

Kurier

www.powiat-legionowski.pl

sierpień nr 43/2014

W numerze...

Skrzyżowanie na okrągło 3

Wakacyjnej nudzie mówimy DOŚĆ 5

Tu też było powstanie 6

2 etapy, 11 milionów 11

Krótko

Nieporęt. Królewska-Zwycięstwa wystartowała

● W czerwcu odbyły się konsultacje społeczne z mieszkańcami, a już 28 lipca powiat wprowadził na budowę wykonawcę modernizacji ciągu ulic Królewska-Zwycięstwa w gminie Nieporęt.

Przebudowa została podzielona na cztery odcinki, z których w pierwszej kolejności zostaną przebudowane fragmenty drogi od ul. Izabelińskiej do ul. Benedykta Pęczkowskiego (1734 m), od kładki na Kanale Królewskim do mostu na Beniaminówce (914 m) i od mostu na Beniaminówce do drogi wojewódzkiej nr 631 (336 m). Roboty obejmą przebudowę i wzmocnienie jezdnii, budowę odwodnienia, budowę lub przebudowę zjazdów do posesji, umocnienie poboczy kruszywem i nową organizację ruchu. Planowany termin zakończenia prac to listopad 2014 r. Koszt inwestycji, dofinansowanej ze środków subwencji rezerwy ogólnej budżetu państwa i gminy Nieporęt to 2 733 754 zł.

W starostwie zapłać kartą

● 11 lipca legionowskie starostwo udostępniło swoim klientom możliwość wnoszenia opłat za niektóre usługi za pomocą kart płatniczych. Terminale płatnicze pojawiły się w wydziale komunikacji i wydziale geodezji i gospodarki nieruchomości. Udogodnienie to znacznie skraca czas obsługi. W niedługim czasie możliwość płacenia plastikiem będzie dostępna również w powiatowym ośrodku dokumentacji geodezyjnej i kartograficznej. Osoby, które nie chcą używać kart płatniczych, nadal mogą korzystać z dotychczasowego sposobu wnoszenia opłat – dokonywania ich w okienku banku.

Trzeci powiatowy CIS w kraju

● Powiatowe Centrum Integracji Społecznej w Legionowie niebawem rozpocznie działalność. 31 lipca Rada Powiatu w Legionowie zdecydowała o utworzeniu zakładu budżetowego pod tą nazwą. CIS to instytucja, która ma za zadanie przywracać na rynek pracy osoby długotrwale bezrobotne i zagrożone wykluczeniem społecznym. Legionowska placówka będzie trzecią powiatową instytucją tego typu w Polsce. Powstanie dzięki partnerstwu Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” z Powiatem Legionowskim, Powiatowym Urzędem Pracy i Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Legionowie, które otrzymało grant na utworzenie CIS i jego prowadzenie przez rok. Projektem objętych zostanie 40 mieszkańców powiatu, w tym 20 mężczyzn i 20 kobiet.

Pomagamy rozkręcić biznes

Obszary chronionego krajobrazu, Natura 2000 i rezerваты przyrody. Do tego Jezioro Zegrzyńskie. Jaki biznes może rozwijać się bez przeszkód w naszym powiecie?



Fot. Beata Wilk

Poza handlem i usługami dla ludności odpowiedź brzmi: turystyka i rekreacja. Największy akwen wodny w centralnej Polsce i walory naturalne sprawiają, że powiat legionowski jest w naturalny sposób atrakcyjny dla turystów.

Przemysł turystyczny to szansa na nowe miejsca pracy i rozwój. Powiat od kilku lat prowadzi działania, których celem jest promocja turystyczna regionu, w szczególności Jeziora Zegrzyńskiego i okolic wokół niego. Zrealizował szereg projektów, na które pozyskał unijne dofinansowanie. Dzięki nim nasze okolice były intensywnie promowane podczas Euro2012, wydane zostały mapy, przewodniki i katalogi turystyczne, rozdawane na targach turystycznych w Polsce i Europie (Berlin, Moskwa). Na targach przedstawiciele powiatu rozdają też materiały przekazane przez przedsiębiorców lokalnych. Od ponad pięciu lat działa, prowadzony przez starostwo, portal turystyczny jezioro.zegrzynskie.pl, który jest kompendium wiedzy o regionie dla turystów. Fanpage Jeziora Zegrzyńskiego na portalu społecznościowym Facebook ma już ponad pięć tysięcy „lubiących” go użytkowników z całej Polski.

„Promocja Produktów Lokalnych Powiatu Legionowskiego” oraz „Zwiększenie dostępności do informacji o atrakcjach turystycznych regionu” to kolejne projekty wspomagające lokalnych przedsiębiorców z branży. W ramach realizacji projektu „Zwiększenia dostępności do informacji (...)” zostały uruchomione Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej w PIK oraz Punkt Informacji Turystycznej w Arenie Legionowo.

Zainteresowani mogą uzyskać tu szczegółowe informacje oraz zostaną zaopatrzeni w materiały drukowane tj. Katalogi Produktów Turystycznych, mapy oraz przewodniki obszaru Jeziora Zegrzyńskiego. Projekt „Produkty Lokalne Powiatu Legionowskiego” przewiduje zorganizowanie Targu Familijnego oraz stworzenie publikacji, w której znajdują się informacje dotyczące lokalnych przed-

siębiorców, wytwarzających zdrową i ekologiczną żywność. Nie można pominąć ponad 300 km tras rowerowych, oznakowanych przez powiat i szlaku turystycznego „Polski Walczący”, który został otwarty w czerwcu tego roku.

Władze powiatu są otwarte na inicjatywy, które mogą zaowocować pobudzeniem gospodarczym regionu i obniżaniem liczby bezrobotnych.

– Jesteśmy gotowi udzielać wsparcia w ramach naszych możliwości i kompetencji. Poza działaniami typowo promocyjnymi dbamy też o dobrą komunikację z Warszawą, z której przyjeżdża do nas najwięcej gości – potencjalnych klientów lokalnych firm. – mówi starosta Jan Grabiec.

Pomysły na projekty przedsiębiorcy mogą zgłaszać do starostwa na jezioro@zegrzynskie.pl. **PIJo**

Melioracji czas

Rokrocznie Polska boryka się z powodzią i podtopieniami. Powiat stawia na zapobieganie tym tragicznym sytuacjom. Jednym z elementów profilaktyki jest melioracja.

Podpisanie umowy. Od lewej: członek zarządu powiatu Janusz Kubicki, wicestarosta Robert Wróbel i prezes spółki Grażyna Kojro.



Fot. Paweł Zając

Już w 2010 r. starosta legionowski Jan Grabiec namawiał mieszkańców terenów podtopianych przez wody gruntowe do zawiązywania spółek wodnych. To najskuteczniejszy sposób, by konserwować urządzenia melioracyjne, pozwalające regulować poziom wód gruntowych. Melioracja, czyli m.in. odprowadzanie wody z terenów, gdzie występuje jej nadmiar, jest jednym ze skuteczniejszych narzędzi zapobie-

gania powodziom i podtopieniom. Działania takie są konieczne dla zapewnienia bezpieczeństwa na terenach zalewowych i obszarach, na których występują starorzecza. Poszczególni właściciele gruntów nie są w stanie podołać temu zadaniu, choć to ich obowiązek. Jest to zbyt kosztowne.

18 lipca została podpisana umowa, na mocy której Powiat Legionowski przekaże Spółce Wodnej Wiel-

szew 15.000 zł, jako dotację na pokrycie części kosztów udrożnienia i konserwacji rowu melioracyjnego, obsługującego Krubin i Kałuszyn. Miejscowości znajdują się na terenie gminy Wieliszew szczególnie narażonej na podtopienia. Ponieważ znaczna jej część stanowi starorzecze Narwi, występuje tam bardzo wysoki poziom wód gruntowych. Melioracja będzie skutecznym sposobem ich obniżenia. **MKRA**

Dzieci mówią...

Co to jest plaża? Co to jest kąpielisko? – te pytania zadaliśmy przedszkolakom z Niepublicznego Przedszkola „Akademia Zucha”, ul. Husarska 19 w Legionowie; wychowawczyni: pani Emilia Matejewska, Renata Radzyńska.



Zuzia Biernat

Co to jest plaża?

– plaża to jest morze i będę tam jechała autobusem polskim na wakacje. Na takiej plaży można robić zamki z piasku, można pływać i robić różne zawody.

Co to jest kąpielisko?

– tam się dużo kąpie. Do kąpienia trzeba mieć specjalny kostium i koło ratunkowe. Jak się będzie topiło to trzeba założyć takie kółko, bo się można utopić. Mama mi opowiadała, że na kąpielisku były takie mocne wiry, że niektóre statki wciągały.



Mateusz Raszkowski

Co to jest plaża?

– na plaży się je lody, nurkuje, opala się i jada śniadanie. Na plaży można też się kąpać. Ja byłem na plaży na wodzie.

Co to jest kąpielisko?

– jak wchodzi się do głębokiej wody to się można utopić. W takiej głębokiej wodzie bardzo często są wiry, one mogą nas wciągnąć. Jak taki wir wciągnie to musimy zawołać ratowników.

Z dziećmi rozmawiał
Marcin Dembowski



Oliwier Pykało

Co to jest plaża?

