



CYFROWY PULS

15. Legionowska Dycha już 7 czerwca!

str. 12

puls Miasta

Bezpłatny miesięcznik Miasta Legionowo
16 stronNr 4 | maj 2024 | ISSN 2544-8633
Nakład: 9 tys. egzemplarzy

Wersja cyfrowa na legionowo.pl

Zdrowie

Poznaj wyniki badań „Nie nowotworom u dzieci”.
Ponadprzeciętni aktorzy w CSP.

Str. 7

Puls Seniora

Chór Belcanto zaprasza do współpracy.
Poznaj ich pasję - koło pszczelarskie.
Podróże wokół stołu u seniorów.
Bezpieczne egzotyczne wakacje.
Relacje z warsztatów, wycieczek i zajęć w LUTW.

Str. 8-10

Edukacja

Rekrutacja do żłobka.
Akademia Rodzica zaprasza na wykłady.
Poznaj innowacyjnych nauczycieli - cykl wywiadów.

Str. 11

Sport

Sukcesy legionowian.
Uwaga - zapisy na Legionowską Dychę.
Zapraszamy na strzelnicę!

Str. 12

Noc Muzeum

Już 25 maja zapraszamy na coroczne święto do Muzeum Historycznego!
Relacje z wydarzeń i wykładów.

Str. 13

Kultura

Oferta MOK i legionowskiej Poczty.
Scena po Sąsiedzku zaprasza! Co nowego w kinie?
Nowości wydawnicze dla dzieci i dorosłych.
Kalendarz wydarzeń.

Str. 14, 15 i 16

Od lipca SOR w Legionowie

W piątek, 19 kwietnia 2024 roku, ogłoszone zostało utworzenie Szpitalnego Oddziału Ratunkowego (SOR) WIM-PIB w Szpitalu w Legionowie. Od 1 lipca w szpitalu WIM w Legionowie rusza Szpitalny Oddział Ratunkowy!

SZPITAL W LEGIONOWIE
WOJSKOWY INSTYTUT MEDYCZNY

**Z MYŚLĄ O WAS
DLA WAS
LECZYMY NOWOCZEŚNIE
I BEZPIECZNIE**

www.wim.mil.pl

Mamy TO! Od kilkunastu lat zabiegaliśmy z Ministrem Grabcem o utworzenie szpitala i SOR w Legionowie. Dwa lata temu powstał szpital, dziś z radością mogę przekazać, że od 1 lipca w szpitalu WIM w Legionowie rusza Szpitalny Oddział Ratunkowy. Zdaję sobie sprawę, że bolączką tego szpitala są miejsca parkingowe i podjąłem już działania, by mieszkańcy mieli zapewnioną wystarczającą ilość miejsc do parkowania. Ogromna radość i ogromne podziękowania w imieniu mieszkań-

ców dla Pana Generała i Wojskowego Instytutu Medycznego. - mówił Roman Smogorzewski dotychczasowy Prezydent Miasta Legionowa.

Po dwóch latach funkcjonowania Szpitala WIM-PIB w Legionowie oraz analizie jego możliwości i opłacalności, Dyrektor WIM-PIB gen. broni prof. n. med. Grzegorz Gielera zdecydował o otwarciu Szpitalnego Oddziału Ratunkowego. Potrzeby mieszkańców Legionowa, okolice Zalewu Zegrzyńskiego i drogi kra-

jowej 61 generują duże zapotrzebowanie na tego typu działalność leczniczą, szczególnie w okresie letnim. Legionowo to ważne miejsce na mapie wypoczynku mieszkańców Warszawy, z uwagi na usytuowanie. Z oczywistych względów generuje to wiele zdarzeń losowych. W sytuacji, w której liczy się dla poszkodowanego każda minuta i gdy najbliższy SOR będzie w Legionowie, a nie w Warszawie, to ogromna różnica. Mieszkańcy Powiatu Legionow-

skiego nareszcie będą odpowiednio zabezpieczeni. Dlatego bardzo się cieszę i dziękuję gen. Grzegorzowi Gielera za tę decyzję. Wspólnie z prezydentem Romanem Smogorzewskim od lat o taki oddział zabiegaliśmy. Dziś staje się to faktem - mówił szef KPRM Jan Grabiec.

Szpital w Legionowie jest placówką o charakterze powiatowym, ale ściśle współpracującą ze szpitalem WIM przy ulicy Szaserów w Warszawie. Minister Cezary Tomczyk zwrócił uwagę na szerszy aspekt tej współpracy: SOR WIM-PIB Szpitala w Legionowie jest przejawem większej filozofii, którą chcemy wdrożyć w całym kraju. Chcemy żeby wojsko było bliżej społeczeństwa, społeczeństwo bliżej wojska. Są to dwa konieczne elementy, aby podnieść odporność państwa. Legionowo to miasto wyjątkowe, związane z wojskiem, stąd powstanie tego szpitala, ale chcemy żeby społeczeństwo mogło korzystać z inwestycji w armię na równym poziomie. [...] Dziś możemy śmiało powiedzieć, że ten duży krok został zrobiony [...] Tak jak powiedziałem chcemy, żeby tak wyglądała sytuacja w całej Polsce.

W konferencji prasowej udział wzięli Jan Grabiec - Minister Szef Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, Cezary Tomczyk - Sekretarz Stanu w Ministerstwie Obrony Narodowej, gen. broni prof. dr hab. n. med. Grzegorz Gielera - Dyrektor Wojskowego Instytutu Medycznego - PIB oraz prezydent Roman Smogorzewski.

Sportowe cykliczne zajęcia w Legionowie

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
8:00 - 8:30 GIMNASTYKA W WODZIE Basen „Wodne Paski” 8:30 - 9:00 9:00 FITNESS dla seniorów, Siłownia SANDOW 16:30 JOGA ZDROWY KRĘGOSŁUP Arena Legionowo 17:30 TABATA, Arena Legionowo 18:30 NORDIC WALKING, Arena Legionowo	9:00 - 20:00 SIŁOWNIA dla seniorów, Siłownia DOMINATOR	8:00, 8:30 GIMNASTYKA W WODZIE Basen „Wodne Paski” 9:00 FITNESS dla seniorów, Siłownia SANDOW 16:30 JOGA Arena Legionowo 17:30 TABATA, Arena Legionowo 18:30 NORDIC WALKING, Arena Legionowo	9:00 - 20:00 SIŁOWNIA dla seniorów, Siłownia DOMINATOR 19:00 ZUMBA, Arena Legionowo 19:30 TRENING BIEGOWY bieżnia Stadion Miejski	9:00 - 20:00 SIŁOWNIA dla seniorów, Siłownia DOMINATOR
<small>Zajęcia odbywają się w Basen „Wodne Paski” / Arena Legionowo / Siłownia DOMINATOR / Siłownia SANDOW</small>	<small>Zajęcia odbywają się w Arena Legionowo / Siłownia DOMINATOR / Siłownia SANDOW</small>	<small>Zajęcia odbywają się w Basen „Wodne Paski” / Arena Legionowo / Siłownia DOMINATOR / Siłownia SANDOW</small>	<small>Zajęcia odbywają się w Arena Legionowo / Siłownia DOMINATOR / Siłownia SANDOW</small>	<small>Zajęcia odbywają się w Arena Legionowo / Siłownia DOMINATOR / Siłownia SANDOW</small>



Inwestycje dla bezpieczeństwa. Zawarto umowy na opracowanie dokumentacji projektowo - kosztorysowej **doposażenia przejść dla pieszych w urządzeniu doświetlenia i elementy ostrzegawcze**: przy ul. Siwińskiego w Legionowie i przejścia dla pieszych przy ul. Sowińskiego w rejonie skrzyżowania z ul. Kazimierza Wielkiego.

Podpisano aneks do umowy dot. **przebudowy ul. Kwiatowej** w Legionowie na odc. od ul. Wiejskiej do ul. Zakopiańskiej zwiększający wartość umowy.



Zawarto umowę na roboty budowlane związane z **przebudową ulicy H. Sienkiewicza**.

Zawarto umowę o współpracy w zakresie **wdrożenia systemu rowerów miejskich** w Legionowie – realizacja przedmiotu umowy w terminie do 31 października 2024 r.

Trwa rozbudowa drogi gminnej ul. Wąskiej na odcinku od ul. Szwajcarskiej do ul. Wrzosowej oraz budowa drogi gminnej ul. Wąskiej na odcinku od ul. Wrzosowej do ul. Słonecznej wraz z infrastrukturą techniczną – trwają prace polegające na budowie ścieżki pieszo-rowerowej i drogi.

Zawarto umowę na **utrzymanie drzewostanu** w pasach drogowych ulic będących w zarządzie Gminy Legionowo – realizacja przedmiotu umowy w terminie do 31 grudnia 2024 r.



Zawarto umowę na wykonanie aktualizacji ewidencji ok. 4,00 km dróg będących w zarządzie Gminy Legionowo i wprowadzenie w/w danych do istniejącej już bazy danych. Ponadto wykonawca w ramach zawartej umowy wykona przeglądy podstawowe (roczne) dróg będących w zarządzie Gminy Legionowo (ok. 112 km) oraz przegląd podstawowy (roczny) obiektu mostowego zlokalizowanego w ciągu ul. Parkowej i ul. Wyszyńskiego w Legionowie (**kładka dla pieszych nad torami PKP**) – realizacja przedmiotu umowy w terminie do 31 sierpnia 2024 r.

Udzielono zamówienia na wykonanie projektów stałej organizacji ruchu dla ul. Orlej, ul. Małachowskiego, ul. Wiejskiej i ul. Szwajcarskiej w Legionowie – realizacja przedmiotu zamówienia do 10 maja 2024 r.

Zakończono prace odbiorowe dotyczące przebudowy budynku przedszkola wraz ze zmianą sposobu użytkowania. Prowadzone są prace wykończeniowe inwestycji przy ulicy Jasnej – dostawa i montaż wyposażenia **budynku Centrum Opiekuńczo - Mieszkalnego**.

Zawarto umowę na **oczyszczanie studni chłonnych, studni rewizyjnych, wpustów ulicznych, koszy osadnikowych oraz kanałów i przykanalików z monitoringiem TV** za pomocą kamery wraz z wywiezieniem i utylizacją urobku – realizacja przedmiotu zamówienia do 15 grudnia 2024 r.

Przebudowa ulicy Pałacowej – zakończono budowę miejsc postojowych i zjazdów, chodników i oświetlenia. Rozpoczynają się prace związane z budową nawierzchni asfaltowej na jezdni.



Budowa ulicy Sosnowej – wykonano podbudowę i obramowanie chodników i jezdni od ul. Kolejowej do ul. Wiśniowej. Rozpoczęto dalszy odcinek drogi do al. Legionów.

W ramach inicjatywy lokalnej zaplanowano wykonanie i montaż **mozaiki na ścianie budynku Urzędu Miasta z okazji 80 rocznicy Powstania Warszawskiego**.

Trwają prace nad opracowaniem dokumentacji projektowo-kosztorysowej **budowy oświetlenia ulicy Herberta oraz ulicy Wymarzonej**.

Monitoring miejski – w trakcie opracowanie dokumentacji projektowo-kosztorysowej przebudowy monitoringu miejskiego.

Zakończono realizację remontu budynku przy ulicy Aleja 3 Maja 24 na potrzeby Lokalnego Centrum Integracyjnego – odbiór końcowy prac.

Złożono wnioski do Referatu zamówień publicznych o przeprowadzenie postępowania o udzielenie zamówienia publicznego na **remont boiska Orlik** na stadionie miejskim oraz **remont strażnicy OSP**.



Trwa ocena ofert Wykonawców złożonych w postępowaniu o udzielenie zamówienia na **przebudowę pomieszczeń w budynku przy ul. Aleja 3 Maja 28**, a także opracowanie dokumentacji projektowo-kosztorysowej przebudowy/budowy **dróg ul. Langiewicza, ul. Lisa Kuli i ul. Paderewskiego**.

Urząd bliżej ludzi

Wydział Edukacji.

