

Legionowski INFORMATOR SENIORALNY

NR 1/2018 (3)



ZADANIE WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW
GMINY MIEJSKIEJ LEGIONOWO



SPIS TREŚCI



Wydarzenia

- 4 I Mazowiecki Konwent Rad Seniorów
- 6 Andrzejkowe balety
- 8 Promocja Jubileuszowego X tomu Rocznika Legionowskiego
- 9 Wigiline spotkanie Seniorów Uwersytetu Trzeciego Wieku
- 10 Koncert sylwestrowy -fotorelacja
- 12 Trzech Króli w legionowie -fotorelacja



Zdrowie | Rekreacja | Sport

- 13 Udar mózgu - zdjęcia z wykładu
- 14 Mini Sylwester
- 15 Fotorelacja z działań sportowych Seniorów w 2017 r. 22 Rowem do Serocka



Sylwetki

- 17 ...Trzeba było bronić tego, co było wielkie...



Wolontariat

- 20 Dziewięta Legionowska Świąteczna Zbiórka Żywności
- 25 Wolontariat to skuteczna metoda aktywizacji seniorów i pomysł na aktywną realizację swoich pasji
- 26 I Ty możesz stać się rycerzem XXI wieku
- 27 Legionowscy Seniorzy W 26. Finale WOŚP



Historia

- 30 Rynek. Dawne centrum Legionowa.



Twórczość

- 31 Wybiegać myślami
- 31 Dla nas nie straszna...
- 32 Żyłam tak, jak umiałam...
- 33 Fotografia Czesława Karpińskiego
- 32 Myśli moje
- 34 Wigilia
- 34 Fotografia Zbigniewa Oczkowicza



Hobby

- 35 Zwierzak w domu



Informacje

- 38 Profesjonalnie, w rodzinnej atmosferze
- 40 Zima
- 42 Zabytki ze zbiorów Muzeum Historycznego w Legionowie

Zespół redakcyjny

1. Biskupski Roman
2. Drażewska Krystyna
3. Ekiert Elżbieta
4. Hass Witold
5. Karpiński Czesław – foto
6. Narożna Ewa
7. Oczkowicz Zbigniew – foto
8. Przymusińska Hanna
9. Skarżycka Aleksandra
10. Stasiak Tamara
11. Tokarska Roma
12. Wawruch Krystyna

Zdjęcia do artykułów wykonali

G. Cichocki: Fotorelacja z działań sportowych LUTW, Mazowiecki Konwent Rad Seniorów,
 Z. Oczkowicz: Wybory w PZERiI, Wigilia na LUTW, Udar mózgu, Reportaż z Trzech Króli, reportaż z Koncertu Sylwestrowego, WOŚP,
 M. Gawkowski: Hobby
 Pozostałe: www.pixabay.com



SŁOWO WSTĘPNE

Drodzy Legionowscy Seniorzy

To już trzeci numer KWARTALNIKA Legionowski Informator Seniora /LIS/ przygotowany przez nasz zespół redakcyjny. W ciągu kilku miesięcy udało się nam stworzyć grupę ludzi piszących i fotoreporterów, którzy poświęcają swój czas i chcą doskonalić swój warsztat aby spełnić oczekiwania naszych legionowskich seniorów. LIS to nasze dziecko. Intencją naszą jest prezentowanie naszym czytelnikom wydarzeń, faktów oraz informacji, które naszym zdaniem pokazują czym żyje legionowski senior. W jakich wydarzeniach bierze udział. Co jest dla niego interesujące, co powinno się obowiązkowo znaleźć w działaniach Miejskiej Rady Seniorów oraz programach senioralnych organizacji w mieście.

Zapraszamy do współpracy przedstawicieli organizacji senioralnych ale również wszystkich tych, którzy chcą wypowiedzieć się w naszych sprawach. Wszystkich tych, którzy widzą problemy osób starszych, te pozytywne ale również i te które bolą. Jest nas w Legionowie 13 000 osób powyżej 60-tego roku życia. Jesteśmy zróżnicowani wiekowo, zdrowotnie, mamy różne doświadczenia życiowe, zawodowe i społeczne. Wszyscy jednak stanowimy rodzinę zamieszkującą naszą małą ojczyznę jaką jest nasze dynamicznie rozwijające się miasto Legionowo.