– na plaży można się opalać. Ja lubię się opalać. Zimą nie można się opalać tylko latem.

Co to jest kąpielisko?

– na kąpielisku można urządzić imprezę. Słucha się tam różnej muzyki. Ja lubię Lukę. Nie byłem nigdy na takiej imprezie na kąpielisku



Kacper Piechociński

Co to jest plaża?

– plaża to jest miejsce do kąpienia i opalania, robienia nurków i jechania łodów.



Maciek Grądzki

Co to jest kąpielisko?

– ja kiedyś widziałem kąpielisko i mnie nie wciągał wir, bo byłem za daleko, ale go widziałem. Na takie kąpielisko chce jechać nad morze. Na wczasach z rodzicami byłem teraz w Chorwacji i się kąpałem.



Marek Szostak

Co to jest plaża?

– plaża to jest takie coś, gdzie można pojechać i nurkować. Do nurkowania potrzebuję maski, można ją kupić w sklepie podwodnym. By ją kupić to muszę pojechać z rodzicami

Co to jest kąpielisko?

– na kąpieliskach oprócz wirów są specjalne zawijasy, które mogą nas wciągnąć. Najlepsze kąpielisko to strzeżone miejsce na basenie. Na strzeżonym kąpielisku powinni być ratownicy i ja też chciałbym takim być.



Marcel Ziółkowski

Co to jest plaża?

– ja byłem kiedyś na plaży nad Soliną nad morzem i tam pływałem. Kąpałem się na brzegu, bo tam jest głęboko. Jezioro Solińskie to jest zatopiona dolina. Powstało ono jak padały silne deszcze. Tam jest brudna woda.

Co to jest kąpielisko?

– ja byłem kiedyś na takim basenie na kąpielisku, że mi wystawała tylko głowa. Ja zwykle kąpie się z rodzicami.

Słowniczek turystyczny

PLAŻA – pas nadbrzeżny pokryty materiałem sypkim: piaskiem, żwirem bądź ich mieszaniną, leżący nad brzegiem zbiorników wodnych. Plaże są wykorzystywane jedynie w celach rekreacyjno-wypoczynkowych, gdyż ze względu na nieurodzajność i niestabilność oraz możliwość zalania, inna działalność gospodarcza jest niemożliwa. Plaża dzieli się na trzy części, patrząc kolejno od zbiornika:

- strefa zmywania – miejsce, gdzie w normalnych warunkach dochodzi do cyklicznego zalewania przez fale,
- wał brzegowy – podłużny wał pomiędzy strefą zmywania a tarasem burzowym,
- taras burzowy – zasadnicza część plaży zalewana podczas sztormów.

Plaża powstaje na skutek akumulacji piasku i żwiru na nabrzeżu oraz rzadziej na skutek erozji klifów. Plaże powstają również w sposób antropogeniczny poprzez nawiezenie piasku na nabrzeże. W krajach Unii Europejskiej przyroda plaż podlega ochronie na mocy Dyrektywy Siedliskowej, gdyż wytwarzają się na nich siedliska przyrodnicze wymagające ochrony w sieci Natura 2000 – kidzina na brzegu morza oraz inicjalne stadia nadmorskich wydm białych w górnej części plaży i jej pograniczu ze strefą wydm. Kidzina mimo braku głębi jest stosunkowo żyznym siedliskiem, zwłaszcza zasobnym w azot, ze względu na rozkładające się szczątki organizmów (drewno, glony, tzw. trawa morska) nanoszonych przez fale i wiatr. Z punktu widzenia turystyki kidzina jest traktowana jak skupisko śmieci, przez co na użytkowanych rekreacyjnie plażach nie jest chroniona, lecz usuwana. Specjalnej ochronie podlega jedynie w rezerwach.

KĄPIELISKO – oznakowany fragment wód powierzchniowych, wykorzystywany przez dużą liczbę osób kąpiących się. Najczęściej znajduje się na brzegu jeziora, morza lub rzeki. Na strzeżonych kąpieliskach o bezpieczeństwo osób kąpiących się dbają ratownicy. W Polsce corocznie rady gmin określają, w drodze uchwały wykaz kąpielisk na terenie gminy lub na polskich obszarach morskich przyległych do danej gminy. W Polsce ustalono, że kąpieliskiem nie jest: basen pływacki, basen uzdrowski, zamknięty zbiornik wodny podlegający oczyszczaniu lub wykorzystywaniu w celach terapeutycznych, sztuczny, zamknięty zbiornik wodny, oddzielony od wód powierzchniowych i wód podziemnych. W 1975 r. Rada UE określiła wymogi jakościowe dla wody w kąpieliskach, gdzie zostały ustalone parametry wytyczne oraz obowiązkowe Dyrektywą 76/160/EE. W 2011 r. Komisja Europejska ustanowiła symbole informujące o klasyfikacji wody w kąpielisku, a także symbole informujące o zakazie kąpieli lub zaleceniu niekąpania się. W Polsce ustalono, że w czasie dyżuru ratownicy mają obowiązek wywieszania na maszcie odpowiednich flag informacyjnych. Wywieszona biała flaga oznacza dozwoloną kąpiel a czerwona flaga oznacza zakaz kąpieli. Flagę czerwoną wywiesza się w przypadku, gdy co najmniej:

- temperatura wody wynosi poniżej 14°C;
- widoczność jest ograniczona do 50 m;
- szybkość wiatru przekracza 5 stopni w skali Beauforta;
- występuje fala powyżej 70 cm, z pojawiającymi się pienistymi białymi grzywami;
- występują silne prądy wsteczne;
- trwa akcja ratownicza;
- prędkość nurtu wody przekracza 1 m/s;
- występuje chemiczne lub biologiczne skażenie wody;
- występują wyładowania atmosferyczne.



Powiat
Legionowski

etap **L A T O**
termin zgłoszeń
15 września 2014

**KONKURS
FOTOGRAFICZNY**

**4 PORY ROKU
w obiektywie**

► architektura
► przyroda
► ludzie
i wydarzenia

www.powiat-legionowski.pl

Rondo jeszcze w sierpniu

Cztery tygodnie od formalnego wejścia na budowę wykonawcy gołym okiem widać postępy prac. Mijający skrzyżowanie powiatowej ulicy Partyzantów z gminną Kisielewskiego w gminie Jabłonna mogą zobaczyć już połowę budowanego tam ronda.

Przebudowa skrzyżowania na granicy Chotomowa i Jabłonna, w wyniku czego powstaje skrzyżowanie o ruchu okrężnym, przebiega zgodnie z planem. Pełną parą idzie również budowa ścieżki pieszo-rowerowej, która połączy to skrzyżowanie z cmentarzem w Jabłonie. Dzięki temu bezpieczna droga dla pieszych i rowerów będzie dostępna już na całej długości drogi od ul. Modlińskiej w Jabłonie aż do granicy z gminą Wieliszew.

Investor, czyli Powiat Legionowski, wyznaczył wykonawcy bardzo ambitny termin zakończenia robót. Firma Skanska S. A., która wygrała przetarg na przebudowę skrzyżowania i budowę chodnika, ma na to siedem tygodni, liczonych od 2 lipca. Zaawansowanie robót wskazuje, że z dotrzymaniem zobowiązania nie powinno być problemu.

- Sprawność, z jaką wykonawca buduje rondo i chodnik, bardzo cieszy mnie i moich sąsiadów - mówi Mariusz Grzybek, mieszkaniec Chotomowa i radny gminy Jabłonna, który regularnie odwiedza plac budowy, fotografuje i zaobserwowanymi zmianami dzieli się z mieszkańcami gminy za pośrednictwem Facebook'a. - To dla nas ważna inwestycja,

przede wszystkim ze względu na bezpieczeństwo dzieci, które mają od 1 września rozpocząć naukę w budowanej obok skrzyżowania szkole podstawowej. To dla mnie miłe zaskoczenie, że bez problemu mogę dowiedzieć się o szczegółach prac od obecnego na miejscu kierownika budowy i inspektora nadzoru zatrudnionego przez powiat - dodaje.

Ze względu na bliskość placówki oświatowej inwestycja powiatu jest objęta szczególną troską zarządu powiatu. Poza inspektorem nadzoru budowę regularnie odwiedzają szef wydziału inwestycji i nadzorujący ten pion wicestarosta Robert Wróbel. - Ta inwestycja to część, prowadzonego przez nas od kilku lat, programu poprawy bezpieczeństwa na powiatowych drogach w bezpośrednim sąsiedztwie szkół i innych placówek oświatowych. - wyjaśnia wicestarosta Wróbel.

W ostatnim tygodniu lipca wykonawca przystąpił do budowy drugiej połowy ronda. Na odcinku ok. 200 metrów obowiązuje ruch wahadłowy, który zostanie utrzymany prawie do końca prac. Inwestycja, zgodnie z planem, będzie gotowa przed rozpoczęciem roku szkolnego.

JK



Fot. Paweł Zając

Inwestycja jest częścią powiatowego programu poprawy bezpieczeństwa „Bezpieczna droga do szkoły”. Na zdjęciu od lewej: inspektor nadzoru Zbigniew Skirzyński, wicestarosta Robert Wróbel i kierownik robót Krzysztof Świerczyński.