Do zadań własnych i kompetencji wydziału należy m.in.:

- prowadzenie ewidencji niepublicznych szkół, przedszkoli i innych form wychowania przedszkolnego;
- zatwierdzanie arkuszy organizacyjnych szkół i przedszkoli;
- realizacja zadań związanych z rekrutacją do szkół i przedszkoli;
- realizację zadań związanych z kontrolą spełniania rocznego przygotowania przedszkolnego, obowiązku szkolnego i obowiązku nauki;
- współpraca z Okręgową Komisją Edukacyjną;
- przyznawanie stypendiów za wyniki w nauce oraz stypendiów dla studentów;

- sprawowanie nadzoru nad szkołami i przedszkolami, cząstkowa ocena pracy dyrektorów szkół i przedszkoli;
- realizacja rządowych programów;
- wzbogacanie oferty zajęć dodatkowych w szkołach i przedszkolach;
- realizacja zadań związanych z uzyskiwaniem i rozliczaniem subwencji oświatowej;
- kontrola w szkołach i przedszkolach prowadzonych przez Gminę, niepublicznych szkołach, przedszkolach i innych formach wychowania przedszkolnego, podmiotach świadczących opiekę nad dziećmi w wieku do lat 3 oraz organizacjach pozarządowych;
- polityka kadrowej zgodnie z ustawowymi kompetencjami, ;
- rozliczanie średnich wynagrodzeń nauczycieli;

- organizacja dowozu dzieci niepełnosprawnych do szkół i przedszkoli;
- realizacja zadania zleconego w zakresie tzw. dotacji podręcznikowej;
- naliczanie i rozliczanie wykorzystywania dotacji przez działające na terenie Gminy niepubliczne przedszkola, szkoły i inne formy wychowania przedszkolnego;
- tworzenie sieci przedszkoli i szkół prowadzonych przez Gminę oraz osoby prawne lub fizyczne;
- organizacja narad z dyrektorami szkół i przedszkoli;
- współpraca ze szkołami i podmiotami zewnętrznymi w zakresie organizacji konkursów pod patronatem Prezydenta;
- organizowanie działań związanych z promowaniem osiągnięć uczniów.



**Naczelnik
Wydziału Edukacji
Anna Łasińska**

tel. 22 766 40 93,
pok. nr 4.28



Budżet oceniony pozytywnie

Sprawozdanie z wykonania budżetu gminy za 2023 rok złożone przez prezydenta Miasta Legionowo Romana Smogorzewskiego, zostało pozytywnie zaopiniowane przez Regionalną Izbę Obrachunkową w Warszawie. Oznacza to przede wszystkim, iż sytuacja finansowa Gminy Legionowo jest stabilna. Dowodzi również odpowiedniego i odpowiedzialnego sposobu gospodarowania miastem i zarządzania finansami gminy.

W uzasadnieniu uchwały Składu Orzekającego Regionalnej Izby Obrachunkowej w Warszawie czytamy m.in:

"Dochody budżetu zostały wykonane na poziomie 99,61% planu (plan – 290 340 963,00 zł, wykonanie – 289 223 071,56 zł), z tego dochody majątkowe zrealizowano na poziomie 100,25% planu, a dochody bieżące 99,57% planu po zmianach.

Stopień realizacji planowanych wydatków budżetu wynosi 98,03% (plan – 316 146 556,00 zł, wykonanie – 309 921 239,87 zł), przy czym wydatki majątkowe zostały zrealizowane na poziomie 96,22% planu, a wydatki bieżące 98,29% planu po zmianach.

Wynik budżetu 2023 roku zamknął się deficytem budżetowym w kwocie 20 698 168,31 zł, przy planowanym deficycie budżetowym w wysokości 25 805 593,00 zł. (...) W ocenie Składu Orzekającego Regionalnej Izby Obrachunkowej w Warszawie przedłożone sprawozdanie z wykonania budżetu Gminy Legionowo za 2023 rok spełnia wymogi określone obowiązującymi przepisami prawa i stanowi dobre źródło informacji o realizacji budżetu Gminy w 2023 roku."



Regionalna Izba Obrachunkowa, czyli organ nadzoru nad działalnością jednostek samorządu terytorialnego w zakresie spraw finansowych, wydając pozytywną opinię, orzeka, iż wykonanie budżetu odbywa się zgodnie z kryterium przestrzegania prawa. Pozytywna opinia RIO jest niezwykle ważna dla dalszego rozwoju każdej gminy. Daje możliwość ubiegania się o środki zewnętrzne, np. na realizację zadań inwestycyjnych, dzięki którym Legionowo ma szansę z każdym rokiem stawać się miejscem coraz bardziej przyjaznym do zamieszkiwania – mówi ustępujący prezydent Smogorzewski.

Wybory w Legionowie

21 kwietnia 2024 roku w drugiej turze wyborów prezydenckich w Legionowie stanęli naprzeciwko siebie urzędujący prezydent Roman Smogorzewski z Porozumienia Samorządowego oraz Bogdan Kiełbasiński z komitetu Trzecia Droga Polska 2050 Szymona Hołowni. Po zliczeniu wszystkich głosów prezydentem miasta został Bogdan Kiełbasiński.

W pierwszej turze wyborów największe poparcie zdobył urzędujący prezydent Roman Smogorzewski, uzyskując 42,02% (8878 głosów), a Bogdan Kiełbasiński zebrał 22,94% (4847 głosów).

Wynik w drugiej turze wyborów był bardzo wyrównany. Różnica między kandydatami była niewielka. Ostatecznie zwyciężył Bogdan Kiełbasiński, zdobywając 51,92% poparcia, co dało mu przewagę 668 głosów nad Romanem Smogorzewskim, który uzyskał 48,08% poparcia. Liczba głosów na kandydatów na prezydenta w ponownym głosowaniu wyniosła 9010 i 8342 głosów.

Obu kandydatom gratulujemy poparcia, jakie uzyskali wśród lokalnej społeczności!

Roman Smogorzewski

Absolwent Wydziału Historycznego Uniwersytetu Warszawskiego oraz studiów podyplomowych: Studium Prawno-Samorządowego Polskiej Akademii Nauk i Psychologii, Zarządzania Personalem na Uniwersytecie Warszawskim. Od 2002 do 2024 roku pełnił funkcję Prezydenta Miasta Legionowo.

W latach 2000-2002 piastował

stanowisko Starosty Legionowskiego, a rok wcześniej stanowisko Wicestarosty.

W latach 1994-1999 był radnym Rady Miejskiej. Pracę zawodową rozpoczął od własnej działalności gospodarczej w latach 1996-1999, a współpracę samorządową od stanowiska dyrektora biura poselskiego posła Andrzeja Smirnowa.

Od urodzenia (1972 r.) w mieszka w Legionowie. Ma żonę i synka, którzy, jak mówi, dają mu siłę do zmagania z codziennymi sprawami. W wolnych chwilach gra w tenisa, siatkówkę i jeździ na rowerze.

Bogdan Kiełbasiński

W 2006 i 2010 wybrany do Rady Miasta Legionowa z ramienia KWW Nasze Miasto Nasze Sprawy, w 2014 nie uzyskał reelekcji. W 2016 roku wybrany prezesem Legionowskiego Stowarzyszenia Promocji Samorządności Nasze Miasto Nasze Sprawy. W 2018 ubiegał się o urząd prezydenta miasta, zajął trzecie miejsce z wynikiem 16,51% głosów, w tych samych wyborach powrócił legionowskiej rady miasta. Wstąpił do Polski 2050 Szymona Hołowni, w 2023 z list Trzeciej Drogi bez powodzenia kandydował do Sejmu RP



X kadencji. W 2024 ponownie wziął udział w wyborach na prezydenta Legionowa, startując z ramienia Trzeciej Drogi. W I turze zajął drugie miejsce z wynikiem 22,94% poparcia, w II turze pokonał dotychczasowego prezydenta Romana Smogorzewskiego, uzyskując 51,92% głosów.



3 karty

jedno miasto
wiele możliwości

Karta Legionowianina

Karta Dużej Rodziny

Karta Seniora

legionowo.pl





Ostatnia sesja Rady Miasta Legionowo kadencji 2018-2023 (2024)

W środę 24 kwietnia odbyła się LXIV sesja Rady Miasta Legionowo, która oficjalnie zakończyła kadencję 2018-2023 (2024).

Zakończyły się prace radnych w tej kadencji Rady Miasta Legionowo, stąd też podczas kwietniowej sesji prezydent złożył serdeczne podziękowania radnym i współpracownikom za niezwykle zaangażowanie, poświęcenie oraz trud włożony w służbę dla legionowskiej społeczności. Swoją wdzięczność wyraził również Przewodniczący Rady Miasta Ryszard Brański. Niektórzy radni nie dostali od społeczeństwa mandatu zaufania, a 7 maja podczas pierwszej sesji otwierającej nową kadencję zobaczymy na sali konferencyjnej nowe twarze.

Przez te ostatnie lata Rada Miasta Legionowo wspólnie podejmowała trudne decyzje, realizowała liczne projekty i działania, mając zawsze na uwadze dobro mieszkańców naszego miasta. Praca, determinacja i zaangażowanie w pełni przyczyniły się do rozwoju i poprawy ja-

kości życia w naszej społeczności. Troska o dobro miasta, wspólne cele, wywoływały nieraz burzliwe dyskusje nad sprawami istotnymi dla naszej społeczności. Praca radnych i prezydentów była nieoceniona i miała istotny wpływ na kształtowanie polityki lokalnej oraz na życie codzienne mieszkańców Legionowa.

Życzymy Panu Prezydentowi oraz Radnym wszelkiej pomyślności, sukcesów i spełnienia w dalszych życiowych przedsięwzięciach. Wasza służba dla społeczności Legionowa zawsze będzie pamiętana i doceniana.

Po sesji wszyscy radni i obaj prezydenci, ustępujący i elekt, przeszli do sali ślubów, by wznieść lampkę szampana i skosztować tortu przygotowanego specjalnie na tę okazję. Tak zakończono kolejny etap w historii naszego miasta.





3 maja w Legionowie

Święto Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej to jedno z najważniejszych świąt narodowych. Tego dnia również obchodziliśmy 72. rocznicę nadania praw miejskich naszemu miastu. Tradycyjnie jak co roku legionowianie świętowali razem, bawiąc się na koncertach oraz na piknikach przy Arenie Legionowo.

Oficjalne obchody święta rozpoczęła o godzinie 13.00 Msza św. za Ojczyznę w Parafii pw. św. Józefa Oblubieńca NM przy ul. marsz. J. Piłsudskiego, w której uczestniczyli przedstawiciele Urzędu Miasta w Legionowie oraz mieszkańcy miasta. Zaś od godziny 14.00 ruszyły atrakcje przy budynku Areny Legionowo.

Koncert "Kalejdoskop marzeń i snów" – to była pierwsza propozycja dla najmłodszych przygotowana przez Teatr Katarynka. Na scenie ustawionej przy ulicy Sobieskiego pojawili się legionowscy młodzi artyści, natomiast na boiskach ustawiono dmuchańce dla dzieci.

Koncerty z udziałem gwiazd podczas weekendu majowego to już nasza legionowska tradycja. W tym roku również nie zabrakło przedstawicieli ogólnopolskich list przebojów na miejskiej scenie. O godzinie 18.30 wystąpił Oskar Cymś, zaś Enej dał koncert o godzinie 20.00. Specjalnym partnerem medialnym było radio Eska2.

Na pikniku prócz atrakcji dla dzieci, dostępne były strefy gastronomiczne i handlowe.





Kampanie dla zdrowia

Urząd Miasta Legionowo przyłączył się do promocji bezpłatnych ogólnopolskich kampanii edukacyjnych dotyczących przeciwdziałaniu przemocy domowej „Stop przemocy” oraz zapobieganiu nadużywania alkoholu wśród młodych matek „Przeciwdziałanie przemocy domowej” i „Cięża bez alkoholu - profilaktyka FASD”. Kampanie będą realizowane do 31 grudnia 2024 roku w przestrzeni Internetu. W ramach kampanii zostaną zorganizowane m.in. webinaria eksperckie online poświęcone aktualnym zagadnieniom.

Eksperci kampanii

Ekspertem kampanii **Przeciwdziałanie przemocy domowej** jest **dr hab. Magdalena Szafranek**, prawniczka, socjolożka. M. Szafranek pracuje w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych UW. Specjalizuje się w badaniach dotyczących włączenia społecznego, wspierania dziecka i rodziny w środowisku lokalnym oraz zmian dotyczących społeczeństwa obywatelskiego.

Ekspertem kampanii **Cięża bez alkoholu - profilaktyka FASD** jest **Jolanta Terlikowska, MBA**. Pedagog,

socjoterapeutka, profilaktyk. Wieloletni członek zespołu ekspertów w zakresie wdrażania Systemu Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego. Specjalista w zakresie profilaktyki FASD oraz członek Rady ds. Profilaktyki FASD przy Krajowym Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom. Wieloletni pracownik PARPA oraz KCPU.

