumienie i wsluchanie się w potrzeby naszych mieszkańców – mówi Anna Łaniewska – Radna Rady Miasta Legionowo.

Maseczki dla mieszkańców

Gmina Legionowo przygotowuje bezpieczny system dystrybucji maseczek chirurgicznych dla mieszkańców przekazanych przez Wojewodę Mazowieckiego. Każdy z mieszkańców otrzyma 4 maseczki.

Dystrybucja maseczek rozpocznie się od 29 marca. Ze względów bezpieczeństwa będą one pozostawiane w skrzynkach na korespondencję. Przed dostarczeniem każdy pakiet zostanie umieszczony w kopercie i pozostawiony na 72 godz. „kwarantanny”.



II to z olbrzymią pracą logistyczną. Pamiętajmy, że dystrybucja musi potrwać, ale bezpieczeństwo jest najważniejsze. Bezpośrednie dostarczanie jest pracochłonne i czasochłonne, lecz zapobiega dodatkowym wyjściom z domu oraz ewentualnym kolejkom w punktach dystrybucji maseczek. Jednocześnie chciałabym podziękować za współpracę Ochotniczej Straży Pożarnej, która odebrała, przewiozła i magazynuje maseczki ochrone – mówi Justyna Borawska, kierownik Referatu Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miasta w Legionowie.

II W zaledwie kilka dni przygotowujemy szybką, skuteczną i bezpieczną metodę dostarczenia maseczek do każdego z mieszkańców miasta. Wiąże się

Zasady bezpieczeństwa

obowiązujące od 27 marca do 9 kwietnia

OBIEKTY KULTU RELIGIJNE	max. 1 os. / 20 m ²
PLACÓWKI HANDLOWE, TARG, POCZTA	1 os./15m ² – w sklepach do 100 m ² , 1 os./20m ² – w sklepach powyżej 100 m ²
HANDEL	zamknięte centra i galerie handlowe (z wyjątkami) i wielkopowierzchniowe sklepy meblowe i budowlane
SALONY URODY	zamknięte zakłady kosmetyczne, fryzjerskie i salony urody
PRZEDSZKOLA I ŻŁOBKI	zamknięte – opieka wyłącznie dla dzieci rodziców wykonujących zawód medyczny i służb porządkowych
SPORT	działalność obiektów sportowych ograniczona wyłącznie do sportu zawodowego

www.gov.pl

Kolejka po test

W związku z dynamicznym wzrostem zachorowań na COVID-19 przed funkcjonującym Punktem Diagnostyki Mobilnej w ostatnim okresie pojawiły się długie kolejki. Reagując na sytuację podjęliśmy rozmowy z firmą prowadzącą punkt dzięki czemu wydłużone zostaną godziny jego pracy w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ).

Wsluchając się w głos mieszkańców podejmujemy również starania, aby w Legionowie został utworzony drugi taki punkt. Niejednokrotnie kontaktowaliśmy

się w tej sprawie z NFZ. Na chwilę obecną odpowiedź od Funduszu brzmi: „(...) jeden punkt pobrań jest w stanie zabezpieczyć potrzeby osób zgłaszających się na badanie i nie ma potrzeby otwarcia drugiego punktu w Legionowie”.

Punkt czynny jest codziennie przy ul. Jerzego Siwińskiego w Legionowie. Informacje o testach oraz zapisy na wykonanie testów pod numerem tel. 226 020 997. Oprócz testów realizowanych na zlecenie NFZ możliwe jest skorzystanie z dostępnych, płatnych testów:

- Szybkie testy kasetkowe na prze-

ciwiała IgM i IgG Anty-SARS-CoV-2. Materiał pobierany do badania to krew z palca. Wynik testu będzie znany już po 6-10 minutach. **Cena: 69 zł**

- Szybkie testy wymazowe na antygen koronawirusa wykrywają antygen SARS-CoV-2 w organizmie człowieka. Wykonuje się je na podstawie pobranego wymazu z nosa lub nosogardzieli. Po 15-30 minutach na specjalnej płytce widoczny jest już wynik. **Cena: 119 zł**

- Testy molekularne (genetyczne) wykrywające RNA wirusa. Weryfikują obecność koronawirusa w organizmie. Materiał do badania to wymaz z nosa lub nosogardzieli pobierany w specjalnie przygotowanym ambulansie. Wynik Pa-

cient będzie mógł otrzymać po około 48 godz. Corten Medic współpracuje wyłącznie z licencjonowanymi laboratoriami, które są wpisane na listę COVID przez Mi-

nisterstwo Zdrowia. **Cena: 330 zł**

Więcej informacji na temat oferty testów można znaleźć na stronie: **www.cortenmedic.pl**

Punkt jest czynny codziennie przy Jerzego Siwińskiego w Legionowie. Informacje o testach oraz zapisy na wykonanie testów tel. 226 020 997 www.cortenmedic.pl

Poniedziałek	8:00-22:00 (10:00-20:00 NFZ)
Wtorek	8:00-22:00 (10:00-20:00 NFZ)
Środa	8:00-22:00 (10:00-20:00 NFZ)
Czwartek	8:00-22:00 (10:00-20:00 NFZ)
Piątek	8:00-22:00 (8:00-18:00 NFZ)
Sobota	8:00-22:00 (8:00-18:00 NFZ)
Niedziela	8:00-22:00 (8:00-18:00 NFZ)

wywiad

35 lat SEXBOMBY

Czasy się zmieniają, a Sexbomba wciąż gra... i tak już od 35 lat na polskim rynku funkcjonuje ten chyba najbardziej znany legionowski zespół. Choć czas na świętowanie nie jest łatwy, a sytuacja pandemiczna nakłada wiele ograniczeń, muzycy nie spoczywają na laurach, lecz dostosowują obchody jubileuszu do panujących warunków. O początkach zespołu i pomyśle na świętowanie w pandemii opowie Robert Szymański – wokalista SEXBOMBY.



Koncert zespołu SEXBOMBA na 100 Urodziny Nazwy Legionowo 11.05.2019r.

Robert, jak to się stało, że zaczęliście wspólnie grać, kto był pomysłodawcą projektu -SEXBOMBA?

Zespół założyło czterech kumpli z osiedla Jagiellońska w Legionowie: Bogdan Kozieł, Bogdan Rogucki, Krzysiek Wiechowicz i ja. Nikt z nas wtedy nie myślał wtedy, że ta historia zespołu potrwa tyle lat... Ale z drugiej strony, kto dwa lata temu mógł przewidzieć lockdown i lekaarskie porady telefoniczne? Gdyby żył pan Stanisław Bareja, to z pewnością już by kręcił nowy film. My podczas pierwszych prób układaliśmy nowe kawałki i wymyślaliśmy nazwę dla kapeli. Wtedy powstały takie utwory jak Woda. Woda.Woda czy Alarm. Jeśli chodzi o nazwę, to postanowiliśmy wymyślić taką, żeby jeszcze po trzydziestu pięciu latach ktoś o to spytał... Dodam, że na początku próby mieliśmy w legionowskiej "Szmacie", domu kultury, który obecnie niszczeje, a właściwie dogorywa nieopodal legionowskiego wiaduktu. Nam udało się przetrwać dłużej.

Czy 35 lat temu wyobrażałeś sobie, że po tylu latach, wciąż z sukcesami będziecie funkcjonować na rynku muzycznym?

Do tego potrzebna byłaby szklana kula. Na pewno należymy do osób konsekwentnych i upartych w realizacji zamierzonych celów. Poza tym trochę życzliwi ludzie pomogli, no i co chyba najważniejsze – muzyka, która wspólnie tworzyliśmy, spodobała się. Aktualnie w lockdownie stwierdzenie "funkcjonować na rynku muzycznym" jest dość odważne. Oczywiście nagrywamy nowe płyty, teledyski, prowadzimy fanpejdż, ale najważniejsze, czyli działalność koncertową, jest poza naszym (zresztą innych zespołów również) zasięgiem. Cieszę się, że jesteśmy zdrowi. Oprócz zdrowia to najbardziej chciałbym móc podzielić się urodzinowym tortem na koncercie z fanami i przyjaciółmi, ale nie wiem, kiedy będę mógł zrealizować to marzenie...

Opowiedz, jak będzie wyglądało 35-lecie Seksbomby? Co już przygotowaliście, a na co mamy jeszcze czekać?

Jubileusz XXXV lecia obchodzimy wspólnie z równolatkami Sexbomby – zespołem Farben Lehre. Wspólną trasę koncertową zaplanowaliśmy na jesień 2021. Poszczególne miasta i terminy zostały już ogłoszone w internecie. Inne ciekawostki i niespodzianki związane z trasą ogłosimy bliżej terminu jej rozpoczęcia. Oprócz tego nowe wydawnictwa. W styczniu 2021 ukazała się pierwsza płyta Sexbomby w USA. Jej cały europejski nakład sprzedał się na pniu, ale jest jeszcze dostępna wysyłkowo u wydawcy w USA. 26 marca ukazał się jubileuszowy 2 CD Box Sexbomba XXXV. Na pierwszej płycie Boxu znalazł się zestaw najbardziej znanych utworów, uzupełnionych nowościami, za to druga płyta to rarytas dla starszych fanów. Zawiera nagrania z absolutnie pierwszego koncertu Sexbomby, który odbył się na dużej scenie jarocińskiego

łów nagrał na tej płycie swój premierowy utwór, a do tego cover drugiego zespołu, czyli Sexbomba nagrała "Handel" z repertuaru FL, a Farben Lehre "Betonowe To" Sexbomby. Obie te płyty (2 CD Box i Split) są już dostępne na allegro.

Przy okazji znany dziennikarz muzyczny zwrócił mi uwagę, że takie wspólne obchodzenie XXXV lecia wspólnie przez dwa zespoły również nigdy wcześniej nie miało miejsca... No cóż, fajnie, że cały czas coś zdarza się pierwszy raz. Po wakacjach szykujemy kolejne niespodzianki wydawnicze, związane z XXXV leciem Sexbomby, ale o tym opowiem więcej we właściwym czasie. Tymczasem pozdrawiam wszystkich przyjaciół, koleżanki i kolegów, mieszkanki i mieszkańców Legionowa, wszystkich życzliwych ludzi.



festiwalu w dniu 29.07.1986 roku. To się chyba nie zdarza, żeby po 35 latach dotrzeć do pierwszego koncertu danego wykonawcy. Również 26 marca ukaże się wspólna płyta Split Sexbomby i Farben Lehre. To też chyba pierwsze takie wydawnictwo w historii muzyki. Każdy z zespo-

Dla czytelników Pulsu Miasta i fanów Sexbomby mamy nie lada niespodziankę. Dla pierwszych 10 osób, które nadeślą odpowiedź na pytanie: „W którym roku odbył się pierwszy koncert Sexbomby w Jarocinie?” na mail redakcja@um.legionowo.pl, mamy płyty zespołu z autografem.

Nie bój się trudnych emocji

Koronawirus płała nam figle – nie zanosz się na to, by miał szybko zakończyć swoją działalność. Liczba zachorowań stale rośnie. Nic więc dziwnego, że w każdym z nas bez względu na wiek, płeć, czy wykształcenie gromadzą się różnego rodzaju emocje. Co powinniśmy wiedzieć na ich temat i jak sobie z nimi radzić?

Emocja jest „jednostką”, która może być składnikiem uczucia. To krótkotrwałe doznanie spowodowane codziennymi sytuacjami o różnym nasileniu. Najczęściej mówi się o emocjach takich jak strach, złość, smutek, wstyd, czy radość. Tak samo,



jak szybko się pojawiają, tak szybko znikają. Nie oznacza to jednak, że nie mają wpływu na nasze samopoczucie. Nie bez powodu mówi się „targają mną emocje”. Mogą kierować one naszymi działaniami, dominować myśli, a nawet wyłączyć pamięć! Dlaczego tak jest? Emocje dostarczają ważnych informacji odnośnie do naszych preferencji, lęków, czy zainteresowań. Tym samym chronią nas. Doznając strachu nasz organizm wie, że należy przygotować się do obrony. Emocje mają niezmiennie ważną funkcję, jednak czasami możemy mieć poczucie przytłoczenia. Jak temu zaradzić?

Zastanów się, co mówią o Tobie Twoje emocje. Kiedy już wiesz, jakie pełnią funkcje, będzie Ci łatwiej odkryć ich znaczenie. Zamiast zaakceptować ważne emocje, możemy

„zatapiać” się w nich i popadać w poczucie beznadziei. Powstrzymywanie płaczu, czy śmiechu (czyli „objawów” owych emocji) z czasem wpłynie na somatykę naszego organizmu. Zaczniemy odczuwać dyskomfort nie tylko w głowie, ale i w ciele. Daj sobie czas i wyrozumiałość. Twoje emocje to Ty, a żaden sposób przeżywanie emocji nie jest ani dobry, ani zły. Jest po prostu Twój. Kiedy już dopuścisz do siebie radość, smutek, złość, wstyd, czy zdumienie, dowiesz się wiele o sobie. Przeglądaj się sobie i nie uciekaj – nie ma przed czym!

Pamiętaj, że czasami możesz mieć poczucie, że emocji jest „za dużo” lub „za mało”. Wiele osób jest obecnie przytłoczonych na tyle, że nie potrafi, nie chce odczuwać lub nie umie panować nad emocjami. W takiej sytuacji zawsze masz prawo

zgłosić się do psychoterapeuty, który pomoże Ci zrozumieć podłoże Twoich przeżyć oraz popracować nad nimi w bezpiecznych warunkach. Nie bój się prosić o wsparcie, które w czasach pandemii jest tak bardzo potrzebne.

mgr Barbara Wesółowska-Budka
Psycholog- Seksuolog- Psychoterapeuta CBT- Superwizor
Poradnia Zdrowia Psychicznego EDUCATIO Sp. z o.o.
ul. Tęczowa 5a, Chotomów/ ul. Heroldów 19a Warszawa Bielany
Tel. 505-68-54-54
www.educatio.pl



Rozbudowa skateparku

Na terenie stadionu miejskiego już wkrótce, bo na początku kwietnia, rozpoczną się prace nad nową częścią skateparku. Realizacją inwestycji, której koszt to 950 tys. zł, zajmuje się firma TECHRAMPS z Krakowa. Prace powinny się zakończyć przed początkiem lata.