Bardzo nam zależy aby pokazywać sylwetki osób, które przyczyniły się do rozwoju Legionowa i Mazowsza. Zapraszamy tych, których dosięgła niepełnosprawność. Zapraszamy ich do redagowania pisma i poruszania problemów które ich nurtują. Przewidzieliśmy dla WAS rubrykę, którą nazwaliśmy PROGI I BARIERY. Zamierzamy organizować i nagłaśniać akcje na rzecz seniorów niepełnosprawnych.

Bardzo nam zależy na propagowaniu dobrych relacji międzypokoleniowych. Będziemy wdzięczni za przysyłanie relacji, artykułów bądź informacji o tych wydarzeniach. Zapraszamy do współpracy Szkoły, Przedszkola, Młodzieżową Radę Miasta i wszystkie organizacje młodzieżowe. Będziemy pokazywać dobre praktyki w relacjach międzypokoleniowych.

Zapraszamy do współpracy wszystkie organizacje senioralne i kombatanckie na terenie miasta. Przesyłajcie informacje o najważniejszych Waszych wydarzeniach. Przyjdziemy zrelacjonujemy, zrobimy ciekawe zdjęcia, napiszemy materiał.

Roman Biskupski
 w imieniu zespołu redakcyjnego



I MAZOWIECKI KONWENT RAD SENIORÓW

Miejska Rada Seniorów w Legionowie została powołana Uchwałą nr XLIV/611/2014 z dnia 25 czerwca 2014r. Celem działania Rady jest integracja i wspieranie środowiska seniorów oraz reprezentowanie zbiorowych interesów tej grupy na zewnątrz. Wszyscy członkowie Rady pełnią swoje funkcje społecznie. Przewodniczącym Rady jest dr Roman Biskupski, a w jej skład wchodzi przedstawiciele organizacji reprezentujących środowiska seniorów, emerytów, rencistów oraz instytucji realizujących na ich rzecz zadania. Obecnie w skład rady wchodzi:

- 1) Pani Ewa Milner-Kochańska – przedstawiciel Prezydenta Miasta Legionowo.
- 2) Pani Anna Brzezińska – przedstawiciel Prezydenta Miasta Legionowo.
- 3) Pan Tadeusz Szulc – przedstawiciel Rady Miasta Legionowo.
- 4) Pani Danuta Ulkie – przedstawiciel Rady Miasta Legionowo.
- 5) Pan Roman Biskupski – przedstawiciel organizacji pozarządowej (Przewodniczący)
- 6) Pani Krystyna Drażewska – przedstawiciel organizacji pozarządowej.(Sekretarz)
- 7) Pan Wiesław Jakubczak – przedstawiciel organizacji pozarządowej.
- 8) Pan Mieczysław Kolasiński – przedstawiciel organizacji pozarządowej.
- 9) Pani Hanna Przymusińska – przedstawiciel organizacji pozarządowej.
- 10) Pani Dorota Łukasik – przedstawiciel organizacji pozarządowej.

W sierpniu 2016 roku na Mazowszu powstał zespół inicjatywy społecznej, która zrodziła się, kiedy to przedstawiciele Rad Seniorów z Legionowa – Roman Biskupski, Warszawy – Zdzisław Czerwiński, i Zielonki – Krzysztof Łebkowski zaproponowa-