Adresatami webinarów są specjaliści pracujący w obszarze przeciwdziałania przemocy domowej i alkoholizmowi w zakresie **profilaktyki FASD (Spektrum Płodowych**

Instytut Nowej Kultury

Zaproszenie

Cięża bez alkoholu – profilaktyka FASD

bezpłatna ogólnopolska kampania edukacyjna

Zaburzeń Alkoholowych jest nieuleczalnym, niegenetycznym zespołem chorobowym mogącym wystąpić u dzieci, których matki piły alkohol). W ramach kampanii zo-

staną przygotowane także materiały graficzne oraz artykuły eksperckie, które uczestnicy kampanii będą publikować w swoich kanałach informacyjnych, aby upowszechnić wiedzę

na temat przeciwdziałania przemocy domowej w środowisku lokalnym. Zapraszamy na stronę www.institutnowejkultury.pl

„Kwiaty przed chlebem”

Powyższy cytat to motto działań Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, które od niedawna działa również w Legionowie.

Jestem wolontariuszką w Stowarzyszeniu od października 2023 r. Przyznam, że początkowo byłam zdziwiona tym stwierdzeniem i zastanawiałam się co komu po kwiatkach, jeśli jest głodny. Jednak okazuje się, że jest w tym sens. Ludzie starsi, często samotni, niemający rodziny, czy niemogący wyjść z domu, chorzy, czy niesprawni żyją w czterech ścianach mieszkania i doskwiera im głód drugiego człowieka, głód rozmowy, głód bycia wysłuchanym.



człowiekiem samotnym, nie ma żadnej rodziny, nie utrzymuje kontaktów towarzyskich z sąsiadami. Ma dostownie paru znajomych z dawnych lat, z którymi czasami rozmawia przez telefon.

W Stowarzyszeniu jestem właśnie wolontariuszką towarzyszącą. Nie pomagam przy porządkach, zakupach czy opiece nad seniorem. Moja rola to odwiedzić u seniora, rozmowa, mile spędzony czas na spacerze, wyjeździe, wspólna herbata czy obiad. Zaspokajam głód samotności.

Moim podopiecznym jest pan Janusz z Kozłówek. Pan Janusz jest

Z mojego doświadczenia bycia wolontariuszem stwierdzam, że

osoby starsze najbardziej potrzebują drugiej osoby, aby porozmawiać, spędzić miło czas przy herbacie. Wtedy mogą „wygadać się”, porozmawiać o swoim życiu, o tym z czym mają problemy, wspominać dawne czasy, historie.

Bardzo lubię, gdy mój senior opowiada o historii, wspomina rodzinę, lata szkoły, ciekawe zdarzenia, śmieszne sytuacje. Widzę jak nasze spotkania, wspólna herbata i cia-

steczko pomagają mu w jego samotności, ma do kogo się odezwać. Takie spotkania i mi wiele dają, czuję się potrzebna osobom, które odwiedzam i cieszę się, że takim małym gestem sprawiam komuś radość.

Mimo, że w Legionowie jest wiele atrakcji dla seniorów, to część osób starszych, tak jak mój podopieczny, nie chcą w nich uczestniczyć. Często jest to wynikiem przyzwyczajenia, obawy przed nieznanym, poczuciem zagubienia wśród dużego zgietku. Wolą posiedzieć i porozmawiać, wyjść na spacer, ale uczestniczą np. w spotkaniach okolicznościowych organizowanych przez Stowarzyszenie np. spotkanie świąteczne, wyjazd do muzeum. Myślę, że wynika to z faktu, że jako wolontariusze towarzyszymy seniorom w tych wydarzeniach.

Dzięki temu osoba starsza jest z kimś kogo zna, nie czuje się zagubiona i zdezorientowana wśród innych, obcych ludzi.

Zachęcam wszystkich do zostania wolontariuszem towarzyszącym osobie starszej. Może masz trochę czasu, który pragniesz owocnie wykorzystać, może lubisz pomagać innym, a może po prostu tak jak ja, nie chcesz żyć tylko dla siebie i swoich spraw. Gdzieś na Ciebie czeka samotna, starsza osoba, taka jak twój dziadek czy babcia. Czekają abyś przyszedł, uśmiechnął się, zapytał co słychać i jak się czuje. Czekają abyś został towarzyszem jej samotności.

*Agnieszka Świdarska-Marciniak
Legionowska wolontariuszka Stowarzyszenia mali bracia Ubogich*

Samotni seniorzy z Legionowa czekają na obecność drugiego człowieka. Możesz pomóc! Zaangażuj się w wolontariat towarzyszący!

Aplikuj tutaj: <https://crm.malibracia.org.pl/wolontariusz/legionowo>

Do zgłaszania się do nas zapraszamy również samotne osoby starsze, które chciałyby spędzić czas z życzliwą, serdeczną, chętną do rozmów osobą.

By dowiedzieć się więcej skontaktuj się:

Elżbieta Prządka, Koordynatorka Regionalna,
tel.: +48 506 914 837,

e-mail: legionowo@malibracia.org.pl

www.malibracia.org.pl

Podziękowanie od weteranów

Podczas sesji (24.04) Zespół Ochrony Pamięci Armii Krajowej „BRZOZÓW” wystosował serdeczne podziękowanie dla Prezydenta Miasta Legionowo Romana Smogorzewskiego za życzliwość i wieloletnie współdziałanie dla dobra

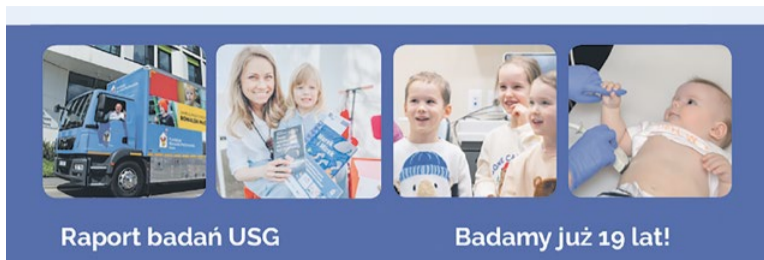
środowiska legionowskich weteranów Armii Krajowej, za prace na rzecz zachowania pamięci i tradycji patriotycznych, w tym objęcie patronatem Konkursu Wiedzy o Polskim Państwie Podziemnym, Armii Krajowej i Szarych Szere-

gach oraz budowy na terenie Legionowa Szlaku Polski Walczącej, a także za czynny udział w organizowanych przez nas uroczystościach patriotycznych.

- Jednocześnie życzymy Panu zdrowia, sukcesów w dalszej działalności samorządowej oraz pomyślności w życiu osobistym – w imieniu Zespołu Ochrony Pamięci Armii Krajowej „Brzozów” podziękowania złożył Honorowy Prezes Zarządu Wojciech Jeute oraz Prezes Zarządu

Stanisław Gołąbek.





Raport badań USG

Badamy już 19 lat!

NIE nowotworom u dzieci

W piątek 12 kwietnia odbyły się badania profilaktyczne ultrasonograficzne (USG) dzieci w ramach ogólnopolskiego programu profilaktycznego "NIE nowotworom u dzieci". Badania przeprowadzono w Legionowie, gdzie przebadano łącznie 70 dzieci, w tym 37 dziewcząt i 33 chłopców.

Wśród badanych dzieci były zarówno dzieci poniżej 12 miesiąca życia, a także dzieci starsze, 6-letnie. Tego dnia wykonano łącznie 103 badania, w tym 70 USG jamy brzusznej i 33 USG jąder. Badania przeprowadziły lek. Katarzyna Krupa oraz lek. Magdalena Maciejewska-Kotz, z którymi współpracowało 4 wolontariuszy.

W trakcie badań wykryto kilka odstępstw od normy, w tym powiększoną śledzionę u dwójki dzieci, ogniskowe stłuszczenie wątroby u jednego dziecka, kamień nerkowy u jednego dziecka, jądra wędrujące u dziewięciorga dzieci, powiększone węzły chłonne krezkowe u jednego dziecka oraz przepuklinę pępkową u jednego dziecka.

Dodatkowo, zidentyfikowano różne wady i nieprawidłowości układu moczowego, takie jak agenezję nerki, hipoplazję nerki, dysplazję nerki, nerkę podkowiastą, nieprawidłowe położenie

nerki, zdwojenie układu kielichowo-miedniczkowego, torbielowatość nerek, dysplazję wielotorbielowatą nerki, torbiele nerek, nefrokalcynozę, guzy nerki, ureterocele, pogrubienie ściany pęcherza oraz guz pęcherza.

Wszystkim dzieciom z wykrytymi nieprawidłowościami zalecono wizytę i konsultację u lekarza pediatry, chirurga, urologa lub nefrologa dziecięcego. Ponadto zalecono kontrolne badania USG dla dzieci z nieprawidłowościami układu moczowego oraz dla dzieci z jądrami wędrującymi. W sumie udzielono 15 porad lekarskich i zalecono 15 konsultacji specjalistycznych.

Badania profilaktyczne USG przeprowadzone w ramach programu "NIE nowotworom u dzieci" są istotnym elementem wczesnego wykrywania różnych nieprawidłowości zdrowotnych u dzieci i zapewniają skuteczną profilaktykę chorób.

Ponadprzeciętni aktorzy w CSP

Mają pasje, marzenia, ogromne serca przepelnione miłością i dobrocią otwarte na każdego człowieka. W piątek 19 kwietnia w Centrum Szkolenia Policji w Legionowie mieliśmy przyjemność gościć grupę teatralną osób z niepełnosprawnością z Warsztatu Terapii Zajęciowej św. Rity w Legionowie działającego w Legionowskim Stowarzyszeniu Amicus.

„Nie ma wolności” - takim hasłem przywitani nas uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej św. Rity w Legionowie, a wśród nich aktorzy Teatru „Wkręceni”.

Tym razem to słuchacze oraz kadra Centrum Szkolenia Policji w Legionowie zasiedli na auli zgłębiając wiedzę na temat niepełnosprawności intelektualnej i ruchowej. W ramach prelekcji oraz prezentacji przybliżono działanie Warsztatu, w którym zajęcia odbywają się w grupach m.in.: multimedialnej, gospodarstwa domowego, krawiecko-hafciarskiej, ogrodniczo-florystycznej czy rękodzieła artystycznego.

Kierownik Warsztatu Pani Magdalena Wojciechowska oraz Pani Konstancja Tymicka podzieliły się wiedzą oraz doświadczeniami na temat niepełnosprawności, ale przede wszystkim pokazały jakie możliwości i wsparcie można zaoferować osobom z niepełnosprawnością. Natomiast uczestnicy Warsztatu podzieleni się z nami swoimi pasjami i marzeniami.

Artyści zaprezentowali się w dwóch ponadczasowych utworach muzycznych tj. piosenkach „Tyle słońca w całym mieście” Anny Jantar oraz „Dni, których nie znamy” Marka Grechuty.



Wisięką na torcie wizyty naszych gości był spektakl „Dziady cz. II” na podstawie dzieła Adama Mickiewicza, którą właśnie odegrała utalentowana grupa teatralna „Wkręceni”. Przedstawienie zrobiło na zgromadzonych ogromne wrażenie. Widownia oniemiała z zachwytu.

Wszystkim uczestnikom Warsztatu serdecznie dziękujemy. „Niepełnosprawność nie oznacza braku marzeń ani braku chęci do ich realizacji”. Podopiecznym Warsztatu Terapii Zajęciowej św. Rity w Legionowie życzymy spełnienia marzeń i nieustającej siły oraz chęci do ich realizacji.

Autor: sierż. szt. D. Kocon WP
Źródło: csp.edu.pl

WYMIANA UBRAŃ I ZABAWEK 3

11 MAJA
OD 14.00 DO 17.00

ZOBACZ JAKIE TO PROSTE

● UBRANIA LUB ZABAWKI PRZYNIEŚ DO NAS WCZEŚNIEJ

● ODBIERZ TALON

POCZYTALNIA
TADEUSZA KOŚCIUSZKI 8A
LEGIONOWO

● W DNIU WYMIANY WYMIEN TALON NA INNĄ RZECZ

UBRANIA I ZABAWKI PRZYJMujemy DO 9 MAJA DO GODZ. 17.00



Rozliczenie z ZUSem

Do 20 maja część płatników składek musi przekazać do ZUS-u roczne rozliczenie składki zdrowotnej za ubiegły rok.