Zakres realizowanych prac to:

1. budowa betonowej płyty jezdnej skateparku;
2. instalacja urządzeń/elementów wyposażenia sportowego umożliwiających uprawianie sportów związanych z deskorolkami, rolkami, rowerami, hulajnogami, etc;
3. budowa nawierzchni utwar-

4. instalacja elementów małej architektury parkowej;
5. wykonanie przyłącza instalacji kanalizacji deszczowej do betonowego bowla;
6. wykonanie ogrodzenia skateparku;
7. wykonanie oświetlenia.



Park na osiedlu Młodych

Na osiedlu Młodych lada chwila powstanie nowe miejsce rekreacji. U zbiegu ulic Suwalnej i Olszankowej w tzw. parku „kieszonkowym”, bo taką nazwę roboczą przyjął zakątek, trwają właśnie ostatnie prace.

Ten mini park położony jest między boiskiem a zajeżdżnią autobusową. Teren zaprojektowany został tak, aby służyć zarówno starszym jak i młodszym osobom. Zdecydowano się na utwardzenie alejek oraz postawienie ławek. Posadzone zostały rośliny i krzewy. Na klombach posadzono wytrzymałe byliny i odporne na suszę rośliny takie jak tawuła wczesna, rajskie drzewko, ligustr pospolity, pięciornik krzewiasty, krzewy róż oraz atrakcyjne trawy ozdobne.

Na skwerze zadbano o istniejące tam drzewa i przycięto gałęzie topoli, która zagrażała bezpieczeństwu dzieci. W ogrodzonym parku ścieżki

– Ten teren jeszcze do niedawna niezagospodarowany, będzie cieszył się dużą popularnością. Młodzież może grać obok w piłkę, rodzice z dziećmi korzystać z placu zabaw, a starsi usiąść z książką na ławce. W ten sposób każde pokolenie może odpoczywać obok siebie – mówi Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski.



prowadzą do boiska i do małego placu zabaw. Na wiosnę na miejscu starej przepompowni PWK powstanie też łąka kwietna. O utworzenie skweru

wnioskowali radni Matylda Durka, Tadeusz Szulc, Mirosław Pachulski i Marcin Smogorzewski. Inwestorem jest PWK Legionowo.



W tym roku – najprawdopodobniej na przełomie maja i czerwca zostaną ukończone prace na terenie po dawnej pompowni PWK. Od tego momentu Osiedle zyska prawie 2 tys. metrów na odpoczynek. 1,4 tys. zostało przeznaczonych na park kieszonkowy. Już widać estetyczne, kręte alejki, które prowadzą pomiędzy zielenią, która skomponowana została w bardzo ciekawy sposób, łącząc ze sobą trawniki z łąkami kwietnymi. Obok ławek znajdziemy także ławkę ze stolikiem. Park zostanie także pięknie oświetlony. Cały teren został pokryty systemem nawadniania, ustawiono także poidło z wodą dla spragnionych. Dodatkowo idąc dalej w stronę ulicy Grzybowej zostanie przygotowane miejsce na zabawkę wielofunkcyjną dla dzieci. Mam nadzieję, że Prezes rozważy jeszcze jedno marzenie mieszkańców osiedla w tym miejscu – kurtynę wodną, wydaje się, że idealnie wpisałaby się w tą wyjątkową przestrzeń i sprawiła ogromną przyjemność dzieciakom – tym małym i tym nieco większym. Sama chętnie skorzystam z niej latem – mówi radna Matylda Durka.

Dbajmy razem o czyste Legionowo

Śmieci na poboczach, pasach drogowych, pustych działkach, czy też podrzucane do koszy publicznych to problem, który nie ominął Legionowa, a dotyczy każdego. Do jego rozwiązania potrzebna jest pomoc nas wszystkich!

Stąd apel do mieszkańców o zachowanie porządku i czystości oraz reagowanie na łamanie prawa przez innych. Jeżeli jesteście świadkami tego, że ktoś nielegalnie pozbywa się śmieci, apelujemy: zgłóście to natychmiast! Dzwonić można na Policję lub do Straży Miejskiej.

To jak wygląda gmina, świadczy o naszej kulturze, ale ma także wpływ na stan środowiska naturalnego i nasze zdrowie. Tego, by śmieci wyrzucać do kosza, a nie pozosta-

wiać ich przy koszach publicznych, pasach drogowych, poboczach itp., wymaga po pierwsze, kultura osobista, a po drugie – przepisy. Pamiętajmy, że zgodnie z Kodeksem Wykroczeń „Kto zanieczyszcza lub zaśmieca miejsca dostępne dla publiczności, a w szczególności drogę, ulicę, plac, ogród, trawnik lub zieleniec, podlega karze grzywny do 500 złotych albo karze nagany”, a „Kto w lasach zanieczyszcza glebę lub wodę albo wyrzuca do lasu kamienie, śmieci, złom padlinę lub inne nieczystości, albo w inny sposób zaśmieca las podlega karze grzywny lub nagany”. Niestety, wiele osób nadal lekceważy prawo i za nic ma obowiązujące przepisy. Efektem są dzikie wysypiska, a ich likwidacja wymaga sporych nakładów finanso-

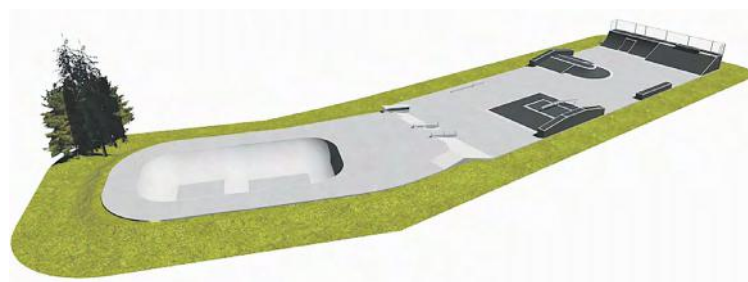
wych. Koszty sprzątnięcia ponosimy wszyscy, finansując je z naszych podatków!

Pamiętajmy również, że ustawione kosze uliczne przeznaczone są wyłącznie dla przechodniów lub osób korzystających z przystanków komunikacyjnych i służą do wrzucania jednostkowych oraz niewielkich odpadów, jak np. opakowań po napojach, kanapkach, lodach, zużytych chusteczkach higienicznych itp. Mają one za zadanie pomóc w utrzymaniu czystości i porządku na terenach użyteczności publicznej. Kosze uliczne są regularnie opróżniane przez gminę, jednak w przypadku wyrzucania bądź pozostawiania wokół nich odpadów, takich jak pampersy, oierki, chwasty, pudełka, szpecą przestrzeń publiczną.

Moja inicjatywa, która rozpoczęła się zbieraniem podpisów i współorganizacją konsultacji społecznych, czyli przebudowa legionowskiego skateparku, wchodzi na ostatnią prostą.

To dobra wiadomość dla wszystkich miłośników jazdy na desce, hulajnodze czy rowerze. Czekali oni na tę inwestycję od wielu lat. Wielkie podziękowania dla Romana Smogorzewskiego (za zrozumienie i osobiste zaangażowanie), Anny Brzezińskiej (za wsparcie) i Adama Struzika (za solidną dotację). Do zobaczenia na otwarciu!

– komentuje Tomasz Talarski, radny Rady Powiatu Legionowskiego.



Zgłoś KOPCIUCHA!

Akcja „Zgłoś Kopciucha” ma na celu edukowanie i przekonanie do wymiany pieca mieszkańców, których domy są postrzegane w sąsiedztwie jako najbardziej uciążliwe dla środowiska.

Jak zgłosić palenie śmieci? Wystarczy zadzwonić do Straży Miejskiej tel. 986 lub 22 774 23 17. Można też wejść na stronę www.legionowo.pl, kliknąć na zakładkę po prawej stronie NIE TRUJ! i „Zgłoś Kopciucha”. Wypełniając formularz

wpisujemy tylko imię lub nick i adres zgłaszanej posesji. Dodatkowe informacje takie jak godzina obserwacji i opis dymu pomoże strażnikom. Podczas kontroli uczestniczy strażnik i pracownik Urzędu Miejskiego w Legionowie.

Ekopatrol i Straż Miejska w każdym przypadku informuje mieszkańców o możliwych dotacjach, o szkodliwości smogu oraz o tym, że według obowiązujących przepisów wszystkie stare piece muszą być wymienione do 2023 roku.



Trawnikowy dekupaż

Trwają kontrole Straży Miejskiej pod kątem sprzątnięcia po swoich psach. W pierwszym tygodniu akcji nie wystawiono mandatów, w następnym ukarano kilku niesfornych właścicieli psów.

Wraz ze wzrostem temperatury i topnieniem śniegu mieszkańcy zwracają coraz większą uwagę na wygląd trawników, ale nie tylko oni. W piątek (5.03) rozpoczęła się akcja Straży Miejskiej, która ma na celu edukowanie właścicieli psów, by sprząkali po swoich pupilach.

W ramach akcji "Psia kupa" straż-

chce to robić, choć każdy chciałby, żeby okolice jego miejsca zamieszkania były czyste i pachnące. W ramach tej akcji 2 osoby, które nie sprzątnęły odchodów pozostawionych przez ich psy, zostały ukarane mandatami karnymi przez strażników. A przypomnieć należy, że za nieposprzątanie po swoim psie grozi mandat do 500 zł.

Miasta Legionowo. W ramach edukacji mieszkańców we współpracy z legionowskimi weterynarzami już w minionym roku rozdano wiele ulotek informujących o zagrożeniach jakie niosą ze sobą pozostawione na trawnikach odchody psów. Hasło kampanii to „Trawnikowy dekupaż”. Jego autorem jest mieszkanka Legionowa, wolontariuszka i właścicielka psów, która podobnie jak i inni mieszkańcy chciałaby mieszkańców w czystym mieście.

– Od wielu lat prowadzone są kampanie uświadamiające właścicieli, że dbałość o czyste trawniki leży w ich interesie. Nie tylko chodzi o względy estetyczne i czyste miasto, ale również nasze zdrowie. Bardzo dziękujemy wszystkim sprzątającym po swoich czworonogach za to, że dbają o Legionowo – mówi Anna Szwarczewska, Kierownik Referatu Kultury i Współpracy.

Coraz więcej ludzi zdaje sobie sprawę z faktu, że psy odchody mogą stwarzać zagrożenie epidemiologiczne, bowiem znajdują się w nich drobnoustroje, które mogą być przyczyną wielu poważnych chorób. Gdy pozostają na podwórkach i chodnikach, pasożyty w nich zawarte przenosimy na butach do domów, ich jaja wdychamy na podwórku. Warto uniknąć kłopotów zdrowotnych i sprzątnąć groźne niespodzianki z trawnika.

Akcji „Psia kupa” towarzyszy równoległa kampania promocji pozytywnych zachowań wśród właścicieli zwierząt prowadzona przez Referat Kultury i Współpracy Urzędu

nicy Straży Miejskiej w Legionowie rozdali już kilkadziesiąt breloków z woreczkami na psie odchody mieszkańcom, którzy sprzątajają po swoich pupilach. Niestety nie każdy

– Cieszymy się, że mamy tak świadomych i zdyscyplinowanych mieszkańców, że w pierwszym tygodniu akcji nie byliśmy zmuszeni do ukarania kogoś mandatem – chwalił legionowian Komendant Straży Miejskiej Adam Nadworski.



Czy wiesz, że... psie odchody mogą stwarzać zagrożenie epidemiologiczne?

Czy wiesz, że...

- wysychające kupy psa pyłą salmonellą,
- w powietrzu fruwać jaja tasiemca z psich odchodów,
- kupy nie użyźniają gleby,
- pasożyty z psich kup przeżywają w glebie około 10 lat.

Czy wiesz, że...

- psie odchody to nie tylko nieestetyczny element miejskich trawników i parków, ale także zagrożenie dla zdrowia ludzi. Znajdują się w nich drobnoustroje, które mogą być przyczyną wielu chorób zakaźnych i pasożytniczych:

- TOKSOKAROZA • TOKSOPLAZMOZA
- TASIEMCZYCA • LAMBLIOZA • JERSINIOZA
- KAMPYLOBAKTERIOZA • SALMONELLA

POSPRZĄTAJ PO SWOIM PSIE!

Pamiętaj!

Za niesprzątnięcie może Ci grozić mandat do 500 zł!
Psią kupę możesz wyrzucić do każdego kosza.

Pamiętaj!

Odrobaczaj swojego psa regularnie i zaccipuj go bezpłatnie.
Jeśli się zgubi, można będzie go łatwiej znaleźć! Zapytaj weterynarza.



Zrób coś dobrego

"Zakrecona tona" to akcja charytatywno-ekologiczna, do której może włączyć się każdy. Aby zostać darczyńcą i zrobić dla innych coś dobrego wystarczy zbierać nakrętki i wrzucić je do serca, które znajduje się przy Urzędzie Miasta Legionowo.

Akcja "Zakrecona tona" jest organizowana w szczytnym celu, dla chorych i poszkodowanych przez los. W ramach akcji zbierane mogą być środki na: zakup wózka inwalidzkiego, zakup fotelika terapeutycznego, czy sfinansowanie kosztownej rehabilitacji lub leczenia.