li zawiązanie Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów. Skutkiem tej inicjatywy 27 listopada 2017 r. odbył się w Legionowie I Mazowiecki Konwent Rad Seniorów. Na zaproszenie organizatorów, czyli miejskiej Rady Seniorów w Legionowie, do sali widowiskowej Ratusza licznie przyjechali przedstawiciele Rad Seniorów z innych miejscowości Mazowsza. Uczestniczyli oni w całodziennych wykładach zaznajamiających wszystkich z działaniami wielu zespołów, samorządów i Rad Seniorów, przedstawiającymi plany na 2018r. i sposoby ich realizacji. Ponadto dowiedzieli się, jak ułożyć współpracę z samorządami lokalnymi, jak zdiagnozować problemy seniorów w gminie, jak rozwijać komunikację elektroniczną w Radzie, jak wykorzystywać do współpracy i nagłaśniania działań prasę, radio, TV oraz Internet. Usłyszeli, jak w 2017r. były realizowane różne projekty przy współpracy Mazowieckich Rad Seniorów. Przyjemnym akcentem kończącym te projekty było wręczenie certyfikatów. Po licznych wystąpieniach uczestników i dyskusji wszyscy byli świadkami podjęcia uchwały o ukonstytuowaniu się Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów, wyboru jej przewodniczącego oraz podpisania porozumienia o współpracy MPRS z Fundacją ZACZYN.

Konwent otworzył i prowadził dr Roman Biskupski, przewodniczący Rady Seniorów w Legionowie. Przywitał pana prezydenta Piotra Zadroźnego – przedstawiciela Urzędu Miasta, pana dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej Artura Pozorka - przedstawiciela Marszałka Województwa Mazowieckiego i jednocześnie Honorowego Patrona Konwentu, zaś szczególnie serdecznie wszystkich obecnych przedstawicieli Rad Seniorów.

Następnie, zgodnie z obszernym programem Konwentu pan Biskupski przedstawił informację o działaniach Zespołu Inicjatywnego MPRS i plany



na 2018r. Podstawy działania Zespołu i wartości, które łączą wszystkich to wzajemny szacunek, ochrona słabszych, prawo i obowiązek do obywatelskiego, bez względu na wiek, reprezentowania środowiska, otwartość na innych, prawo do godnego życia i starzenia się. Zmiana, jaką chcą osiągnąć to podniesienie jakości życia i upodmiotowienie osób starszych. Przewodniczący omówił także plany MPRS na 2018r. - takie jak domy dla seniorów, centrum Alzheimer, konferencja i Konwent w przyszłym roku, czerpanie dobrych praktyk z przykładów unijnych. W kontekście współpracy z samorządami lokalnymi wspomniał o zaznajomieniu się z założeniami długofalowej polityki senioralnej na lata 2014-2020. Najważniejsze jest jednak „wzajemne wspieranie i zapewnienie aktywnego starzenia się w zdrowiu oraz możliwość prowadzenia samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia, nawet przy pewnych ograniczeniach funkcjonalnych”.

W następnym wykładzie pan Ryszard Lutomirski, sekretarz RS z Góry Kalwarii przedstawił problemy seniorów i przeprowadzoną przez niego ich diagnozę. Wspomniał, że 15% populacji to osoby > 80 roku życia, zaś 70% problemów zdrowotnych seniorów związanych jest z bólem, w tym 7% osób cierpi na ból ekstremalny. To są poważne problemy związane przede wszystkim z chorobami układu krążenia, a następnie z układem kostno – stawowym. Ogromnym problemem ludzi starszych jest samotność, jako następstwo zaniku więzi rodzinnych i sąsiedzkich. Pan Lutomirski powiedział, że jednym z pomysłów mogących pomóc ludziom i możliwych do realizacji jest tworzenie wspólnoty międzysąsiedzkiej.

Kolejnym mówcą był pan Krzysztof Łebkowski, przewodniczący Rady Seniorów z Zielonki, który poruszył problem komunikacji elektronicznej pomiędzy członkami Rady. Dzisiaj jest to niezwykle istotny problem, gdyż brak tej umiejętności wyklucza wielu seniorów z aktywnego życia. Niezwykle ważne jest również wykorzystywanie do propagowania działań Rad komunikatorów, takich jak prasa, radio i TV – o czym opowiedziała pani Elżbieta Banasik, przewodnicząca Rady Seniorów w Górze Kalwarii. Pani Banasik opowiedziała o powstawaniu ich gazetki informacyjnej tworzonej własnymi siłami, w warun-

kach domowych, praktycznie bez kosztów.