Jeśli z rocznego rozliczenia wyjdzie nadpłata, a płatnik nie ma zaległości w opłacaniu składek lub nienależnie pobranych świadczeń z ubezpieczenia społecznego, to będzie przysługiwał mu jej zwrot.

- Obowiązek rocznego rozliczenia składek na ubezpieczenie zdrowotne spoczywa na osobach prowadzących działalność, które w 2023 r. podlegały ubezpieczeniu zdrowotnemu i były opodatkowane podatkiem liniowym, skalą podatkową lub ryczałtem ewidencjonowanym - mówi Wojciech Ściwarski, rzecznik prasowy ZUS w województwie mazowieckim.

Roczne rozliczenie płatnik przekazuje w dokumencie ZUS DRA lub ZUS RCA za kwiecień 2024 r. Ma na to czas maksymalnie do 20 maja. Jest to także termin na opłacenie należnych składek za kwiecień wraz z ewentualną dopłatą składki rocznej. Natomiast jeżeli w wyniku rozliczenia rocznego okaże się, że składka na ubezpieczenie zdrowotne została opłacona w kwocie wyższej niż ustalona, a płatnik nie ma zaległości w opłacaniu składek lub nienależnie pobranych świadczeń z ubezpieczenia społecznego, to będzie przysługiwał mu jej zwrot.

Jak złożyć wniosek o zwrot nadpłaty? Wniosek o zwrot nadpłaty (RZS-R), która wynika z rocznego rozliczenia, zostanie utworzony i udostępniony na profilu płatnika na Platformie Usług Elektronicznych (PUE)

ZUS na drugi dzień po złożeniu dokumentu z rocznym rozliczeniem. Wniosek będzie dostępny w widoku „Dokumenty i wiadomości”, w sekcji „Dokumenty robocze”. Należy go zweryfikować, podpisać i odesłać za pośrednictwem PUE do 3 czerwca 2024 r. ZUS przekaże nadpłatę składki na wskazany we wniosku rachunek bankowy najpóźniej do 1 sierpnia 2024 r. Jeśli płatnik nie złoży wniosku o zwrot, ZUS rozliczy nadpłatę na koncie płatnika najpóźniej do końca tego roku.

Uwaga! Przedsiębiorca, który chce skorygować wysokość składki zdrowotnej za ubiegły rok, może złożyć dokumenty korygujące najpóźniej do dnia, w którym złoży wniosek o zwrot nadpłaty, a jeśli nie składa takiego wniosku, to do 1 lipca 2024 r.

Bezpieczeństwo żywności

Kiedy robimy zakupy, chcemy mieć pewność, że kupujemy bezpieczną żywność. Co to oznacza? Bezpieczna żywność to taka, która nie spowoduje szkody ani zagrożenia dla zdrowia konsumenta. Podmioty działające na rynku spożywczym np. rolnik, przedsiębiorca, sklepikarz muszą zapewnić odpowiednie warunki na wszystkich etapach jej produkcji

i obrotu nią. Żywność, którą produkują i wprowadzają do obrotu, musi być zgodna z wymaganiami prawa żywnościowego. Określają one wymagania zdrowotne, które żywność musi spełniać. Jeżeli chcesz zgłosić zdarzenie zagrażające życiu lub zdrowiu kontaktuj się z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Legionowie, która mieści się przy ul. gen. Sikorskiego 11.

Telefon +48 22 774 15 76

Czynna w dni robocze w godzinach 8:00-15:35
e-mail: sekretariat.psse.legionowo@sanepid.gov.pl
Telefon alarmowy +48 609 729 134 WYŁĄCZNIE W SYTUACJACH ALARMOWYCH w dni robocze w godzinach 8:00-20:00 w soboty, niedziele i święta w godzinach 10:00-15:00



W wtorek 9 kwietnia słuchacze Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odwiedzili wystawę prac Gustava Klimta i Muzeum Etnograficzne.



Zajęcia cotygodniowe

Trening pamięci

– co drugi poniedziałek 13:30

Profilaktyka antystresowa

– co drugi poniedziałek 12:00

Gimnastyka rehabilitacyjna

– wtorki 9:30, 10:20, 15:15

– środy 10:00, 10:50

Angielski

– grupa początkująca wtorki 11:00

– grupa średniozaawansowana wtorki 8:45

Zajęcia komputerowe

– czwartki 10:00

Warsztaty fotograficzne

– środa 12:00

Klub szachowy „Hetman”

– wtorek i piątek 10:00-14:00

Hiszpański

– piątki 9:00

Warsztaty muzyczno-teatralne „SOPRANO”

– piątki 10:00

Aktualny plan zajęć na naszej stronie

<https://lutw.spp-nadzieja.pl/>

Bieżące informacje na stronie Facebook

<https://www.facebook.com/LegionowskiUTW>

Tablica pamiątkowa dla „Sosny”

W piątek 10 maja odbędą się uroczystości związane z odsłonięciem tablicy pamiątkowej na cześć mieszkanki Legionowa, autorki książki „Czas próby” oraz żołnierza AK. W 2003 roku, w dowód uznania za wieloletnią pracę na rzecz naszego miasta, Rada Miasta nadała Bronisławie Mazur godność Honorowego Obywatela Miasta Legionowa. Tablica stanie na rondzie u zbiegu ulic Handlowej, Przemysłowej i Kwiatowej.

Bronisława Romanowska-Mazur

„Sosna” (1926-2018)

Harcerka Szarych Szeregów Żołnierz Armii Krajowej, Honorowy Obywatel Miasta Legionowa i Powiatu Legionowskiego nauczycielka i wychowawczyni wielu pokoleń legionowian.

W okresie okupacji uczennica Szkoły Handlowej i konspiracyjnego Gimnazjum Kupieckiego gm. Legionowo. Po wojnie ukończyła liceum pedagogiczne w Radzyminie, podjęła pracę nauczycielską i jednocześnie studiowała filologię polską na Uniwersytecie Warszawskim, a następnie zaocznie na Wyższych Zawodowych Studiach Nauczycielskich w Warszawie.

Przez wiele lat pracowała jako nauczycielka legionowskich szkół, w tym Szkoły Podstawowej nr 3. Przekazywała dzieciom i młodzieży wiedzę filologiczną oraz historyczną prawdę i umiłowanie Ojczyzny, czemu wyraz



dawała również w pisanych od lat młodzieńczych wierszach.

We wrześniu 1939 r. służyła w Pogotowiu Harcerskim w Legionowie oraz w Warszawie na Starówce. Od 1942 r. członek Sodalicii Mariańskiej oraz zastępowa i przyboczna w żeńskiej drużynie „Las” Szarych Szeregów. W sierpniu 1944 r. sanitariuszka szpitala powstańczego w Legionowie. Wieloletnia prezes Koła nr 1 Światowego Związku Żołnierzy AK w Legionowie oraz Oddziału Stowarzyszenia Szarych Szeregów w Legionowie im. St. Broniewskiego „Orszy”. Inicjatorka utworzenia Fundacji im. W. Tomczyńskiej oraz Turystycznego Szlaku Patriotycznego „Polski Walczącej” na terenie Legionowa i powiatu legionowskiego.

Dzięki współpracy ze środowiskiem żołnierzy AK i harcerzy Szarych Szeregów z terenu | Rejonu

Legionowo spisała ich dzieje w książce „Czas próby”. Historię tę rozpoznała również podczas osobistych spotkań z dziećmi i młodzieżą oraz mieszkańcami swego ukochanego miasta.

Za swoją walkę, pracę i patriotyczną postawę awansowana do stopnia kapitana oraz odznaczona: Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski, Złotym Krzyżem Zasługi, Krzyżem Armii Krajowej, Warszawskim Krzyżem Powstańczym, Krzyżem Partyzanckim, Srebrnym Krzyżem Zasługi dla ZHP i innymi medalami oraz odznaczeniami.

Bronisława Romanowska-Mazur była człowiekiem wielkiego serca i ogromnych zasług dla Legionowa.



Chór Belcanto działający przy Miejskiej Bibliotece Publicznej w Legionowie zaprasza do wspólnego muzykowania osoby ze słuchem muzycznym, potrafiące i lubiące śpiewać, mające poczucie rytmu.

Szukamy głosów męskich i żeńskich. Repertuar zespołu jest wszechstronny - znane i lubiane piosenki, pieśni, przeboje muzyki klasycznej. Obecnie zespół przygotowuje repertuar wiosenny.

Chór działa pod dyrygenturą Marka Pawłowicza, absolwenta Warszawskiej Akademii Muzycznej (solista, śpiewak w wielu instytucjach muzycznych), od 2016 roku przy bibliotece w Legionowie.

Chętnych do wzięcia udziału w przesłuchaniach zapraszamy w każdy czwartek, w godzinach prób chóru: 10:30 - 13:30 do Poczty, w budynku dworca PKP, II piętro (2.05. nie ma próby). Nie trzeba się zapisywać, wstęp wolny.

W razie pytań prosimy o kontakt pod numerem telefonu: 22 732-00-36 w. 101



70-lecie Koła Pszczelarzy

W dniu 15 czerwca 2024 r. Koło Pszczelarzy w Legionowie będzie obchodzić 70. rocznicę powstania. Uroczystość ta będzie powiązana z wręczeniem sztandaru dla pszczelarzy naszego Koła.

Jesteśmy jednym z 13 kół wchodzących w skład Mazowieckiego Związku Pszczelarzy, będącego w strukturach organizacyjnych Polskiego Związku Pszczelarskiego. Aktualnie koło zrzesza ponad 60 pszczelarzy, posiadających pasieki na terenie powiatu legionowskiego, pozyskujących wysokiej jakości produkty pszczoły takie jak – miód, pyłek, pierzę, wosk i propolis.

Aktywnie uczestniczymy w informowaniu mieszkańców, w tym szczególnie dzieci i młodzież o roli pszczoły w środowisku poprzez spotkania w przedszkolach i szkołach.

Dzielimy się naszą wiedzą i propagujemy zdrowy ekologiczny tryb życia. Wiedzę oraz doświadczenie przekazujemy młodym pszczelarzom na zebraniach, jak i warsztatach szkoleniowych.

Wielu z nas posiada odznacze-



nia związkowe. Członkowie naszego Koła wielokrotnie uczestniczyli w imprezach organizowanych przez władze Legionowa i ościennych gmin powiatu legionowskiego. Adres strony internetowej naszego koła: www.pszczolylegionowo.pl

pszczół. Zapraszamy do naszego koła osoby zainteresowane pszczelarstwem, a także hobbystów i osoby, którym natura i zapylacze są bliskie, które chcą dbać o bioróżnorodność i środowisko naturalne.

Jesteśmy otwarci na dyskusje o problemach związanych z chowem

*Pozdrawiam
Rybiński Zenon - prezes koła*



20 lecie przyjęcia Polski do Unii Europejskiej, 8 kwietnia 1994 r. rząd RP złożył formalny wniosek o przyjęcie Polski do Unii Europejskiej, a 1 maja 2004 roku Polska oficjalnie została przyjęta w poczet członków UE. W związku z tymi wydarzeniami dr Rafał Florczyk na wykładzie otwartym na Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku przypomniał historię Unii i objaśnił obecnym jej sposób działania oraz wskazał przykłady oddziaływania na poziomie lokalnym. Poruszył też kwestie związane m. in. z prawami obywateli UE, swobodami przepływu, funduszami unijnymi, prawem wspólnotowym oraz instytucjami UE.



Cykl wykładów Podróże wokół stołów p. Małgorzaty Buttitty na Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku cieszy się dużym zainteresowaniem wśród słuchaczy i sympatyków UTW. W kwietniu spotkanie poświęcone było wiosennym smakom sycylijskich świąt, które można spotkać na ulicy i domowym stole. W maju Pani Buttitta po raz ostatni przed wakacjami wygłosi wykład. Wykład „LATO W SERCU I NA STOLE”, Woda czy ogień, tajemnice leśnego runa i skutki przesilenia odbędzie się 9 maja.



