

MIEJSCOWA

nr 11/1055, GAZETA BEZPŁATNA
TYGODNIK POWIATU LEGIONOWSKIEGO

na weekend



Deklaracja nieprzejezdności



Jeśli sprawy potoczą się, czy raczej pojadą w złym kierunku, Legionowo i okolice czeka komunikacyjna operacja na żywym organizmie, której mógłby on nie przeżyć. A już z pewnością nie doszedłby po niej do siebie. Chcąc temu zapobiec, samorządowcy z trzech gmin podpisali dokument nazwany Deklaracją Legionowską. Apelują w nim do spółki PKP PLK, aby swą koncepcję rozwoju infrastruktury kolejowej skierowała na inne tory

s. 3

Przepis
od
M

s. 9

Australijski przekręt

s. 2

Pieskie „korki”

s. 4

Smutna powTURka

s. 10

Szansa na Sówki

s. 4

Reklama
tel. 797 175 329
reklama@miejscowa.pl

Australijski przekręt

Wspólne działania policjantów z warszawskiego Śródmieścia oraz Legionowa doprowadziły do zatrzymania pary podejrzewanej o oszustwo. Ofiarą była kobieta mieszkająca na stałe w Australii. Oszuści wypłacili z jej konta 350 tysięcy złotych, a mieli jeszcze zamiar wziąć stamtąd kolejne 420 tysięcy!



Jako pierwsza w ręce gliniarzy wpadła 66-letnia kobie-

ta. Została ona zatrzymana po tym, jak przyszła do ban-

ku w Legionowie wypłacić z cudzego rachunku 420 tys. złotych. Jak ustalili policjanci, to była już jej czwarta wizyta w tym miejscu. Wcześniej z tego samego konta wypłaciła łącznie 350 tys. zł! Ta operacja była możliwa między innymi dzięki wyrobionemu na dane właścicielki rachunku nowemu dowodowi osobistemu, a także zmianie haseł dostępu. Jak twierdzą policjanci, 66-latka była klasycznym przykładem tak zwanego słupa, na które-

go organizator oszustwa wyrobił niezbędny dokument, a następnie wysyłał po pieniądze.

Pomysłodawcą i prowodyrem całego przedsięwzięcia był prawdopodobnie, również zatrzymany przez policję, 40-latek. Mężczyzna wpadł w jednym z mieszkań w Warszawie. Zarówno on, jak i kobieta uszyszeli już zarzuty oszustwa, działając wspólnie i w porozumieniu i z góry powziętym zamiarem w celu osiągnięcia korzyści majątkowej. Na wniosek Prokuratury Rejonowej Warszawa Śródmieście oboje zatrzymani decyzją sądu zostali tymczasowo aresztowani na okres trzech miesięcy. Za popełnione przez nich przestępstwo Kodeks karny przewiduje karę do ośmiu lat pozbawienia wolności.

zig

Karambol przed zaporą

W zeszły poniedziałek około godziny 22.00 na ul. Nasielskiej w Komornicy doszło do groźnego wypadku. Na łuku drogi przed wjazdem na zaporę w Dębem zderzyły się trzy samochody osobowe. W karambolu ranne zostały dwie osoby. Poszkodowani trafili do szpitala.

Z policyjnych ustaleń wynika, że 24-letnia kobieta, kierująca autem marki Kia, na łuku drogi zjechała nagle na przeciwny pas jezdni i uderzyła w opla, a następnie w suzuki. Kia oraz suzuki pozostały na poboczu drogi, natomiast opel zjechał z jezdni, wpadł do przydrożnego rowu i tam uderzył w drzewo. Pojazdami podróżowało w sumie pięć osób. Wszystkie one zdołały opu-



foto: KP PSP Legionowo

ścić pojazdy jeszcze przed przybyciem służb.

Na miejscu interweniowały zastępy straży pożarnej z JRG Legionowo i OSP Skrzyszew oraz policja i zespół ratownictwa medycznego. Uczestnicy wypadku zostali natychmiast przebadani. Dwoje z nich (były to osoby, które podróżowały suzuki – red.) z ogólnymi obrażeniami ciała zostały przetransportowane do szpitala.

Działania służb na miejscu zdarzenia trwały około dwóch godzin. W tym czasie ruch na ul. Nasielskiej był całkowicie zablokowany.

Zig



foto: arch.

Duet z zakazami

Jednego dnia policjanci z terenu powiatu legionowskiego zatrzymali dwie osoby, które kierowały pojazdami mechanicznymi mimo cofniętych im uprawnień. Za to przestępstwo grozi im nawet do pięciu lat więzienia.

Pierwsze zatrzymanie miało miejsce około godziny 11.00 w Legionowie. Gdy policjanci zatrzymali do kontroli samochód marki Iveco, okazało się, że kierujący nim 44-latek miał zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi wydany przez Sąd Rejonowy w Legionowie. No i dalej już, rzecz jasna, nie pojechał... Do drugiego zatrzymania doszło kilka godzin później na terenie Jabłonny. Nieodpowiedzialnym kierującym okazał się tym razem 63-letni kierowca ford. Zakaz kierowania pojazdami orzekł wobec niego sąd w Turku. Obaj zatrzymani ponownie staną przed obliczem Temidy.

zig

No i się zaczęło!

Nadchodzi wiosna, można się więc spodziewać, że jak co roku znów będzie nam towarzyszyła plaga podpałów traw, łąk i nieużytków rolnych. Pierwszy w tym roku taki pożar już niestety zanotowano. Doszło do niego w niedzielę (12 marca) około godziny 15.00 przy ul. Nowodworskiej w Kałuszynie.



foto: KP PSP Legionowo

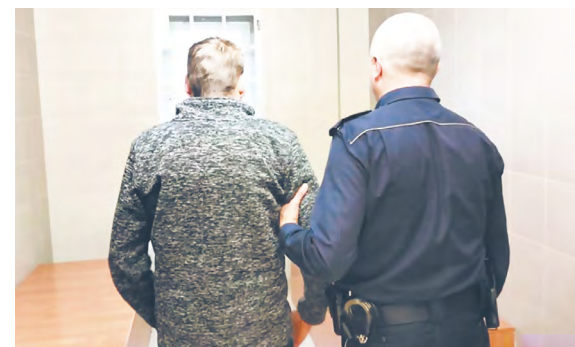
Zgłoszenie o pożarze wpłynęło dokładnie o 14.52. Na miejsce udały się zastępy straży pożarnej z JRG Legionowo, OSP Kałuszyn i OSP Krubin. Ogniem było objętych około 300 metrów kwadratowych krzewów i traw rosnących na nieużytkach rolnych. Pożar został na szczęście szybko ugaszony i nie zdołał przedostać się na pobliskie zabudowania. Nikt też w nim nie ucierpiał. Działania strażaków polegały na ugaszeniu pożaru oraz przelaniu pogorzelską wodą. Akcja gaśnicza trwała niewiele ponad pół godziny.

Zig



Alimenciarz za kratkami

Na początku marca jabłonowski dzielnicowy oraz policjant z wydziału kryminalnego tamtejszego komisariatu doprowadzili do zatrzymania kolejnej osoby ukrywającej się przed wymiarem sprawiedliwości. Poszukiwany 46-latek już trafił za kratki.



Mężczyzna został namierzony i zatrzymany na terenie gminy Wieliszew. Był on kompletnie zaskoczony widokiem policjantów, którzy zapukali do drzwi mieszkania, w którym się ukrywał. A miał powody, gdyż 46-latek był poszukiwany na podstawie listu gończyego wydanego przez Sąd Rejonowy w Kielcach za uchylanie się

od obowiązku alimentacyjnego. Dłużnik trafił już do zakładu karnego, gdzie odbędzie zasądzoną mu karę. Policjanci przypominają jednocześnie, że za pomoc w ukrywaniu sprawcy przestępstwa grozi odpowiedzialność karna wynikająca z art. 239 §1 Kodeksu karnego.

zig

Deklaracja nieprzejezdności

Jeśli sprawy potoczą się, czy raczej pojedą w złym kierunku, Legionowo i okolice czeka komunikacyjna operacja na żywym organizmie, której mógłby on nie przeżyć. A już z całą pewnością nie doszedłby po niej do wcześniejszej sprawności. Chcąc temu zapobiec, samorządowcy z Legionowa, Wieliszewa i Jabłonny podpisali we wtorek dokument nazwany Deklaracją Legionowską, w którym apelują do PKP PLK o ponowne przeanalizowanie koncepcji rozwoju infrastruktury kolejowej na terenie powiatu legionowskiego.

Do uzgodnienia wspólnego stanowiska trzech zainteresowanych samorządów doszło w legionowskim ratuszu, podczas wtorkowego (13 marca) posiedzenia Komisji Rozwoju Miasta. Reprezentanci poszczególnych gmin uznali, że wyrażenie głośnego sprzeciwu wobec każdego z proponowanych przez kolejową spółkę rozwiązań stało się po prostu nieuniknione. I konieczne, ponieważ każdy z przedstawionych wariantów rozbudowy infrastruktury kolejowej „ma charakter negatywny lub wręcz destrukcyjny w stosunku do długoletnich i kosztownych inwestycji publicznych, a także indywidualnych inwestycji mieszkańców, którzy na podstawie obowiązujących aktów prawa miejscowego, w zaufaniu do polskiego systemu



planowania zagospodarowania przestrzennego, związali swoje życie z Legionowem”.

Najgorsza z perspektywy jego obywateli opcja przygotowania torów dla kolei dużych prędkości, wariant nr 6, zakłada dołożenie dwóch torów do istniejącej linii Warszawa – Gdańsk. Co oznaczałoby poszerzenie toro-

wiska aż o kilkanaście metrów. Skutki takiego, bynajmniej nie chirurgicznego, przecięcia miasta byłyby opłakane. Na lutowej sesji rady miasta mówił o nich jeden z zastępców prezydenta Legionowa. – Przesunięcie całej infrastruktury teleinformatycznej, energetycznej, infrastruktury ochrony środowiska, czyli także ekranów. (...) Ewidentnie

będą tam wyburzenia znacznej części nieruchomości położonych po stronie Centrum Komunikacyjnego. Praktycznie przez cały przebieg tej linii, aż do wyjścia z Legionowa, pas będzie poszerzony i w pierwszej bądź nawet w drugiej linii zabudowy będą wyburzenia. Bardzo wątpliwe jest, czy ocalą parking park&ride po stronie miasta oraz Centrum Komunikacyjne. Raczej nie przetrwa też tunel Polna-Kwiatowa. Będzie musiał być zburzony i gruntownie przebudowany, łącznie z całą okolicą – dodał Marek Pawlak. W sąsiednich gminach, zależnie od rozważanego wariantu przeprowadzenia inwestycji, sytuacja ma się podobnie.