Święto powiatowej Policji

W poniedziałek 14 lipca policjanci służący na terenie powiatu legionowskiego obchodzili swoje coroczne święto. Uroczystości odbyły się przed budynkiem Komendy Powiatowej Policji w Legionowie.

Z okazji Święta Policji wizytę w Legionowie złożył Komendant Stołeczny Policji nadinsp. Dariusz Działo. W uroczystościach wzięli udział również przedstawiciele samorządów lokalnych, wśród nich starosta Jan Grabiec.

Święto Policji rokrocznie jest okazją, aby wyróżnić szczególnie zaangażowanych w swoją pracę, a zarazem

skutecznych funkcjonariuszy. Nadinsp. Dariusz Działo w swoim przemówieniu zaznaczył, że ktoś, kto doświadczył pracy stróża prawa, wie, z jak ciężkim trudem ona się wiąże. W tym roku nagrody pieniężne otrzymało 113 powiatowych policjantów, natomiast awanse na wyższe stopnie odebrało 74 funkcjonariuszy.

MK

Kościelna na finiszu

Przebudowa ul. Kościelnej, przebiegającej przez Łąjski i Wieliszew, wkroczyła w końcową fazę. Wszystko wskazuje na to, że termin zakończenia robót, wyznaczony w ostatnich dniach sierpnia, zostanie bez problemu dotrzymany.



Fot. Paweł Zając

Prace na Kościelnej są już bardzo zaawansowane. Wykonawca zakończył już roboty o wartości 87% całego kontraktu.

Przypomnijmy, że tegoroczna modernizacja to dokończenie prac rozpoczętych w ubiegłym roku. Wówczas powstał nowy most na Kanale Bródnowskim, a przebudowa objęła odcinek Kościelnej od nieczynnego przejazdu kolejowego do ul. Podgórznej. W tym roku nowe oblicze zyska pozostała część drogi, czyli fragment od skrzyżowania z ul. Modlińską (DW 631) w Wieliszewie do ul. Podgórznej, odcinek od torów do skrzyżowania z ul. Nowodworską (DW 632) i w końcu część ulicy od mostu w Łaj-

skach aż do granicy gminy Wieliszew z Legionowem.

Efektom prac, które zgodnie z harmonogramem potrwają jeszcze niespełna miesiąc, będzie odnowiona powiatowa droga. Roboty w tym roku objęły ponad dwa i pół kilometra ulicy. Co ważne, dzięki nim poprawi się bezpieczeństwo w bezpośrednim sąsiedztwie placówek oświatowych. Zgodnie z ustaleniami z konsultacji społecznych z mieszkańcami, które odbyły się 23 kwietnia, zarówno przy zespole szkół w Łajskach, jak i przy gimna-

zjum w Wieliszewie, zbudowana zostanie pulsacyjna sygnalizacja świetlna przy przejściu dla pieszych.

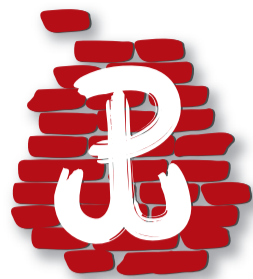
Przebudowa ul. Kościelnej to koszt blisko 3,6 mln złotych, z czego połowę środków pokryje dotacja z Narodowego Funduszu Przebudowy Dróg Lokalnych, a 800 tysięcy złotych pochodzi z pomocy finansowej, udzielonej powiatowi przez gminę Wieliszew.

JOANNA KAJDANOWICZ



Robert Wróbel
wicestarosta legionowski

1 sierpnia dokonaliśmy częściowego odbioru robót budowlanych, wykonanych przez firmę Skanska na ul. Kościelnej. 87% wartości robót zostało już wykonanych, a to oznacza, że ściśle trzymamy się harmonogramu i przed rozpoczęciem roku szkolnego mieszkańcy pojedą zupełnie nową Kościelną.



Kroniki Szlaku „Polski Walczącej”

Konkurs „Kronika Rajdu Polski Walczącej” rozstrzygnięty. Wyłonienie zwycięzców było zadaniem niezwykle trudnym, ponieważ każdy z uczestników, podążając Szlakiem „Polski Walczącej”, przeżywał podobne emocje związane z zarazem trudną i chwalebą historią walki o niepodległość.

Ogłoszony z okazji otwarcia Turystycznego Szlaku Patriotycznego „Polski Walczącej” konkurs Powiatu Legionowskiego został rozstrzygnięty. Jury oceniało walory artystyczne i emocjonalne opisów odwiedzonych punktów Szlaku oraz walory dokumentalne wykonanych przez autorów Kronik zdjęć. Istotny wpływ na punktację miał również pokonany przez poszczególnych uczestników dystans.

W kategorii „rajd pieszy” nagrodę główną wartości 500 zł wygrał Marek Paciurek, który jeden z fragmentów trasy opisał: „W drodze do punktu 6 czarnego szlaku troszkę pobłądziłem dokładając w ten sposób około 2 km, co zajęło mi dodatkowo pół godziny. Po dotarciu poustawiałem przewrócone od wiatru znicze, zapaliłem lampkę. Obelisk upamiętnia wszystkie ofiary pomordowane w Lasach Chotomowskich.” Wyróżnienia o wartości

każde po 200 zł otrzymali: Beata Dudek, Daniel Katkowski i Michał Machnacki.

W kategorii „rajd rowerowy” jury postanowiło przyznać dwie równorzędne główne nagrody o wartości 500 zł każda. Otrzymały je Joanna Stankowska i Michał Naumczyk. Pokonując szlak czarny Joanna Stankowska odwiedziła chotomowski cmentarz, który opisała: „Na płytach można zobaczyć kwiaty i znicze, a na pomnikach wstęgi i tabliczki w naszych barwach narodowych. I wszystko to piękne bardzo, tylko... smutek ogromny i lzy cisną się do oczu, gdy na tabliczkach wiek młody poległych. Nie zaznawszy lat młodości musieli tak szybko dorosnąć i umrzeć na polu chwały. Smutne to bardzo.” Michał Naumczyk pojechał szlakiem miejskim niebieskim, ale również zwiedził duży fragment powiatowego szlaku czarnego. W jed-

nym z punktów zanotował: „Budynek, w którym mieściła się kuchnia żydowska w Getcie, jest budowlą, której starość kontrastuje z wrażeniem dobrego stanu konstrukcyjnego. Czerniejące drewno nie jest zbutwiałe, ale też doskonale przywołuje mrok czasu, kiedy to budynek najbardziej tętnił życiem – jakkolwiek okropnym. Obecnie zamieszkały przez wnuki i prawnuki zasiedlonych po wojnie. Właścicielka na prośbę o pomoc w dokumentacji wpuściła mnie i pokazała łaty po wyrwach od ostrzału.”

Zwycięzcom i wyróżnionym serdecznie gratulujemy. Wszyscy uczestnicy mogą czuć się wygranymi, ponieważ w każdym z nich Szlak „Polski Walczącej” pozostawił emocjonujące wspomnienia wzbogacone o cenną i ciekawą wiedzę. Zapraszamy na kolejne edycje konkursu Kronika Rajdu Polski Walczącej.

MARIUSZ KRASZEWSKI



Grób por. Stefana Krasieńskiego na Cmentarzu Parafialnym w Chotomowie.

Fot. Joanna Stankowska

Sięgnij po Oskara

16 lipca 2014 r. wspólnie z Powiatową Instytucją Kultury w Legionowie (PIK) członkowie stowarzyszenia „W centrum” zorganizowali i poprowadzili warsztaty dla dzieci pod hasłem „Sięgnij po Oskara” w ramach ogólnopolskich obchodów Roku Oskara Kolberga. Zajęcia rozpoczęły się w siedzibie PIK-u, druga część odbyła się w gościnnych progach Muzeum Historycznego w Legionowie.



Uczestnicy warsztatów „Sięgnij po Oskara”.

Podczas warsztatów uczestnicy przenieśli się do dziewiętnastowiecznej wiejskiej chaty: poznali mazowieckie zwyczaje i obrzędy oraz przesady, które spisał znakomity etnograf. Dowiedzieli się także, w jaki sposób pracował oraz dlaczego jego dokonania są wyjątkowe i ważne dla współczesnych. Do kolejnych zadań prowadziły ich

wierszowane wskazówki. Chłopcom szczególnie przypadło do gustu wykonywanie ludowych zabawek, dziewczęta zaś chętnie plotły wianki. Przy dźwiękach mazurek i oberków uczestnicy z niezwykłym zaangażowaniem i dokładnością zaprojektowali regionalne stroje, w których później robili sobie pamiątkowe zdjęcia. Ostatnie z zadań

tak bardzo wciągnęło uczestników, że nie zauważyli przyjscia rodziców.

Na zakończenie wszystkie dzieci otrzymały pamiątkowe dyplomy i książki. Organizatorzy już zastanawiają się, jak wykorzystać ogromną spuściznę Kolberga w kolejnych warsztatach.