Trening umysłu



NADZIEJA
STOWARZYSZENIE POMOCY POTRZEBUJĄCYM



LUTW
LEGIONOWSKI
UNIWERSYTET
TRZECIEGO WIEKU



Wycieczka do OGRODU BOTANICZNEGO w Powsinie

28 maja wtorek

**Cena
110zł**

Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym Nadzieja organizuje zwiedzanie Centrum Nauki Kopernik

Wyjazd o godz. 10:00 ze stacji PKP Legionowo

W cenie: wyjazd autokarem, wejście do Ogrodu Botanicznego
W programie: ogród botaniczny, oranżeria, poczęstunek w kawiarni, przejazd autokarem

Zapraszamy!

Zapisy: każdy wtorek w LUTW w godzinach 10:00-13:00 u p. Lila Le Borgne. tel. 607 900 063





Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

zaprasza w **czwartek 16 maj godz. 12.00**
 na wykład otwarty
Bezpieczne podróże (także egzotyczne) dla seniorów
 Konrad Radzikowski specjalista ds. medycyny podróży w Imed Polska
 od 25 lat zajmuje się zawodowo problemem zdrowia osób podróżujących i bezpieczeństwa podróżowania

Miasto Legionowo
 Zadanie dofinansowane ze środków Gminy Miejskiej Legionowo

ul. Józefa Piłsudskiego 3
 Wejście od Kopernika
 05-120 Legionowo
 tel. 722 707 227
 kontakt@spp-nadzieja.pl
<https://lutw.spp-nadzieja.pl/>

Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

zaprasza w
23 maja czwartek godz. 12.00
 na wykłady/warsztaty
POZNAJ MOC OLEJKÓW!
eteryczna pomoc w wieku dojrzałym
 prowadzi
 Anna Broma
 magister farmacji

Miasto Legionowo
 Zadanie dofinansowane ze środków Gminy Miejskiej Legionowo

ul. Józefa Piłsudskiego 3
 Wejście od Kopernika
 05-120 Legionowo
 tel. 722 707 227
 kontakt@spp-nadzieja.pl
<https://lutw.spp-nadzieja.pl/>

Egzotyczne wakacje

W czwartek 16 maja zapraszamy wszystkich na wykład otwarty pt. Bezpieczne podróże (także egzotyczne) dla seniorów. Spotkanie poprowadzi mgr Konrad Radzikowski specjalista ds. medycyny podróży w Imed Poland Sp. z o.o., który od 25 lat zajmuje się zawodowo problemem zdrowia osób podróżujących i bezpieczeństwa podróżowania.

Zbliża się sezon urlopowy, niektórzy z nas wybiorą się w bliższe i dalsze rejony świata na wypoczynek. Co zrobić, aby był on bezpieczny dla podróżników? Wyjazd nawet do krajów europejskich i basenu Morza Śródziemnego może się wiązać z zagrożeniami zdrowotnymi. Wcale nie muszą to być bardzo egzotyczne kraje. Nie tylko podróżni są narażeni na kontakt z obcymi

patogenami. Można zostać także poczęstowanym (dosłownie i w przenośni) na miejscu przez powracających z urlopów.

Medycyna podróży to nie tylko wiedza o obowiązkowych szczepieniach w różnych krajach, ale także jakie lekarstwa i preparaty powinno się mieć w podręcznej apteczce i na jakie zasady higieny należy zwrócić uwagę. Ponadto ośrodki medycyny podróży wydają Międzynarodowe Książeczki Szczepień tzw. „Żółte książeczki”, obowiązujące przy wyjazdach do niektórych krajów.

Optymalnie na wizytę u specjalisty z zakresu medycyny podróży należy umówić się 6-8 tygodni przed wyjazdem. Jest to czas pozwalający na dobranie odpowiedniej profilaktyki i przeprowadzenie potrzebnych szczepień.

Eteryczna pomoc

W czwartek 23 maja o godzinie 12:00 w siedzibie LUTW odbędzie się wykład otwarty pt. Poznaj moc olejków! - eteryczna pomoc w wieku dojrzałym. Wykład poprowadzi Anna Broma magister farmacji.

Badania pokazują, że aromaterapia może mieć silne właściwości terapeutyczne. Jest to naturalna metoda, która może znacząco poprawić komfort życia i wpływać na równowagę wewnętrzną organizmu. Aromaterapia może być również skutecznym sposobem na profilaktykę i leczenie wielu chorób.

Olejki eteryczne używane w aromaterapii mogą mieć różne efekty na organizm, w zależności od konkretnego olejku. Mogą one działać przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, a nawet przeciwwirusowo. Właściwe zastosowanie olejków pobudza układ odpornościowy organizmu, zwiększa odporność na zakażenia, poprawia krążenie, działa przeciwbólowo.

Jednakże, w przypadku osób starszych,

szczególnie tych z chorobami przewlekłymi takimi jak nadciśnienie tętnicze, choroby płuc, epilepsja, czy choroby onkologiczne, zaleca się konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem aromaterapii. Istnieje również ryzyko reakcji alergicznej.

Należy pamiętać, że olejki są substancjami silnie działającymi, czasem o właściwościach drażniących i nie powinny być stosowane bez rozcieńczenia. Przekraczanie zalecanej dawki może być niebezpieczne.

Podsumowując, aromaterapia może być bezpieczna i korzystna dla seniorów, ale zawsze należy zachować ostrożność i skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem terapii.

Historyczne eskapady



W ramach wykładów otwartych Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku na początku kwietnia seniorzy odwiedzili Muzeum Historyczne w Legionowie.

Na początku wykład o historii miasta poprowadził dyrektor muzeum dr hab. Jacek Szczepański. Następnie oprowadził on uczestników wycieczki po tej części ekspozycji, która dotyczy nowszej (lata 1877-1990) historii. Mimo to spotkanie trwało prawie dwie godziny. Jako słuchacze i sympatycy LUTW zostaliśmy zaproszeni na zwiedzanie kolejnych wystaw stałych muzeum, co nastąpi w drugiej części roku. Pozostałe wystawy stałe muzeum to: "De Profundis... Archeologia ziem powiatu legionowskiego", "W krainach lodu i książek - rzecz o Alinie i Czesławie Centkiewiczach" oraz wystawa w Filii "Piaski" poświęcona garnizonowi legionowskiemu.

Maciej Markowski



Terminy rejestracji potencjalnych dawców szpiku 2024 roku

Pokonajmy nowotwory krwi, przyjdź i zarejestruj się jako potencjalny dawca szpiku. Zapraszamy do Urzędu Miasta Legionowo 18 maja br. w godz. 10:00-15:00, aby dokonać rejestracji w DKMS jako potencjalny dawca szpiku. Twój bliźniak genetyczny czeka na dawcę szpiku.

18 maja
 15 czerwca
 20 lipca
 15 sierpnia

14 września
 19 października
 11 listopada
 6 grudnia





Akademia rodzica

o tym, co ważne i trudne w rodzicielstwie

- 26.03** g. 17-20 **Moje dzieci ciągle się kłócą...**
- jak pomóc rodzzeństwu tworzyć dobre relacje
- 02.04** g. 17-20 **Jak być przywódcą w swojej rodzinie**
- o poczuciu bezpieczeństwa i roli dorosłego w rozwoju dziecka
- 18.04** g. 17-20 **Nie zawsze "mam tę moc"**
- jak zadbać o siebie, żeby być wsparciem dla dziecka
- 25.04** g. 17-20 **Jak towarzyszyć dzieciom w ich trudnościach**
- i jak rozpoznać moment, kiedy jest już "za trudno"
- 11.05** g. 9-12 **Od relacji do koncentracji**
- co wspiera rozwój umiejętności koncentracji
- 18.05** g. 9-12 **Trudne zachowania małych dzieci**
- skąd się biorą i jak pomóc dziecku je przezwyciężyć

SZCZEGÓŁY I ZAPISY:

WWW.FUNDACJARORO.ORG/LEGIONOWO

Miasto Legionowo

Akademia Rodzica – spotkania dla rodziców z Legionowa o tym, co ważne i trudne w rodzicielstwie, edycja 2
Zadanie sfinansowane ze środków Gminy Miejskiej Legionowo

FUNDACJA RORO

Rekrutacja do żłobka

Do żłobka Motylkowy Świat w Legionowie przyjmowane są dzieci w wieku od 20 tygodnia do 3 roku życia, a w filii od ukończenia 12 miesiąca do 3 roku życia. Rekrutacja odbywa się w oparciu o zasady przyjęte w regulaminie.

Rekrutacja do placówek prowadzona jest w wersji papierowej poprzez złożenie Karty zgłoszenia dziecka do Żłobka Miejskiego Motylkowy Świat w siedzibie placówki w Legionowie ul. ppłk. Edwarda Dietricha 1. Przy składaniu Karty zgłoszenia dziecka do Żłobka Miejskiego Motylkowy Świat rodzice/opiekunowie przedkładają do wglądu akt urodzenia dziecka. Do żłobka przyjmowane jest tylko dziecko, które poddane zostało obowiązkowym szczepieniom ochronnym lub które ze względów zdrowotnych stwierdzonych przez lekarza nie może zostać zaszczepione.

Do żłobka przyjmowane są dzieci zamieszkałe na terenie Gminy Miejskiej Legionowo. Dopuszcza się przyjęcie dziecka, jeżeli jedno z rodziców nie pracuje. Dokument potwierdzający podjęcie pracy przez rodzica powinien być przedłożony najpóźniej w ciągu dwóch miesięcy od przyjęcia dziecka do żłobka. W przypadku, gdy rodzic nie podejmie zatrudnienia dziecko zostaje wypisane ze żłobka.

Do żłobka Motylkowy Świat może być przyjęte dziecko spoza Gminy Legionowo, jeżeli placówka dysponuje wolnymi miejscami. Składanie Kart zgłoszenia dziecka odbywa się w systemie ciągłym – całorocznie. Każ-



da złożona Karta zgłoszenia dziecka otrzymuje kolejny numer ewidencyjny na liście oczekujących. O kolejności przyjęcia dziecka decyduje data zgłoszenia z uwzględnieniem pierwszeństwa w przyjęciu dzieci z rodzin wielodzietnych oraz dzieci niepełnosprawnych.

Dokumenty do weryfikacji składane są każdego roku w kwietniu wraz z deklaracją o dalsze ubieganie się o miejsce w żłobku od września lub w terminie ustalonym z dyrekcją w trakcie przyjęcia dziecka w ciągu roku (w przypadku składania dokumentów po rekrutacji głównej). Więcej informacji na stronie www.legionowo.pl.

wywiad

W kolejnym wywiadzie przedstawiamy Panią Ewę Konarzewską z II Liceum Ogólnokształcącego im. Króla Jana III Sobieskiego w Legionowie – nauczycielkę religii i etyki – Innowacyjnego Nauczyciela 2014 r. i 2017r.

Jak to się stało, że została Pani nauczycielem?

Trochę przez przypadek. Właściwie nie chciałam nikogo uczyć... Jeszcze w liceum dużo dyskutowaliśmy na przeróżne tematy. Wśród nich najbardziej zainteresowały mnie kwestie związane z teologią. Do tego stopnia, że skończyłam studia z tej dziedziny. A potem okazało się, że rozmawianie o złożonych zagadnieniach teologiczno-filozoficznych jest tak ciekawe, że stało się zawodem. Szkoła to świetne miejsce dla takich rozmów.

Jaka jest rola nauczyciela we współczesnej szkole/przedszkolu?

Wciąż nie taka jak powinna. W świecie idealnym nauczyciel byłby przewodnikiem, wskazującym młodemu człowiekowi ciekawe zagadnienia i obserwującym z zapartym tchem jego wzrastanie w mądrości. Jego samodzielnym poszukiwaniem nowych rozwiązań – sukcesy a czasem porażki.



Tymczasem najczęściej skupiamy się na przygotowaniu uczniów do egzaminów zewnętrznych, w pośpiechu realizujemy podstawę programową. Mam to szczęście, że z mojego przedmiotu nie zdaje się matury.

Co to znaczy być dobrym nauczycielem?

To znaczy szanować swoich uczniów. Dlatego porządnie przygotowujemy się do lekcji. Dotrzymujemy ustalonych terminów. Jesteśmy punktualni. Ważne też, aby lubić swo-

ich uczniów. Wtedy uśmiech na powitanie nie jest tylko formalnością, ale rzeczywistą radością ze spotkania. Ważne też, aby motywować do pracy, ale nigdy kosztem zdrowia i nie ponad siły. W sumie, najprościej można to ująć – ważne, aby nam zależało na dobru naszych uczniów. Szeroko rozumianym. Nie tylko w dziedzinie wiedzy.