Trudno się zatem dziwić, że ani mieszkańcy, ani ich przedstawiciele w lokalnych władzach – mając na względzie ogromne koszty gospodarcze i społeczne – mówią, a właściwie krzyczą jednym głosem i nie chcą o całym pomysle słyszeć. Nie akceptują tego, że wieloletni samorządowy wysiłek w zrównoważony rozwój ich gmin mógłby teraz pójść na mar-

ne. Stąd właśnie wzięła się, przyjęta przez aklamację, Deklaracja Legionowska, stanowiąca kolejny ważny głos wyrażający szeroki społeczny sprzeciw wobec planów budowy kolejowej „autostrady” na terenie Legionowa i powiatu. Najwyższy czas, aby na szczytach władzy ktoś ten głos wreszcie usłyszał.

W środę (15 marca) późnym popołudniem odbyły się w legionowskim ratuszu konsultacje społeczne z firmą Databout oraz PKP PLK, w trakcie których mieszkańcy mogli zasięgnąć więcej informacji oraz wyrazić swoją opinię na temat tej forsowanej przez kolej gigantycznej inwestycji. Sze-
rzej napiszemy o nich za tydzień.

Treść deklaracji przedstawiceli samorządów Miasta Legionowo, Gminy Jabłonna i Gminy Wieliszew z dnia 13 marca 2023 r. w sprawie projektu „Zwiększenie przepustowości na odcinku Warszawa Wschodnia – Nasielsk (Kątno/Świercze)”

1. W związku z przedstawieniem efektu prac studialnych przez PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. w sprawie opracowywania dokumentacji pt. „Zwiększenie przepustowości na odcinku Warszawa Wschodnia – Nasielsk (Kątno/Świercze)” w ramach projektu pn. „Prace przygotowawcze dla wybranych projektów my niżej podpisani zgłaszamy swój zdecydowany sprzeciw wobec wskazanych w ww. dokumentach dwóch wariantów – korytarzy nr 4 i 6 przebiegu linii kolejowej przez teren gmin Powiatu Legionowskiego.
2. Żądamy od PKP Polskie Linie Kolejowe S.A przedstawienia planu modernizacji istniejącej linii, który doprowadziłby do zwiększenia przepustowości na przedmiotowym odcinku bez konieczności spełnienia kryterium dużych prędkości.
3. Żądamy, aby we wskazanym planie modernizacji inwestycja prowadzona była w pasie własności PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. Uniknie się w ten sposób zniszczenia środowiska naturalnego, dokonania wywłaszczeń, wyburzeń oraz wszelkiej ingerencji w infrastrukturę gminną i właścicieli nieruchomości wzdłuż istniejącej linii.
4. Żądamy podjęcia przez PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. działań gwarantujących bezpieczeństwo i komfort życia mieszkańców wzdłuż już istniejących linii.
5. Zachęcamy inne samorządy do poparcia naszej deklaracji.

System biomonitoringu wody w Legionowie



8 małży. Do każdej z nich jest „przytwierdzony” elektromagnes współpracujący z sondami pomiarowymi, które rejestrują **wielkość otwarcia muszli** oraz ich **naturalny biorytm**, porównywalny do ludzkiego EKG. Nagłe zamknięcie muszli **informuje o niekorzystnej zmianie parametrów wody.** Organizmy te przy monitorowaniu wody pracują do 3 miesięcy. Po tym okresie są wymieniane na nowe i co ważne, trafiają

To już cztery lata, jak małże są z nami. Małże słodkowodne z gatunku skójką zaostrzona, bo o nich mowa, stanowią system wczesnego ostrzegania przed nagłym zanieczyszczeniem produkowanej wody. Są to wyjątkowi pracownicy, gdyż przez 24 godziny na dobę są odpowiedzialni za czystość i jakość wody. Funkcjonowanie systemu biomonitoringu oparte jest na

idei bioindykacji. Są to **wyjątkowo czułe organizmy.** Gdy tylko pojawi się w wodzie jakakolwiek szkodliwa substancja, w reakcji obronnej zamykają swoje muszle, **informując o zanieczyszczeniu** w systemie on – line (system ciągły).

Na Stacji Uzdatniania Wody „Jagiellońska” w specjalistycznym zbiorniku jest **umieszczonych**

z powrotem do swojego środowiska naturalnego. Jak zapewniają naukowcy, zwierzęta te żyją w dość komfortowych warunkach, zbliżonych do naturalnych. Woda ma stałą, właściwą dla tego gatunku temperaturę oraz jest regularnie napowietrzana. Według naukowców wykorzystanie małż jako bioindykatorów jest bardziej humanitarne niż ryb, bo przy zanieczyszczeniach zamykają skorupę, nie dając wodzie dostępu dla swojego organizmu. Dzięki małżom **można bezpiecznie i szybko stwierdzić, że woda jest zanieczyszczona.**

– Znajomość biorytmu małży jest dla nas o tyle istotna, że dzięki niemu jesteśmy w stanie



określić jakość wody. Jeśli małże „pracują”, to oznacza, że **woda jest zdatna do spożycia.** Jeśli nagle wszystkie małże zamkną się w reakcji obronnej, to będzie dla nas informacja, aby sprawdzić jakość wody, gdyż mogła w niej pojawić się jakaś substancja szkodliwa. Interesujący jest fakt, że biomonitoring jest jedną z **najsukurszych i proekologicznych** metod monitoringu w branży wodociągowej, mimo ogromnego postępu technologicznego, który dokonał się w ostatnich latach w Polsce i na świecie – mówi Prezes Zarządu PWK „Legionowo” Grzegorz Gruczek.

Przez ostatnie cztery lata, od początku swojego pobytu, małże „pracują” normalnie i nie wysyłają **żadnych niepokojących sygnałów.** Ich aktywna działalność potwierdza to, co mieszkańcy wiedzą do lat – **jakość wody w Legionowie jest bardzo dobra.** System biomonitoringu jest jednym z **najsukurszych rozwiązań** monitorujących jakość wody. Jako polski patent spotkał się z dużym zainteresowaniem. Taki system pracuje m.in. w Warszawie, Gdańsku, Poznaniu, Wrocławiu, Swarzędzu, Oświęcimiu, Wrześni. Korzysta z niego również browar w Żywcu.



Pieskie „korki”

Każdy zapewne słyszał to powiedzenie, a wielu przekonało się o jego słuszności. Bo pies rzeczywiście jest stworzony do tego, aby być najlepszym przyjacielem człowieka. Tyle że każda przyjaźń, zwłaszcza między ludźmi a zwierzętami, rodzi się powoli, a często też i nie bez przeszkód. Aby to właścicielom uświadomić, Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”, Fundacja Edukacyjna Argo i behawiorysty z Brzozowego Hoteliku postanowili ich w tej kwestii wyedukować.

Stąd pomysł na spotkanie poświęcone zagadnieniom dotyczącym wychowania psa, prewencji pogryzień, problemów na spacerach oraz komunikacji międzygatunkowej. – Wiele osób nie ma świadomości, jak wychować psa, jak postępować z psem. Nie wiedzą, że ta komunikacja jest zupełnie inna, bo to jest całkiem inny gatunek. Najnowsze badania pokazały, że metody pozytywne dają dużo fajniejsze efekty. Więc jeżeli spotykamy się z ludźmi, to próbujemy ich edukować: mówimy, co powinni, a czego nie powinni robić, jak sobie radzić, jak wychodzić z pewnych sytuacji i jak unikać pogryzień, bo jest nadal bardzo czę-

sta przypadłość – mówi trenerka psów Iwona Wymazał. Konsekwencje kłopotów wychowawczych z własnym psem bywają rozmaite. Ale najczęściej i najwięcej płaci za nie z reguły sam zwierzak. – Ludzie, którzy kupują psa i sobie z nim nie radzą, w momencie, kiedy piesek dojrzewa, często oddają go do schroniska, porzucają go. Tak nie musi się stać. Można w tej chwili znaleźć, choćby w internecie, dużo wiedzy o tym, jak poradzić sobie z wychowaniem pupila.

Zwierzęcą gwiazdą szkolenia w siedzibie stowarzyszenia „Nadzieja” była labradorka Tajga, na co dzień „zatrudniona” też w miejskim ra-

tuszu i pomocna w dogoterapii. Bez żadnych oporów, a nawet z przyjemnością, demonstrowała jak dawane przez behawiorystów rady mogą przełożyć się na zachowanie psiaka. – Na spotkaniu mieliśmy sporo właścicieli piesków: i szczeniaków, i psów starszych, które mają już silne nawyki. Jedne ciągnęły na smyczy, inne miały problemy z pozostaniem w domu, gryzły właścicieli – to wszystko da się wypracować. Różnica jest tylko w czasie. Może to być tydzień, miesiąc, czy pół roku. Wszystko zależy od konkretnego przypadku – tłumaczy trenerka.

Każdy pies jest oczywiście trochę inny. Łatwo jednak



można wskazać pewne powtarzające się wyzwania, jakie napotykają posiadacze szczekających czworonogów. – Najczęstsze problemy, z jakimi zgłaszają się do nas właściciele psów, są związane z lękiem: kiedy pies się boi, na przykład nie chce chodzić do weterynarza. Jest też problem z agresją. W wyniku lęków, braku socjalizacji, pies potrafi ugryźć. Ludzie nie dostrzegają pewnych sygnałów, nie „czytają” mowy ciała psa, stąd w odpowiednim momencie nie pomagają mu odejść i uniknąć zagrożenia. Oprócz tego, po okresie pandemii, mamy sporo piesków, które cierpią na lęk separacyjny. Bo dotąd człowiek zawsze był, siedział na pracy zdalnej, no i pies się do tego

pryzwyczał. I nagle idziemy do pracy, pies zostaje sam i wpada w panikę, bo nie jest tego nauczony – mówi Iwona Wymazał.

Konsekwencjami owej paniki zazwyczaj są pogryzione meble, drzwi oraz inne domowe

sprzęty. Bywa też i tak, że tęskniący za panem pies pod jego nieobecność przez cały czas wyje. Uprzykrzając tym samym życie, szczególnie w bloku, również sąsiadom. – Czy można sobie łatwo z tym poradzić? W większości przypadków tak. Zabierze to tylko trochę czasu. Wszystko zależy od kondycji psychicznej psa i oczywiście od ludzi, którzy wiedzą, jak należy z nim postępować – podsumowuje specjalistka. Krótko mówiąc, z każdym psiakiem prędzej czy później da się dogadać. I każdy też chętnie poda swojemu właścicielowi łapę – na zgodę.

Wonder

Pieniądże na stół

W pierwszy czwartek marca ruszył nabór projektów do Budżetu Obywatelskiego Gminy Miejskiej Legionowo. Potrwa on do końca miesiąca. W tym czasie każdy mieszkaniec gminy będzie mógł napisać i złożyć własny pomysł. Wzorem poprzednich lat, w bezkolizyjnym przebrnięciu przez wszystkie procedury pomogą wnioskodawcom miejscy urzędnicy.