KAROLINA BŁASZCZAK

Książka na plaży

Mobilna wypożyczalnia dla dzieci i dorosłych
Gra z Kapitanem Wyderką
Letnia strefa gier
Parasole i leżaki dla czytelników

w godz. 11-17

4-8 sierpnia 2014 plaża w Wieliszewie

11-14 sierpnia 2014 plaża w Nieporęcie

18-22 sierpnia 2014 plaża w Serocku

Finał akcji: CZYTANIE W PLENERZE
23 sierpnia 2014 w godz. 16-18, park miejski przy ratuszu

Uczestnicy otrzymają
upominki-niespodzianki

Informacje 22 774 21 44
pik.legionowo@wp.pl
www.facebook.com/powiatowa.instytucja.kultury

jezioro.zegrzyskie.pl

Organizatorzy

Powiat Legionowski

PIK Powiatowa Instytucja Kultury

Sponsor Główny

DOZBUD DEVELOPMENT

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

„NUDA. NIC SIĘ NIE DZIEJE, PROSZĘ PANA. W OGÓLE BRAK AKCJI JEST”

Wakacyjnej nudzie mówimy DOŚĆ!

Jeśli Ty lub Twoje pociechy czujecie się znudzeni wakacjami niczym inż. Mamoń z Sidorowskim w dialogu o kondycji polskiego kina w filmie „Rejs”, najwyższa pora to zmienić! W Powiatowej Instytucji Kultury w Legionowie (ul. gen. Józefa Sowińskiego 15) nie doświadczysz nudy.



Przez cały lipiec PIK organizował „Letnią strefę gier” – przytulny kącik na tyłach budynku przy ul. Sowińskiego, w którym można było wypożyczyć i zagrać w gry planszowe. PIK na szczęście nie organizował quizów, w których należało wydać odgłos domowego zwierzęcia, za to mogliśmy znaleźć szachy, warcaby, kółko i krzyżak a także gry bardziej nowoczesne.

ników są przewidziane upominki-nie spodzianki.

Co łączy „Rejs”, Jezioro Zegrzyńskie i PIK?

To właśnie nad Zalewem kręcono zdjęcia do kultowego filmu Marka Piwowowskiego, a tej i wielu innych ciekawostek dowiesz się właśnie w Powiatowej Instytucji Kultury w Legionowie, w której otworzono Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej.

„Lasy, lasy, pola, pastwiska, koszą traktorem”

Jak bardzo zmienił się krajobraz Jeziora Zegrzyńskiego od czasów, w których tymi słowami opisywał go inż. Mamoń? Gdzie zjeść dobry obiad? Gdzie znaleźć statek, który zabierze nas w rejs po Jeziorze Zegrzyńskim? Którą z ponad 300 km tras wybrać na wycieczkę rowerową? Po porannym relaksie z książką na plaży, w PIK-u otrzymasz niezbędne informacje o tym, gdzie i jak spędzić popołudnie, wieczór a może kilka kolejnych dni... Dodatkowo możesz otrzymać mapy, przewodniki i inne materiały turystyczne naszego pięknego regionu. Serdecznie zapraszam!

Słońce, plaża, leżak i dobra książka

W sierpniu PIK będzie „zarażał” książkami odpoczywających nad Zalewem Zegrzyńskim. Czy może być coś przyjemniejszego niż piękna plaża, leżak i dobra książka? Sprawdź (w ramce), na której plaży będzie można w danym tygodniu wypożyczyć książkę. Nie przepadasz za piaskiem? Nie martw się! Już 23 sierpnia w parku pod legionowskim ratuszem odbędzie się akcja „Czytanie w plenerze”. Przyjdź koniecznie i zanurz się w lekturze ulubionej książki na ławce lub pożyczonym leżaku, przy dźwiękach muzyki. Dodatkowo, dla uczest-

MATYLDA DURKA-BOJARUN



Fot. M. Durka-Bojarun

KSIĄŻKA NA PLAŻY

4-8 sierpnia 2014 r., godz. 11.00 - 17.00
11-14 sierpnia 2014 r., godz. 11.00 - 17.00
18-22 sierpnia 2014 r., godz. 11.00 - 17.00

Plaża 600-lecia w Wieliszewie
Dzika plaża w Nieporęcie
Plaża miejska w Serocku

Legionowski znów w podróży

Rozpoczynamy drugą edycję wakacyjnego powiatowego konkursu fotograficznego. Pokażmy, jak kochamy Powiat Legionowski!



Fot. Paweł Kozarzewski

Wraz z wakacjami rozpoczął się sezon urlopowy. To czas kiedy wyruszamy na weekend lub dłuższy urlop poza granice powiatu legionowskiego. Wiele mieszkańców i sympatyków naszego regionu posiada już gadżety z naszym nowym logo. Zachęcamy więc wszystkich do udziału w naszym plebiscycie: Legionowski w podróży. Wyjeżdżając na wakacje zabierzcie koniecznie ze sobą nasze gadżety i zróbcie sobie z nimi zdjęcie, a potem prześlijcie je do nas na konkurs@powiat-legionowski.pl z dopi-

skiem Legionowski w podróży. Po wakacjach, za pomocą aplikacji na portalu facebook.com przeprowadzimy głosowanie i nagrodzimy najbardziej kreatywne zdjęcia naszych miłośników.

Jeśli chcielibyście wziąć udział w akcji Legionowski w podróży, a nie macie naszej koszulki, ani żadnego innego gadżetu z logo I♥Powiat Legionowski, zadzwońcie pod nr 22 7640 504 lub napiszcie maila na konkurs@powiat-legionowski.pl, a my postaramy się coś dla Was znaleźć ☺

MARTA ZMIJEWSKA

Pętla w Białobrzegach do przebudowy



Wójt Maciej Mazur, radni gminni i wicestarosta Robert Wróbel podczas omawiania zakresu remontu.

Pętla autobusowa w Białobrzegach w Gminie Nieporęt to część drogi powiatowej biegnącej do Beniaminowa. Choć jest to małe komunikacyjne centrum miejscowości, to znacznie odbiega stanem od zadbanego osiedla. Zarówno zniszczona nawierzchnia asfaltowa, jak i zastoiska wody po ulewnych opadach nie poprawiają komfortu korzystania z autobusowego przystanku.

Stan niewielkiego placu i otaczającej go pętli ZTM od dłuższego czasu wymagał remontowej interwencji. Mieszkańcy Białobrzegów i Ryni interweniowali w tej sprawie u radnej powiatowej Bogusławy Tomasiak, dlatego zgłosiła sprawę białobrzezkiej pętli podczas ostatniej powiatowej komisji rozwoju. Podobne starania w nieporęckim ratuszu podejmowali radni gminni Andrzej Wojciechowski i Roman Madej. Efektem

tych zabiegów była wizja w terenie w której uczestniczyli wójt i wicestarosta, którzy zobowiązali się podjąć niezwłoczne, wspólne działania.

- Mając na uwadze przede wszystkim bezpieczeństwo mieszkańców korzystających z przystanku, w najbliższych miesiącach, po konsultacjach technicznych z gminą, przystąpimy do prac remontowych na pętli - zapewnia wicestarosta Robert Wróbel. **Kra**

Tu też było

Powstanie Warszawskie należy do najważniejszych wydarzeń w historii Polski. W dniach 1–2



Uroczystości w rocznicę wybuchu Powstania Warszawskiego odbyły się w Legionowie, zgodnie z tradycją, na rondzie Armii Krajowej. Kombatanci, mieszkańcy, harcerze, służby mundurowe, przedstawiciele władz samorządowych i centralnych wspólnie uczcili pamięć tych wydarzeń.



Powstanie Warszawskie objęło swoim zasięgiem nie tylko stolicę. Walki toczyły się również w Legionowie oraz na terenie dzisiejszego powiatu legionowskiego. Po stronie polskiej wzięło w nich udział około tysiąca żołnierzy podziemia.

Preludium oficjalnych uroczystości, 31 lipca, było zapalenie zniczy w miejscach pamięci narodowej. Akcję zorganizowali kombatanci przy wsparciu wszystkich samorządów powiatu. Dzięki niej 1 sierpnia, gdy o godzinie 9 rozpoczęły się spotkania mieszkańców przy miejscach pamięci narodowej, paliły się już na nich „płomyki pamięci”.

Głównym punktem uroczystości było tradycyjne złożenie wieńców i wiązanek pod Pomnikiem Polski Walczącej na Rondzie Armii Krajowej w Legionowie. Pamięć Powstańców Warszawskich uczcili starosta Jan Grabiec, prezydent Roman Smogorzewski oraz władze lokalnych samorządów,

a także przedstawiciele powiatowych instytucji. Nie mogło zabraknąć przedstawicieli wojska, policji, straży pożarnej i miejskiej. Punktualnie o godz. 17 zabrzmiał dźwięk syren, który był wymownym wspomnieniem Godziny „W”. Na minutę wszyscy zatrzymali się w zadumie i hołdzie dla Bohaterów Powstania Warszawskiego. Obchody rocznicowe odbywające się 1 sierpnia w Legionowie zakończyła msza św. odprawiona w kościele parafii św. Józefa Oblubieńca w intencji kombatantów oraz żołnierzy i osób cywilnych poległych w Powstaniu.