Pani sposób na zwiększenie zaangażowania uczniów/dzieci podczas zajęć?

Zaangażować uczniów poza zajęciami. Robię to poprzez szkolny wolontariat albo podczas wycieczek szkolnych. Moje przedmioty – religia i etyka mają swoją specyfikę. Wskazują zasady postępowania i próbują wyjaśnić ich pochodzenie. Gdybym tylko o tym opowiadała, nawet z zastosowaniem TIK (!) chyba bym wszystkim zanudziła. Dlatego jestem przekonana, że aby się czegoś nauczyć, warto najpierw coś przeżyć, czegoś

doświadczyć. Trochę tak, jak w fizyce czy chemii... Dla mnie takim doświadczeniem budującym system wartości, kształtującym postawy empatii, altruizmu jest wolontariat. Już od prawie dwudziestu lat mam ogromną radość z towarzyszenia naszym wolontariuszom podczas akcji charytatywnych. I wciąż nie mogę wyjść z podziwu dla ich bezinteresowności, pracowitości i ogromnej frajdy, którą daje im pomaganie innym. Wiele można się od nich nauczyć. Podobnie dzieje się podczas wycieczek. Mamy wtedy okazję dotknąć, usłyszeć, zobaczyć, a nie tylko poznać opis czegoś.

Podsumowując – mój sposób to umożliwić uczniom przeżycie i doświadczenie a nie tylko przekazywać gotową teorię.

Co chciałaby Pani przekazać nauczycielowi rozpoczynającemu pracę w szkole/przedszkolu?

Parafrazując klasyka: warto być

nauczycielem, chociaż to nie jest zbyt optymalne.

Jakie miejsce chciałaby Pani zwiedzić i dlaczego?

Chciałabym odwiedzić kraje skandynawskie. Najlepiej w porze występowania zorzy polarnej.

Pani ulubiona książka z dzieciństwa?

„Ania z Zielonego Wzgórza” – zdecydowanie! Wiem, że to trochę archiwalna lektura, ale uwielbiam Anię z jej uporem w dążeniu do celu i zwracaniem uwagi, aby nie ranić innych uczuć...

Gdyby trafiła Pani na bezludną wyspę to....

Spróbowałabym zorganizować wycieczkę szkolną na tę wyspę. Oczywiście przy zachowaniu wszelkich procedur organizacji wycieczek.

Poznajmy innowacyjnych nauczycieli!

Z okazji przypadającej w tym roku jubileuszowej X edycji konkursu „Innowacyjny Nauczyciel” i „Lider Twórczego Zarządzania” prezentujemy cykl wywiadów z laureatami, którzy otrzymali ten zaszczytny tytuł w ciągu ostatnich lat.

Tytuł „Innowacyjny Nauczyciel” to prestiżowe wyróżnienie Prezydenta Miasta Legionowo, które jest przyznawane w ramach konkursu przez kapitułę składającą się z ekspertów w dziedzinie edukacji z m.in. Ministerstwa Edukacji Narodowej, Kuratorium Oświaty,

Uniwersytetu Warszawskiego oraz prasy oświatowej.

O przyznanie tytułu „Innowacyjny Nauczyciel” ubiegać się mogą nauczyciele, którzy:

- wdrażają autorskie programy i projekty edukacyjne,
- organizują sprawny i efektywny proces nauczania - uczenia się, stosując nowatorskie metody pracy,
- inicjują jakościowe zmiany w pracy szkoły,
- są liderami w wybranym aspekcie pracy placówki,
- zapewniają uczniom sukces edukacyjny odpowiedni do ich potrzeb i możliwości,

- badają własne nauczanie i umiejętności potrzebne do niego (poddają ocenie innych nauczycieli),
- doskonałą swój warsztat pracy oraz dzielą się doświadczeniem z innymi nauczycielami.

Wszystkie poprzednie edycje konkursu przebiegły pod patronatem czasopisma „Dyrektor Szkoły. Miesięcznik Kierowniczej Kadry Oświatowej”. Konkurs otrzymał w poszczególnych edycjach również patronat honorowe Ministerstwa Edukacji Narodowej, Mazowieckiego Kuratora Oświaty, a także Marszałka Województwa Mazowieckiego i Wojewody Mazowieckiego.



Od Młodzika do Olimpijczyka

W sobotę, tj. 20 kwietnia 2024 r., Warszawa gościła blisko 843 wybitnych młodych pływaków z 78 klubów z całej Polski, którzy wzięli udział w V etapie ogólnopolskich zawodów "Od Młodzika do Olimpijczyka".



Rywalizacja odbyła się na terenie 50-metrowej pływalni Warszawianka – Wodny Park, gdzie miłośnicy pływania mieli okazję sprawdzić swoje umiejętności.

W gronie tak utalentowanej młodzieży nie mogło zabraknąć reprezentantów klubu pływackiego "Delfin" z Legionowa. W tym zacnym gronie wystąpili: Antonina Pietuch, Alina Kalinowska i Jakub Rapacki. Niezwykle ambitna Antonina po raz kolejny udowodniła swoje umiejętności, stając do

rywalizacji z najlepszymi pływaczkami z całego kraju. Wróciła do domu z trzema medalami: dwoma złotymi i jednym srebrnym. Mimo intensywnego okresu treningowego, utalentowana zawodniczka z Legionowa poprawiła nawet dwa swoje rekordy, na dystansach 100 m stylem dowolnym oraz 200 m stylem grzbietowym.

Nie można pominąć sukcesów pozostałych uczestników. Jakub, preferujący styl klasyczny, poprawił swoje rekordy osobiste na 100 m o imponu-

jące 16.73 s oraz na 100 m stylem dowolnym o 5.16 s. Natomiast Alina zadebiutowała na dystansie 100 m stylem dowolnym, a na 100 m stylem klasycznym poprawiła swój czas o 6.39 s.

Szczegółowe wyniki zawodników:

- Antonina Pietuch (14 lat):
- 100 metrów stylem grzbietowym: 1. miejsce (1:09.94 s)
 - 200 metrów stylem grzbietowym: 1. miejsce (2:30.44 s)
 - 100 metrów stylem dowolnym: 2. miejsce (1:03.47 s)
- Jakub Rapacki (14 lat):
- 100 metrów stylem klasycznym: 10. miejsce (1:22.04 s)
 - 100 metrów stylem dowolnym: 20. miejsce (1:06.18 s)
- Alina Kalinowska (12 lat):
- 100 metrów stylem klasycznym: 11. miejsce (1:35.10 s)
 - 100 metrów stylem dowolnym: 30. miejsce (1:18.21 s)

Sukcesy te dowodzą, że młodzi pływacy z klubu "Delfin" Legionowo mają ogromny potencjał i z pewnością będą dalej imponować swoimi wynikami na basenie.



4 drużyna na Mistrzostwach Świata

Elite Cheerleaders Academy z Legionowa to prawdziwe ambasadorki polskiego cheerleadingu! Ich występ na Mistrzostwach Świata ICU 2024 w Disney World w Orlando na Florydzie jest powodem do dumy.

Reprezentantki Elena Kowalczyk, Lena Krawczyk i Laura Skubis, razem z zespołem Dream Team z Garwolina, zdobyły nominację na Mistrzostwa Świata po zdobyciu tytułu Mistrza Polski w ubiegłym roku. W dniu 24 kwietnia awansowały do finału w kategorii Performance Cheer Pom Youth. Tancerki z Kadry Narodowej mają 15 lat. Elena Kowalczyk uczęszcza do Liceum Ogólnokształcącego im. Stanisława Lema w Stanisławowie Pierwszym, Laura Skubis do Niepublicznego Liceum Academy of the Futura, a Lena Krawczyk do War-

szawskiej Szkoły Filmowej i kreacji gier wideo. Towarzyszyła im Izabela Nierwińska, trener i choreograf.

Na Mistrzostwach Świata w kategorii Performance Cheer Pom Youth rywalizowało 12 zespołów z całego świata. Legionowski zespół awansował do finału, pokonując reprezentacje m.in. Grecji, Australii i Kolumbii.

25 kwietnia tancerki ponownie zatańczyły na parkiecie, zdobywając wysokie 4. miejsce. To pierwszy raz kiedy polska drużyna w tej formacji osiągnęła tak duży sukces na Mistrzostwach Świata. Dziewczęta pokazały, że były doskonale przygotowane zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Pomimo młodego wieku, wytrzymały stres, presję otoczenia i różnice czasu. Serdecznie gratulujemy im tego wspaniałego osiągnięcia!

**WSTĘP
WOLNY**

1
2
3
4
5
6
7
8
8
7
6
5
4
3
2

PREZYDENT MIASTA
ROMAN SMOGORZEWSKI
ZAPRASZA NA

ZAJĘCIA

WPROWADZENIE DO SPORTU STRZELECKIEGO

Terminy zajęć

MAJ							CZERWIEC						
Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
		1	2	3	4	5							
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

Zajęcia odbywają się
w godz. 18:00-20:00

**Sportowa Strzelnica
Pneumatyczna**
przy Szkole Podstawowej nr 1,
ul. Zakopiańskiej 4

15. DYCHA

Legionowska

7 czerwca 2024 r.

START i META
ARENA LEGIONOWO

BIEG GŁÓWNY – start 20:00
Biegi dzieci i młodzieży – 18:00

**ARENA
LEGIONOWO**

Biuro zawodów – Arena Legionowo
czwartek, 6 czerwca – 8:00–18:00
piątek, 7 czerwca – 13:00–19:30

Zapisy od **26 kwietnia**
od godz. 12:00 na
WWW.ZAPISYONLINE.PL



MUZEUM HISTORYCZNE W LEGIONOWIE ZAPRASZA NA WYKŁAD:

DR. ARTURA BOJARSKIEGO

POWIAT LEGIONOWSKI. CO JESZCZE DO ODBUDOWY?

SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ
5 MAJA 2024 R. (NIEDZIELA)
O GODZ. 15.30 W FILII „PIASKI”
PRZY AL. SYBIRAKÓW 23

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

15.30
05.05.2024

Muzeum Historyczne godziny otwarcia

Willa Muzeum
ul. A. Mickiewicza 23, (22) 774 21 66
admin@muzeum.legionowo.pl

Poniedziałek 8.30-15.30
Wtorek 8.30-15.30
Środa 8.30-15.30
Czwartek 8.30-15.30
Piątek 8.30-15.30
2. i 4. niedziela miesiąca 10.00-17.00

Filia "Piaski"
Al. Sybiraków 23, (22) 378 33 54
filia.piaski@muzeum.legionowo.pl

Poniedziałek 8.30-15.30
Wtorek 8.30-15.30
Środa 8.30-15.30
Czwartek 8.30-15.30
Piątek 8.30-15.30
1. i 3. niedziela miesiąca 10.00-17.00



Bądź sobą!

Dnia 25 kwietnia, w Legionowie, odbyło się wyjątkowe spotkanie zatytułowane „Bądź sobą”. Młodzież z miejscowych szkół miała okazję spotkać się z znanym aktorem, Robertem Motyką.

Spotkanie miało na celu inspirację młodych ludzi do bycia sobą, niezależnie od presji społecznej czy oczekiwań innych. Robert Motyka, znany z wielu ról filmowych i teatralnych, podzielił się swoimi doświadczeniami i radami na temat bycia autentycznym w świecie pełnym sztuczności.

Motyka opowiedział o swojej drodze do sukcesu, o trudnościach, z jakimi się spotkał, ale przede wszystkim o tym, jak ważne jest, aby nigdy nie zapominać o tym, kim naprawdę jesteśmy. Podkreślił, że każdy z nas jest wyjątkowy i powinien być dumny ze swojej indywidualności.

Młodzież z legionowskich szkół była zachwycona możliwością spotkania z aktorem. Wiele osób zadało pytania, na które Robert Motyka odpowiadał z uśmiechem i zaangażowaniem.

To spotkanie na pewno na długo zostanie w pamięci uczniów. Było to nie tylko ciekawe doświadczenie, ale przede wszystkim ważna lekcja o byciu sobą, o szacunku do siebie i innych.

Kwietniowe święto

W piątek 26 kwietnia odbyła się Gala Przeglądu Twórczości Osób z Niepełnosprawnościami. Była ona podsumowaniem trzech konkursów, odbywających się co roku w ramach Dni Osób z Niepełnosprawnościami Miasta Legionowo i Powiatu Legionowskiego.