Swoje pytania mieszkańcy mogą kierować pod numer telefonu 22 766 40 77 lub mailowo, na adres konsultacje@um.legionowo.pl. Dodatkowo, osoby, które nie skorzystały z wcześniejszych porad miejskich urzędników, w sobotę 25 marca od 10.00 do 16.00 będą mogły znaleźć pomoc na platformie ZOOM, a 31 marca od 16.00 do 20.00 w atrium ratusza. Wszelkie niezbędne informacje, a także linki, identyfikatory oraz kody dostępu są dostępne na stronie internetowej Urzędu Miasta Legionowo.

Budżet obywatelski to jedna z form decydowania o finansach publicznych. Zasada jego funkcjonowania jest prosta: władze lokalne oddają do dyspozycji mieszkańców część gminnego budżetu. Dzięki temu mogą oni samodzielnie zgłaszać, a potem decydować w głosowaniu, na co zostaną przeznaczone publiczne pieniądze. Co ważne, projekt (albo projekty) do BO mogą złożyć każdy mieszkaniec gminy i każda organizacja pozarządowa. W formularzu zgłoszeniowym należy m.in. opisać swój pomysł i przygotować przewi-

dywany kosztorys przedsięwzięcia. Formularz można wypełnić elektronicznie na Portalu Budżetu Obywatelskiego lub w wersji papierowej złożyć w Biurze Obsługi Klienta.

Należy pamiętać, że w ramach Budżetu Obywatelskiego mogą być zgłaszane projekty, które są możliwe do zrealizowania w trakcie jednego roku budżetowego, nie naruszają przepisów prawa, a także mieszczą się w katalogu zadań własnych gminy i są bezpłatnie dostępne dla wszystkich jej mieszkańców. Muszą też być zgodne z obowiązującym lub opracowywanym miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego i zlokalizowane na nieruchomościach będących własnością gminy, jej jednostek organizacyjnych lub użyczonych gminie na czas nieokreślony.

Więcej informacji dotyczących Budżetu Obywatelskiego Gminy Miejskiej Legionowo można znaleźć na specjalnym portalu – legionowo.budzet-obywatelski.org.

Szansa na Sówki

To oferta, którą rodzice legionowskich trzylatków, szukający dla swoich pociech dobrej placówki przedszkolnej, na pewno powinni wziąć pod uwagę. Prowadzone przez spółkę KZB Niepubliczne Przedszkole Wesołe Sówki rozpoczęło właśnie dla dzieci z rocznika 2020 zapisy na nowy rok szkolny 2023/2024 do oddziału przedszkolnego przy ul. Jagiellońskiej 40.



Przez kilka lat swej działalności w mieście Wesołe Sówki zdążyły sobie zaskarbić

wdzięczność i sympatię setek maluchów oraz ich zadowolonych rodziców. Stało się

tak oczywiście nieprzypadkowo. – Zapewniamy naszym wychowankom profesjonalną opiekę i edukację, indywidualne podejście do potrzeb każdego dziecka, a także realizację podstawy programowej wychowania przedszkolnego poprzez doświadczanie i zabawę. Mamy w ofercie atrakcyjne zajęcia i projekty edukacyjne, zajęcia logopedyczne, laboeksperymenty, wycieczki, rytmikę, gimnastykę korekcyjną, teatryki i koncerty oraz możliwość udziału w zajęciach dodatkowych, takich jak piłka, karate i tańce – wylicza Grażyna Rzewuska, dyr. Niepublicznego Przedszkola Wesołe Sówki w Legionowie.

Istotny jest również fakt, że w codziennych zajęciach i działaniach w grupie rówieśniczej wsparcia maluchom, nauczycielom, lecz także rodzicom udzielają psycholog i pedagog. Na co dzień dba się też w Wesołych Sówkach o rozwój fizyczny dzieci, które wiele czasu spędzają na dużym placu zabaw i w przedszkolnym ogrodzie kwiatowym. Dużą wagę przykładają się tam ponadto do zdrowego żywienia i stylu życia. – Na co dzień pielęgnujemy tradycje i patriotyzm, rozwijamy zdolności i pasje dzieci, zapewniając im zarazem przyjazny klimat małej społeczności, w której nikt nie jest anonimowy i wszyscy mogą czuć się bezpieczni – dodaje dyrektorka placówki.

Więcej informacji na temat zapisów do Wesołych Sówek można uzyskać pod numerami telefonów: 22 732 19 53 lub 515 472 280, a także pod adresem e-mail: wesole.sowki@kzb-legionowo.pl.

red.

RM

Pomarańczowa szansa

W zorganizowanym przez firmę Orange Polska konkursie „Inteligentne Przejście” bierze udział także Legionowo. W trzech zwycięskich miastach teleinformatyczny gigant przekształci po jednym niebezpiecznym przejściu dla pieszych w dużo bezpieczniejsze, aktywne przejście „smart”. Głosowanie online, za pośrednictwem specjalnej strony internetowej, potrwa do 28 marca.

W Legionowie, o ile jego mieszkańcy gremialnie wezmą udział w głosowaniu, wytypowano do modernizacji przejście przy ulicy Piaskowej – skrzyżowanie z Aleją Sybiraków. Gdyby powstało tam inteligentne przejście, czujniki ruchu wykryją pieszego już z odległości kilkudziesięciu metrów i natychmiast aktywują świetlną oraz dźwiękową sygnalizację ostrzegawczą. Ponadto specjalny system doświetlania sprawia, że przechodzący przez pasy są lepiej widoczni dla kierowców. Z kolei sygnały dźwiękowe ostrzegają

mniej uważnych pieszych, że zbliżają się do „zebry”.

Głosować na Legionowo mogą wszyscy, bez względu na to, gdzie mieszkają. Każdy głos się liczy. Wystarczy wejść na stronę konkursu www.inteligentneprzejście.pl i postąpić zgodnie z instrukcją. Co ciekawe, duże i małe miasta mają w nim równe szanse na wygraną, bo organizatorzy przypisują głosom na każde miasto odpowiednią wagę, proporcjonalną do liczby jego mieszkańców.

RM

Ciepło z (od)zyskiem

Odkąd przed dekadą powstała, zarządzająca między innymi komunalnymi budynkami mieszkalnymi spółka KZB Legionowo skupia się nie tylko na ich bieżącym utrzymaniu. Swoje zasoby, w miarę możliwości technicznych, sukcesywnie też modernizuje. Z korzyścią dla wszystkich mieszkańców oraz jakości powietrza, którym na co dzień oni oddychają.

Nawiązana w tym zakresie współpraca z urzędem miasta od lat przynosi i te wymierne – finansowe, i te trudniejsze do policzenia, ekologiczne zyski. W przypadku termomodernizacji wiekowych, przestarzałych technologicznie obiektów mieszkalnych da się na jednym ogniu upiec dwie aromatyczne pieczenie – pierwszą dla samych lokatorów, drugą zaś dla ich bliższych oraz dalszych sąsiadów. Jej smak, ale też i zapach poznali dotąd choćby mieszkańcy budynków komunalnych przy ulicach Przemysłowej 4 i 16 oraz Słowackiego 13. – Z jednej strony chodziło tam o docieplenie elewacji budynku, a z drugiej o zmianę sposobu ogrzewania lokali, czyli likwidację palenisk węglowych i podłączenie każdego z bu-

dynków do instalacji gazowej, z której zasilane są indywidualne źródła ciepła, podgrzewające również w lokalach wodę użytkową – wspominają odpowiedzialni za inwestycje pracownicy spółki KZB. W praktyce te działania oznaczały, de facto, znaczne podniesienie standardu tych domów.

Objęły ono dotąd kilkadziesiąt lokali, co oznacza, że z legionowskiej „mapy smogu” zniknęło mnóstwo mniejszych lub większych „kopciuchów”. A wszystko to dzięki dobrze naoliwionemu mechanizmowi, organizacyjnie oraz finansowo napędzanemu przez legionowski ratusz oraz komunalną spółkę. – Tego rodzaju prace są prowadzone przez wydział inwestycji urzędu miasta, ale nasz udział



– jako zarządcy i administratora tych budynków – jest tutaj nieodzowny. Na przykład przy rozwiązywaniu pewnych problemów technicznych, nie do uniknięcia przy tego typu robotach – mówią ludzie z KZB. Co się tyczy ewentualnych problemów natury ekonomicznej, lokatorów ocieplanych mieszkań one nie dotyczą, ponieważ ich termiczną modernizację dostają jak gdyby w prezencie.

Co ważne, obok kosztownego i wymagającego większego zachodu ocieplania, spółka KZB przetestowała też inny sposób

pozwalający mieszkańcom lokali komunalnych rozstać się z węglowymi „kozami”. Rozwiązaniem okazały się łatwe w montażu, stosunkowo tanie i podobne do klimatyzatorów powietrzne pompy ciepła. Sprawdziły się one między innymi w budynkach przy Kolejowej 184 i Reymonta 23 i 33, więc również tą drogą postanowiono szybko pójść za ekologicznym ciosem. Celnym i wymierzonym, jako się rzekło, w stronę garstki ostatnich już w Legionowie „kopciuchów”.

Wonder

Aktywuj usługę e-FAKTURA



W celu otrzymywania faktur drogą elektroniczną prosimy o przesłanie na maila uzupełnionego formularza zgłoszeniowego dostępnego na naszej stronie internetowej <http://www.pwklegionowo.com/e-faktura/>



Ja mam,
a Ty?

 **Komfort**
 **Wygoda**
 **Ekologia**

PREZENT GRATIS !!!

 / PWKLegionowo
 bok@pwklegionowo.pl
 (22) 774 - 10 - 62

Dobra woda z Legionowa
pwk
LEGIONOWO

Otwarte **7 dni** w tygodniu **od 6:00 do 22:00**

Pływalnia Wodne Piaski

ul. Piaskowa 1A

brodzik dla dzieci zjeżdżalnia
basen sportowy basen rekreacyjny
jacuzzi sauna

Honorujemy karty: 
Multisport: plus, senior, kids
Fit profit, Fit sport, Ok system

tel. 22 772 84 14, 22 772 84 13

  szczegóły na kzb-legionowo.pl 



DYŻURY RADNYCH

20 marca 2023 roku

godz. 15:00-16:00

Zdzisław Koryś

Wiceprzewodniczący Rady Miasta Legionowo
(okr. wyb. nr 4)

Mirosław Grabowski

Radny Rady Miasta Legionowo (okr. wyb. nr 2)

Dyżury pełnione będą

w Biurze Rady Miasta i Informacji Publicznej,
ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41, pokój nr 4.02, III piętro.

Na dyżur należy umówić się wcześniej telefonicznie

– telefon: 22 766 40 05



KZB
LEGIONOWO

KZB Legionowo Sp. z o.o.

POSZUKUJE PRACOWNIKA NA STANOWISKO

KONSERWATOR ELEKTRYK

Od kandydatów oczekujemy:

- wykształcenia min. zawodowego,
- posiadania świadectwa kwalifikacyjnego w zakresie eksploatacji i dozoru,
- doświadczenia zawodowego min. 2 lata,
- umiejętności pracy w zespole.