Pan Krzysztof Łebkowski poinformował obecnych o projektach realizowanych w 2017r. Przy współpracy Mazowieckich Rad Seniorów. Były to programy: „Senior – to – Pasja”, „Senior – to – Integracja” oraz „Senior – to – Wigor”. Osoby biorące udział w tych programach zostały uhonorowane certyfikatami. Z LUTW certyfikaty otrzymały panie: Bożena Malesa, Mirosława Kulma, Barbara Kwapisz i Elżbieta Łagocka.

Po dyskusji, jaka wywiązała się z udziałem uczestników Konwentu, w czasie której rozmawiano min. o badaniach przesiewowych dla seniorów 60+, które mogłyby być przeprowadzane w Szpitalu Tworowskim, została przedstawiona uchwała o ukonstytuowaniu Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów (MPRS), a następnie została ona jednogłośnie przyjęta. Przewodniczącym MPRS został pan dr Roman Biskupski, zaś siedzibą MPRS zostało Legionowo. Podpisano także porozumienie o współpracy MPRS z Fundacją ZACZYN (<http://zaczyn.org/>), w imieniu której wystąpił pan Przemysław Wiśniewski. Na stronie internetowej Fundacji czytamy: „Fundacja ZACZYN działa na rzecz włączania osób starszych w aktywności obywatelskie. Naszym celem jest wzmocnienie aktywności społecznej seniorów i wzmocnienie głosu osób starszych w debacie publicznej. Fundacja stara się wyposażyć osoby 60, 70 czy 80+ w kompetencje pozwalające na swobodne prowadzenie działań społecznie użytecznych, rozwijających społeczność lokalne oraz rzeczniczych. Zespół Fundacji jest realnie międzypokoleniowy, dzięki temu jesteśmy w stanie tworzyć żywą wspólnotę, zaangażowaną w projekty obywatelskie. Nasz najmłodszy członek zespołu ma 25 lat, a najstarszy ponad 80.”

I Mazowiecki Konwent Rad Seniorów już za nami, teraz czekamy na jego rezultaty licząc na dobrą pracę wszystkich Rad Seniorów i udaną współpracę z pożytkiem dla nas „60+”.

Tamara Stasiak ➔



ANDRZEJKOWE BALETY

Cały rok polscy Andrzeje czekają na święto ich imienia. I przechodzi 30 listopada, tak przed Adwentem, więc wzmacnia potrzebę obchodów tego dnia tańcząco. Już któryś raz zaproszeni przez Serocką Akademię Seniora studenci Uniwersytetów III Wieku z Legionowa i Nasielska balowali w Geovicie w Jadwisinie. Rozebrani, usadzeni, nakarmieni, napojeni poczuliliśmy niezwykłą moc najpiękniejszej ze sztuk – muzyki. I hulaj dusza, daliśmy wolność duszom, nie myśląc o tym co tańczymy, ale że piekła nie ma. W pięknej, przestrzennej sali młody pan wprowadził nas w znakomity nastrój. Był wśród nas macho Teodor, który prowadząc w rytmie naszą

gwiazdę Wandę, prosił „niech dziewczyny mi wybaczą”. Myślę, że wszystkie obecne tam „dziewczyny” Mu wybaczyły. Czas był nieubłagany, za oknami w świetle ulicznym widać było płatki padającego śniegu z deszczem, a my coraz bardziej uświadamialiśmy sobie, że nie zdążyliśmy się do końca zintegrować. Tylko pół życiorysu opowiedział mi w tańcu student Piotr z Jadwisina. Żegnani pięknie przez gospodarzy, obiecaliśmy znów, za rok świętować po studencku i kontynuować procesy poznawcze, jeśli tego wymaga potrzeba studiowania.

Krystyna Wawruch ➔



WYBORY W POWIATOWYM ZWIĄZKU RENCISTÓW EMERYTÓW I INWALIDÓW

W dniu 14 grudnia 2017 r. po upływie 5-letniej kadencji działalności Zarządu Oddziału Rejonowego PZERI w Legionowie odbyło się Walne Zebranie Sprawozdawczo - Wyborcze do nowych władz Zarządu na lata 2017- 2022.