Plastikowe nakrętki – od napojów, oleju, kawy rozpuszczalnej lub od de-

tergentów – są w każdym domu. Zbiórka nakrętek plastikowych jest prosta i nie wymaga od osób biorących w niej udziału dużego zaangażowania. Wystarczy przynieść do wyznaczonego miejsca w Urzędzie Miasta Legionowo zebrane przez siebie nakrętki (PP, PE, LDPE, HDPE, PE-HD, PE-LD). Urząd przekazuje zebrane nakrętki organizacjom, które prowadzą zarejestrowane zbiórki tego typu surowca a po jego sprzedaży uzyskują pieniądze, które przekazują następnie potrzebującym.

Co dzieje się zaś z samymi nakrętkami? Początkowo powstaje z nich plastikowy granulat, z którego można wyprodukować nowe nakrętki, plastikowe obudowy urządzeń elektronicznych, a także opakowania i rury PCV.

Takie akcje niosą za sobą wiele pozytywnych skutków, m. in. naukę segregacji, zmniejszenie ilości śmieci na wysypiskach i zanieczyszczenia środowiska (plastik rozkłada się w glebie kilkaset lat). Zmniejsza się też zużycie surowców potrzebnych do wyprodukowania od plastiku na rzecz wykorzystania surowców wtórnych – z odpadów – mówi Prezydent Miasta Legionowo, Roman Smogorzewski.

Rehabilitacja pod chmurką

Na terenie Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Legionowie, określanego często „przychodnią na górze” powstanie siłownia rehabilitacyjna. Została już podpisana umowa na projekt z firmą Lege Artis z Kraśnika. Ma ona zaprojektować urządzenia rehabilitacyjnej siłowni plenerowej, dostosowane do osób z niepełnosprawnościami i ścieżki dla pieszych przy przychodni. Pomysłodawcą inwestycji jest Małgorzata Luzak, radna rady miasta.

Koszt projektu to 4 900,00 zł brutto, termin jego realizacji to 3 tygodnie, a po jego akceptacji w ciągu 6 tygodni zrealizowana zostanie dokumentacja projektowa. Potem przyjdzie czas na przetarg. Inwestycję zrealizuje Urząd Miasta Legionowo. Znajdą się tu urządzenia: zestaw podwójny ławka z rowerkiem, zestaw podwójny ławka z młynkiem, zestaw podwójny ławka z tablicami do ćwiczenia pamięci, tablica z ruchomym drążkiem z uchwytami (wersja dla osób na wózkach), zestaw podwójny młynek (wersja dla osób na wózkach) i ścieżka z poręczami i ruchomymi stopniami.



Na miejscu planowanej inwestycji odbył się wizja lokalną z udziałem prezydenta Romana Smogorzewskiego, przedstawicielami wydziału inwestycji oraz projektantem wyłonionym w konkursie ofert. Został wybrany sprzęt, omówiliśmy warunki, jakie powinny być uwzględnione w projekcie. Jednym z nich było zastrzeżenie, że żadne drzewo nie zostanie wycięte. Koniec czerwca na otwarcie siłowni wydaje się zupełnie realnym terminem – komentuje Małgorzata Luzak, pomysłodawczyni i radna rady miasta.



Zrób test

Kto może skorzystać z badania w mobilnym punkcie pobierania wyników? Przede wszystkim osoby, które otrzymały skierowanie wystawione przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Mając skierowanie od lekarza, weź dowód i udaj się do punktu poboru. Pamiętaj, że od dnia zlecenia testu przez lekarza POZ podlegasz 10-dniowej kwarantannie (masz jednak prawo opuścić miejsce jej odbywania na czas pobrania wymazu oraz dojazdu do punktu mobilnego i z powrotem do domu, a także jeżeli musisz udać się do lekarza). Do punktu mobilnego udaj się najlepiej

własnym środkiem transportu lub pieszo. Nie ma rejonizacji, więc możesz się udać do tego punktu, który sam wybierzesz. W drodze na badanie i z powrotem należy zachować zasady dystansu społecznego.

Dwie godziny przed badaniem nie pij, nie żuj gumy, nie jedz, nie myj zębów, nie przyjmuj leków i nie pal papierosów. Wynik testu będzie podany na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta. Wynik widzi również twój lekarz POZ. O wyniku badania powinna poinformować Cię przychodnia POZ i sanepid. Jeśli podałeś numer telefonu możesz otrzymać też SMS z wynikiem.



Załącz profil zaufany

Obecnie wiele spraw można załatwić z domu korzystając z Internetu. Można obejrzeć swoje recepty, złożyć wnioski o dokumenty czy sprawdzić wynik swojego testu. Aby ułatwić sobie życie warto założyć profil zaufany i Internetowe Konto Pacjenta. Seniorzy, którzy nie są biegli w obsłudze komputera, mogą poprosić rodzinę o pomoc. Wszystkie informacje znajdują się na stronie www.pacjent.gov.pl

Założyć profil zaufany możesz przez Internet, w urzędzie, np. w urzędzie skarbowym, oddziale NFZ lub ZUS. Dopiero potem uruchomisz Internetowe Konto Pacjenta, gdzie zobaczysz swoje e-recepty i sprawdzisz przepisane dawkowanie, wybierzesz lekarza lub pielęgniarkę podstawowej opieki zdrowotnej, a także upoważnisz kogoś bliskiego do tego, by mógł otrzymywać informacje o Twoim stanie zdrowia. Profil zaufany pozwala też złożyć wniosek o nowy dowód osobisty, wymieniać korespondencję na przykład z ZUS-em, oddziałem NFZ, urzędem gminy i załatwiać inne sprawy urzędowe przez internet. Jeśli nie lubisz kolejek w urzędach, profil zaufany Ci się przyda.

Jak założyć profil zaufany? Profil zaufany od reki założysz (czyli potwierdzisz swoją tożsamość bez wychodzenia z domu) przez bankowość internetową jeśli masz konto w banku. Na stronie internetowej banku zaloguj się na swoje konto, znajdź formularz zakładania profilu zaufanego, wypełnij go i wyślij. Profil zaufany możesz też potwierdzić

za pomocą konta w systemie Envelo Poczty Polskiej. Jeśli Twój bank Ci tego nie umożliwia, możesz złożyć wniosek przez internet, a potem potwierdzić go w punkcie potwierdzającym (punkty potwierdzające to urzędy skarbowe, oddziały NFZ, ZUS). Instrukcja na stronie pz.gov.pl

Profil zaufany dla osób 70+? Jednym ze sposobów zarejestrowania się na szczepienie przeciw COVID-19 jest wypełnienie przez Internet specjalnego formularza. Można w niego wejść albo na Internetowym Koncie Pacjenta, albo bezpośrednio z portalu pacjent.gov.pl. W każdym przypadku trzeba się zalogować, dowodem elektronicznym lub profilem zaufanym. Dlatego, żeby ułatwić seniorom możliwość zarejestrowania się na szczepienie, wprowadzono możliwość uzyskania tymczasowego profilu zaufanego. Jest to usługa wyłącznie dla osób, które skończyły 70 lat i mają ważny polski dowód osobisty lub paszport. Tymczasowy profil zaufany ważny jest przez 3 miesiące.

Żeby go załatwić, trzeba najpierw zgłosić chęć rozmowy z urzędnikiem, wybierając datę i godzinę. Potem przeprowadzić wideorozmowę, żeby urzędnik mógł potwierdzić tożsamość. W tym celu trzeba mieć telefon, tablet lub laptop wyposażony w kamerę oraz mikrofon.

Jeśli masz kłopot z założeniem profilu zaufanego, możesz skontaktować się z centrum pomocy tel. (42) 253 54 50 (czynny pn. - pt. w godz. 7:00-18:00), e-mail: pz-pomoc@coi.gov.pl

Przyjadą i zaszczepią

Wyjazdowe punkty szczepień na koronawirusa już działają. Dotrą one do tych pacjentów, którzy ze względu na stan zdrowia nie mogą przyjąć szczepionki w przychodni.

Ta usługa jest dla osób obłożnie chorych, których stan zdrowia

nie pozwala na samodzielną wizytę w przychodni. Szczepienia domowe nie dotyczą również pacjentów z niepełnosprawnościami i wykluczonych komunikacyjnie. Dla tych osób jest już przewidziany transport, organizowany przez władze samorządowe.

Aby skorzystać z wyjazdowego

punktu szczepień wystarczy zadzwonić do swojej poradni POZ. Lekarze rodzinni lub pielęgniarki opieki długoterminowej najlepiej znają swoich pacjentów, dlatego najszybciej potwierdzą, że konkretna osoba z ich listy potrzebuje szczepienia w domu, ze względów zdrowotnych.

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

Nie daj się nabrać na „wnuczka”, czy „policjanta”

Jak informują funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Legionowie, w ostatnim okresie można zaobserwować nasilenie prób oszustw metodą na tak zwanego „wnuczka” oraz podobnych. Nie bądźmy obojętni i wcześniej ostrzegajmy naszych krewnych o sposobach działania naciągaczy, zwłaszcza o możliwości podszywania się pod członków rodziny czy policjantów.

Pamiętajmy, że zasada „ograniczonego zaufania” do nieznanych osób obowiązuje nie tylko dzieci. Dorośli często o niej zapominają, stając się ofiarami własnej łatwowierności i braku rozważli. Oszuści wykorzystują ufną osobę oraz dobre serce osób, które nie potrafią odmówić pomocy w trudnej sytuacji. Niespodziewane telefony osób podających się za policjantów, od dawno niewidzianych wnuków, siostrzenic czy kuzynów, nie muszą zakończyć się na-

szą finansową porażką, jeżeli będziemy przestrzegać kilku podstawowych zasad, o które apelujemy.

Dodatkowo, bądźmy czujni, ponieważ wyobrażenia sprawców nie zna granic i wymyślają oni coraz to nowe sposoby na oszukanie ludzi i pozbawienie ich zgromadzonych oszczędności.

W przypadku podejrzanych telefonów powiadom Policję (22) 604 82 13, 997 lub 112.