Na kandydatów oczekujemy w dniu **20 marca 2023 r.**

(poniedziałek) o godzinie **15:00**

w siedzibie KZB Legionowo Sp. z o.o.

przy ul. marsz. J. Piłsudskiego 3,

sala obsługi klienta (parter).

Prosimy o przyniesienie ze sobą CV.

USŁUGI

- CYKLINOWANIE UKŁADANIE 507-603-653
- Elektryk 515 010 373
- HYDRAULIK AWARIE REMONTY 692 827 915
- MALOWANIE-TAPETOWANIE -OSOBIŚCIE-SOLIDNIE 694-065-757

KUPIĘ/SPRZEDAM

- KUPIĘ STAROCIE SREBRO MONETY MILITARIA 797 677 349

WYNAJMĘ

- DO WYNAJĘCIA 2 POKOJE 42,3M2 UL. PAŁACOWA TEL. KONT. 698 901 424 LUB 600 817 104

INNE

- Zagubiono kartę miejską nr 02511622141. Znalazcę proszę o kontakt tel. 506 492 757

BOL-MAR

dorabianie kluczy, ostrzenie:

- noży
- nożyczek
- pił tarczowych
- noży i sit do mięsa
- noży heblarskich
- sekatorów itp.

montaż i wymiana zamków

Targ Miejski Legionowo
Centrum Komunikacyjne (nowy punkt)

517 582 537
www.bolmar.eu



KZB Legionowo Sp. z o.o.
poszukuje pracownika

na stanowisko:

KONSERWATOR

Wymiar czasu pracy – 8 godzin dziennie

Od kandydatów oczekujemy:

- wykształcenia min. zawodowego,
- umiejętności wykonywania drobnych prac budowlanych,
- zdolności manualnych potrzebnych do wykonywania różnych napraw w budynku
- tzw. „złota ręczka”.

Mile widziane doświadczenie na podobnym stanowisku pracy.

Na kandydatów oczekujemy w dniu **20.03.2023 r.** (poniedziałek) o godzinie **15:00** w siedzibie KZB Legionowo Sp. z o.o. przy ul. marsz. J. Piłsudskiego 3, parter sala obsługi klienta.

Prosimy o przyniesienie ze sobą CV.

Ci, których kochamy nie umierają nigdy, bo miłość, to nieśmiertelność
Emily Dickinson

Pani
Lidii Suchenek
szczerze kondolencje
i wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

MAMY
składają
Prezes oraz Pracownicy KZB Legionowo Sp. z o.o.



• przeglądy rejestracyjne •
• naprawy główne i bieżące •
• serwis klimatyzacji •
Legionowo Przystanek
ul. Jagiellońska 88
tel. 22 793 01 79

REKLAMA

tel. 797 175 329

reklama@miejskowa.pl



KZB Legionowo Sp. z o.o. poszukuje
do Niepublicznego Przedszkola
Wesołe Sówki w Legionowie:

NAUCZYCIELA WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO

Wymagane kwalifikacje:

- wykształcenie wyższe pedagogiczne (specjalność uprawniającą do nauczania dzieci w wieku przedszkolnym).

Oferujemy:

- Pracę od poniedziałku do piątku 8h dziennie
- Dobre warunki finansowe
- Dodatkowe szkolenia w zakresie nauczania przedszkolnego
- Miłą i bardzo życzliwą atmosferę pracy
- Pełne wsparcie ze strony organu prowadzącego – KZB, dyrekcji oraz pracowników przedszkola.

NAUCZYCIELA LOGOPEDĘ

Wymagane kwalifikacje:

- wykształcenie wyższe pedagogiczne (specjalność uprawniającą do prowadzenia terapii logopedycznej).

Oferujemy:

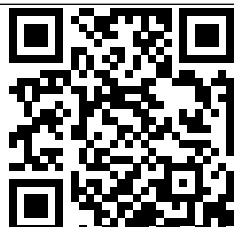
- Pracę 4h/tygodniowo
- Dobre warunki finansowe
- Miłą i bardzo życzliwą atmosferę pracy
- Pełne wsparcie ze strony organu prowadzącego – KZB, dyrekcji oraz pracowników przedszkola.

Oferty prosimy kierować drogą mailową na adres:

wesole.sowki@kzb-legionowo.pl

wesole.sowki.2@kzb-legionowo.pl

tel.: 889-373-976; 883-330-180



MIEJSCOWA
na weekend

Tygodnik Powiatowy

Adres: 05-120 Legionowo
ul. Piłsudskiego 3

Redaktor Naczelny: Waldek Siwczyński
Redakcja: Rafał Michałowski - rafal@miejskowa.pl
Współpraca: Olo Wąsik
Dział reklamy: reklama@miejskowa.pl, tel. 797 175 329
Druk: Agora S.A., ul. Czerska 8/10, 00-732 Warszawa.

Wydawca: KZB Legionowo Sp. z o.o., 05-120 Legionowo
ul. Piłsudskiego 3, tel. 22 774 45 95

Redakcja nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam.
Zastrzegamy sobie prawo skracania i redagowania tekstów.
Nie zwracamy materiałów niezamówionych.

AUTO-KASACJA
www.kasujemy.eu
SKUP AUT
GWARANCJA NAJLEPSZYCH CEN !!!
788 202-333

BAROS GROUP
KOMPLEKSOWE SPRZĄTANIE
i utrzymanie czystości na terenie
osiedli, terenów zewnętrznych,
sprzątanie po budowlach, remontach,
zakładach produkcyjnych, halach,
magazynach, garażach,
specjalistyczne sprzątanie
obiektów medycznych, powierzchni
biurowych, mycie okien,
serwis nocny i dzienny.
Tel. 510 123 960
l.bogucki@barosgroup.pl
www.barosgroup.pl

NAGROBKI
już od 3999 zł
22/214 06 31
RATY 500 290 360
EKSPOZYCJA
Wólka Węgłowa
ul. Palisadowa 15

MÓJ RYNEK
TARGOWISKO W LEGIONOWIE

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU:
KZB Legionowo Sp. z o. o.
Targowisko Miejskie
tel. 22 774 94 05 | info@kzb-legionowo.pl

Zapraszamy do współpracy rolników i producentów
artykułów rolno-spożywczych wytwarzanych w systemie
rolnictwa ekologicznego.

NOWE MIESIĘCZNE STAWKI
za wynajem miejsc handlowych

10 zł dla stoisk ekologicznych i rolników
55 zł dla pozostałych sprzedawców

KZB LEGIONOWO

Targowisko „Mój Rynek” czynne jest 7 dni w tygodniu.

KZB LEGIONOWO

Gmina Legionowo, w imieniu której działa K Z B Legionowo Spółka z o.o. informuje, że posiada do wydzierżawienia, na czas określony 3 lat nieruchomości:

1. oznaczoną jako działki nr 3/14 i 3/15 w obr. 70 przy ul. Suwalnej w Legionowie o pow. łącznej 2.977 m², w tym:
 - nieruchomość o pow. 2.837 m² częściowo zabudowana budynkami o pow. 301 m² i 75 m² położona w Legionowie przy ul. Suwalnej, obr. ew. 70, nr dz. 3/14,
 - nieruchomość niezabudowana o pow. 140 m² położonej w Legionowie przy ul. Suwalnej, obr. ew. 70, nr dz. 3/15.
2. działkę o pow. 1.701,70 m² częściowo zabudowaną budynkiem usługowym w zespole z halą stalową o pow. 869,66 m² położoną w Legionowie przy ul. Suwalnej, obr. ew. 70, nr dz. 3/16.
3. część działki o nr ewidencyjnym 3/18 w obrębie o nr ewidencyjnym 70 o powierzchni 2000 m² położonej przy ulicy gen. Władysława Sikorskiego w Legionowie.

Bliższych informacji udziela K Z B Legionowo Spółka z o.o.,
ul. marsz. J. Piłsudskiego 3, pod nr tel. 22 766 47 38.

PREZES ZARZĄDU
Irena Bogucka

OGŁOSZENIE

Prezydent Miasta Legionowo informuje, że na okres od dnia 15 marca 2023 roku do dnia 5 kwietnia 2023 roku, został umieszczony na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Legionowo przy ul. marsz. Józefa Piłsudskiego 41 w Legionowie oraz na stronie internetowej Urzędu w Biuletynie Informacji Publicznej www.bip.legionowo.pl, wykaz nieruchomości lokalowych, przeznaczonych do sprzedaży ich najemcom, w trybie bezprzetargowym, na podstawie przepisów ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 roku o gospodarce nieruchomościami (Dz. U. z 2023 r. poz. 344):

1. lokal mieszkalny nr 9 w budynku przy ul. Bałtyckiej 2 w Legionowie,
2. lokal mieszkalny nr 13 w budynku przy ul. Daliowej 4 w Legionowie,
3. lokal mieszkalny nr 18 w budynku przy ul. Piaskowej 8 w Legionowie.

Informacje w przedmiotowej sprawie można uzyskać w Wydziale Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Legionowo pod nr tel. 22 766 40 55.

Prezydent Miasta
mgr Roman Smogorzewski

Zwierzaki do adopcji

SKRONISKO W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM
czynne: wtorek – niedziela
w godzinach: 12:00–15:00

LARA to 3-letnia sunia średniej wielkości (11,2 kg), znaleziona w Markach 08.03.2023. Niezwykle delikatna, pełna gracji i wdzięku, posiada piękne, białe upierzenie. Dziewczyna jest otwarta na człowieka, ale ostrożna. Potrzebuje czasu, aby w pełni zaufać. Laura tęskni za domem i spacerami ze swoją rodziną.

Tel: 795 845 242
fundacjapsom.pl

opr. D. Małasiewicz-wolontariat

KS Legionovia Legionowo

vs

MMKS Concordia Elbląg

Sobota 18.03.2023 godz. 13:00
Stadion Miejski

Ceny biletów: 15 PLN (dzieci do lat 10 – Gratis)

KZB LEGIONOWO **MROZ** **GOLD** **EVER** **GOONEMO** **robcars** **LOTTO** **NOVA BP** **APTEKA** **AUT**

Spadło z pióra

Żonka bez (b)abonamentu

Demokrację, jak wiadomo, mamy w Polsce co najmniej od ostatniej światowej nawalanki. Z tym, że najpierw przez kilka dekad, w PRL-u, zachłystywaliśmy się jej ludową odmianą, a teraz radośnie – przynajmniej w teorii, bo polityczna rzeczywistość coraz bardziej zdaje się temu przeczyć – opiewamy uroki takiej zwykłej, bez żadnego przymiotnika. Fakt, zdaniem klasyka dalekiej od doskonałości, ale skoro nic lepszego dotąd nie wymyślono... Jedną z znanych powszechnie zalet ustroju na „d” jest bez wątpienia kadencyjność, a wraz z nią emocje związane z kolejnymi wyborami. Te wszystkie debaty, umizgi, spotkania, obietnice. Tyle że najczęściej przy aktywnym udziale głównie zgrai chciwych, wyrachowanych żarłoków, którzy z fałszywymi uśmieškami czyhają na tuczącą dietę. Zwyczajnemu ludowi takie amory są zaś obce. To rażąca niesprawiedliwość. Dlatego w imieniu zaobraczkowanych obywateli miast i wsi (żonkosiem wszak nie będąc) domagam się, a nawet żądam, żeby raz na kilka lat wybory odbywały się także w podstawowych komórkach społecznych! Bo niby dlaczego

tylko politycy mają obowiązek starać o mandat?