Równoległe z opisanymi wydarzeniami odbyła się zorganizowana przez legionowski hufiec ZHP gra miejska, oparta na aplikacji przygotowanej do zastosowania w mobilnych urządzeniach elektronicznych. Program ten poprowadził uczestników po najważniejszych miejscach związanych z walką konspiracyjną podczas II wojny światowej oraz Powstaniem Warszawskim w Legionowie.

powstanie!

sierpnia szczególnie uroczyście obchodziliśmy 70. rocznicę tego wielkiego zrywu narodowego.



Żyjący uczestnicy Powstania zostali uhonorowani okolicznościowymi listami gratulacyjnymi przez starostę Jana Grabcę i prezydenta Romana Smogorzewskiego. Na zdjęciach: 1. Stanisław Sosiński i Bronisława Romanowska-Mazur, 2. Edward Hadryś i Ryszard Gubała, 3. Piotr Wilnowicz-Cwieczkowski wraz z Janem Grabcem, 4. Wojciech Jeute – przewodniczący Zespołu Ochrony Pamięci Armii Krajowej,



Dniem bogatym w atrakcje był 2 sierpnia, kiedy kontynuowaliśmy obchody – tym razem rodzinnie i sportowo. O godz. 10, spod legionowskiej Areny wystartował 45-kilometrowy Bieg Powstańca. Ponad 100 zawodników samotnie lub w sztafetach, pokonało przygotowaną przez gminę Wieliszew trasę prowadzącą częściowo Turystycznym Szlakiem Patriotycznym „Polski Walczącej”. Każdy z uczestników otrzymał białą-czerwoną opaskę wzorowaną na tych, które nosili polscy żołnierze podczas Powstania Warszawskiego. Na mecie przy wieliszewskiej Hali Sportowej na zawodników czekały poczęstunek i liczne atrakcje. Atmosferze rywalizacji sportowej towarzyszyły rozmowy na temat wydarzeń, które Bieg Powstańca upamiętnia.

O godz. 17, w parku pod Ratuszem rozpoczął się rodzinny piknik, podczas którego uczestnicy obejrzeli filmy „Akcja pod Arsenalem” i prezentujący Szlak „Polski Walczącej”, wy-

sluchali pieśni powstańczych w wykonaniu druhen i druhów z ZHP oraz koncertu Tadka i Bosskiego „Niewygodna Prawda”. Na dziedzińcu Ratusza można było obejrzeć wystawę zabytkowych samochodów. Rodzinna atmosfera udzieliła się wszystkim, ale głównymi bohaterami wydarzenia byli licznie przybyli kombatanci, których uhonorowali okolicznościowymi listami gratulacyjnymi starosta Jan Grabiec i prezydent Roman Smogorzewski.

Wydarzenia sprzed 70. lat są wciąż żywe we wspomnieniach tych, którzy w dzień próby stanęli do walki pełni nadziei, że ich dzieło przyczyni się do odzyskania przez Polskę niepodległości. Również ci, którzy dzisiaj mogą cieszyć się wolnością, nie zapominają o tej ofierze i wyrażają swoją wdzięczność, oddając hołd bohaterom lub choćby wspólnie z nimi spędzając czas podczas integracyjnych spotkań.

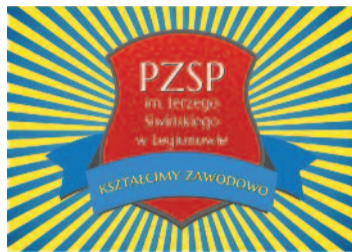
MARIUSZ KRASZEWSKI

Wyniki „Biegu Powstańca 1944–2014”

Wyniki Open		
	Imię i nazwisko	Miejscowość
1	Marek Kucharski	Władysławów
2	Tomasz Orliński	Legionowo
3	Adam Ryczek	Toruń
Wyniki Open Kobiet		
	Imię i nazwisko	Miejscowość
1	Agnieszka Żmojda	Warszawa
2	Kaja Karczewska	Warszawa
Wyniki Open Mężczyzn		
	Imię i nazwisko	Miejscowość
1	Marek Kucharski	Władysławów
2	Tomasz Orliński	Legionowo
3	Adam Ryczek	Toruń
Wyniki Sztafet		
	Uczestnicy sztafety	Klub/Drużyna
1	Mariusz Karwowski, Arkadiusz Starobrat, Rafał Derlacz	CIENKIE TEMPO CHTMO
2	Paweł Kownacki, Paweł Wójcik, Łukasz Barszczewski, Grzegorz Kaczmarczyk, Joanna Kaczmarczyk, Artur Żolek, Marek Ziółkowski	WIELISZEW HERON TEAM
3	Dariusz Ostrowski, Grzegorz Manowiecki, Paweł Horąży	LESZCZE

Na Targową po zawód

Powiatowy Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Jerzego Siwińskiego to jedyna szkoła ponadgimnazjalna w Legionowie kształcąca zawodowo. W skład zespołu wchodzi technikum i zasadnicza szkoła zawodowa z oddziałami wielozawodowymi.



kształcenie praktyczne w hotelu Narvil i hotelu Exploris. Absolwenci szkoły znajdują zatrudnienie zgodnie z wykształceniem zawodowym.

Nowym obszarem aktywności gospodarczej jest sektor związany z energią odnawialną. Na terenie Polski jest tylko kilka szkół kształcących w tym kierunku. Uczniowie legionowskiego technikum będą mogli znaleźć pracę między innymi w ośrodku badawczym Polskiej Akademii Nauk w Jabłonce, którego mury rosną z dnia na dzień i budowa ma się zakończyć pod koniec bieżącego roku.

Szkoła dysponuje nowoczesnymi pracownikami komputerowymi. Dzięki temu jest jednym z ośrodków, który

może przeprowadzać szkolenia oraz egzaminy ECDL. Od kilku lat realizowane są tu projekty unijne, obejmujące różne obszary aktywności młodzieży. Aktualnie realizowany jest duży projekt przeznaczony dla uczniów kształcących się w zawodzie technik informatyk oraz technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej. W ramach projektu uczniowie poszerzają swoją wiedzę z zakresu grafiki komputerowej, matematyki, geografii, języków obcych. Ponadto szkoła wzbogaciła się o pomoce dydaktyczne. War-

tość projektu to przeszło 260 000 zł.

Od września 2014 w placówce mają powstać koła konstruktorów robotów, planowany jest również zakup drukarki 3D. Dzięki temu uczniowie będą mogli zapoznać się z nowymi technologiami i ich wykorzystaniem w praktyce. „Targowa”, jak nazywają szkołę legionowianie, jest placówką kameralną, w której panują dobre relacje. Uczniowie są otaczani wszechstronną opieką, a szkoła ściśle współpracuje z rodzicami.

WW

W technikum na Targowej można zdobyć wykształcenie w zawodach informatyka, technika żywienia i usług gastronomicznych oraz technika urządzeń i systemów energetyki odnawialnej. Natomiast w szkole zawodowej można zdobyć fach m.in. kucharza, fryzjera, elektryka, mechanika lub elektromechanika pojazdów samochodowych, sprzedawcy, monter elektroniki, technologa robót wykończeniowych w budownictwie, monter sieci, instalacji i urządzeń sanitarnych, lakiernika.

Kierunki kształcenia w Powiatowym Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych im. J. Siwińskiego wychodzą naprzeciw zainteresowaniom młodzieży oraz potrzebom rynku pracy. Branża informatyczna i żywnościowa od wielu lat rozwijają się prężnie na terenie powiatu legionowskiego. Szkoła współpracuje z najlepszymi hotelami zlokalizowanymi nad Jeziorem Zegrzyńskim i w Warszawie oraz firmami komputerowymi. Uczniowie technikum żywienia i usług gastronomicznych realizują

UWAGA GIMNAZJALIŚCI!

W PZSP im. J. Siwińskiego jest jeszcze kilka wolnych miejsc w technikum dla absolwentów gimnazjum:

- **technik informatyk** - 2 wolne miejsca,
- **technik żywienia i usług gastronomicznych** - 4 wolne miejsca,
- **technik urządzeń i systemów energetyki odnawialnej** - 3 wolne miejsca.

Informacje:

PZSP im. J. Siwińskiego, ul. Targowa 73A, Legionowo
Tel. 22 774 28 72
pzsplegionowo.edupage.org (zakładka Rekrutacja)

Kreatywnie, nowoczesnie i bezpiecznie

Bezpieczna, nowoczesna placówka, która oferuje swoim uczniom wszechstronny rozwój. Powiatowy Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych im. Wł. Wolskiego dba zarówno o wzorowe przygotowanie do zawodu, jak i możliwość pogłębiania zainteresowań.



Szkoła znajduje się w Serocku - niewielkiej, ale pięknej miejscowości turystyczno-wypoczynkowej, oddalonej o 15 km od Legionowa. Bardzo dobre połączenie autobusowe sprawia, że o każdej porze roku bez problemów można tu dojechać. Od przystanku autobusowego do szkoły można dojść w 3 minuty.