dokumentyzastrzezone.pl

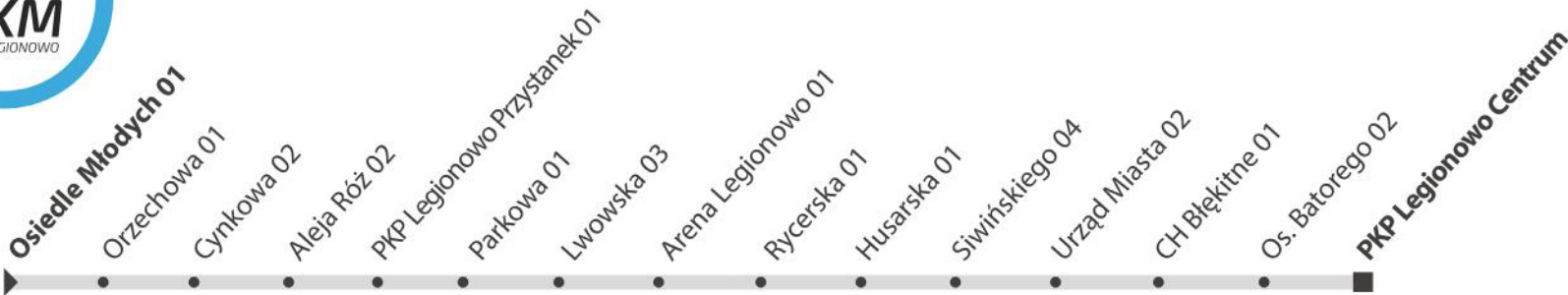


Zmiana rozkładu jazdy linii D2 i D3



Linia: **D2**

► PKP Legionowo Centrum

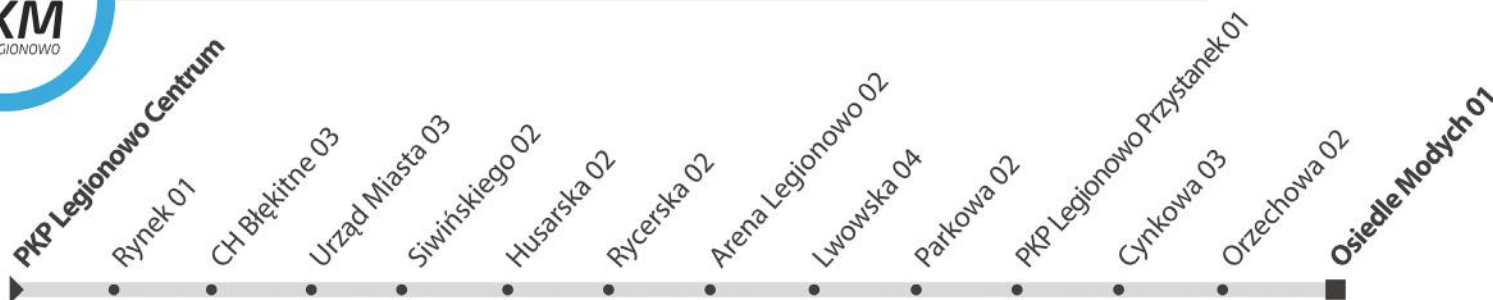


Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
Osiedle Młodych 01	05:23	06:23	07:28	08:33	09:27	10:15	11:08	12:26	13:35	14:40	15:40	16:40	17:45	18:40	19:40
Orzechowa 01	05:24	06:24	07:29	08:34	09:28	10:16	11:09	12:27	13:36	14:41	15:41	16:41	17:46	18:41	19:41
Cynkowa 02	05:25	06:25	07:30	08:35	09:29	10:17	11:10	12:28	13:37	14:42	15:42	16:42	17:47	18:42	19:42
Aleja Róż 02	05:27	06:27	07:32	08:37	09:31	10:19	11:12	12:30	13:39	14:44	15:44	16:44	17:49	18:44	19:44
PKP Legionowo Przystanek 01	05:30	06:30	07:35	08:40	09:34	10:22	11:15	12:33	13:42	14:47	15:47	16:47	17:52	18:47	19:47
Parkowa 01	05:32	06:32	07:37	08:42	09:36	10:24	11:17	12:35	13:44	14:49	15:49	16:49	17:54	18:49	19:49
Lwowska 03	05:33	06:33	07:38	08:43	09:37	10:25	11:18	12:36	13:45	14:50	15:50	16:50	17:55	18:50	19:50
Arena Legionowo 01	05:35	06:35	07:40	08:45	09:39	10:27	11:20	12:38	13:47	14:52	15:52	16:52	17:57	18:52	19:52
Rycerska 01	05:37	06:37	07:42	08:47	09:41	10:29	11:22	12:40	13:49	14:54	15:54	16:54	17:59	18:54	19:54
Husarska 01	05:38	06:38	07:43	08:48	09:42	10:30	11:23	12:41	13:50	14:55	15:55	16:55	18:00	18:55	19:55
Siwińskiego 04	05:40	06:40	07:45	08:50	09:44	10:32	11:25	12:43	13:52	14:57	15:57	16:57	18:02	18:57	19:57
Urząd Miasta 02	05:42	06:42	07:47	08:52	09:46	10:34	11:27	12:45	13:54	14:59	15:59	16:59	18:04	18:59	19:59
CH Błękitne 01	05:43	06:43	07:48	08:53	09:47	10:35	11:28	12:46	13:55	15:00	16:00	17:00	18:05	19:00	20:00
Os. Batorego 02	05:44	06:44	07:49	08:54	09:48	10:36	11:29	12:47	13:56	15:01	16:01	17:01	18:06	19:01	20:01
PKP Legionowo	05:45	06:45	07:50	08:55	09:49	10:37	11:30	12:48	13:57	15:02	16:02	17:02	18:07	19:02	20:02



Linia: **D2**

► Osiedle Młodych



Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
PKP Legionowo	05:50	06:50	07:55	09:00	09:52	10:40	11:35	12:50	14:07	15:13	16:09	17:14	18:14	19:11	20:10
Rynek 01	05:51	06:51	07:56	09:01	09:53	10:41	11:36	12:51	14:08	15:14	16:10	17:15	18:15	19:12	20:11
CH Błękitne 03	05:53	06:53	07:58	09:03	09:55	10:43	11:38	12:53	14:10	15:16	16:12	17:17	18:17	19:14	20:13
Urząd Miasta 03	05:54	06:54	07:59	09:04	09:56	10:44	11:39	12:54	14:11	15:17	16:13	17:18	18:18	19:15	20:14
Siwińskiego 02	05:56	06:56	08:01	09:06	09:58	10:46	11:41	12:56	14:13	15:19	16:15	17:20	18:20	19:17	20:16
Husarska 02	05:57	06:57	08:02	09:07	09:59	10:47	11:42	12:57	14:14	15:20	16:16	17:21	18:21	19:18	20:17
Rycerska 02	05:58	06:58	08:03	09:08	10:00	10:48	11:43	12:58	14:15	15:21	16:17	17:22	18:22	19:19	20:18
Arena Legionowo 02	05:59	06:59	08:04	09:09	10:01	10:49	11:44	12:59	14:16	15:22	16:18	17:23	18:23	19:20	20:19
Lwowska 04	06:01	07:01	08:06	09:11	10:03	10:51	11:46	13:01	14:18	15:24	16:20	17:25	18:25	19:22	20:21
Parkowa 02	06:02	07:02	08:07	09:12	10:04	10:52	11:47	13:02	14:19	15:25	16:21	17:26	18:26	19:23	20:22
PKP Legionowo Przystanek 01	06:04	07:04	08:09	09:14	10:06	10:54	11:49	13:04	14:21	15:27	16:23	17:28	18:28	19:25	20:24
Cynkowa 03	06:07	07:07	08:12	09:17	10:09	10:57	11:52	13:07	14:24	15:30	16:26	17:31	18:31	19:28	20:27
Orzechowa 02	06:08	07:08	08:13	09:18	10:10	10:58	11:53	13:08	14:25	15:31	16:27	17:32	18:32	19:29	20:28
Osiedle Młodych 01	06:10	07:10	08:15	09:20	10:12	11:00	11:55	13:10	14:27	15:33	16:29	17:34	18:34	19:31	20:30

obowiązuje od 15 marca 2021 r.



Utrudnienia komunikacyjne

Przypominamy o utrudnieniach związanych z budową wiaduktu w Legionowie na drodze DK 61, III odcinek od wiaduktu do rejonu skrzyżowania z ulicą Wolską.

Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad poinformowała o zmianie polegającej na zamknięciu części ul. Strużańskiej i wyznaczeniu objazdów.

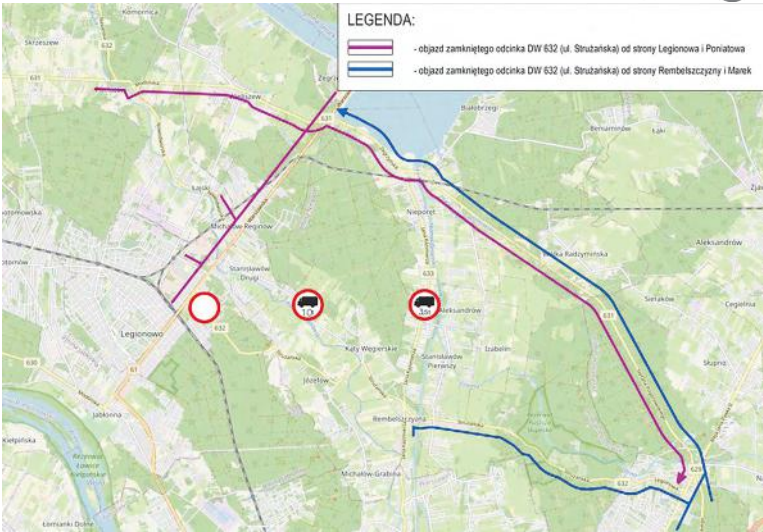
Zamknięcie Strużańskiej

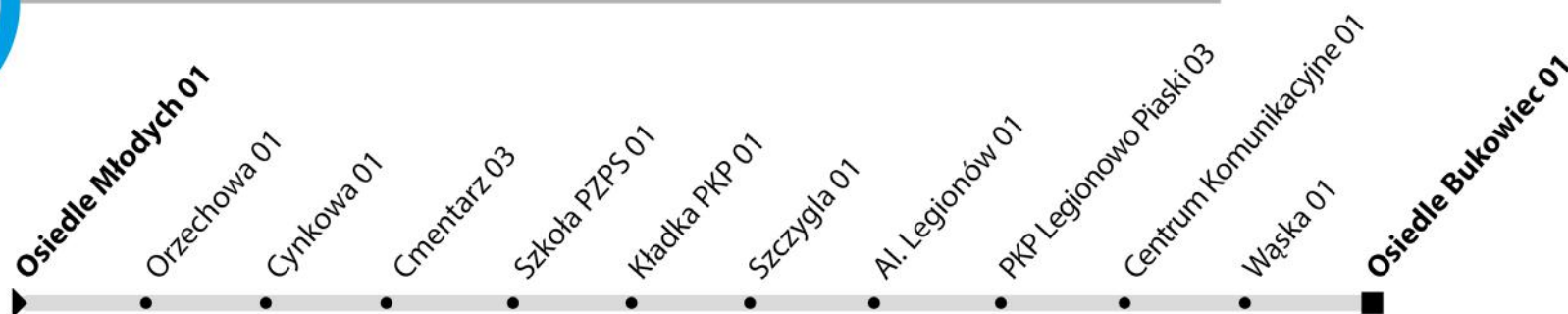
Od 3 marca wprowadzono tymczasową organizację ruchu. Zmiana polega na zamknięciu ul. Strużańskiej oraz wyznaczeniu alternatywnych tras objazdowych:

- dla pojazdów o DMC do 10 t objazd drogą powiatową ul. Wolską,
- dla pojazdów o DMC powyżej 10 t objazd drogami wojewódzkimi nr 631 i 629 (stara DK 8).

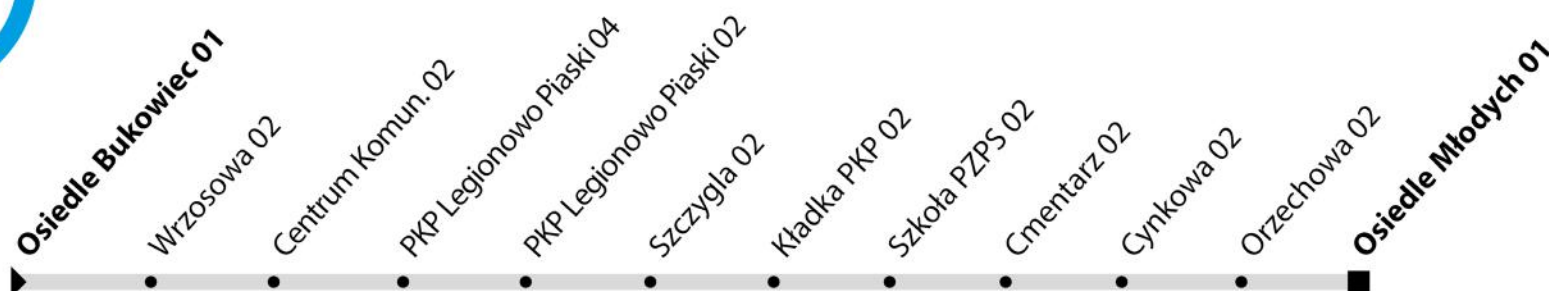
Utrudnienia dla pieszych

Od 10 marca została wprowadzona tymczasowa organizacja ruchu na chodniku i ścieżce rowerowej w rejonie skrzyżowania ulicy Warszawskiej (DK 61) i Jagiellońskiej. Zmiana polega na wydzieleniu ciągu pieszego z istniejącego parking.



Linia: **D3**► **Bukowiec**

Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
Osiedle Młodych 01	05:05	06:10	07:10	08:14	09:18	10:10	11:07	12:05	13:03	13:53	15:01	15:58	16:55	18:02	19:00
Orzechowa 01	05:06	06:11	07:11	08:15	09:19	10:11	11:08	12:06	13:04	13:54	15:02	15:59	16:56	18:03	19:01
Cynkowa 01	05:07	06:12	07:12	08:16	09:20	10:12	11:09	12:07	13:05	13:55	15:03	16:00	16:57	18:04	19:02
Cmentarz 03	05:08	06:13	07:13	08:17	09:21	10:13	11:10	12:08	13:06	13:56	15:04	16:01	16:58	18:05	19:03
Szkoła PZPS 01	05:10	06:15	07:15	08:19	09:23	10:15	11:12	12:10	13:08	13:58	15:06	16:03	17:00	18:07	19:05
Kładka PKP 01	05:11	06:16	07:16	08:20	09:24	10:16	11:13	12:11	13:09	13:59	15:07	16:04	17:01	18:08	19:06
Szczygła 01	05:12	06:17	07:17	08:21	09:25	10:17	11:14	12:12	13:10	14:00	15:08	16:05	17:02	18:09	19:07
Al. Legionów 01	05:13	06:18	07:18	08:22	09:26	10:18	11:15	12:13	13:11	14:01	15:09	16:06	17:03	18:10	19:08
PKP Legionowo Piaski 03	05:15	06:20	07:20	08:24	09:28	10:20	11:17	12:15	13:13	14:03	15:11	16:08	17:05	18:12	19:10
Centrum Komunikacyjne 01	05:17	06:22	07:22	08:26	09:30	10:22	11:19	12:17	13:15	14:05	15:13	16:10	17:07	18:14	19:12
Wąska 01	05:18	06:23	07:23	08:27	09:31	10:23	11:20	12:18	13:16	14:06	15:14	16:11	17:08	18:15	19:13
Osiedle Bukowiec 01	05:21	06:26	07:26	08:30	09:34	10:26	11:23	12:21	13:19	14:09	15:17	16:14	17:11	18:18	19:16

Linia: **D3**► **Os. Młodych**

Przystanek	Kursuje od poniedziałku do piątku w godzinach														
Osiedle Bukowiec 01	05:45	06:45	07:47	08:50	09:45	10:34	11:27	12:44	13:27	14:26	15:36	16:27	17:30	18:31	19:27
Wrzosowa 02	05:46	06:46	07:48	08:51	09:46	10:35	11:28	12:45	13:28	14:27	15:37	16:28	17:31	18:32	19:28
Centrum Komunikacyjne 02	05:48	06:48	07:50	08:53	09:48	10:37	11:30	12:47	13:30	14:29	15:39	16:30	17:33	18:34	19:30
PKP Legionowo Piaski 04	05:50	06:50	07:52	08:55	09:50	10:39	11:32	12:49	13:32	14:31	15:41	16:32	17:35	18:36	19:32
PKP Legionowo Piaski 02	05:52	06:52	07:54	08:57	09:52	10:41	11:34	12:51	13:34	14:33	15:43	16:34	17:37	18:38	19:34
Szczygła 02	05:54	06:54	07:56	08:59	09:54	10:43	11:36	12:53	13:36	14:35	15:45	16:36	17:39	18:40	19:36
Kładka PKP 02	05:55	06:55	07:57	09:00	09:55	10:44	11:37	12:54	13:37	14:36	15:46	16:37	17:40	18:41	19:37
Szkoła PZPS 02	05:56	06:56	07:58	09:01	09:56	10:45	11:38	12:55	13:38	14:37	15:47	16:38	17:41	18:42	19:38
Cmentarz 02	05:58	06:58	08:00	09:03	09:58	10:47	11:40	12:57	13:40	14:39	15:49	16:40	17:43	18:44	19:40
Orzechowa 02	06:00	07:00	08:02	09:05	10:00	10:49	11:42	12:59	13:42	14:41	15:51	16:42	17:45	18:46	19:42
Osiedle Młodych 01	06:02	07:02	08:04	09:07	10:02	10:51	11:44	13:01	13:44	14:43	15:53	16:44	17:47	18:48	19:44

obowiązuje od 15 marca 2021 r.