Na początek trzeba by ustalić elektorat. Załóżmy, że głosować na walczącego o kolejną kadencję męża mogłaby jego połowica, no i osobiste potomstwo, bliższa i dalsza rodzina oraz znajomi. To już całkiem spora grupka ludzi, do tego mniej lub bardziej znających dokonania kandydata. Tak więc to do nich właśnie musiałby on zaadresować swą kampanię. Pytanie brzmi: kiedy ją zacząć? Bo od kogo, to wiadomo. W przeciwieństwie do obdarzonych – błogosławionym przez rodzimych polityków – brakiem pamięci „klasycznych” wyborców, typowa żonka jest w stanie po dekadzie wypomnieć chłopu choćby nawet przelotne spojrzenie na inną samicę. A za dłuższe oblatywanie wzrokiem nawet ukatrupić. Dlatego ze swą domową strażniczką plakatem i ulotką chłop sprawy nie załatwi. Tak samo jak obietnicami, zwłaszcza bez późniejszego pokrycia. Zatem wyścig po następny turnus u boku ukochanej jej przysięgły partner musiałby rozpoczynać na finiszu poprzedniego. Prawda, że fajna perspektywa? Wyobraźcie



WALDEK SIWCZYŃSKI

sobie, drogie panie, pełnego determinacji faceta, starającego się z całych sił przekonać was, że warto znów na niego postawić. Zamiast propagandowego pustostwa miałybyście, przykładowo, ogarnięte pranie i zmywanie. Zamiast chętnie przez władzę stosowanego poklepywania po ramieniu – kompleksowy masaż wolnego od kompleksów ciała. Może nawet z oliwką. Zamiast... ech, marzenia!

Oj, mielibyśmy wówczas w kraju nad smrodliwą Wisłą nie drugą Irlandię czy Japonię, lecz istny Eden. No raj po prostu, bo przecież nawet jabłek do kuszenia jest w naszej krainie pod dostatkiem. Mielibyśmy, jednak pod warunkiem, że i niewiasty w tej przedwyborczej grze w(y)stępnej dawałyby z siebie równie wiele. Bo inaczej bankowo znaleźliby się mężowie, co w popłochu czmychnęliby z pola walki o reelekcję. I z aktem erekcyjnym na zachętę poszli budować komórkę społeczną dla innej kandydatki.

na stację przeładowywania śmieci. Usłyszeli o samochodach właśnie – tych używanych na co dzień do wywożenia z Legionowa produktów miejskiej przemiany materii. Wyszło bowiem na jaw, że tak zwane śmieciarki są teraz pojazdami na wskroś nowoczesnymi, nafaszerowanymi elektroniką nie gorzej niż ekskluzywny limuzyny.

Weźmy choćby kamery. Wedle słów specjalisty z branży, każdy bez wyjątku zatrudniony w niej pojazd posiada na pokładzie co najmniej dwie: jedną z przodu i jedną z tyłu. Nie tylko zresztą do rejestracji samej jazdy oraz ewentualnych zdarzeń

Rodzicielska wizytacja

Przed dziesięcioma laty jednym z głównych tematów edukacyjnych były sześciolatki w szkole. Początkowo zakładano, że wszystkie dzieci w tym wieku obligatoryjnie będą musiały iść do pierwszej klasy. Potem zmieniono to tylko na chętnie maluchy. Z kolei władze Legionowa zaproponowały rodzicom i ich dzieciom szkolne zerówki. Nic więc zatem dziwnego, że zorganizowane wówczas, w marcu 2013 roku, dni otwarte w legionowskich podstawówkach cieszyły się tak dużym zainteresowaniem. – Cel dni otwartych jest przede wszystkim informacyjny. Chodzi o to, aby zapoznać rodziców dzieci, zarówno sześciolatków, jak i siedmiolatków, z tym, jakie warunki oferuje szkoła, w jaki sposób będzie się odbywało nauczanie ich dziecka, jakie są warunki socjalne, jak wygląda świetlica, jak funkcjonuje stołówka i w jaki sposób jest zorganizowana szatnia. Zależy nam na tym, aby rodzice mogli przyjść ze swoim dzieckiem i zobaczyć, w jaki sposób szkoła jest dostosowana do potrzeb najmłodszych uczniów – mówił wówczas Piotr Zadrożny, zastępca prezydenta Legionowa.

Na pierwszy ogień poszły Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 2 i Szkoła Podstawowa nr 7. Szczególnie ciekawą ofertę przygotowano w „siódemce”, gdzie dni otwarte trwały cały tydzień. – Rodziców

ze swoimi dziećmi, a naszymi przyszłymi uczniami, zapraszaliśmy do naszej szkoły od poniedziałku do piątku. Dzieci mogły zobaczyć szkołę i poznać od środka, jak wygląda w niej praca. Rodzice mieli natomiast okazję do tego, aby się spotkać ze specjalistami. Zorganizowaliśmy też zajęcia otwarte – mówiła Elżbieta Piętek, nauczycielka kształcenia wczesnoszkolnego z SP nr 7. Można się było na nich zapoznać z tym, jak wyglądają zajęcia w szkolnej zerówce oraz w klasach jeden-trzy. Rodzice razem z dziećmi uczestniczyli w grach i zabawach dydaktycznych, zajęciach gimnastycznych, jak i w normalnych lekcjach.

Zajęcia otwarte w SP nr 7 były też okazją do zapoznania się z innowacją pedagogiczną, którą od nowego roku szkolnego mieli zostać objęci pierwszoklasiści. – To innowacja z języka angielskiego. Zostaną objęte wszystkie klasy pierwsze, niezależnie od tego, czy będą w nich dzieci sześciolatków, czy siedmiolatków. Uczniowie nie muszą przedstawiać żadnego poziomu znajomości tego języka – mówiła Katarzyna Świrski, ówczesna wicedyrektorka SP nr 7. Innowacja językowa od 1 września miała się też pojawić w ZSP 2. Rodzice, którzy przyszli na zorganizowany tam dzień otwarty, dowiedzieli się też o jeszcze jednej nowości, czyli klasie pierwszej o profilu... szachowym.

– Będzie to rozszerzenie programu nauczania o dwie godziny zajęć z szachami. Są one interesującą grą logiczną, która bardzo rozwija myślenie matematyczne. To eksperyment, który ma pokazać, że dzięki grze w szachy można uzyskać lepsze wyniki w myśleniu matematycznym – przekonywała Dorota Kuchta, dyrektorka Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 2.

W pytaniach rodziców często pojawiała się troska o to, czy legionowskie podstawówki są gotowe na przyjęcie sześciolatków. W mieście miały bowiem działać tylko zerówki szkolne. Dyrektorzy przekonywali, że ich placówki są świetnie do tego zadania przygotowane. – Sześciolatki będą w oddzielnej części budynku, a cała baza jest tam zupełnie nowa. Jest przyjemnie, ładnie i kolorowo. Mamy też oczywiście wspaniałych nauczycieli – mówiła Dorota Kuchta. – Jeśli chodzi o bezpieczeństwo dzieci, zapewniamy identyczny standard jak przedszkola. Dzieci wychodzą ze szkoły wyłącznie pod opieką opiekunów wyznaczonych przez rodziców. Poza tym pracują one w systemie bezdzwonkowym. Są to zajęcia w sali lekcyjnej. Dzieci korzystają też z obiadów. Nie robią tego jednak podczas przerw, ale są na stołówkę oddzielne sprawdzane – mówiła z kolei Małgorzata Marszałek, dyrektor SP 7. Krótko mówiąc, była to smakowita oferta!

Pod (...)słuchane

Jak większości obywateli doskonale wiadomo, enigmatyczny twór zwany państwem wiedzę wbija nam do łbów systemowo: zaczynając od przedszkoli i podstawówek, poprzez zawodówki i licea, skończywszy zaś na studiach wyższych. Tak to od dawien dawna jest i tak już zapewne – abstrahując od wartości tudzież przydatności uzyskiwanych w ten sposób kwalifikacji – pozostanie. Bo na powszechny, ogólnopolski albo światowy strajk uczniów czy stu-

dentów się jakoś nie zanosi. Mniejsza jednak o to. Bo nie o oświatowych superMENach chcemy tu dziś pisać, lecz o tym, że nowe informacje najlepiej przyswajają się przy okazji, bez bat nad głową i perspektywy egzaminacyjnej weryfikacji. Rzec można, mimochodem. A nawet, jak w omawianym tu przypadku, w pewnym sensie... samochodem. O cóż nam się tym razem „rozchodzi”? Ano o to, cośmy kątem ucha usłyszeli w trakcie niedawnych bojów o lokal-

drogowych, co również do zapisu podejmowanych przez załogę działań oczyszczających. W wielkim cielsku każdej śmieciarki tkwi również nadajnik GPS, umożliwiający w każdej chwili dokładne ustalenie aktualnego położenia samochodu oraz pokonanej przez jego kierowcę trasy. Swoją drogą, analogicznie do wspomnianych wcześniej limuzyn, tanie podróżowanie gałką do odbioru odpadów raczej odpada. Z tego, co usłyszeliśmy,

przez godzinę jej ciężkiej harówki ze zbiornika paliwa ubywa, bagatela, około osiemdziesięciu litrów oleju napędowego. Ile to wychodzi na setkę,

aż strach pomyśleć! Cóż, apetycik godny smoka. Trudno to jednak tak potrzebemu, acz niedocenianemu na ogół pojazdowi wyrzucać.



Zwierzaki do adopcji

SCHRONISKO W NOWYM DWORZE MAZOWIECKIM
czynne: wtorek – niedziela
w godzinach: 12:00–15:00

HADES to staruszek średniej wielkości (13,5 kg), który trafił do Nas z Nowego Dworu Mazowieckiego 01.03.2023. Psiak potrzebuje czasu, aby w pełni zaufać nowemu opiekunowi. Jegomość ceni sobie ciszę i spokój, ale ponad wszystko pragnie kochać i być kochanym. Tel: 795 845 242



HOROSKOP na nadchodzący tydzień

RYBY

Gdzie dwóch się bije, tam trzeci korzysta... ale nie zawsze. Unikaj awantur i zawczasu uciekaj.

BARAN

Gdy przyjaciele radzą ci się z czegoś wycofać, posłuchaj ich. Z daleka widać czasem więcej.