Tego dnia rozstrzygnięto konkursy literacki, plastyczny i przegląd małych form teatralnych. Wszystkim artystom gratulujemy, bo choć nie każdy mógł zająć pierwsze miejsce, to każdy z uczestników zaprezentował wspaniały talent. Już dziś zapraszamy też na paraolimpiadę i plener malarski, które również są częścią Dni Osób z Niepełnosprawnościami. Wystawa pokonkursowa będzie dostępna do 15 maja w Galerii Sztuki Ratusz.

Legionowskie kalendarium:

- 16 maja 2024**, Stadion Miejski / Arena Legionowo, godz. 10.00 – Legionowska Paraolimpiada
- 18 maja 2024**, godz. 10.00 – Plener fotograficzny dla uczestników XIII DOzN „Świat wokół nas”
- 5 czerwca 2024**, Muzeum Legionowo, Dzień w Muzeum w ramach Dni Osób z Niepełnosprawnościami
- 6 czerwca 2024**, Szkoła Podstawowa w Łajskach, godz. 10.00 – seminarium – Co to znaczy być w spektrum autyzmu? – Edukacja, terapia, wchodzenie w świat ludzi dorosłych, samodzielność.
- 8 czerwca 2024**, Park Zdrowia, ul. Sobieskiego/Chrobrego, godz. 15.00 – Plener malarski „Chodź pomaluj mój świat” – w ramach 44. Dni Legionowa
- sierpień – wrzesień 2024**, Warsztaty kulinarne Powiatowego Centrum Integracji Społecznej w Legionowie
- 12 września 2024**, DPS Kombatant Legionowo Spotkania Senioralne w Kombatancie oraz poplenerowa wystawa fotografii „Świat wokół nas”
- październik 2024**, Październik Miesiącem Osób Niemówiących Integracyjna akcja powiatowa AAC
- 15 listopada 2024**, Galeria Sztuki Ratusz, Legionowo, godz. 11.00 – Otwarcie wystawy prac uczniów PZSiPS, wystawa otwarta od 15 do 30 listopada



Czekamy na zwycięzców!

Wtorek 23 kwietnia 2024 r. był ostatnim dniem zmagania uczestników XV edycji Konkursu Wiedzy o Polskim Państwie Podziemnym, Armii Krajowej i Szarych Szeregach. Prace testowe pisało szesnastu finalistów, którzy walczyli już o miejsca z nagrodami. Komisja konkursowa poda wyniki najszybciej jak to jest możliwe, a zgodnie z regulaminem nie później niż do 10 maja. Trzymamy kciuki za wszystkich uczestników.



W niedzielę 21 kwietnia 2024 r. w filii „Piaski” odbył się wspólny wykład dr. Artura Bojarskiego i dr. Adama Kaczyńskiego poświęcony historii przemysłu w Legionowie. Tradycyjnie nasza „lokalna” historia cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. Serdecznie dziękujemy za liczne przybycie i korzystając z okazji zapraszamy na kolejne wydarzenia muzealne.





Jan Kanty Pawluśkiewicz

Laikonyka Krakowskiego Ego,
w Boskiej Komedii Dantego



Wernisaż wystawy
12 maja 2024, godz. 12.00
filia MOK Legionowo
ul. Targowa 65

SALON ARTYSTYCZNY

Kurator wystawy: Katarzyna Cybertowicz



Zapraszamy

Jerzy Zegarliński
Agencja ZegArt

Andrzej Sobierajski
Dyrektor MOK



AGENCJA ZEGART
ZEGART

ZEL ART
Galeria
Autorska
Jana Kantego
Pawluśkiewicza

uni
MITSUBISHI PENCIL
trodat

25 MAJA 2024R. I START IMPREZY 17:30

PUNK DLA MAGDY

WEJŚCIÓWKA 30zł

PUNK POMAGA

ZAGRAJĄ:

KANALIA
Blizsed
FIS LINKMAZ

PUNK IS NOT DEAD

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY W LEGIONOWIE
UL. NORWIDA 10, TEL.: 22 784 44 99, MOK@MOKLEGIONOWO.PL

POLECAJKI MIESIĄCA



Back to Black. Historia Amy Winehouse
W kinie Helios Legionowo grany od **19 kwietnia**
Kategoria wiekowa: od 15 lat

Opis filmu:

„Back to Black. Historia Amy Winehouse” to długo oczekiwany pierwszy film fabularny o muzycznej ikonie, wyreżyserowany przez Sam Taylor-Johnson, uznaną artystkę wizualną i reżyserkę („Pięćdziesiąt twarzy Greya”), wyprodukowany przez STUDIOCANAL oraz Monumental Pictures, przy pełnym wsparciu wytwórni muzycznych Universal Music Group oraz SONY Music Publishing. „Back to Black. Historia Amy Winehouse” przedstawia pełną pasji historię niezwyklej artystki, ukazując lata spędzone w tętniącym życiem londyńskim Camden, które nazywała domem, oraz drogę do światowej sławy. Film skupia się na niezwykłym geniuszu, kreatywności, poczuciu humoru i szczerości Amy, które towarzyszyły jej we wszystkim, co robiła, a także spróbuje zrozumieć jej demony. „Back to Black. Historia Amy Winehouse” to bezkompromisowe spojrzenie na współczesną maszynę sławy i wielki hołd dla wyjątkowego talentu, który zdarza się raz na pokolenie. Główną rolę w filmie zagrała wschodząca gwiazda kina Marisa Abela („Branża”). Na ekranie partnerują jej m.in. zdobywca nagrody BAFTA Jack O'Connell jako Blake Fielder-Civil, Eddie Marsan jako Mitch Winehouse, Juliet Cowan jako Janis Winehouse oraz nominowana do Złotego Globu i Oscara Lesley Manville jako babcia Amy, Cynthia.



Civil War

W kinie Helios Legionowo grany od **12 kwietnia**
Kategoria wiekowa: od 15 lat

Opis filmu:

Stany Zjednoczone balansują na krawędzi upadku. Skorumpowany prezydent wzywa obywateli do walki przeciwko „sojuszowi z Florydy i zachodnim siłom Teksasu i Kalifornii”. Fotografka wojenna Lee (Kirsten Dunst) wraz z grupą dziennikarzy próbuje dostać się do Waszyngtonu, będącego epicentrum dramatycznych wydarzeń, by przeprowadzić ostatni wywiad z prezydentem. W tej misji towarzyszy im ambitna, lecz niedoświadczona dziennikarka Jessie (Cailee Spaeny). Lee, mimo początkowej niechęci, zostaje jej mentorką.

Nominowany do Oscara Alex Garland to jeden z najciekawszych wizjonerskich reżyserów współczesnego kina. W swoim najnowszym filmie przeprowadza widzów przez wstrząsające doświadczenie. Przedstawia przerażającą, dystopijną wizję jutra. Wkrótce skończy się świat jaki znamy, a już teraz zaczyna się nowy rozdział w kinie. Co się stanie, jeśli ludzie nie zmienią nastawienia do „innych”?



Liga Mistrzów

Zapraszamy na transmisje najbardziej prestiżowych rozgrywek klubowych na świecie. UEFA Champions League po raz kolejny zagości na ekranach kin Helios. Wraz parterem – Telewizją Polsat, transmitować będziemy wybrane mecze od fazy ćwierćfinałowej, czyli od 9 kwietnia, do finału, który rozegrany będzie 1 czerwca w Londynie na słynnym Wembley. Choć jeszcze nie wiemy kto zagra w wielkim finale, to już teraz rywalizacja zapowiada się niezwykle emocjonująco.

Sala kinowa stwarza wyjątkowe możliwości do oglądania meczów. Z jednej strony przenosi emocje prosto ze stadionu, z drugiej gwarantuje komfort odbioru dzięki wygodnym fotelom oraz najwyższej jakości dźwięku i obrazu. Niezapomniane emocje gwarantowane.

UEFA CHAMPIONS LEAGUE

polsat sport premium SUPER HD

LIGA MISTRZÓW UEFA NA WIELKIM EKRANIE

WSZYSTKIE MECZE LIGI MISTRZÓW UEFA NA KANAŁACH POLSAT SPORT PREMIUM

ĆWIERĆFINAŁY

9-10 KWIECIEŃNIA GODZ. 21:00

16-17 KWIECIEŃNIA GODZ. 21:00

PÓŁFINAŁY

30 KWIECIEŃNIA-1 MAJA GODZ. 21:00

7-8 MAJA GODZ. 21:00

FINAŁ

1 CZERWCA GODZ. 21:00

NA WYBRANE MECZE ZAPRASZAMY DO SIECI KIN HELIOS



NAJLEPSZA BIBLIOTEKA W POLSCE

plebiscyt czytelników

ZAGŁOSUJ NA NIĄ!

wejdź na:

www.granice.pl/biblioteki

wyberz swoją bibliotekę i pomóż jej zwyciężyć!



Do wygrania pakiety książek i tytuł NAJLEPSZEJ BIBLIOTEKI W POLSCE

zeskanuj kod, by zagłosować

Głosuj codziennie

Plebiscyt trwa od 19 lutego do 21 czerwca 2024 roku

Organizator, szczegóły i regulamin:



W&W Innovations sp. z o.o. z siedzibą w Zabrzu, przy ul. Wolności 262/304, 41-800 Zabrze | kontakt: biblioteki@granice.pl

Rodzinne popołudnie z planszówkami

Poczytalia,
ul. T. Kościuszki 8a (budynek dworca), I piętro
10.05.2024 r., godz. 17.15 - 19.30
wstęp wolny



POLECAJKI MIESIĄCA



„Kapryśik. Damskie historie” M. Szczygieł

Ta książka z pewnością usatysfakcjonuje miłośników krótkich form, jest w sam raz do autobusu czy tramwaju. Przeczytanie jednej historii zajmie nam zaledwie kilka przystanków. Autor na podstawie materiałów i informacji od czytelników stworzył opowieści o miłości, przyjaźni, samotności i życiu na własnych zasadach. Czy 300-kiłogramowa młoda kobieta, do dzisiaj siedząca w holu Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie, opowie nam o miłości jaka ją łączy z mężem? Czy korespondencja dwóch kobiet, trwająca 52 lata, odkryje historię ich przyjaźni? Czy 728 zeszytów z zapisanymi w nich błahymi chwilami życia pani Janiny ujawnią nam kim była? Na wszystkie te pytania odpowiedzi są twierdzące. Mariusz Szczygieł z wrodzoną sobie wrażliwością, uważnością i dużym talentem reporterskim oddaje w nasze ręce historie prawdziwe, niebanalne i mocno wrośnięte w codzienne życie.

Dla dorosłych

„Amelia i Kuba. Mgliste podejrzenia” Rafał Kosik

Rafał Kosik, jako baczny obserwator dziecięcego świata, kolejny raz oddaje w ręce czytelników zabawną opowieść o przygodach rodzeństwa Alberta i Amelii oraz Kuby i Mi. Dzieci zostają zaangażowane w rozwiązywanie zagadki tajemniczego sąsiada. Mężczyzna z drewnianym apartamentowca. Kuba zauważa, że wnosi do swojego mieszkania worki z dziwną zawartością. Koniecznie musi to sprawdzić, najlepiej z pomocą przyjaciół i Mi. Co dzieci odkryją u sąsiada? Dlaczego rzeczy nie zawsze są takie, jakimi się wydają? Urok publikacji Rafała Kosika to nie tylko warstwa przygodowa, to pokazanie obrazu dzieciństwa, wypełnionego przygodami, grą pomylek. Bohaterowie są bliscy dzieciom w wieku szkolnym – ciekawi świata, dalecy od doskonałości. Gdzieś w tle wylania się portret zwykłej rodziny. Poprzez perypetie bohaterów młodzi czytelnicy zaczynają rozumieć dlaczego niektórych rzeczy nie można albo nie wypada robić i czym jest racjonalne podejście do rzeczywistości.