Tradycja i nowoczesność

Serocki zespół szkół to placówka z 45-letnią tradycją, dzięki której szkolna społeczność wypracowała jasne zasady współpracy uczniów z nauczycielami. Nowoczesna, dostosowana do wymogów kształcenia i wychowania w XXI wieku, najważniejsi są w niej uczniowie. W każdym z nich kreatywna i wykwalifikowana kadra pedagogiczna widzi potencjał. Szkoła nie tylko rzetelnie przygotowuje do egzaminów zawodowych i matury - nauczyciele starają się również uwrażliwiać swoich podopiecznych na potrzeby drugiego człowieka. W efekcie młodzież udziela się w wolontariacie, aktywnie uczestniczy w przedsięwzięciach takich, jak np. Szlachetna Paczka. Placówka zapewnia uczniom pomoc pedagoga

oraz psychologa w rozwiązywaniu problemów, jest też szkolną pielęgniarką. Sale lekcyjne są wyposażone w najnowocześniejszy sprzęt: tablice interaktywne, rzutniki, komputery, telewizory, DVD. Placówka ma nowoczesną halę sportową i siłownię.

Rozwój talentów i zainteresowań

Powiatowy Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Serocku oprócz gruntownego wykształcenia oferuje młodym ludziom również szerokie możliwości rozwoju. Mogą udzielać się w samorządzie uczniowskim, uczestniczyć w kołach zainteresowań (dziennikarskie, teatralne, żeglarskie), a także w wycieczkach turystyczno-krajoznawczych, wyjazdach do teatrów i muzeów. Placówka kładzie nacisk na indywidualizację kształcenia, dbając zarówno o uczniów bardzo zdolnych, jak i tych, którzy potrzebują wsparcia w procesie edukacyjnym. Młodzież może tu rozwijać również swoje talenty sportowe. W zawodach sportowych, zwłaszcza w siatkówce, koszykówce, piłce ręcznej i nożnej, biegach przełajowych i tenisie stołowym, reprezentacje szkoły zdobywają laury



nie tylko na szczeblu gminnym, ale i powiatowym.

Tu warto się uczyć

Serocki zespół szkół kształci dobrych fachowców zgodnie z oczekiwaniami współczesnego rynku pracy. Placówka współpracuje z wieloma zakładami pracy w zakresie kształcenia praktycznego - są to solidne, renomowane i liczące się na rynku firmy. Ponadto szkoła realizuje projekty unijne i płatne staże dla uczniów oraz zapewnia zdobycie ciekawego zawodu oraz Europass - dokumentu otwiera-

jącego rynku pracy w całej Unii Europejskiej. Dlatego, chcąc zadbać o swoją przyszłość i nie dać się wyprzedzić innym, gimnazjaliści wybierają naukę w PZSP w Serocku.



Wolne miejsca w PZSP w Serocku:

technikum logistyczne - 7 miejsc
technikum hotelarskie - 5 miejsc
technikum żywienia i usług gastronomicznych - 2 miejsca
zasadnicza szkoła zawodowa - 15 miejsc

Przez profilaktykę do zdrowia

Poziom ochrony zdrowia i opieki medycznej to jeden z podstawowych przedmiotów troski współczesnych społeczeństw, a także jeden ze wskaźników decydujących o standardzie życia w danym państwie.



Wśród wielu rodzajów działalności składających się na zdrowie publiczne znajduje się także promocja profilaktyki zdrowotnej. W jej ramach Powiat Legionowski organizuje kolejne programy dla mieszkańców.

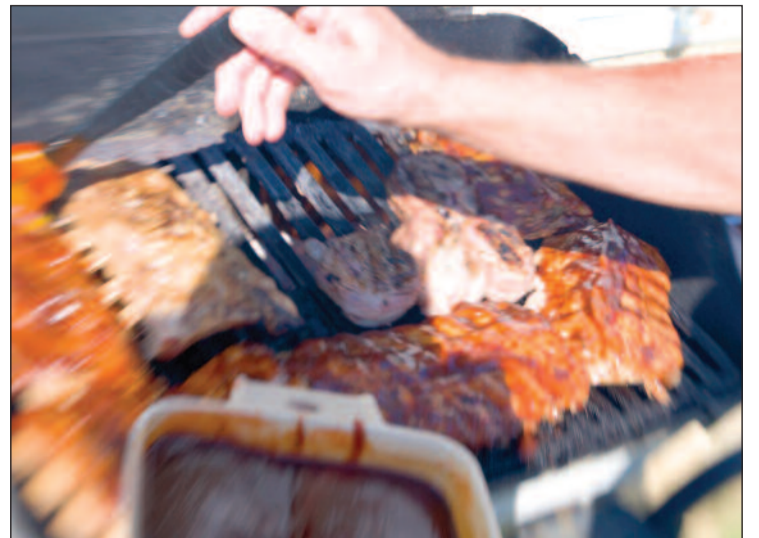
Do realizowanych w tym roku projektów należały bezpłatne badania USG piersi połączone z instruktażem samobadania. Były one adresowane do pań w wieku 25-49 lat, a zostały przeprowadzone w związku z „Dniami walki z rakiem piersi”. Zakończenie programu przewidziano na listopad, jednak zainteresowanie było tak duże, że lista licząca 250 miejsc jest już zamknięta. Podsumowanie akcji przyniosło następujące dane: u przebadanych 250 pań wykryto 82 zmiany i nieprawi-

dołowości, u 19 pacjentek lekarze podejrzewają nowotwór.

Dzięki tej prozdrowotnej inicjatywie wiele mieszkank powiatu miało szansę na wykonanie ważnego badania bez długiego oczekiwania, co w przypadku pań z wykrytymi nieprawidłowościami oraz pań z podejrzeniem nowotworu jest szczególnie ważne. Po raz kolejny przekonaliśmy się, jak istotne dla zdrowia są regularna kontrola i profilaktyka. Wcześniej zaobserwowane zmiany (także nowotworowe) można wyleczyć.

Gorąco zachęcamy wszystkie panie do systematycznego samobadania i zapraszamy do udziału w kolejnych edycjach powiatowych projektów zdrowotnych.

EWELINA WASILEWSKA



Żywność osób starszych w upalne dni

Podczas gorących dni zmniejsza się łaknienie. Trzeba więc poświęcić więcej uwagi jadłospisowi, tak by zapewnić osobom starszym odpowiednią dla nich porcję energii.

Rzeczy smażone na tłuszczu, można z powodzeniem zastąpić grillowaniem i gotowaniem na parze. Można też wtedy zrezygnować z przygotowywania złożonych potraw na rzecz lżejszego jedzenia, które będzie bogate w warzywa i owoce. Latem warzywa mogą być podstawą posiłków, ponieważ nie tylko dostarczają niezbędnych witamin oraz składników mineralnych, ale także chronią organizm przed przegrzaniem. Można je jeść zarówno na surowo, jak też gotowane na parze i polane lekkim sosem. Podczas upałów do diety osoby starszej warto wprowadzić więcej zup, np. z pomidorów, brokułów, fasolki szparagowej, w tym również chłodników. Doprawione ziołami doskonale orzeźwią i ugaszą pragnienie.

Letnia dieta seniora może bazować, oprócz dużej ilości warzyw i owoców, na pełnoziarnistych produktach zbożowych, nasionach, orzechach oraz oczywiście rybach i mięsie drobiowym. Produkty te często można znaleźć w daniach śródziemnomorskich, a przykładem może być makaron spa-

ghetti z sosem. W gorące dni najlepiej jest przygotować jego lżejszą wersję na bazie świeżych pomidorów, czosnku, jogurtu naturalnego i bazylii.

Tak dobrana dieta nie obciąża układu trawienia szkodliwymi substancjami. Dzięki temu nie odbiera energii, a dzięki temu, że jest lekka i łatwo strawna, dostarcza więcej energii na upalne dni. Przy okazji organizm będzie lepiej pracował i chłodził się.

Latem nie można zapominać o dostarczaniu odpowiedniej ilości płynów. Najlepszym wyborem będzie oczywiście niegazowana woda mineralna najlepiej w temperaturze pokojowej – nie zimna. Słodzone napoje, kawa i woda gazowana, jeszcze bardziej wzmagają pragnienie. Najkorzystniejsza jest więc woda o dużym zasobie soli mineralnych, wypijana w większych ilościach niż zazwyczaj. Trzeba wziąć pod uwagę iż w upalne dni, woda wydostaje się z naszego organizmu poprzez pot, a zatem nasz organizm wymaga większego nawodnienia.

ANNA ZWIERZ

Kucharz w DPS „Kombatant”

Powiatowa Instytucja Kultury w Legionowie
oraz Dyskusyjny Klub Książki „Ścieżki”

zapraszają na akcję

CZYTANIE W PLENERZE

w sobotę 23.08.2014 r. w godzinach 16-18

w parku miejskim

obok Ratusza w Legionowie



Przyjdź, zabierz ze sobą książkę*, ewentualnie koc albo leżak, przyjaciela lub rodzinę, żeby poczytać w towarzystwie innych czytających.

Dla uczestników akcji przewidziane są upominki-niespodzianki.

W razie niesprzyjającej pogody akcja zostanie przeniesiona do atrium Ratusza.