BYK

Postaraj się zbyt dużo nie podróżować. Na drodze czy w powietrzu mogą cię czekać przykrości.

BLIŹNIĘTA

Zapowiada się rychły przełom w ważnej dla ciebie sprawie. Wiele wskazuje, że na tym skorzystasz.

RAK

Uważaj na zdrowie. Łatwo może się do ciebie przyplątać jakieś ciągnące się przeziębienie.

LEW

Są tacy, którzy nie najlepiej ci życzą. Postaraj się na nich uważać, ale dalej rób swoje.

PANNA

Szef szuka kandydata do awansu. Jesteś w kręgu wybrańców, więc spróbuj jakoś się wyróżnić.

WAGA

Roztaczasz wokół siebie aurę, której nie oprze się przeciwna pleć. Jeśli jesteś singlem, do dzieła!

SKORPION

Nie zważając na pracę, postaraj się znaleźć kilka dni wolnego i gdzieś wyjechać. Należy ci się.

STRZELEC

Ostatnio trochę pokpiłeś obowiązkami zawodowymi. Na razie tego za bardzo nie widać, lecz uważaj.

KOZIOROŻEC

Fajnie jest gonić króliczka, lecz jeszcze fajniej czasem go złapać. Dłatego spróbuj przyspieszyć.

WODNIK

Partner od dawna łaknie twojej uwagi, a ty ciągle masz ważniejsze sprawy. Warto to zmienić.

Zwyrwane kontekstu



**PAN NIE LUBI
STARSZYCH LUDZI,
A JA JESTEM STARSZYM
CZŁOWIEKIEM**

Ryszard Brański, przewodniczący Rady Miasta Legionowo, podczas sesji do jednego z radnych.



KLATKA TYGODNIA

W trakcie legionowskich obchodów Dnia Kobiet wszystko było, jak widać, pod linijkę! fot. red.



Znalezione w sieci

Najlepszym treningiem na szybkie schudnięcie z brzucha jest trening aerobowy. Możesz wybrać - bieganie, pływanie, jazdę na rowerze, szybki marsz, który wykonywać należy 3-4 razy w tygodniu przez około 20-30 minut.

Produkty wspomagające dążenie do płaskiego brzucha to: razowe, ciemne pieczywo, wysokobiałkowe produkty, takie jak chude mięso, ryby, chude nabiał, wspomniane rośliny strączkowe: soja, ciecierzycy-

ca, fasola. Wskazane jest jedzenie produktów bogatych w tłuszcze nienasycone: oliwek, orzechów.

Lubisz spacerować? Poświęć codziennie spacerom tylko 20 minut, a spalisz aż 4 kilogramy czystego tłuszczu!

Czy wiesz, że sen sprzyja odchudzaniu? Optymalna ilość snu dla dorosłego człowieka to 8 godzin dziennie, minimalna - 7 godzin. Im mniej śpimy, tym bardziej chce nam się jeść w ciągu dnia. Żeby nie

narażać się na ataki głodu, powinniśmy także spożywać posiłki o tych samych porach. Organizm nie będzie wówczas magazynował tłuszczu.

Jakie są sposoby na schudnięcie? Dla twojego brzucha lepiej będzie, gdy będziesz nakładać sobie jedzenie na mały talerz. Podczas pracy siedzącej wstawaj co godzinę od biurka. Za przerwy od pracy będzie ci wdzięczny nie tylko twój brzuch, ale i kręgosłup. W bezruchu oplatające go mięśnie wiotczeją, a on sam staje się mniej odporny na przeciążenia i bóle.



Babeczki z budyniem

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiej, dodaj 200 g masła. Masę posiekaj nożem. Wbij do niej żółtka, dodaj cukier i sól. Wyrób ciasto na gładką masę, zawiń w folię i schowaj do lodówki. Przez godzinę powinno się schładzać.

Gdy ciasto stężeje, rozwałkuj je podsypując mąką. Szklan-ką wytnij kółka. Foremki posmaruj masłem. Wycięte krążki ułóż w foremkach i docisnij. Włóż do nagrzanego piekarnika i piecz przez 15 minut w 200 stopniach, aż się lekko zarumienią.

Pół szklanki mleka wymieszaj z budyniem i cukrem. Pozostałe mleko wraz z 100 g masła wlej do garnka i zagotuj. Dodaj mleko z budyniem i mieszaj intensywnie tak, by zgęstniało, ale nie zrobiły się krupy. Gotuj przez minutę i odstaw do wystygnięcia. Zimną masę nałóż na babeczki i udekoruj np. truskawkami lub wiśniami.



Składniki:

- budyń waniliowy
- 2 szklanki mąki pszennej
- 300 g masła
- 2 żółtka
- 400 ml mleka
- cukier puder
- 0,5 szklanki cukru
- szczypta soli
- owoce sezonowe lub z konfitur

Smacznego!

Smutna powTURka

Nie udało się legionowianom rewanż za listopadową, dotkliwą porażkę w Bielsku Podlaskim. Grając przed własną publicznością, w sobotę (11 marca) koszykarze drugoligowego Legionu znów musieli uznać wyższość rutynowanego rywala i to KKS Tur Basket opuścił Arenę z punktami.



Jak koszykarscy kibice być może pamiętają, w poprzednim starciu Legion Legionowo uległ ekipie z Podlasia aż pięćdziesięcioma punktami. To sprawiło, że gospodarzy sobotniego pojedynku wręcz przepełniała chęć wzięcia rewanżu na przeciwniku. A przynajmniej postawienia mu znacznie większego niż poprzednio oporu. Czwarty w tabeli grupy B Tur miał, jak łatwo zgadnąć, zgoła odmienne plany. I już w pierwszej, wygra-

nej sześcioma punktami kwarcie dał graczom Legionu do zrozumienia, że jeśli chcą tego dnia zwyciężyć, muszą wnieść się na wyżyny swoich sportowych możliwości. Drugą część meczu przyjezdni znów rozstrzygnęli na swoją korzyść, dzięki czemu na półmetku mieli nad podopiecznymi Antonio Daykoli dziewięć „oczek” przewagi – i sporo, i mało zarazem. Mając tego świadomość, po powrocie na parkiet zmotywowani przez

trenera miejscowi gracze rzucili się do ataku i przyniosło to zamierzony efekt. Za sprawą wygranej 29:21 Legion zmniejszył swoją stratę do zaledwie jednego punktu! Niestety, w czwartej

kwarcie przestraszeni widmem straty punktów zawodnicy Tura znów wzięli się do solidnej pracy. Legionowski zespół wprowadził do końca ambitnie walczył, ale zapobiec porażce w tej części gry i w całym spotkaniu już nie zdołał. Tak więc po ostatnim gwizdku sędziego to goście schodzili do szatni z uśmiechami na twarzach.

Mimo porażki Legion po 26 kolejkach nadal zajmuje ósmą lokatę w grupie B. W najbliższą sobotę legionowianie zmierzą się na wyjeździe ze znajdującą się obecnie na dwunastym miejscu drużyną MKS Ochoła Warszawa. Początek spotkania w hali Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego nr 7 o godz. 18.30.

Aldo

Legion Legionowo – KKS Tur Basket Bielsk Podlaski

78:89 (13:19, 21:24, 29:21, 15:25)

Punkty dla Legionu zdobywali: Chałgisan – 22, Lewandowski i Łapiński – po 14, D. Benigni, Pstrokoński i Słoniewski – po 8, P. Benigni i Pabianek – po 2.

Wiosna na horyzoncie

Piżkarska wiosna powoli wraca też i na boiska w niższych klasach rozgrywkowych. Już wkrótce po zimowej przerwie zostaną wznowione rozgrywki w V lidze i w lidze okręgowej. W ostatni weekend marca do rywalizacji ligowej wrócą natomiast drużyny grające w klasach A i B.



for. arch.

Sokół Serock, który jest obecnie wiceliderem pierwszej grupy w V lidze, na inaugurację rundy wiosennej zmierzy się na wyjeździe z Makowianką Maków Mazowiecki. Spotkanie to zostanie rozegrane w sobotę 18 marca. W ten sam weekend rozgrywki wznowi także liga okręgowa. Legionovia II Legionowo, również w sobotę 18 marca, o godzinie 17.00 zagra na wyjeździe z Bugiem Wyszków. Tego samego dnia i także na wyjeździe Dąb Wieliszew zagra z PKS-em Radość Warszawa. Mecz ten zostanie rozegrany o godzinie 15.30. Ostatni z zespołów z powiatu legionowskiego, czyli Madziar Nieporęt, pierwszy wiosenny mecz zaliczy na własnym boisku – 18 marca o godzinie 15.00 zmierzy się ze Startem Otwock.

Elph

Tydzień po V lidze i lidze okręgowej rundę wiosenną zainaugurują klasy A i B. A-klasowe Legionovia III Legionowo i Wisła Jabłonna swoje mecze zagrają 25 marca. Rywalem legionowian w meczu wyjazdowym będzie Huragan II Wołomin. Drużyna z Jabłony na własnym boisku zmierzy się natomiast z Bobrem Tłuszcz. B-klasowy Sokół II Serock, także w sobotę 25 marca, zagra na wyjeździe z Legionem Warszawa, Mewa Krubin tego samego dnia zmierzy się na własnym boisku z UKS Łotnisko Modlin, a Impet Łajski, również u siebie, zagra z Koroną Jadów. To spotkanie zostanie rozegrane w niedzielę 26 marca o godzinie 12.00. Dokładne terminy pozostałych spotkań, tak w A, jak i w B-klasie nie zostały jeszcze ustalone.

Chociaż – za sprawą wieku oraz pływackiego stażu – już doświadczeni, obaj zawodnicy z drużyny trenowanej przez Michała Perla debiutowali na wybranych przez siebie dystansach. No i wstydu klubowi nie przynieśli. Ścigając się w wodzie o temperaturze tylko nieznacznie przekraczającej trzy stopnie Celsjusza, spisali się całkiem nieźle na tle rywali z całego kraju. Piotr Mikołajczyk wywalczył brązowy medal na dystansie 500 m, zaś Piotr Rapacki w wyścigu na 740 m dopłynął do mety piąty. Nic dziwnego, że obaj byli zadowoleni ze swoich startów, podkreślając zarazem stojącą na bardzo wysokim poziomie organizację zawodów, wspinała atmosferę, przepyszne jedzenie i doskonale zaplecze przygotowane na miej-

scu dla zimowych pływaków. Zadowolony, co zrozumiałe, jest również ich legionowski trener. – Debiut tej dwójki na wskazanych dystansach śmiało można uznać za udany. Dlatego i jeden, i drugi Piotr z optymizmem patrzą w przyszłość i stawiają kolejne kroki w kierunku królewskiego dystansu, czyli tysiąca metrów – zapowiada Michał Perł.