**BILETY KOMÓRKOWE**

Od 2 kwietnia 2021 roku zmiany w zasadach kupowania biletów w aplikacjach na telefon

Nową funkcją jest zakup biletów **bez automatycznej aktywacji**.

Pasażerowie mają do wyboru kilka aplikacji do kupowania biletów czasowych, jednorazowych i krótkookresowych. Informacje o aplikacjach są na stronie www.wtp.waw.pl.



zeskanuj kod QR
aby wybrać aplikację

Bilet należy aktywować przed podróżą metrem, skanując telefonem kod QR z naklejek umieszczonych przy bramkach lub windach.



W autobusach, tramwajach, pociągach SKM, WKD i Kolei Mazowieckich bilet należy aktywować zaraz po wejściu do pojazdu za pomocą kodu QR z naklejek umieszczonych naprzeciw drzwi wejściowych.



Kontroler sprawdza bilety skanując czytnikiem kod QR biletu.


www.wtp.waw.pl

MIĘSKIE CENTRUM KONTAKTU 24/7 **19115**

Kącik Hani

Na trudny okres, który mamy w dalszym ciągu przez pandemię, dla zachowania równowagi i nie poddawania się wobec trudnej sytuacji, w jakiej przyszło nam żyć proponuję przeczytać kilka żarcików: z kogo lub z czego? Z koronawirusa. Posłuchajmy więc:

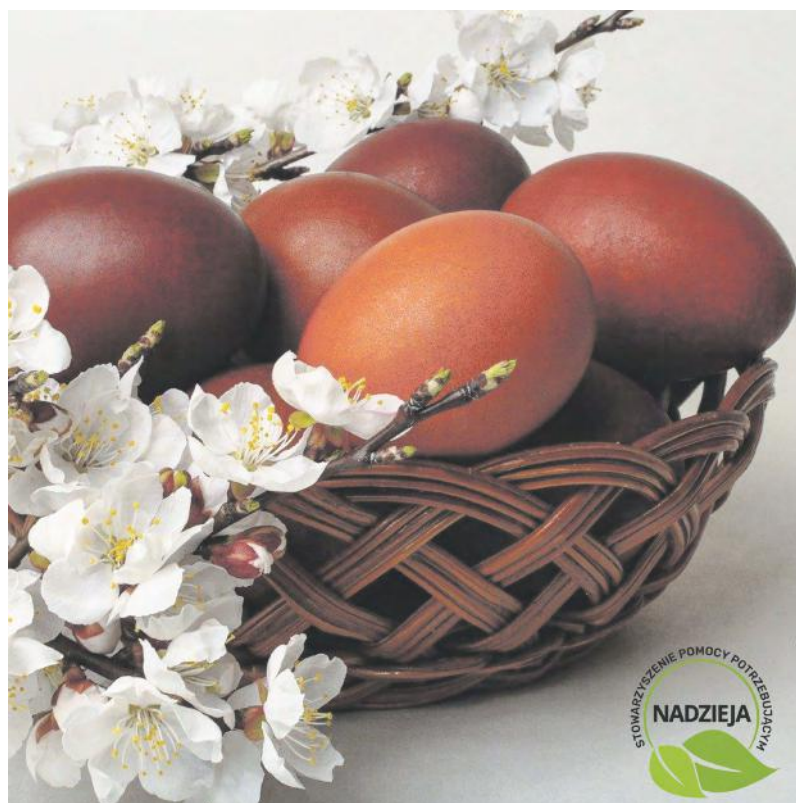
Dzięki nowym przepisom antycovidowym zostaną spiegiem balkonowym. Będę tropił imprezy prywatne z udziałem ponad 6 gości.

Stosujesz alkohol na COVID? Stosuję. I jak działa? Chyba działa, bo covid mnie jakoś omija i żona wyprowadziła się do teściowej.

Rozmowa dwóch lekarzy: wiesz, 10 lat temu miałem przypadek, że pacjent zgodnie z wszystkimi zasadami sztuki lekarskiej powinien był umrzeć, a żyje do dziś. Taaak... Jeżeli człowiek naprawdę ma wolę życia, to medycyna jest bezsilna.

Mąż: - Mam gorączkę, w sumie 40 stopni. Żona zdziwiona: - Przecież termometr wskazuje 36 i 4 stopnie. Mąż: - A nie mówię, że w sumie 40 stopni?

Dlaczego światowa gospodarka jest na krawędzi przez koronawirusa? Bo ludzie zaczęli kupować tylko to, czego naprawdę potrzebują.



Z okazji zbliżających się
**Świąt Zmartwychwstania
Pańskiego**
życzymy
aby ten wyjątkowy czas był
przepełniony wiarą, miłością
najbliższych i nadzieją
na lepsze jutro.

Niech Święta Wielkanocne będą
przykładem duchowego
wzbogacenia i umocnienia
dającego zdrowie, radość
i spokój.

Wesołego, „Alleluja”
życzy

Przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów
Prezes Stowarzyszenia Pomocy
Potrzebującym „Nadzieja”
Dyrektor LUTW
dr Roman Biskupski



Więści od seniorów.

Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” pomimo pandemii nadal pracuje i to bardzo aktywnie. Wolontariusze działają w miarę możliwości i potrzeb. Krzysztof Wasiński i Andrzej Pawlak to nasze „złote ręczki”, którzy są tam gdzie ich potrzeba. Zdzisława Wasilewskiego wszyscy znają, ma niesamowitą energię i chęć bycia potrzebnym. Wanda Gorzelak zajęła się rozmowami telefonicznymi z osobami, które tej rozmowy potrzebują. Niby nic, a jakże wiele. Basia Kasiak nadal się zajmuje Klubem Brydżowym i Klubem Krawieckim. Kryśka Drajewska i Hanna Przy-musińska piszą piękne artykuły, zajmują się zbórką korków oraz działają na wszystkich frontach. Ela Jagiełło jest tam, gdzie naprawdę jej potrzebują i się świetnie w tym sprawdza. Zbigniew Oczkiewicz czaruje nas pięknymi zdjęciami. Lila le Borgne, koordynator UTW „Nadzieja”, jest również jednym z redaktorów, gdzie prowadzi Czwartkowe RDV z Lilą. W audycjach na żywo prowadzi rozmowy z zaproszonymi gośćmi. Poruszamy tam sprawy ważne i mniej ważne, dotyczące nas i naszego miasta. W następny czwartek będziemy gościć rodzica, który opowie o troskach i trudnościach, które towarzyszą rodzinie z dzieckiem niepełnosprawnym. Pandemia przeszkadza wolontariuszom w pewnych działaniach, ale znajdują różne sposoby by nadal być aktywnymi. - Roman Biskupski



Barszcz biały na domowym zakwasie

Zakwas

Składniki:

- mąka pszenna pełnoziarnista 6 łyżek,
- 500 ml wody przegotowanej,
- 3 liście laurowe,
- 6 ziaren ziela angielskiego,
- 4 ząbki czosnku,
- łyżka majeranku.

Przygotować litrowe naczynie. Wlać przegotowaną, letnią wodę. Dodać mąkę, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego, obrane ząbki czosnku oraz majeranek. Całość zamieszać i przykryć gazą. Odstawić do szafki, schowka w nienasłonecznione miejsce. Mieszać 1-2 razy dziennie przez 6 - 7 dni. Pamiętaj! Zakwas przygotowujemy w glinianym lub szklanym naczyniu. Kiedy będzie już wystarczająco kwaśny przechowujemy w lodówce.

Barszcz (4 porcje)

Składniki:

- litr wywaru z mięsa,
- wędzone żeberka,
- śmietanka 30% - szklanka,
- zakwas przenny - 2 szklanki,
- czosnek - 4 ząbki,
- biała kiełbasa 4 pętka,
- cebula - 1 szt.,
- boczek wędzony 150 g,
- jajka 4 szt.,
- garść majeranku,
- 1 łyżka chrzanu tartego,
- sól i pieprz do smaku.



Wywar mięsny gotować przez godzinę z wędzonymi żeberkami. Ugotować jajka na twardo. Do wywaru dodać zakwas oraz czosnek i gotować kolejną godzinę. Wlać do śmietanki kilka łyżek wrzącej zupy, zamieszać i wlać do zupy. Doprawić chrzanem. Cebulę i boczek pokroić w kosteczkę. Do barszczu włożyć białą kiełbasę i gotować 10 minut. Wyjąć kiełbasę i pokroić w plasterki. Na patelni rozgrzać boczek, dorzucić cebulę i podsmażyć na złoto. Pod koniec dodać majeranek. Cebulę z boczkiem dodać do zupy. Odstawić do następnego dnia. Podawać z dodatkiem kiełbasy i jajka na twardo. **Smacznego!**

Restauracja Carska, Zegrzyńska 1b, 05-119 Legionowo, tel. 535 333 195



Wielkanocne kurczaczki z krewetkami

Składniki:

- 4 jajka
- 5 krewetek
- 2 ząbki czosnku
- pęczek pietruszki
- łyżka majonezu
- oliwa, sól, pieprz

Przygotowanie:

Jajka ugotować na twardo. Krewetki obrać i podsmażyć na oliwie z czosnkiem, aż zmienią kolor na różowy.

Żółtka z jajek umieścić w misce razem z poszatkowanymi krewetkami, czosnkiem z patelni i pietruszką, doprawić pieprzem i solą do smaku, dodać majonez. Całość wymieszać.

Farsz krewetkowy gotowy!

Jajka można przekroić w dowolny sposób, tak aby po opróżnieniu żółtka i nadzianiu farszem przypominały wykluwającego się pisklaka. Z ziarenek pieprzu i papryki można wykonać oczy i dzióbek.

Smacznego!



Seromakowiec

Ciasto kruche

Składniki:

- 1,5 szklanki mąki pszennej
- 1/3 szklanki cukru pudru
- 150 g masła, schłodzonego
- 1 żółtko
- 1 łyżka śmietany 18%

Mąkę i cukier przesiewamy na stolnicę, dodajemy żółtko, masło i śmietanę. Całość siekamy nożem i po chwili zagniatąmy ciasto. Ciasto owijamy folią spożywczą i wkładamy do lodówki na godzinę. Ciasto wałkujemy (lekko podsypując mąką) i wkładamy do blaszki o wymiarach 25x35cm, wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 C i podpiekamy około 10 minut.

Masa serowa

Składniki: 1 kg sera (Polecam Piątnica) 5 żółtek 1 op. budyniu śmietankowego 100 g miękkiego masła 1 szkl. cukru pudru kilka kropli aromatu pomarańczowego rodzynki królewskie wg. uznania. Ser, żółtka, masło, aromat oraz budyń ucieramy razem stopniowo dodając cukier puder. Osobno ubijamy pianę z białek jaj. Do powstałej masy serowej dodajemy już ubitą na sztywno pianę i delikatnie mieszamy.

Masa makowa

Składniki:

- 4 szklanki maku niebieskiego
- 3/4 szklanki cukru (140 g)
- 5 jajek
- 100 g rodzynek
- łyżeczka aromatu migdałowego.

Mak zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut, odcedzamy na sitku i dwukrotnie mielimy. Jajka ubijamy z cukrem na jasną puszystą masę, dodajemy zmielony mak, rodzynki oraz olejek migdałowy. Delikatnie mieszamy.



Lukier

Składniki: Cukier puder+ sok z cytryny. Sok z cytryny dodajemy stopniowo do cukru, mieszamy i w miarę potrzeby dodajemy sok. Na podpieczony kruch spód nakładamy łyżką na przemian nakładamy masy, jak szachowicę, jak pokryjemy tak całą powierzchnię blaszki to nakładamy drugą warstwę na wierzch tam gdzie był ser to dajemy mak, a tam gdzie był mak to dajemy ser. Wierzch odrobnie wygładzamy i wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni (górnego - dół) i pieczemy przez 1 godzinę. Ciasto studzimy w uchylonym piekarniku przez ok. 10 min, następnie wyjmujemy i robimy lukier. Posypujemy po wierzchu kandyzowaną skórą pomarańczową. Ciasto po całkowitym wystudzeniu wstawiamy do lodówki.

Smacznego!

Restauracja Legionowska
ul. Jagiellońska 22g, 05-120 Legionowo, tel.: 511 107 701

Pracownia Cukiernicza Stachurscy Sp. z o.o.
Nasze sklepy: ul. Piłsudskiego 1 i ul. Kopernika 3a, tel. 668 200 812

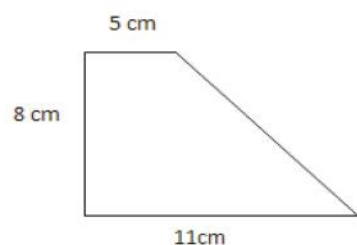


Konkurs dla ÓSMOKLASISTÓW

Zapraszamy tegorocznych ósmoklasistów do konkursu Urzędu Miasta i szkoły Pestka prowadzącej korepetycje i kursy. W najbliższych trzech numerach będziemy publikować zadania konkursowe z przedmiotów egzaminacyjnych. Zaczynamy od królowej nauk – matematyki. Pierwszych dwudziestu uczniów, którzy wyślą nam prawidłowe rozwiązania (może być fotografia przedstawiająca przeprowadzenie obliczeń) na adres redakcja@um.legionowo.pl, otrzyma gadżety od Pestki i urzędu (torba i koszulka). Rozwiązania opublikujemy w następnym numerze.