*bądź urządzenie mobilne, jeśli czytasz e-booki



proj. M. Serduła

Mikrodotacje dla NGO

Operatorzy programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich – Mazowsze Lokalnie (Fundacja Fundusz Współpracy, Stowarzyszenie BORIS i Stowarzyszenie Europa i My) ogłaszają nabór do pierwszego konkursu na mikrodotacje dla młodych organizacji pozarządowych, grup nieformalnych i samopomocowych z terenu województwa mazowieckiego. W ramach programu FIO – Mazowsze Lokalnie, w ciągu najbliższych 2 lat zostanie przyznanych około 600 mikrodotacji o łącznej wartości ponad 2,1 mln złotych. W 2014 roku środki przeznaczone na konkurs wynoszą 603 000 PLN.

Wysokość dofinansowania wahać się będzie od 1,5 tysiąca do 6 tysięcy złotych.

Celem głównym Programu FIO – Mazowsze Lokalnie jest zwiększenie zaangażowania obywateli i organizacji pozarządowych w życie publiczne. Realizacja Programu ma umożliwić mieszkańcom włączenie się w różnorodne działania na rzecz innych, swoich wspólnot oraz w tworzenie, realizację i monitoring polityk publicznych.

Aplikacje konkursowe można składać do 12 sierpnia 2014 r. Więcej informacji na mazowszelokalnie.pl.

Źródło: mazowszelokalnie.pl

Zrób to sam!

Każdy kocha piękne rzeczy i lubi się nimi otaczać. Niektórzy mają dodatkową przyjemność i satysfakcję, jeśli te piękne rzeczy zrobią samodzielnie. I właśnie dla nich rozpoczynamy nowy cykl z poradami, jak własnoręcznie wykonać różne przydatne, a przy tym estetyczne sprzęty. Zachęcamy do wykorzystania naszych instrukcji i nadsyłania na adres redakcji zdjęć Waszych wyrobów.

Ozdobne obszycie na wieszak

Potrzebne nam będzie: dwa rodzaje materiału – na obszycie i na ozdobną aplikację, koronka lub tasiemka, wieszak, igła, nici lub maszyna do szycia, ołówek, kartka papieru, nożyczki.



Eliza Klimek

Mieszkanca Chotomowa w gm. Jabłonna. Jej pasją są piękne rzeczy i wystrój wnętrz, oraz zamierzanie do ich własnoręcznego wykonywania. W ramach realizowania swoich zainteresowań zajmuje się m.in. decoupage'em i florystyką. Swoją wiedzę, jak wykonać piękne przedmioty dzieli się m.in. z internautami na portalu Muratora „Zrobiszsam”.



1. Zaczynamy od zrobienia szablonu. Na kartce papieru kładziemy wieszak i odrysowujemy jego kształt. Dodajemy centymetr na szwy. Wycinamy.



2. Na materiale odrysowujemy dwa szablony i wycinamy.



3. Zanim przystąpimy do zszywania całości podwijamy brzeg tak jak na zdjęciu i zszywamy.



4. Następnie na materiale rysujemy serce i wycinamy z zapasem na podwinięcie.



5. Zapas podwijamy pod spód i fastrygujemy.



6. Serce układamy na materiale, fastrygujemy i przyszywamy do materiału.



7. Koronkę przyszywamy wokół serca.



8. Całość zszywamy pamiętając o zostawieniu otworu na uchwyt wieszaka.

GŁODOMORY



Mieszkańcy powiatu legionowskiego ubolewają nad słabym zapleczem gastronomicznym naszego powiatu. Stąd zrodził się pomysł na cykl „Głodomory”. Mieszkaniec Legionowa Damian Piaścik będzie odwiedzał lokale gastronomiczne w powiecie w poszukiwaniu takich, do których można zabrać rodzinę i znajomych, i zjeść coś dobrego, nie wydając na to zawrotnej kwoty.

Pierwsze koty za płoty...



Niewiarygodne wydawało mi się to, że w okolicach miasta, w którym mieszka tak wiele ludzi, pozostającym w bliskim sąsiedztwie z Zalewem Zebrzyńskim, tłumnie obleganym przez plażowiczów w każdy ciepły weekend, nie ma miejsca godnego polecenia zgłodniałym turystom. Postanowiłem, więc spraw-

Ceny wahają się w granicach od 18 do 28 zł. Ciasto przygotowane jest wyłącznie z włoskich składników i wyrabiane w odpowiedniej temperaturze. Pizza prezentuje się bardzo apetycznie, a smakuje jeszcze lepiej. Niektórych może zniechęcić to, że podawana jest na drewnianych deskach i papierowych, jednorazowych talerzach, ale po spróbowaniu pierwszego kęsa, szybko o tym zapomną. Dodatkowo możemy zamówić sos pomidorowy lub czosnkowy, choć ja polecam pizzę z włoską oliwą, w kilku smakach do wyboru.



dzić, czy takie miejsca są, a jeśli tak, to dlaczego się o nich nie mówi. Szukając smacznego jedzenia zjeździłem powiat wzdłuż i wszerz, odkrywając co raz to nowe miejsca. Tak powstał pomysł by zapoczątkować cykl „Głodomory”.

Jako, że jestem fanem włoskiej kuchni, na pierwszy ogień wybrałem pizzerię. Jadąc ulicą Partyzantów z Chotomowa w kierunku Jabłonna, na skrzyżowaniu z ulicą Jasną natrafimy na niewielki budynek – tam znajduje się Pizzeria Peperosso. Lokal jest mały, bardzo schludny i skromnie urządzony, w środku znajduje się dosłownie kilka stolików. Niewiele jest również miejsc parkingowych przed budynkiem. W menu znajdziemy różne rodzaje pizzy, każda z nich serwowana jest w jednym rozmiarze, odpowiednim do zaspokojenia apetytu jednej osoby.



re są godne polecenia innym Głodomorom. Maile wysyłajcie na adres: opinie@glodomory.info.

Wszystkim kulinarnym odkrywcom pełnych brzuchów życzy

DAMIAN PIAŚCIK

15 Piętnastka na piętnastkę

2 etapy, 11 milionów

Pierwsza tak poważna inwestycja drogowa w historii powiatu legionowskiego to 2008 rok i przebudowa drogi Zegrze-Jachranka-Dębe. 11 milionów złotych powiat zdobył z funduszy Unii Europejskiej, a całkowity koszt to ponad 14 milionów.



Fot. Paweł Zając

Oficjalnie określana jest jako droga 1802W – od dawna wymagała remontu. Co prawda nie było w niej ogromnych dziur, ale rozjeżdżona przez lata kołami tysięcy samochodów stała się wyboista i niebezpieczna. Powiat złożył więc wniosek o dofinansowanie planowanej przebudowy w ramach Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego. I uzyskał je na kwotę 11 446 000 złotych. Potem przetargi i można było przystępować do pracy.

Inwestycja podzielona została na dwa etapy. Najpierw, w 2008 roku, przebudowany został 4-kilometrowy odcinek od drogi krajowej nr 61 w Zegrzu do Jachranki. W tym etapie wykonano:

- wzmocnienie dotychczasowej nawierzchni drogi i wykonanie nowej,
- budowę ciągów pieszo-rowerowych w Skubiance,
- odwodnienie drogi,

• przebudowę przepustów w Jachrance. Droga została oddana do użytku przed zakończeniem wakacji w 2008 roku.

Drugi etap przebudowy to 2009 rok. Obejmował dokończenie przebudowy drogi od Jachranki do Dębego. Jesienna inwestycja polegała m.in. na:

- wykonaniu nowej nawierzchni jezdni na odcinku 6,4 km,
- wykonaniu zatok autobusowych i peronów przystankowych,
- budowie odwodnienia drogi,
- utwardzeniu poboczy,
- budowie zjazdów na posesję,
- budowie ciągu pieszo-rowerowego w miejscowościach Dosin, Skubianka, Jachranka, Izbica, Dębe,
- przebudowie skrzyżowania z drogą wojewódzką nr 632.

Wykonawca inwestycji sprawił się dobrze. Droga do dziś nie wymaga remontu.