Już wkrótce pływaków z grupy Winter Swimmers Legionowo czeka kolejne ważne sportowe wyzwanie. W najbliższą sobotę (18 marca) wybierają się oni do Poznania na Długodystansowe Zimowe Mistrzostwa Polski. Oczywiście z nadziejami na kolejne udane starty, rekordy i medale.

WS



Pruli po Vistuli

Członkowie ekipy Winter Swimmers Legionowo mają za sobą udział w kolejnych w bieżącym sezonie zawodach. Tym razem, w sobotę (4 marca), dwóch doświadczonych pływaków – Piotr Rapacki oraz Piotr Mikołajczyk rywalizowało podczas odbywającej się w Stężycy imprezy pod nazwą Vistula Winter Swimming II.

Przełożone zwycięstwo

W sobotę (11 marca), w ramach 19 kolejki piłkarskiej III ligi w grupie pierwszej, Legionovia Legionowo miała zmierzyć się na wyjeździe z Olimpią Zambrów. Z powodu kiepskich warunków atmosferycznych mecz ten został jednak przełożony na najbliższy wtorek. Dwa dni oczekiwania na spotkanie na szczęście nie wybiły legionowian ze zwycięskiego rytmu i z Zambrowa podopieczni trenera Michała Piroso wrócili z kompletem punktów.

Przed tym spotkaniem Legionovia zajmowała drugie miejsce w tabeli, Olimpia była zaś trzynasta. Legionowianom zwycięstwo dawało gwarancję zachowania pozycji wicelidera i utrzymanie jednopunktowej straty do Pogoni Grodzisk Mazowiecki, która w sobotnim meczu pokonała 5:2 War-

tę Sieradz. Z kolei dla zespołu z Podlasia pozytywny wynik oddaliłby go od strefy spadkowej.

W pierwszych minutach kibice zgromadzeni na stadionie w Zambrowie byli świadkami dość wyrównanego spotkania. Było dużo walki w środku pola, a minimalnie ak-



foto: arch.

tywniejsza i groźniejsza była Olimpia. Odwaga gospodarzy dała z kolei Legionovii możliwość wyprowadzania szybkich kontrataków. Właśnie po jednym z nich padła pierwsza bramka dla podopiecznych trenera Piroso. W 22 minucie, po odzyskaniu piłki na własnej połowie, Szymon Wiek uruchomił podaniem Karola Barańskiego, który pognął lewą stroną boiska na bramkę Olimpui. W polu karnym został sfaulowany przez bramkarza gospodarzy, a sędzia, niewiele się zastanawiając, podyktował rzut karny. Jedenastkę na bramkę zamienił kapitan le-

gionowian Patryk Koziara. Do końca pierwszej połowy piłkarze z Parkowej kontrolowali przebieg spotkania. Nie forsowali już specjalnie tempa i jednocześnie na niewiele pozwalali graczom Olimpui.

W drugiej połowie ta kontrola zaczęła gościom niestety nieco umykać. Widać było, że zespół z Zambrowa jest mocno zmotywowany do tego, aby odwrócić losy meczu. Przez spore fragmenty gry gospodarze nie opuszczali połowy Legionovii i stwarzali realne zagrożenie pod jej bramką. Swoje sytuacje piłkarze z Podlasia

mieli zarówno po stałych fragmentach gry, jak i po składowych akcjach. Legionovia nie popełniała jednak błędów w defensywie, a ponadto potrafiła ukąsić groźnym kontratakiem. Gdy wydawało się, że legionowianom uda się dobieść do skromnego prowadzenia do ostatniego gwizdka sędziego, w 86 minucie Olimpia miała stuprocentową okazję do tego, aby doprowadzić do wyrównania. Przed stratą bramki legionowian uratował Jan Krzywański, który najpierw obronił mocny strzał z połowy pola karnego, a chwilę później wybronił dobitkę z bliskiej od-

ległości. A po kilku minutach po raz kolejny sprawdziło się stare piłkarskie porzekadło mówiące o tym, że niewykorzystane sytuacje się mszczą. W 91 minucie dwójkowy kontratak legionowian celnym strzałem na bramkę wykończył Piotr Sonnenberg, ustalając tym samym wynik spotkania.

W następnej kolejce Legionovia zmierzy się u siebie z ostatnią w tabeli Concordią Elbląg. Spotkanie zostanie rozegrane w sobotę 18 marca o godzinie 13.00.

Aldo

Olimpia Zambrów – Legionovia Legionowo

0:2 (0:1)

Gole: Koziara 26' (k), Sonnenberg (90+1)

Olimpia: kanclerz – Radecki (Ciborowski 69'), Kiczuk, Łydkowski, Pazio, Parobczyk, Pjatow (Głowicki 62'), Bayer, Jakimiuk, Bykowski (Siemieniuk 85'), Zalewski.

Legionovia: Krzywański – Kaczorowski, Zaklika, Gibas (Waszkiewicz 85'), Choroś, Barański (Wojdyga 83'), Suchanek (Sonnenberg 56'), Koziara (Rymek 84'), Kumoch, Gołąb (Mroczek 75'), Wiek.

Skoczyli po sukces

W sobotę i niedzielę (3-4 marca) Pływalnia Miejska w Ciechanowie gościła uczestników kolejnych pływackich mistrzostw Mazowsza. Na starcie tych ogólnopolskich zawodów, których gospodarzem był Klub Pływacki Ciechanów, stawiało się ponad pół tysiąca zawodników i zawodniczek z 40 krajowych klubów, w tym trzy młode talenty z Legionowa.



Piotr Cesarczyk, jeden z trenerów UKS Delfin Legionowo, zabrał do Ciechanowa troje swoich zdolnych i utytułowanych podopiecznych: Antoninę Pietuch, Amelię Kongiel oraz Tadeusza Tyczyńskiego. Zarówno w pierwszym, sobotnim bloku rywalizacji, jak i w trzecim, któ-

ry przeprowadzono w niedzielę, skromna reprezentacja legionowskiego Delfina zaprezentowała się bardzo dobrze, zdobywając dla klubu mnóstwo medali i raz po raz pokonując własne rekordy życiowe. Z formą na mazowieckie mistrzostwa pływacy, trenujący na co dzień w zarzą-

danej przez spółkę KZB Legionowo pływalni Wodne Piaski, trafili więc doskonale.

Wyniki ekipy UKS Delfin Legionowo wyglądały następująco: Antonina Pietuch – I miejsce na 100 m stylem grzbietowym (1.11,98 s), I miejsce na 200 m stylem grzbietowym (2.27,68 s), II miejsce na 100 m stylem dowolnym (1.05,94 s), I miejsce na 50 m stylem dowolnym (30,00 s), I miejsce na 50 m stylem motylkowym (32,55 s) i II miejsce na 50 m stylem grzbietowym (34,24 s); Amelia Kongiel – II miejsce na 400 m stylem dowolnym (5.30,26 s) i V miejsce na 200 m stylem zmiennym (2.52,30 s); Tadeusz Tyczyński – IV miejsce na 200 metrów stylem zmiennym (2,27.39 s) i V miejsce na 100 m stylem dowolnym (57,47 s).

RM



Poręczny sparing

Po zwycięskim, wyjazdowym boju z Padwą Zamość ligowy kalendarz dawał szczypiornistom KPR-u Legionowo, lecz także pozostałym ekipom walczącym w Lidze Centralnej, dwa tygodnie wolnego. Aby pozostać „w gazie”, lider tabeli nie zamierzał jednak odpoczywać i w miniony piątek zaliczył pożyteczny sparing.

Chcąc być w sportowej formie, trzeba o nią dbać. A lenistwo bynajmniej temu nie służy... I z tego między innymi powodu podopieczni Michała Prątnickiego postanowili zmierzyć się w swój „wolny” weekend z napraw-

dę silnym przeciwnikiem – występującym w PGNiG Superlidze Piotrkowianinem Piotrków Trybunalski. I jakby tego było mało, na wyjeździe. Przebieg piątkowego (10 marca) spotkania potwierdził, że to świetny

pomysł. Wprawdzie koniec końców legionowianie ulegli występującemu w najwyższej klasie rozgrywkowej rywalowi, ale pokazali się w Piotrkowie z bardzo dobrej strony. Potwierdzając zarazem swoje aspiracje do awansu oraz rywalizowania w krajowej elicie. – Wygraliśmy z trudnym przeciwnikiem. W Legionowie gra dużo zawodników występujących przed laty w klubach z Superligi. Zawiesili nam wysoko poprzeczkę, a zwycięstwo zapewniliśmy sobie dopiero w ostatnich minutach – podsumował spotkanie trener gospodarzy Michał Matyjasik.

Następne spotkania Ligi Centralnej odbędą się w sobotę 18 marca. Wtedy to przewodzący stawce legionowianie zagrają na wyjeździe z ósmą w tabeli ekipą KPR Autoinvest Żukowo. Początek spotkania o godz. 17.00.

Piotrkowianin Piotrków Trybunalski – KPR Legionowo 30:28 (18:15)

Aldo

Zabieganie o panie

Co by nie mówić o rodowodzie święta kobiet, mało kto kwestionuje potrzebę jego istnienia. Również w Legionowie, gdzie płeć piękna - i w wydaniu rodzinnym, i samorządowym - tyleż chętnie, co często bywa doceniana i stawiana na piedestale. W środę ósmego marca mieszkanki miasta znów znalazły tego miłe potwierdzenie. A to za sprawą zorganizowanej przez ratusz całonocnej imprezy pod hasłem „Babskie sprawy”.



Tak różnorodnego „centralnego” Dnia Kobiet legionowianki nie obchodziły chyba nigdy wcześniej. – Dziś mamy propozycję na wspólne celebrowanie naszego święta, od godzin porannych, aż do późnego popołudnia. Malujemy się, szykujemy się, miło spędzamy czas, jemy na słodko, a wieczorem mamy nadzieję doskonale się bawić – mówiła tuż po starcie imprezy Ida Parakiewicz-Czyżma, sekretarz miasta Legionowo. I nie rzucała słów na wiatr.

Sporą część ratusza, a także jego dziedziniec oddano do dyspozycji speccom od zdrowia i urody. Dzięki nim panie mogły m.in. przeprowadzić badanie trychologiczne włosów, porozmawiać z ekspertką od bra-fittingu oraz poznać właściwe dla każdego rodzaju skóry kosmetyki do pielęgnacji twarzy i reszty ciała. Mini szkolenie z makijażu pozwoliło im z kolei wybrać na przykład idealny odcień szminki czy sposób podkreślenia brwi lub oczu. – Coraz bardziej idziemy w tym kierunku, że kobiety dowartościwiają się makijażem. Czują się dzięki niemu bardziej pewne siebie, co mnie ogromnie cieszy. A mówię tu o makijażach dziennych. Natomiast te okolicznościowe to już jest „must have” – mówi Klaudia Rybus z Make-

UpOwni. Po konsultacji z wizazystką panie mogły liczyć na szereg innych atrakcji. Choćby masaż dłoni i karku, czy też analizę sylwetki pod kątem doboru optymalnych kolorów, stylu ubierania się oraz galanterii odzieżowej. – Jeżeli korzystamy z usług osoby, która zajmuje się wizerunkiem, wtedy łatwiej nam jest dobrać dodatki do konkretnej sylwetki, zmieniać je. I manipulując nimi, stylizować siebie, aby wyglądać tak jak chcemy, abyśmy mogły wyrazić siebie. I wtedy nasza pewność siebie będzie wzrastać – radzi Katarzyna Bralowska z Akademii Twórczego Rozwoju „Mogę wszystko”.