Zadanie 1

Dany jest trapez prostokątny (patrz rysunek). Oblicz obwód tego trapezu.



Zadanie 2

Odległość między domem Karola a jego szkołą na planie wykonanym w skali 1:6000 wynosi 4,5 cm. Ile wynosi ta odległość w rzeczywistości? Wynik podaj w metrach.

Zadanie 3

Asia jest trzy razy młodsza od swojej mamy. Za dwadzieścia lat będą miały łącznie 88 lat. Ile lat ma teraz Asia a ile jej mama?

Zadanie 4

Jeden z dwóch kątów ostrych trójkąta prostokątnego jest o 18 stopni większy od drugiego. Podaj miary kątów tego trójkąta.

Zadanie 5

Cenę butów sportowych obniżono dwukrotnie: najpierw o 10%, a potem o 15%. Obecnie buty kosztują 191,25 zł. Jaka była ich cena przed obniżkami?

Ośmiu Wspaniałych

W poniedziałek (8.03) odbyły się eliminacje lokalne Samorządowego Konkursu Nastolatków „Ośmiu Wspaniałych”, którego celem jest upowszechnianie młodzieżowego wolontariatu. Jury wytypowało do udziału w eliminacjach stołecznych: w kategorii „Ósemeczka” Błażej Sinulingga, SP nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Legionowie,

w kategorii zgłoszenie grupowe „Ósemeczka”, „Szkolne Koło Wolontariatu”, SP nr 1 im. Mikołaja Kopernika w Legionowie, w kategorii „Ósemka Senior” Julia Orzeszyna, II LO im. Króla Jana III Sobieskiego w Legionowie oraz w kategorii zgłoszenia grupowe „Ósemka” Wolontariat w Koronie, II LO im. Króla Jana III Sobieskiego w Legionowie.



Organizacja dyżurów wakacyjnych

Biorąc pod uwagę aktualnie obowiązujące wytyczne MEN i GIS, zapewnienie bezpiecznych warunków pracy pracownikom przedszkoli, ale również potrzeby rodziców dzieci uczęszczających do tych placówek organizacja opieki w przedszkolach w lipcu i sierpniu 2021 r. będzie przebiegała na takich samych zasadach jak w roku ubiegłym.

W przypadku dzieci uczęszczających do oddziałów przedszkolnych w zespołach szkolno-przedszkolnych stwarzamy możliwość objęcia ich dyżurem wakacyjnym w przedszkolach w tych zespołach.

W przypadku dzieci uczęszczających do oddziałów przedszkolnych w samodzielnych szkołach podstawowych stwarzamy możliwość objęcia ich dyżurem wakacyjnym jak poniżej:

- oddział przedszkolny w SP 1
- możliwość zapisu w PMI 5,
- oddział przedszkolny w SP 3
- możliwość zapisu w PM 10,
- oddział przedszkolny w SP 8
- możliwość zapisu w PM 3.

Terminy przerw w funkcjonowaniu placówek zostały ustalone na podstawie wniosków dyrektorów i rad rodziców poszczególnych placówek.

Przedszkole Miejskie nr 1

Opieka nad dziećmi:

1 lipca-10 sierpnia 2021,
30-31 sierpnia 2021

Przerwa: 11-27 sierpnia 2021

Przedszkole Miejskie nr 2

Opieka nad dziećmi: 1-16 lipca 2021,
5-31 sierpnia 2021

Przerwa: 19 lipca-4 sierpnia 2021

Przedszkole Miejskie nr 3

Opieka nad dziećmi:

1 lipca-10 sierpnia 2021,
30-31 sierpnia 2021

Przerwa: 11-27 sierpnia 2021

Przedszkole Miejskie Integracyjne nr 5

Opieka nad dziećmi:

1 lipca-12 sierpnia 2021
Przerwa: 13-31 sierpnia 2021

Przedszkole Miejskie nr 6

Opieka nad dziećmi: 1-2 lipca 2021,
22 lipca-31 sierpnia 2021

Przerwa: 5-21 lipca 2021

Przedszkole Miejskie z Oddziałami Integracyjnymi nr 7

Opieka nad dziećmi: 1-16 lipca 2021,
4-31 sierpnia 2021

Przerwa: 19 lipca-3 sierpnia 2021

Przedszkole Miejskie nr 9

Opieka nad dziećmi: 1-16 lipca 2021,
5-31 sierpnia 2021

Przerwa: 19 lipca-4 sierpnia 2021

Przedszkole Miejskie nr 10

Opieka nad dziećmi: 1-16 lipca 2021,
5-31 sierpnia 2021

Przerwa: 19 lipca-4 sierpnia 2021

Przedszkole Miejskie nr 11

Opieka nad dziećmi: 1-30 lipca 2021,
19-31 sierpnia 2021

Przerwa: 2-18 sierpnia 2021

Przedszkole Miejskie nr 12

Opieka nad dziećmi: 1-23 lipca 2021,
12-31 sierpnia 2021

Przerwa: 26 lipca-11 sierpnia 2021

Przedszkole Miejskie nr 14

Opieka nad dziećmi: 1 lipca-6 sierpnia 2021,
26-31 sierpnia 2021

Przerwa: 9-25 sierpnia 2021

Dyżur wakacyjny organizowany jest dla dzieci w wieku przedszkolnym uczęszczających w roku szkolnym 2020/2021 do przedszkoli lub oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych prowadzonych przez Gminę Legionowo.

Zapisy na dyżur wakacyjny prowadzone będą z wykorzystaniem systemu elektronicznego od 21 kwietnia do 6 maja 2021 r. zgodnie z harmonogramem. Strona zapisów na dyżur wakacyjny dla rodziców legionowo-dyzyr.pzo.edu.pl zostanie udostępniona 21 kwietnia o godz. 9:00.

Harmonogram zapisów na dyżury wakacyjne w przedszkolach w 2021 r.

Od 21 kwietnia, godz.:

9:00 do 6 maja, godz.: 16:00

Rejestracja w systemie kart zgłoszenia o przyjęcie na dyżur. Rodzic dokonuje rejestracji, nie będzie możliwości pobrania karty zgłoszenia.

12 maja, godz.: 12:00

Informacja o zakwalifikowaniu dziecka na dyżur wakacyjny - będzie dostępna w elektronicznym systemie zapisów oraz przedszkolu.

Od 12 maja do 24 maja

Rodzic będzie miał możliwość, po założeniu się na konto dziecka, potwierdzenia korzystania z dyżuru wakacyjnego lub potwierdzenia w przedszkolu.

28 maja, godz.: 13:00

Informacja o przyjęciu dziecka na dyżur wakacyjny - będzie dostępna w elektronicznym systemie zapisów oraz w przedszkolu.

Więcej informacji na stronie legionowo.pl

Zasłużony sukces



Iała panią mgr Barbarę Mierzejewską na stanowisko Doradcy Zarządu.

Pani Barbara Mierzejewska po 31 latach pracy w Żłobku, w tym 29 latach zarządzania Żłobkiem Miejskim Motylkowy Świat w Legionowie, w styczniu 2021 roku przeszła na emeryturę i nie zamierza usiąść na laurach. Jej doświadczenie i wiedza zostanie wykorzystana przez Ogólnopolskie Stowarzyszenie Publicznych i Niepublicznych Żłobków i Klubów Dziecięcych. Przypomnijmy, że Pani Barbara posiada tytuł Zasłużona dla Miasta Legionowo, przyznany przez Prezydenta Miasta Legionowo, tytuł Osobowość przyznany przez w/w stowarzyszenie oraz tytuł Pracownik Odpowiedzialny Społecznie. W maju 2016 roku Rzecznik Praw Dziecka w uznaniu szczególnych osiągnięć w dziedzinie ochrony praw

dziecka nadał jej Odznakę Honorową za zasługi dla ochrony praw dziecka. W lutym 2019 roku otrzymała tytuł Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych, przyznany przez Kapitułę Powiatowego Konkursu Przyjaciół Osób Niepełnosprawnych.

Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego na kierunku Administracja (specjalność samorząd terytorialny i rozwój lokalny), absolwentka studiów podyplomowych na Wydziale Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego (specjalność: organizacja i zarządzanie oświatą), absolwentka studiów podyplomowych Akademii Przewodnictwa Liderów Oświaty realizowała wiele projektów służących rozwojowi dzieci. Prowadzi Grupę Otwarte Serca, która działa społecznie i charytatywnie. Praca na rzecz dzieci i rodziny jest jej życiową pasją.

Uwaga zdolni 8-klasiści i 8-klasistki! Wystartowała 19. rekrutacja do flagowej inicjatywy Fundacji BNP Paribas – programu stypendialnego „Klasa”. Rekrutacja do „Klasy” trwa do 15 kwietnia 2021 roku. Po więcej informacji zapraszamy na stronę programu Fundacji BNP Paribas oraz do kontaktu e-mailowego na adres klasa@bnpparibas.pl

Belfry bazgroła!

Monika Stasiuk, nauczycielka geografii w Szkole Podstawowej nr 7, po raz kolejny została współautorką E-booka dla Bazgrołujących Belfrów. Stanowi on pomoc dla wszystkich osób lubiących ideę myślenia wizualnego i jest zupełnie darmowy. E-book powstał z okazji Światowego Dnia Wody, który obchodzony jest 22 marca. Zawiera

sketchnotki i karty pracy ujmujące temat wody przez pryzmat różnych przedmiotów szkolnych. Autorzy chcieliby, aby ich e-book poza praktyczną wiedzą niósł pomoc. Stąd apel do jego czytelników o wpłaty oraz podzielenie się dobrem z Polską Akcją Humanitarną, która zapewnia dostęp do czystej i zdrowej wody tam, gdzie jej brak.



Powietrze – wspólna sprawa

Prezydent Miasta Legionowo Roman Smogorzewski włączył się w kampanię proekologiczną "Powietrze - wspólna sprawa". Inicjatorem kampanii jest Stowarzyszenie LAS Legionowski Alarm Smogowy.

Aby podkreślić wagę tematu dotyczącego czystego powietrza prezydent Roman Smogorzewski weźmie udział w spocie reklamowym pod nazwą "Powietrze - wspólna sprawa". W nagraniu znajdą się też inni samorządowcy z terenu powiatu oraz znani i lubiani legionowianie, np. długoletnia dyrektorka miejskiego żłobka Barbara Mierzejewska, komendant Straży Miejskiej Adam Nadworski, a także prezes Legionowskiego Uniwersy-

tetu III Wieku Roman Biskupski. Jako lektor w nagraniu wystąpi mieszkaniec Legionowa, aktor Andrzej Grabarczyk. Tematyka spotu skupia się na zachęceniu do dbania o czyste powietrze, głównie poprzez wymianę przestarzałych kotłów tudzież spalanie odpowiedniego opału w tych istniejących.

W piątek (19 marca) odbyło się spotkanie przedstawicieli legionowskich gmin i Związku Gmin Zalewku

Zegrzyńskiego na temat wspólnych działań promocyjnych i edukacyjnych dotyczących smogu i wymiany tzw. kopciuchów.

Przypominamy, że:

Do końca 2022 r. użytkownicy kotłów centralnego ogrzewania na paliwa stałe, niespełniających wymagań w zakresie sprawności cieplnej i emisji zanieczyszczeń określonych dla klasy 3, 4 lub 5 według normy PN-EN 303-5:2012 będą musieli wymienić je na



nowe, ekologiczne urządzenia.

Do końca 2027 obowiązek ten obejmie także posiadaczy względnie nowoczesnych urządzeń klasy 3 oraz 4 według normy PN-EN 303-5:2012.

Użytkownicy kominków, pieców,

kuchni węglowych i tym podobnych urządzeń będą musieli do końca 2022 r. wyposażyć je w urządzenie zapewniające redukcję emisji pyłu do wartości określonych w normach unijnych lub wymienić na nowe.



-Legionowo należy do liderów, jeśli chodzi o efektywne działania przeciwsmogowe. Od 2015 roku prowadzi program wymiany pieców węglowych. Cały czas są podpisywane kolejne umowy z mieszkańcami, którzy otrzymują dotację z urzędu i likwidują stare, dymiące piece. Do tej pory wydano na ten cel około 4,3 mln zł. Przypomnijmy, że dotacja wynosi 8 000 zł (wymiana na gazowy piec centralnego ogrzewania), 16 000 zł (na gruntową pompę ciepła) i 2 376 zł (na opłatę za przyłącze gazowe). Wymieniono już 548 kopciuchów, co daje wymierne efekty w postaci poprawy jakości powietrza, którym wszyscy bez wyjątku oddychamy – mówi prezydent Roman Smogorzewski.

W ostatnich latach w Legionowie dzięki dotacjom z urzędu z 1076 pieców węglowych wymieniono już 547 kopciuchów, co już dało wymierne efekty! Wymień piec, nie truj siebie i sąsiadów! Chcesz dotację? Wejdź na stronę i dowiedz się jakie to proste - <https://legionowo.pl/pl/nietruj>

Ratują życie

Legionowscy strażnicy miejscy przeszli specjalistyczne szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Dzięki ćwiczeniom i wszechstronnemu przygotowaniu będą oni mogli jeszcze lepiej reagować w sytuacjach zagrożenia oraz nieść pomoc mieszkańcom. Zajęcia odbyły się w sali widowiskowej ratusza, z zachowaniem reżimu sanitarnego.