Dla dzieci



Dla dzieci, lektura familijna



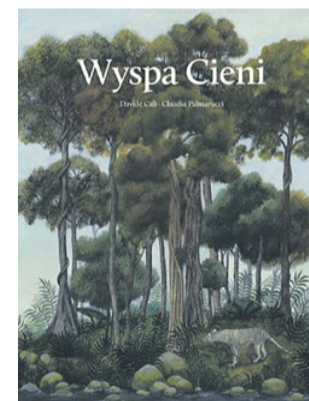
„Dinojoga”, L. V. Pajalunga

Bezcenną wiedzę, jak opanować dziecięce emocje, pragnie posiadać niemal każdy rodzic. Również dla kilkulatek poradzenie sobie z własnym smutkiem czy złością jest nie lada wyzwaniem. Naprzeciw tym potrzebom wychodzi instruktorka jogi Lorena Pajalunga. Autorka książki prezentuje asany, które wykonane krok po kroku mogą być przyjemnym i skutecznym sposobem na ukojenie dziecięcych emocji. Czytelnikom towarzyszą w tym sympatyczne dinozaury: Reks, Triksi, Raptor, Daktyla i Diplo. Niezaprzeczną wartością tej książki jest jej szata graficzna. Ilustracje węgierskiej artystki Anny Láng zachwycają barwami i już od pierwszych stron tworzą baśniowy klimat, wobec którego trudno przejść obojętnie. Zaletą książki jest także to, że można potraktować ją jako opowieść na dobranoc, ale również wracać do poszczególnych fragmentów w dowolnie wybranej kolejności, wtedy gdy czujemy taką potrzebę. „Dinojoga” to prawdziwy balsam łagodzący, który warto mieć w swojej rodzinnej, książkowej apteczce.

„Ogród Imperium” J. T. Greathouse

Tytuł jest kontynuacją serii „Kroniki Olchy”, przedstawiającej losy młodzieńca z krainy Oto Nuyen, który dokonuje wyborów pomiędzy nauką pradawnej magii a militarnymi oczekiwaniami, jakie ma wobec niego ojciec. Tym razem bohater decyduje się zawalczyć o wolność swojego ludu, stając u boku dowodzącego armią buntowników wuja. Drugi tom serii, podobnie jak poprzedzająca go „Dłoń Król Słońca”, utrzymany jest w niepowtarzalnym, azjatyckim klimacie. Poziom został zachowany: fabuła jest niesztampowa, a książka przepięknie zdobiona, co dodatkowo wyróżnia ją spośród innych pozycji fantasy. Autor tworzy dzieła ze wszech miar wyjątkowe, nawet w sposobie narracji. Wydarzeń nie poznajemy jako bezpośredni świadek – docierają one do nas jakby przez myśl bohatera analizującego sytuację dookoła siebie. Nadaje to „Ogrodowi Imperium” osobliwe tempo, w którym nie ma nagłych skoków akcji.

Dla dorosłych, młodzieży



„Wyspa Cieni”, D. Cali i C. Palmarucci

Każdy z nas miewa złe sny, prawda? One same, oraz sposoby na ich pochwytywanie, są punktem wyjścia w książce „Wyspa Cieni”. W ich pozbyciu się zwierzętom pomaga doktor Wallaby, specjalista od strasznych snów, i jego wierny dingo Syriusz, który uwielbia pożerać koszmary. Pracują w miejscu zwanym Gąszczem Snów, które znajduje się w Bezimiennym Lesie. Podobno potrafią zaradzić wszystkim złym snom. Tytułowa Wyspa Cieni jest miejscem szczególnym. Miejscem, w którym mieszkają dusze wymarłych gatunków i do którego trafia wilk tasmański – jeden z pacjentów doktora Wallaby'ego, który w swoich snach widzi nicosć. Książka ta jest więc wspólnym punktem wyjścia do rozmów o problemach naszej planety. Opatrzona ilustracjami zwierząt zagrożonych wyginięciem, ta współczesna baśń, pomoże w uświadomieniu najmłodszemu, jakim problemem może być nieostrożna działalność człowieka.

Dla dzieci



scena
Legionowo

SPOTKANIE
10.05.2024
godz. 18:00

Ucieleśnione słowa

Podziel się swoją twórczością

Fundacja Ucieleśnienie

scena
Legionowo

GRA TOWARZYSKA

14 maja, godz. 17.00

Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12, Legionowo

dla zwycięzców stódkie upominki

wstęp wolny

Zasady gry: osoba rozgrywająca losuje liczby. Każdy z graczy oznacza je na swojej planszy. Jeśli komś uda się skreślić cały rząd (pionowo, poziomo lub ukośnie) wygrywa grę.

projekt realizuje: Fundacja Rodzic po Ludzku

dotację przyznano: TIF The Transatlantic Foundation

Dofinansowane przez Unię Europejską

Legionowo 15.05 g.18

Tydzień Godnego Porodu
KOKTAIL HORMONÓW
poznaj przepis na dobry poród i połóg

organizacja lokalna: Doula Karolina

partnerzy ogólnopolscy: Mustela, KERABIONE

scena
Legionowo



kalendaryz wydarzeń

<p>7 maja Spotkanie klubu Amazonek godz. 16.00, LUTW, ul. Piłsudskiego 3</p> <p>Klub Historyków Rodzin, Dokumentowanie historii rodziny Prowadzący dr Maciej Adam Markowski godz. 17:00 LUTW, ul. Piłsudskiego 3</p> <p>8-15 maja Ogólnopolski Tydzień Bibliotek w Pocztałni pod hasłem "Biblioteka na czasie" - animacje, gra terenowa i inne atrakcje.</p> <p>9 maja Wykład otwarty z cyklu Podróże wokół stołów Lato w sercu i na stole Woda czy ogień, tajemnice leśnego runa i skutki przesilenia. Prowadząca Małgorzata Buttitta godz.12.00 LUTW, ul. Piłsudskiego 3</p> <p>Wernisaż wystawy Grupy Plastycznej MOK Targowa "Autentyczni" godz. 18.30 Galeria Sztuki ratusz</p> <p>10 maja Rodzinne popołudnie z planszówkami</p>	<p>godz. 17.15, Pocztałnia, ul. T. Kościuszki 8a</p> <p>Ucieleśnione słowa Fundacja Ucieleśnienie zaprasza serdecznie wszystkich entuzjastów słowa pisanego na niezwykle spotkanie, by podzielić się swoją twórczością. Godz. 19.00, Scena po sąsiedzku ul. Husarska 12 Legionowo</p> <p>11 maja Dzień gier planszowych Godz. 16.00-23.00 Scena po sąsiedzku ul. Husarska 12 Legionowo</p> <p>Wymiana ubrań i zabawek godz. 14.00-17.00 Ubrania i zabawki przyjmowane są do 9 maja do godz. 17:00. Pocztałnia, ul. T. Kościuszki 8a</p> <p>Opowieści z Kraju Kwitnącej Wiśni godz. 15.00, Pocztałnia, ul. T. Kościuszki 8a</p> <p>Gala Prime Time Wrestling #6: Total Blast From the Past Godz. 19.00, Arena Legionowo, ul. Chrobrego 50b</p> <p>Akademia rodzica - o tym, co ważne i trudne w rodzicielstwie godz. 9.00-12.00, zapisy Pocztałnia, ul. Kościuszki 8a</p>	<p>12 maja Wystawa malarstwa pt. Krakowskiego Laikonyka Ego w Boskiej Komedii Dantego autorstwa Jana Kantego Pawłuskiewicza z niewielkim koncertem wstęp wolny, godz. 12.00 filia MOK Legionowo, ul. Targowa 65, Salon Artystyczny</p> <p>Koncert Pieśni Patriotycznych godz. 18.00, Scena po sąsiedzku ul. Husarska 12 Legionowo</p> <p>Koncert mis i gongów zapisy, spotkanie płatne godz. 18.00, Pocztałnia, ul. Kościuszki 8a</p> <p>14 maja Gra towarzyska godz. 17.00, Scena po sąsiedzku ul. Husarska 12 Legionowo</p> <p>15 maja Tydzień Godnego Porodu godz. 18.00, Scena po sąsiedzku ul. Husarska 12 Legionowo</p> <p>16 maja Wykład otwarty Bezpieczne podróże (także egzotyczne) dla seniorów Prowadzący Konrad Radzikowski, godz. 12:00 LUTW, ul. Piłsudskiego 3</p>	<p>17 maja Wieczór z planszówkami Scena po sąsiedzku ul. Husarska 12 Legionowo</p> <p>18 maja Pobór krwi przy ratuszu godz. 8.00-12.00 Ratusz, ul. marsz. J. Piłsudskiego 41</p> <p>Akcja rejestracji potencjalnych dawców szpiku kostnego Godz. 10.00-15.00 Urząd Miasta Legionowo</p> <p>Akademia rodzica - o tym, co ważne i trudne w rodzicielstwie godz. 9.00-12.00, zapisy on-line sala ślubów w Urzędzie Stanu Cywilnego ratusz, ul. Piłsudskiego 41</p> <p>21 maja Stwórz własne botaniczne perfumy, godz. 17.00-19.00 Scena po sąsiedzku ul. Husarska 12 Legionowo</p> <p>23 maja Wykład otwarty POZNAJ MOC OLEJKÓW! Prowadząca magister farmacji Anna Brema godz. 12:00 LUTW, ul. Piłsudskiego 3</p> <p>25 maja Rodzinne spotkanie w bibliotece wokół książki Erica Carle'a</p>	<p>"Bardzo głodna gąsienica" dla dzieci i rodziców, zapisy w bibliotece, godz. 10.00 Pocztałnia, ul. Kościuszki 8a</p> <p>Opowieści z Kraju Kwitnącej Wiśni godz. 15.00 Pocztałnia, ul. T. Kościuszki 8a</p> <p>Spotkanie klubu czytelniczego "Pogaduchy o książkach", wstęp wolny godz. 16.00 Pocztałnia, ul. Kościuszki 8a</p> <p>LEGIONOWSKA NOC MUZEÓW 2024 a w tym: otwarcie wystawy „Wstecz. Legionowo na dawnej fotografii” godz. 19.00 Muzeum Historyczne ul. Mickiewicza 23</p> <p>Rock w MOK - zagrają: Kanalia, VQRV, Zamknij Się i Blitzed PUNKPOMAGA - koncert charytatywny dla 13-letniej Madzi godz. 18.00 sala w MOK Legionowo, ul. Norwida 10</p> <p>Premiera spektaklu „Przebudzenie” Ewangelizacyjnego Teatru Adonai wstęp wolny, godz. 19.00 sala widowiskowa w ratuszu, Legionowo, ul. Piłsudskiego 41</p>
--	---	--	--	---

STWÓRZ WŁASNE

Perfumy botaniczne

Warsztat z podstaw łączenia zapachów czystych olejków eterycznych w kompozycje o znaczeniu emocjonalnym, hormonalnym i zdrowotnym.

Scena po sąsiedzku
wtorek, 21.05.2024
godz. 17.00
koszt materiałów 75zł
obowiązują zapisy

Fb: Ig @Naturalnie bez recepty - Magdalena Sierpińska

STAND-UP OPEN MIC

Zapraszamy na pierwszą edycję stand-up open mic w Scenie po sąsiedzku! Open mic to impreza, na której możesz sprawdzić się w roli komika.

24 maja 2024r. godz. 19.00

Scena po sąsiedzku ul. Husarska 12, Legionowo

Chcesz oglądać? Zapraszamy! Wstęp wolny.

Chcesz wystąpić? Napisz na scenamoklegionowo.pl lub zadzwoń: tel. 780 134 509

Wydarzenie przeznaczone jest dla osób pełnoletnich.

scena
Legionowo

www.scena-moklegionowo.pl

Warsztaty zdobienia drewna techniką decoupage

24 maja (piątek)

15:00-16:30 - dzieci 5-8 lat
17:00-18:30 - młodzież i dorośli

Dowiecie się jak w prosty i przyjemny sposób można stworzyć coś pięknego np. dla MAMY.

Koszt:
- szkło twilka otwierona 45 zł
- serwis 35 zł
- szkło twilka na bluzę serwis 40 zł z kuchenką 55 zł
i wiele innych (papier, klej, akrylowa farba, pudełko na kredki, pudełko na korbę)

obowiązują zapisy

scena
Legionowo

Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12, Legionowo
tel.: 780 134 509, scena@moklegionowo.pl

GRA DRUŻYNOWA DLA DZIECI

Zapraszamy dzieci w wieku 6-10 lat na zawody drużynowe. Trzy drużyny wezmą udział w zmaganiach - żeby wygrać trzeba wykazać się nie lada sprytem i zwinnością. **Dołącz do jednej z nich!**

28 MAJA (WTOREK), GODZ. 17.00

Scena po sąsiedzku, ul. Husarska 12, Legionowo
Zapisy: tel.: 780 134 509, scena@moklegionowo.pl

scena
Legionowo

zajęcia bezpłatne, obowiązują zapisy, liczba miejsc ograniczona