A skoro mowa o wysokiej samoocenie, choć słowo „warsztat” kojarzy się raczej z mężczyznami, poświęcone jej warsztaty miały także panie. Kinga Klejment, ich trenerka i mentor, opowiedziała o budowaniu pewności siebie i wpływie stresu na zdrowie. Mówiąc o kreowaniu osobistego wizerunku, radziła też, co zrobić, żeby szybko się wzmocnić, lepiej poczuć i wyglądać. – Jeśli chodzi o pewność siebie kobiet, to niestety jest na dość niskim poziomie, dlatego moją misją jest wspierać inne kobiety, żeby żyło im się zdecydowanie lepiej – żeby były pewniejsze siebie, miały więk-

sze poczucie własnej wartości i były bardziej asertywne. Bo dzięki temu nam, kobietom, żyje się lepiej, ale również naszym partnerom i naszym dzieciom – zapewnia Kinga Klejment. Budowa takiej mentalnej „zbroi” musi jednak trochę potrwać. Zdaniem trenerki potrzeba na to co najmniej kilkanaście tygodni. – Dobrze jest, jeśli pracuje się z jakimś mentorem. Może to być terapeuta, może to być coach, trener. Czasami fajne są też kobiece grupy wsparcia. I trzy miesiące to jest takie minimum do tego, by podwyższyć poziom pewności siebie. Ważne jest też, aby żyć w zgodzie ze sobą, wykorzystywać swoje mocne strony w sposób zrozumiały. I żeby nie próbować być kimś, kimś się po prostu nie jest – przestrzega mentorka. A przede wszystkim należy świadomie i z uwagą zacząć o siebie dbać. – Dbać w taki sposób, żeby na początek podobać się sobie. To bardzo ważne, by móc powiedzieć sobie przed lustrem: jestem piękna, jestem ważna, szanuję siebie, kocham siebie i akceptuję siebie taką, jaką jestem. Ważne jest przyznanie sobie samej i zastanowienie się, co jeszcze mogę zrobić, żeby mój wygląd wpływał na moją pewność siebie, na moje poczucie wartości. Wiele kobiet zaniedbuje ten aspekt, co później ma ogromny wpływ na ich gorsze samopoczucie.

Tymczasem, jak podkreśla Sekretarz Miasta Legionowo, we współczesnym świecie rosnące w siłę przedstawicielki płci pięknej mają do niego coraz mniej

powodów. – Nie jesteśmy już tylko matkami, kucharkami, sprzątaczkami we własnych domach. Jesteśmy partnerkami w życiu i partnerkami w pracy. Dlatego też to święto ma troszeczkę inny wymiar niż kiedyś. My, kobiety, obchodzimy je dla siebie, skupiamy się na swojej kobiecości, czyli na urodzie. Bo jednak uchodzimy za tą piękniejszą część społeczeństwa. Natomiast z pewnością najważniejsze jest nasze wnętrze i to, jak się rozwijamy. A staramy rozwijać się w każdej dziedzinie – podkreśla Ida Parakiewicz-Czyżma. Legionowiankom, zdaniem pani sekretarza, ów proces wychodzi doskonale. – To jest miasto rozwijające się, energiczne i takie my jesteśmy, jako mieszkanki tego miasta – od tych najmłodszych, aż po nasze seniorki. Bo to naprawdę są kobiety z werwą, energią i radością życia. Jesteśmy eleganckie, jesteśmy zadbane, jesteśmy wspaniałe. Kobiety generalnie są wspaniałe, bo dają życie. No i, co by o nas nie powiedzieć, jesteśmy silne. Jesteśmy przedstawicielkami płci, która jest w stanie przetrwać chyba wszystko.

Wracając do „babskich spraw” w ratuszu, miejski wydział zdrowia zapewnił paniom możliwość wykonania badania słuchu oraz badań w zakresie profilaktyki czerniaka i innych nowotworów skóry. Mogły też one uzyskać kartę EKUZ i potwierdzenie profilu zaufanego, a także porady i informacje w zakresie emerytur, rent i ubezpieczeń. Swoistą przeciwwagą dla poruszanych w środę, ważnych dla kobiet kwestii był finał ich święta. Jego gwiazdą, rzecz jasna, również była kobieta. Tyle że zamiast słuchaczki motywować czy edukować, stand-uperka Magda Kubicka zafundowała im solidną kurację śmiechem. I z tego prezentu legionowianki ucieszyły się dużo bardziej, niż z wręczanych im dawniej goździków...

Waldek Siwczyński

Wydarzenia kalendarz

WIELISZEW sala koncertowa im. K. Klenczona, 17.03 i 18.03, godz. 18.00

Spektakl teatralny w reżyserii Bogusławy Okszy-Klossi pt. „Dom pod grabem”.

LEGIONOWO Poczta, 18.03, godz. 19.00

Koncert zespołu Jeże Oruelińskie. Jeże Oruelińskie to duet reprezentujący szlachecki punk-house, utworzony w 2020 roku. Wykonują muzykę na żywo z pogranicza muzykoterapii, transu i mocnego elektro. Dwaj zawodowcy (@grzegorzawodowiec – gitara basowa i @marcinawodowiec – perkusja), grający ze sobą od szkolnej ławki, wysoki poziom improwizacji muzycznej zawdzięczają współpracy z tuzami polskiej estrady. Koncertywali i nagrywali albumy między innymi z Mery Spolsky, Kwiatem Jabłoni, Izabelą Trojanowską, Laboratorium, Tede, Percival'em, Włodzimierzem Korczem czy Ukeje. Ich motto oraz muzyczno-życiowa inspiracja brzmi: „Im gorzej, tym lepiej” – info. organizatora. Wstęp – darmowe wejściówki.

JABŁONNA pałac PAN, 19.03, godz. 13.00

Pałacowe Spotkania z Muzyką – koncert pt. „W stylu brillante”. Wystąpią: Mateusz Kowalski – gitara klasyczna, Wojciech Świętoński – fortepian. Wstęp wolny.

LEGIONOWO sala widowiskowa ratusza, 19.03, godz. 15.00

Niedzielne Spotkania z Bajką – spektakl grupy O!Teatr pt. „Szelmostwa Lisa Witalisa”. Bilety w cenie 16 zł dostępne w MOK Legionowo ul. Norwida 10.

LEGIONOWO filia „Piaski” Muzeum Historycznego, 19.03, godz. 15.00

Muzealnicy zapraszają na kuratorskie oprowadzanie po wystawie „Józef Piłsudski – formy pamięci”, poświęconej historii pomników Piłsudskiego (m.in. w Legionowie) oraz dzielnicy jego imienia, która miała powstać w Warszawie. Makietę tej dzielnicy można obejrzeć w muzeum. Po oprowadzaniu dr Artur Bojarski zaprasza na prelekcję „Sztuka w służbie polityki”. Będzie to wykład o planach przebudowy Berlina, Rzymu, Kijowa, Moskwy i innych miast w epoce rządów totalitarnych. Wstęp wolny.

SEROCK Centrum Kultury i Czytelnictwa, 19.03, godz. 18.00

Spektakl pt. „Dobranoc Panowie!” na podstawie sztuki Gabrieli Barylli „Honeymoon” w tłumaczeniu Marka Szalszy. Bilety w cenie 20 zł dostępne w Centrum Kultury i Czytelnictwa oraz w cenie 25 zł dostępne na www.biletyna.pl.

LEGIONOWO rynek miejski/plac przed ratuszem, 21.03, od godz. 9.45

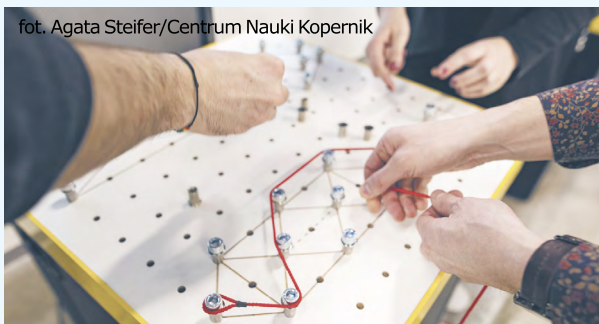
„Marsz Kolorowej Skarpetki” – obchody Światowego Dnia Osób z Zespołem Downa. Impreza zorganizowana w ramach obchodów XII Dni Osób z Niepełnosprawnościami z Miasta Legionowo i Powiatu Legionowskiego. Program: 9.45 – zbiórka na rynku przy fontannie, 10.00 – wymarsz w kierunku ratusza, 10.40 – zakończenie pod ratuszem.

LEGIONOWO kino Hellos, 22.03, godz. 19.00

Kino Otwarte. Powiatowa Instytucja Kultury w Legionowie zaprasza na projekcję filmu „IO” w reżyserii Jerzego Skolimowskiego (polski kandydat do Oscara – red.). Gość – niespodzianka. Wejściówki – zapisy online. Więcej informacji na stronie www.pik.legionowski.pl.

Matma z Kopernikiem

Takiej okazji wręcz nie można przepuścić! W czwartek i piątek (16 i 17 marca) Szkoła Podstawowa w Łąskach będzie gościła mobilną, interaktywną wystawę pod nazwą „O matmo!”, którą zaprojektowano i wykonano w Centrum Nauki Kopernik. Z myślą o tym, co od początku przyświeca tej placówce - stworzeniu dzieciom okazji do nauki poprzez zabawę.



Uczniowie oraz młodzi goście placówki w Łąskach, którzy odwie-

dzą objazdową wystawę, będą mogli za darmo korzystać z in-

teraktywnych eksponatów, eksperymentować z edukatorami z Centrum Nauki Kopernik, zadawać im pytania, no i sprawdzać się nie tylko w działaniach matematycznych. Żadne dziecko z głodną wiedzą, otwartą na nowe informacje głową z pewnością nie będzie się nudzić. Wręcz przeciwnie, powinno być zachwycone tak ciekawie pokazanym obliczem królowej nauk. – Spotkania z edukatorami oraz oryginalnymi,

matematyczno-fizycznymi eksponatami udowadniają, że matematyka potrafi zachwycić, wzbudzić ciekawość, wciągnąć i bawić – zachęcają organizatorzy.

Interaktywna wystawa „O matmo!” jest częścią programu Nauka dla Ciebie, czyli wspólnej inicjatywy szefa resortu edukacji i specjalistów z Centrum Nauki Kopernik.

red.