Podczas szkolenia uczestnicy, zarówno teoretycznie, jak i praktycznie zapoznali się z zagadnieniami prawidłowej techniki wykonania uciśnięć klatki piersiowej u osób dorosłych i prawidłowej techniki wykonania oddechów ratowniczych. Omówiono i przećwiczone prawidłowe zastosowanie Automatycznego Defibrylatora Zewnętrzny, a także podjęto temat postępowania w stanach nagłych: zadrżawienie, omdlenie, zasłabnięcie, napad drgawek oraz przećwiczone udzielenie pierw-

szej pomocy w przypadku urazów takich jak krwotoki. Należy pamiętać, że to nierzadko strażacy są pierwsi na miejscu zdarzenia i od nich zależy życie i zdrowie poszkodowanych osób. Dlatego ich wszechstronne przygotowanie do udzielenia pierwszej pomocy jest bezcenne. Planowane są kolejne szkolenia dla pracowników legionowskiej Straży Miejskiej dotyczące między innymi pomocy urazowej.



- Większość z nas niesłusznie kojarzy straż miejską głównie z karaniem np. za złe parkowanie, jej kompetencje są dużo szersze, a zadania bardziej złożone. W ciągu roku strażnicy podejmują interwencje, podczas których wielokrotnie zagrożone jest zdrowie, a nawet życie. W głównej mierze są to zgłoszenia od mieszkańców, ale także interwencje własne strażników, którzy są obecni na ulicach naszego miasta. Niektóre z nich kończą się między innymi udzieleniem pierwszej pomocy przedmedycznej, opatrzeniem ran, zabezpieczeniem złamań, czy pomocą przy udarach słonecznych do momentu przyjazdu karetki pogotowia. Dlatego też zainicjowaliśmy dla nich wszechstronne i specjalistyczne szkolenie dotyczące udzielania pierwszej pomocy. Wszystko po to, aby mogli jeszcze skuteczniej pełnić służbę dla mieszkańców – mówi prezydent miasta Roman Smogorzewski.

W trosce o seniorów

Opracowanie szczepionek przeciw COVID-19 to długo oczekiwany punkt zwrotny w walce z pandemią. Ale co zrobić kiedy nie można samodzielnie dotrzeć do punktu szczepień? Nie ma co martwić się tym na zapas. Z pomocą seniorom przyjdą legionowskie instytucje.

Kwestia bezpieczeństwa i zdrowia seniorów jest dla legionowskiego samorządu bardzo ważna. Starsi mieszkańcy lub osoby niesprawne ruchowo mają problem, by dotrzeć do przychodni. I nawet kiedy pomaga im rodzina, bez pomocy to trudne zadanie. Bezpłatny transport do punktów szczepień nie byłby możliwy gdyby nie Ochotnicza Straż Pożarna oraz Straż Miejska w Legionowie. To w ramach ich działań organizowany jest bezpłatny transport mieszkańców Legionowa do punktów szczepień.



- Ochotnicza Straż Pożarna wraz ze Strażą Miejską transportują osoby niesamodzielną do punktów szczepień. Bywa, że znoszą te osoby z mieszkań położonych na wysokich piętrach, by przewieźć je do przychodni do Legionowa, do sąsiedniej gminy lub na Stadion Narodowy. Tam czekają na wykonanie zabiegu i odwożą je do domów. Do tej pory z takiej możliwości skorzystały osoby chore, które nie poruszają się o własnych siłach. To duża pomoc dla rodziny i ulga dla najbliższych. - 12 takich kursów odbyło się w ścisłym reżimie sanitarnym. Cieszy nas fakt, że prezydent w trosce o ratowników zakupił specjalistyczny sprzęt. To krzeselko transportowe oszczędzające ratownika. Dzięki niemu nawet jedna osoba może bezpiecznie przewozić chorego o wadze do 180 kilogramów po schodach – opowiada Tomasz Wiśniewski z OSP Legionowo.



Medalowy Tajfun

Czteruosobowa ekipa fighterów z LKSW Tajfun Legionowo dobrze zaprezentowała się podczas Grand Prix Polski Seniorów w Taekwondo ITF, które w trzecią sobotę marca odbyło się w Pruszczu Gdańskim. Jak to od lat legionowscy zawodnicy mają w zwyczaju, nie wrócili na Mazowsze z pustymi rękami.

Oprócz tego, że rywalizacja na Pomorzu była prowadzona w ścisłym reżimie sanitarnym, nie różniła się od zwykłych zawodów z udziałem sportowców specjalizujących się w sztukach walki. Barwy legionowskiego klubu reprezentowali w Pruszczu Gdańskim Agnieszka Gronczewska, Monika Nyrć, Marek

Kostera-Kostrzewski oraz Marcin Książek. Spośród nich tylko pierwsza z zawodniczek nie znalazła się na podium. Dla reszty występ w Grand Prix Polski był wyjątkowo udany. Jeżeli chodzi o Monikę Nyrć, zajęła ona pierwsze miejsce w układach formalnych II dan i trzecie miejsce w walkach w kategorii wagowej 68 kg. Natomiast Marek Kostera-Kostrzewski był drugi w układach formalnych IV-VI dan, a Marcin Książek zajmował drugie lokaty w układach formalnych stopni uczniowskich, walkach w kategorii wagowej 78 kg oraz w technikach specjalnych.

foto: Fb LTS Lotos/LKSW Tajfun



Siatkarki w blasku złota i srebra

Minione tygodnie upłynęły pod znakiem organizacji w DPD Arenie Legionowo finałów Mistrzostw Mazowsza Kadetek i Juniorek. Ku uciesze fanów nasze zespoły zdobyły złoty i srebrny medal. Dzięki temu zapewniły sobie udział w Mistrzostwach Polski.

Juniorki po sześcioletniej dominacji musiały uznać wyższość siatkarek Ateny Warszawa i stanąć na drugim poziomie podium. Jednak decydująca rozgrywka była niezwykle zacięta. Nasze zawodniczki pokazały

niezwykły charakter i przegrały dopiero po ciężkiej walce w tie-breaku. Trzecie miejsce w turnieju zajęła ekipa Metra Warszawa.

Kadetki natomiast zostały dominatorem w swojej kategorii wiekowej i zakończyły turniej z kompletem zwycięstw bez straty ani jednego seta. Złoto zapewniły sobie już na dzień przed zakończeniem zmagania. Na drugim miejscu turniej rzutem na taśmę zakończyła Atena Warszawa, brąz powędrował zaś do NOSiRu Nowy Dwór Mazowiecki.



– W młodzieżowej siatkówce zdobyliśmy już dużo medali i chcielibyśmy wrócić na to właściwe według mnie miejsce. Być może zabrzmi to jak przejaw zadufania, ale uważam, że mamy ekipę na medal w tym roku i będziemy się o niego bić. Chociaż będzie ciężko, bo jest z sześć bardzo mocnych zespołów, które również będą miały takie plany – skomentował szanse siatkarek w Mistrzostwach Polski prezes Konrad Ciejk.



Pozostał niedosyt

Swój udział w fazie play-off TAURON Ligi siatkarki DPD IŁCapital Legionovii Legionowo zakończyły na ćwierćfinale. Z trzech meczów przeciwko drugiej po fazie zasadniczej ekipie E.Leclerc Moya Radomki Radom legionowianki wygrały tylko jeden i marzenia o powtórzeniu czwartego miejsca z minionego sezonu muszą odłożyć na później.

W jednej z ćwierćfinałowych par TAURON Ligi drużynie DPD IŁCapital Legionovii Legionowo przyszło zmierzyć się z ekipą, której w tym sezonie dwa razy uległa. Najwyraźniej jednak nie zostawiło to w psychice zawodniczek Alessandro Chiappiniego poważnych śladów, bo w inauguracyjnym starciu radomianki okazały się lepsze tylko w pierwszym secie. Trzy pozostałe po wyrównanej walce padły łupem gości i kilka dni później, już na własnym parkiecie, to legionowianki – przynajmniej teoretycznie – miały po swojej stronie więcej atutów. Sport, zwłaszcza kobieca siatkówka, bywa jednak nieprzewidywalny. Prowadząc w otwierającym secie aż dziewięćoma punktami, gospodynie przegrały go na przewagi, ulegając gościom również w kolejnej partii. Co prawda trzeci set wlał w serca kibiców odrobinę nadziei, ale wzmocnione powro-

tem Katarzyny Skorupy oraz transferem Any Bjelicy radomianki wygrały i czwarte rozdanie, i cały mecz. Po spotkaniu w ekipie gospodarzy panowała złość i smutek. – Mamy do siebie sporo żalu, ponieważ pierwsze dwa sety były na przewagi. Patrząc na to z chłodną głową, wystarczyło zrobić cztery punkty więcej. Wiemy, co było źle i będziemy dążyć do tego, żeby w kolejnym to poprawić – zapowiadała libero Izabela Lemańczyk.

Trzecie i ostatnie starcie obu drużyn odbyło się w Radomiu. Trudno powiedzieć, czy to kwestia własnego parkietu, ale w pierwszym secie to miejscowe zawodniczki miały więcej szczęścia. Po udanym pościgu wygrały dwoma punktami, a osiągnięty dzięki temu spokój pomógł im – już bardziej zdecydowanie – ograć rywalki także w drugiej partii. Dopiero w trzeciej napędzane mocnymi atakami Olivii Różański legionowianki zagrały skutecznie i przedłużyły swoje nadzieje na tie-breaka. Lecz przedłużyły tylko na krótko. W czwartym secie dała o sobie znać podrażniona ambicja wiceliderki tabeli, które od startu narzuciły takie tempo, że DPD IŁCapital Legionovia zdołała ugrać zaledwie 10 punktów. Po przegranej w ćwierćfinale przed siatkarkami z Legionowa została już tylko gra o siódme miejsce w TAURON Lidze.

E.Leclerc Moya Radomka Radom – DPD IŁCapital Legionovia Legionowo 1:3 (25:15, 19:25, 23:25, 22:25)

DPD IŁCapital Legionovia Legionowo – E.Leclerc Moya Radomka Radom 1:3 (29:31, 23:25, 25:20, 17:25)

E.Leclerc Moya Radomka Radom – DPD IŁCapital Legionovia Legionowo 3:1 (25:23, 25:15, 22:25, 25:10)

Zwycięska wiosna Legionovii

Grająca w piłkarskiej III lidze Legionovia KZB Legionowo kroczy ostatnio od zwycięstwa do zwycięstwa. Dzięki temu wskoczyła na drugie miejsce w tabeli gr. I, zapewniając sobie po zakończeniu rundy zasadniczej udział w grupie mistrzowskiej.

Swój zwycięski pochód podopieczni trenera Michała Piroso rozpoczęli w marcu od zaległego meczu siedemnastej kolejki, kiedy to legionowianie podejmowali na stadionie przy Parkowej drużynę Jagiellonii II Białystok. Miejscowi zaczęli doskonale, od

zdobytej w szóstej minucie bramki Patryka Koziary. Później panowali na boisku i goście przez dłuższy czas nie potrafili znaleźć sposobu na dobrze dysponowaną Legionovię. W drugiej połowie gospodarze znów zaliczyli piorunujący początek. Zaledwie pięć minut po wznowieniu gry udało im się podwyższyć wynik na 2:0. Bramkę po dośrodkowaniu z rzutu różnego zdobył doświadczony Dariusz Zjawiński, dla którego był to pierwszy po ponad 16-letniej nieobecności ligowy mecz w barwach Legionovii. Honorowe trafienie dla białostoczan zaliczył w 66 minucie Hubert Matras. Dzięki wygra-

nej 2:1 Legionovia KZB awansowała na piąte miejsce w tabeli.

Kilka dni później ekipa z Parkowej miała okazję poprawić dorobek punktowy w rozgrywanym u siebie meczu z GKS-em Wieklec. Z roli faworyta gospodarze wywiązali się wzorowo, obejmując prowadzenie w 11 minucie, po świetnym strzale Michała Bajdura tuż sprzed linii pola karnego. Szybko zdobyta bramka dodała Legionovii wiatru w żagle. Drużyna Michała Piroso cały czas dominowała, nie dając rywalowi okazji do wyrównania. Świetną grę Legionovia przypieczętowała drugą bramką, zdobytą w 26 minucie przez swego najlepszego strzelca Andrzeja Trubę, który popisał się indywidualną akcją i fenomenalnym strzałem z 20 metrów. Andrzej Tru-

beha był również strzelcem trzeciej bramki, kiedy to w 52 minucie z zimną krwią wykorzystał dośrodkowanie Michała Bajdura z rzutu różnego. Ustalił on tym samym wynik spotkania, dzięki któremu Legionovia została wiceliderem tabeli.

Rozgrywany w trzecią niedzielę marca wyjazdowy mecz z Pelikanem Łowicz miał dać odpowiedź na pytanie, czy to zawodnicy Michała Piroso są tak mocni, czy tylko trafiali ostatnio na słabszych rywali. Zespół z Łowicza był bowiem najbardziej wymagającym przeciwnikiem, z jakim tej wiosny przyszło się mierzyć drużynie z Legionowa. Pierwsza połowa była dość wyrównana. Zarówno Pelikan, jak i Legionovia mieli okazje, ale nie potrafili zamienić ich na gole. Dopiero

w ostatniej akcji przed przerwą Pelikanowi udało się wyjść na prowadzenie, dzięki bramce strzelonej głową przez Krystiana Białasa. Zaledwie 10 minut po wznowieniu gry legionowianie doprowadzili do wyrównania. Dośrodkowanie z rzutu wolnego wykorzystał Dariusz Zjawiński, który precyzyjnym strzałem umieścił piłkę w siatce gospodarzy. Po bramce wyrównującej Legionovia dążyła do zdobycia zwycięskiego gola. Przyniosło to efekt w 77 minucie, gdy w polu karnym Pelikana został sfaułowany Patryk Koziara. Sędzia wskazał na jedenasty metr, a rzut karny na bramkę na 2:1 pewnym strzałem zamienił Marcin Kluska, ustalając tym samym wynik meczu.