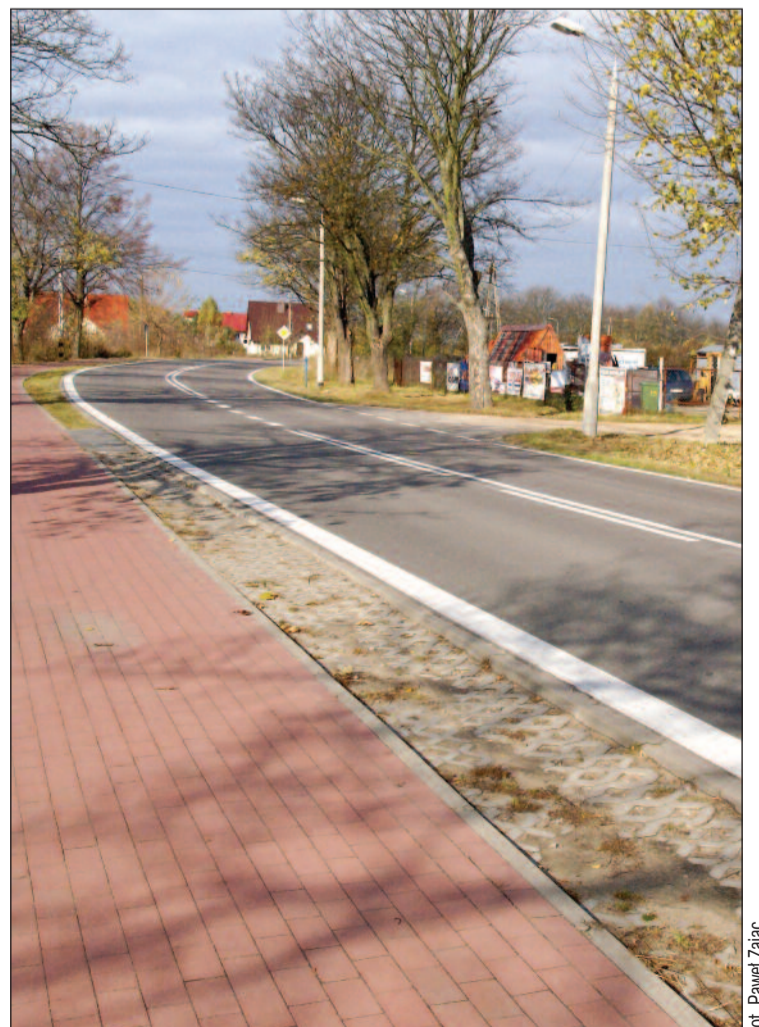
MIROSLAW PACHULSKI



Olga Wierzbicka
wiceprzewodnicząca
Rady Powiatu

Dzięki przebudowie drogi z Zegrza do Dębego, jako mieszkańcy powiatu legionowskiego chociaż oczywiście nie tylko, zysaliśmy nową drogę. Nowa droga to nowa jakość. Zarówno pod względem komfortu jazdy, jak i bezpieczeństwa poprzez równą nawierzchnię, chodniki dla pieszych oraz rowerystów. Bardzo ważne jest to, iż z uwagi na szeroki zakres inwestycji, korzyści z niej płyną dla mieszkańców kilku miejscowości wzdłuż niej położonych.

Modernizacja tej drogi to, jak dotychczas, największa inwestycja powiatowa, zarówno pod względem długości przebudowanej ulicy, jak i wartości. Obydwa etapy pochłonęły środki w wysokości 14 milionów złotych. Cieszę się, że sprawne działanie powiatowej administracji sprawiło, iż lwią część tych środków pochodziła z programów zewnętrznych – dofinansowanie z UE wyniosło aż 11 mln zł.



Fot. Paweł Zając



ODKRYJ

Powiat Legionowski

Powiatowe Centrum Informacji Turystycznej
Legionowo, ul. Sowińskiego 15 | pn - pt 11⁰⁰ - 19⁰⁰

Punkt Informacji Turystycznej
Arena Legionowo, ul. B. Chrobrego 50B | sob - niedz 10⁰⁰ - 19⁰⁰

Na zainteresowanych czekają:

- Mapa „Szlak Polski Walczącej”
- Mapa „Turystyczna Kraina Jeziora Zegrzyńskiego”
- „Przewodnik Turystyczny Regionu Jeziora Zegrzyńskiego”
- Przewodnik „Mazowsze na Filmowo”
- Katalogi usług turystycznych obszaru Jeziora Zegrzyńskiego, tj.: „Turystyka Rodzinna”, „Turystyka Aktywna”, „Turystyka Rekreacyjna”, „Turystyka Historyczna”

jezioro.zegrzynskie.pl









Zwycięska drużyna I ligi Szóstek Piłkarskich „Wariaci Team”

Zakończenie sezonu Ligi Szóstek

Na początku lipca rozgrywki w sezonie 2013/2014 zakończyła Legionowska Liga Szóstek Piłkarskich (LALP). Na uroczystym podsumowaniu poznaliśmy najlepsze zespoły oraz zawodników występujących w poszczególnych ligach.

W sezonie 2013/2014 w ligach wzięło udział 49 amatorskich drużyn piłkarskich, w których wystąpiło 890 zawodników – zarówno mieszkańców miasta Legionowo, jak i powiatu legionowskiego oraz powiatów sąsiednich. Wszystko to powoduje, że śmiało można stwierdzić, że Legionowska Liga Szóstek Piłkarskich utrzymała miano największej w powiecie amatorskiej ligi piłki nożnej.

W III Lidze pierwsze miejsce zdobyła drużyna Nietykalni, która o 2 punkty wyprzedziła zespół E. S. K. A. Warszawa. Z trzema punktami straty do zwycięzcy, najniższy stopień podium zdobyła drużyna KS TS. Wszystkie trzy drużyny zobaczymy w przyszłym roku na boiskach wyższej klasy rozgrywkowej. W II Lidze pierwsze miejsce zajęła drużyna Tajfun Legionowo, która dzięki lepsze- mu bilansowi bezpośrednich spotkań wyprzedziła Zryte Czosnki. Na trzecim miejscu uplasowała się drużyna THC. W I Lidze tytuł Mistrza Legionowskiej Ligi Szóstek Piłkarskich w sezonie 2013/2014 zdobył zespół Wariaci Team, który o jeden punkt wyprzedził drużynę Young Boys Legionowo. 3. miejsce zdobyli zawodnicy Fuero RMT Trans.

Oprócz nagród dla najlepszych drużyn wręczone zostały również nagrody indywidualne dla najlepszych strzelców. Uehonorowani nimi zostali

Michał Banaszek z zespołu Firma krzak. com, Bartłomiej Koźliński z drużyny Zryte Czosnki oraz Mateusz Chojnowski z zespołu Wariaci Team.

Każdy z wymienionych zespołów oraz zawodników otrzymał czek na zakup sprzętu sportowego. Fundatorami nagród, poza Stowarzyszeniem, byli również zleceniodawca re-

alizacji zadania publicznego – Gmina Legionowo oraz patron rozgrywek Legionowskiej Ligi Szóstek Piłkarskich – Powiat Legionowski. Wszystkim wyżej wymienionym Zarząd Stowarzyszenia podziękował za pomoc i wsparcie przy organizacji rozgrywek.

RU



Nagrodę za II miejsce w III lidze odebrał w imieniu E.S.K.A. Warszawa Dariusz Baliński (pierwszy z prawej). Wraz z nim na zdjęciu od lewej: Andrzej Tybuchowski – wiceprezes LALP i Robert Utko – prezes LALP.

Brąz i życiowy rekord

W dniach 18-20 lipca na 50-metrowej pływalni w Drzonkowie odbyły się Mistrzostwa Polski Juniorów 17–18 letnich w ramach XX Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży w sportach letnich.

W zawodach wystartowało ponad 180 zawodników i zawodniczek, którzy zakwalifikowali się do polskiej czołówki. UKS „Delfin” Legionowo reprezentował Michał Perł, który jako jedyny z klubu został dopuszczony do zawodów tej rangi.

Mistrzostwa rozgrywały się drogą eliminacji oraz finałów. Michał startował w dwóch konkurencjach: 50 m stylem klasycznym i 100 m stylem klasycznym. Pierwszego dnia zawodów młody reprezentant ścigał się na dystansie 50 m stylem klasycznym. W porannym bloku zawodów Michał wszedł pierwszy do finału uzyskując czas 0:29,30 sek. Podczas finałów wywalczył pierwszy w swojej karierze brązowy medal z wynikiem 28:95 (rekord życiowy), zabrakło mu jedynie 0,27 sekundy do złoto- go medalu.

Ostatniego dnia mistrzostw odbył się wyścig na 100 m stylem klasycz-

nym. Michał w porannym bloku uzyskał czas 1:05,74 i tym samym zakwalifikował się do finału na 6. pozycji. Po południu zawodnik ukończył wyścig również na tej samej pozycji co w eliminacjach z wynikiem 1:05,28.

Były to niezwykle zawody dla Michała, jak i jego trenera Rafała Perła. Uzyskał pierwszy w karierze medal Mistrzostw Polski oraz poprawił swój rekord życiowy. Gratulujemy oraz życzymy dalszych sukcesów.

– To były najbardziej udane Mistrzostwa Polski w mojej karierze. Zdobyłem swój pierwszy brązowy medal i jestem z tego dumny. Jest to dobry prognostyk na przyszły sezon, gdyż za rok będę już młodzieżowcem, co również oznacza cięższych rywali. Zaczynam odpoczynek, ale we wrześniu znowu zaczynamy trenować i walczyć o coraz to lepsze wyniki – podsumował swój start Michał. MD

Pierwszy brązowy medal to dobry prognostyk na kolejny sezon dla Michała Perła.



Samorządowy Wicemistrz

Mirosław Kado, radny powiatu legionowskiego, został wicemistrzem w Mistrzostwach Samorządowców Polski w kolarstwie MTB.

23 lipca w Skarżysku Kamiennej odbyły się ogólnopolskie zmagania samorządowców w tej dyscyplinie. Mirosław Kado od lat jest entuzjastą kolarstwa MTB i już wcześniej odnosił sukcesy. Teraz udało mu się potwierdzić dobrą formę podczas rywalizacji z kolegami samorządowcami z całego kraju.

Nasz radny wystartował na dystansie Mega, liczącym 61 km. Do zwycięzcy wśród mężczyzn, Pawła Goździńskiego z Rogowa, zabrakło mu zaledwie 2 minut i 32 sekund. Trzecie miejsce w tej kategorii zajął również zawodnik z Rogowa – Bernard Goździński. ADK