Co się roi w Legionowie, czyli biblioteczny projekt ekologiczny

Miejska Biblioteka Publiczna w Legionowie po raz drugi otrzymała grant Funduszu Naturalnej Energii na projekt ekologiczny. W zeszłym roku, dzięki dotacji Funduszu, w Pocztylni powstała Biblioteka Roślin. W tym roku na XI edycję konkursu wpłynęło aż 221 projektów o dofinansowanie.

W tegorocznym projekcie zwracamy uwagę na bioróżnorodność Legionowa, czyli bogactwo gatunków zwierząt i roślin żyjących w mieście. Chcemy podkreślić, że rośliny i dzikie zwierzęta w mieście, to nie nasi lokatorzy, a sąsiedzi. Będziemy opowiadać o ich bogactwie w mieście oraz dostarczać najnowszą wiedzę, dotyczącą wspólnego funkcjonowania w mieście. Obecnie, kiedy liczba inicjatyw ekologicznych jest tak duża, trzeba zwracać uwagę na ich jakość – np. domki dla ptaków, jeży muszą być bezpieczne (przygotowane z naturalnych materiałów) i funkcjonalne (zbudowane tak, by dawać ciepło i chronić przed drapieżnikami). Podobnie jest z dokarmianiem ptaków – nie zawsze pomoc ludzi i dobre intencje będą miały dobre skutki. Skąd pomysł na taki projekt? Legionowo rozwija się bardzo dynamicznie, od lat jest miastem z największą gęstością zaludnienia. Odbija się to na środowisku naturalnym, więc także na nas samych. Dzięki podjętym działaniom chcemy zainspirować legionowian do wspólnego wprowadzenia zmian w życiu codziennym.

Zaprosiliśmy do współpracy m.in. Hannę Niewiadomską, legionowską poetkę. Ma ona napisać 10 wierszyków o bioróżnorodności w Legionowie, które nagrane także w postaci audiobooków zostaną rozesłane do przedszkoli i szkół podstawowych. Ogłoszony zostanie też konkurs dla dzieci, w którym poprosimy małych legionowian o zilustrowanie powstałych tekstów. W wybranych klasach legionowskich szkół, przeprowadzone zostaną warsztaty, podczas których młodzież pozna możliwości ochrony różnorodności biologicznej we własnym otoczeniu. Powstanie też strona internetowa, na której zaproponowane zostaną proste działania na rzecz ochrony środowiska, a także praktyczne porady i wskazówki ekologów.

Np. jeśli kupujemy rośliny – wybierzmy te miododajne, gdy kosimy trawę – zaczynajmy od środka, aby małe zwierzęta miały szansę przebiec na brzeg działki. Jeśli tylko mamy taką możliwość – warto zostawić część działki niezagospodarowaną i posiać na niej tzw. łąkę kwietną. Przy pomocy przyjaznych grafik będziemy zwracać uwagę na skład miejskiej

biocenozy: według danych ekspertów, składa się ona tylko w 30 proc. z gatunków rodzimych. Wskażemy także, które z roślin to ekspansywne gatunki obce (nawłocie, rdest ostrokończysty) i dlaczego należy ograniczać ich wzrost na rzecz gatunków rodzimych.

Dodatkowo powstaną 4 ogrody wertykalne na paletach, a w czasie warsztatów w plenerze uczestnicy zbudują 30 domków dla jeży i 20 hoteli dla pszczoł. Przy współpracy ze Spółdzielnią Mieszkaniową Lokatorsko-Własnościową w Legionowie przeprowadzone będą także ekologiczne działania na osiedlach, które pokażą różnorodność miejscowej flory. Podczas pikniku, podsumowującego projekt, odbędzie się m. in. czytanie wierszy Hanny Niewiadomskiej, a także wystawa prac konkursowych i warsztaty rodzinne.

Projekt jest realizowany dzięki grantowi finansowemu z Funduszu Naturalnej Energii. Organizatorem konkursu jest Operator Gazociągów Przesyłowych GAZ-SYSTEM S.A., a Partnerem Konkursu jest Fundacja „Za górą, za lasami”.




Stabat Mater Giovanni Battista Pergolesi
w wykonaniu Legionowskiej Orkiestry Barokowej pod dyr. Michała Junga

premiera 31 III 2021, g. 20.00 - www.youtube.com/user/moklwo
koncert dostępny na: www.facebook.com/moklwo od 31 III 2021

Stabat Mater

Zapraszamy do wysłuchania **Stabat Mater** w wykonaniu Legionowskiej Orkiestry Barokowej pod dyr. Michała Junga. Zespół ten sprawdził się już interpretując wiele znakomitych dzieł muzyki dawnej i wszystko wskazuje na to, że również wykonanie tego utworu będzie dla słuchaczy poruszającym przeżyciem. **Stabat Mater** w historii muzyki pełni taką rolę, jak pieta w historii sztuk plastycznych. Pochodzący ze średniowiecza tekst, ukazujący mękę i śmierć Zbawiciela doczekał się licznych opracowań muzycznych, a to stworzone przez Pergolesiego jest jednym z najciekawszych. Premiera koncertu 31 III 2021, g. 20.00

- www.youtube.com/user/moklwo

Legionowskie EkoCentrum

Legionowskie EkoCentrum (LEC) to miejsce, które powstało w ramach projektu „Legionowianie dla klimatu”. Jest to swoista kuźnia proekologicznych inicjatyw obywatelskich na rzecz klimatu.

W przedstawionym miejscu będą realizowane działania edukacyjne, takie jak:

- warsztaty „Ekologicznie? Ekonomicznie!”
- warsztaty „Eko-life”
- warsztaty „Zero Waste” (domowe kosmetyki i środki czystości itp.)
- warsztaty upcyklingowe (drugie życie rzeczy)
- warsztaty „Klimat na widelcu” – (prezentacja łatwych i tanich sposobów na zastępowanie produktów odzwierzęcych ich roślinnymi odpowiednikami, zapoznanie z walorami środowiskowymi i zdrowotnymi, degustacja wspólnie przygotowanych dań)
- warsztaty „NIE dla plastiku!” (szycie/szydełkowanie toreb zakupowych, wykonanie workowijek itp.)

Legionowskie EkoCentrum to przestrzeń

do realizacji oddolnych inicjatyw obywatelskich związanych z ekologią. Tu można przyjść, zgłosić swój pomysł, pracować nad nim wspólnie z innymi uczestnikami i ekspertami, a następnie zrealizować go w naszej lokalnej przestrzeni w formie proekologicznych projektów społecznych.

Odbłyły się już pierwsze spotkania rekrutacyjne do tego projektu, w trybie on-line. Pozostały jeszcze ostatnie miejsca. Organizatorzy niezmennie zachęcają do zgłaszania się i wzięcia udziału w projekcie.

Więcej informacji na FanPage **Legionowianie dla klimatu**.

Projekt realizowany jest dzięki dotacji z Programu Aktywni Obywatele - Fundusz Krajowy finansowanego z Funduszy EOG.



LEC



Dziennikarze z królewskiej

Miło nam poinformować, że zespół redakcyjny Pulsu Miasta powiększył się o grupę uczniów z klas dziennikarskich Królewskiej Dwójki. Młodzi dziennikarze pod opieką pani Katarzyny Walaszczuk, nauczycielki języka polskiego i warsztatów dziennikarskich z II L.O. będą prezentować tematy im bliskie. Zapraszamy do lektury.

LICEUM CZY TECHNIKUM?

Mateusz

Kuba

Tem się z Jakubem – moim kolegą, który uczęszcza do technikum im. Krzysztofa Kieślowskiego, do klasy o profilu kinematograficzno – komputerowym. Wspólnie zastanawialiśmy się nad tym, na co należy zwrócić uwagę, żeby wybór nie okazał się zupełnie nie trafiony. Oto kilka zagadnień, które powinienś prześledzić.

Czym się interesujesz, co sprawia Ci satysfakcję i czy wiesz już, co chcesz w życiu robić?

Jeśli masz już sprecyzowany zawód, jak Kuba – jesteś szczęściarzem. Chcesz być kucharzem, albo pracować w branży hotelarskiej, być kosmetykiem albo technikiem, wtedy lepszym wyborem będzie technikum, które przygotuje cię do konkretnego zawodu. Jeśli tak, jak ja, dopiero odkrywasz swoje pasje, nie masz sprecyzowanych zainteresowań, albo przeciwnie, marzysz o studiach medycznych, prawniczych, pracy w telewizji, radiu, albo chcesz zostać dziennikarzem – wtedy polecam liceum ogólnokształcące.

drogie koleżanki i koledzy w tym bardzo ważnym wyborze.

Jestem uczniem pierwszej klasy II Liceum Ogólnokształcącego o profilu dziennikarskim. Spotka-

Wybór szkoły to ważna decyzja w życiu każdego młodego człowieka. Już kolejny raz zmagają się z nią uczniowie klas ósmych szkół podstawowych. Dlatego postanowiłem dziś pomóc Wam,

Plusem ogólniaka jest ta elastyczność, która nie zmusza do nauki zawodu, oraz w łatwy sposób pozwala zmienić profil, jeśli okaże się, że aktualny ci nie odpowiada. Jeśli już sprecyzujesz swoje zainteresowania, poszukaj szkół, które oferują interesujący cię profil.

**Zawody deficytowe
oraz najlepiej opłacalne**

Jeżeli jesteś nastawiony na karierę zawodową, chcesz w przyszłości zarobić zdecydowanie więcej niż najniższa lub średnia krajowa, powinienś zapoznać się z listą najlepiej opłacalnych oraz najbardziej pożądanym zawodów. Internet jest skarbnicą wiedzy na ten temat. Oto kilka branż, które pojawiają się najczęściej, jeżeli chodzi o wysokość zarobków: architekt systemów IT, programista JAVA, specjalista branży IT, kontroler finansowy, key account manager, analityk finansowy, HR business partner, radca prawny, inżynier do spraw jakości. Niektóre z tych zawodów pokrywają się z listą tych, na które zapotrzebowanie jest największe. Sprawdź, czy odnajdujesz siebie wśród ludzi, którzy zajmą w przyszłości jedno z wymienionych stanowisk. Oto lista: specjalista branży IT, logistyk, lekarz, pracownik usług medycznych, terapeuta, grafik komputerowy, pracownik marketingu. Większość z tych zawodów wymaga studiów oraz znajomości języków obcych.

Lepsze przygotowanie do matury w liceum

Dobłą wiadomością jest to, że zarówno po technikum jak i liceum

możesz przystąpić do matury. Przyjrzałem się jednak wynikom i okazuje się, że zdawalność egzaminu dojrzałości jest wyższa po szkole licealnej niż po technikum, a to dlatego, że szkoły techniczne nastawione są w głównej mierze na kształcenie w konkretnym zawodzie. W 2020 roku odsetek zdających, który otrzymał świadectwo maturalne wynosi 81,1% dla uczniów liceum i 62,2% dla uczniów technikum. Więc jeśli zależy ci na studiach, gdzie wymagany jest wynik egzaminu maturalnego, zdecydowanie wybierz liceum.

Mam nadzieję, że ten artykuł choć trochę pomógł Ci w podjęciu decyzji. Jako uczeń Królewskiej Dwójki zapraszam na wirtualny spacer po mojej szkole: <http://zso2.legionowo.pl/index.php?cmd=zawartosc&opt=poka-z&id=1200>

A dla zainteresowanych nauką w naszej placówce przedstawiam profile, dostępne w roku szkolnym 2021/2022:

- klasa 1a (europejska): geografia, język angielski, wos; przedmiot uzupełniający: Business English (j. niem., j. franc.) - klasa 1b (medialna): język polski, historia, język angielski, przedmiot uzupełniający: w. dziennikarskie (j. franc., j. ros.) - klasa 1c (medyczna): biologia, chemia, język angielski, przedmiot uzupełniający: fiz. w med. (j. niem., j. ros.) - klasa 1d (ekonomiczna): matematyka, geografia, język angielski, przedmiot uzupełniający: Business English (j. ros., j. niem.)

Do zobaczenia
Mateusz Strzyga

Muzeum Historyczne w Legionowie zaprasza na wykład online dr. Adama Rafała Kaczyńskiego pt. "Legionowskie ofiary zbrodni katyńskiej" - premiera 19 kwietnia 2021 r. o godz. 9.00 na muzealnym kanale YouTube.

MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE
ZAPRASZA NA WYKŁAD ONLINE

DR. ADAMA KACZYŃSKIEGO

**LEGIONOWSKIE OFIARY
ZBRODNI KATYŃSKIEJ**

Premiera 19.04.2021 r.
godz. 9.00
www.youtube.com



MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE
ZAPRASZA NA PRELEKCJĘ ONLINE

DR. HAB. JACKA SZCZEPAŃSKIEGO

**100 lat Szkoły Podstawowej nr 1
w Legionowie - początki**

Premiera 22.03.2021 r.
godz. 9.00
www.youtube.com





KONKURS - ZGŁOŚ SIĘ JUŻ DZIŚ!

Stwórz w Minecraft swoją wizję Legionowa przyszłości



Udział w konkursie mogą wziąć
dzieci w wieku 7-13 lat

Regulamin konkursu na stronie
www.legionowo.pl

Łączna wartość nagród to około

1800 zł

w tym atrakcyjne kursy,
książki i gadzety

ORGANIZATOR



Miasto
Legionowo

PARTNER



PARTNERZY
MEDIALNI