Po przedłożeniu sprawozdania z działalności za ostatnią kadencję przez Przewodniczącego Zarządu kolegę Ryszarda Winnickiego oraz sprawozdania finansowego przez Wiceprzewodniczącą koleżankę Bożenę Duszek, a także sprawozdania Komisji Rewizyjnej przez kol. M. Gajek. W wyniku głosowania Zarząd uzyskał absolutorium.

Gość honorowy p. Janusz Czyż -Wiceprzewodniczący Zarządu Głównego n/Związku oraz Przewodniczący Zarządu Okręgowego woj. mazowieckiego w swoim wystąpieniu bardzo wysoko ocenił działalność statutową ustępującego Zarządu,



któremu przewodniczył kol. R. Winnicki i na jego ręce złożył gratulacje dla całego ustępującego Zarządu.

Po wyłonieniu niezbędnych do głosowania komisji przystąpiono do zgłaszania kandydatów do nowych władz spośród obecnych na sali członków. Przykro, że ustępujący Przewodniczący kol. R. Winnicki, ze względu na stan zdrowia nie wyraził zgody na wpisanie na listę kandydatów.

Podobnie było z kol. B. Duszek i D. Łukasik - one także nie zdecydowały się na dalszą pracę w Zarządzie.

Z sali zgłoszono 20 kandydatów, z których mieliśmy wybrać 15 członków zarządu (zgodnie z wcześniejszymi ustaleniami).

Nad sprawnością przeprowadzenia wyborów czuwał przewodniczący zebrania kol. Mieczysław Kolasiński.

Lista zgłoszonych kandydatów wyświetlona została na ekranie. Kandydaci zgłoszeni do wyboru Zarządu opowiedzieli krótko o sobie, gdyż nie wszyscy byli znani ogółowi zebranych.

W wyniku wyborów jawnych wybrano 15 członków, 5 osób zostało skreślonych. Wybrana też została czteroosobowa Komisja Rewizyjna.

Po wyborach członkowie nowo wybranego Zarządu przeszli do sali obok, w celu ukonstytuowania Prezydium i po wielu przemyśleniach doszło do wyboru pięcioosobowego Prezydium, w tym Przewodniczącego Zarządu oraz czterech mandatariuszy tj. dwóch zastępców, sekretarza i skarbnika.

Nowo wybranym władzom należy tylko życzyć dużo szczęścia, cierpliwości, energii, wytrwałości, a nade wszystko empatii względem seniorów, członków Oddziału Rejonowego n/Związku, bo oni są najważniejsi i dla nich będą ukierunkowanie działania Zarządu przez najbliższe 5 lat.

Członkowie ustępującego Zarządu
Oddziału Rejonowego PZERI
w Legionowie ➔

PROMOCJA JUBILEUSZOWEGO X TOMU ROCZNIKA LEGIONOWSKIEGO

16 grudnia w sali konferencyjnej UM w Legionowie odbyła się promocja jubileuszowego X tomu Rocznika Legionowskiego. Oprócz władz miejskich i powiatowych, zaszczyliła nas swoją obecnością Pani Bronisława Romanowska-Mazur – Honorowy Obywatel oraz autorzy, regionaliści, członkowie i sympatycy stowarzyszenia. Spotkanie rozpoczął zespół b.dimention „Tangiem Milonga”. Po takim wstępie wszystkich przywitał prezes Erazm Domański i przedstawił pokrótce program promocji. Z okazji jubileuszu padły miłe słowa od Pani Bronisławy Romanowskiej-Mazur, Pana Wojciecha Jeute, starosty Roberta Wróbla odczytane przez członka zarządu Pana Michała Kobrzyńskiego oraz od wiceprezydenta Piotra Zadrozno, pod adresem Towarzystwa Przyjaciół Legionowa, redakcji Rocznika i autorów. Następnie głos zabrał redaktor naczelny Rocznika prof. Aleksander Łuczak, który opowiedział o 13 latach wydawania periodyku. Po profesorze, dr hab. Jacek Szczepański, zastępca redaktora, przedstawił okoliczności powstania oraz wydania pierwszego numeru Rocznika i przypomniał postać pierwszego redaktora Rocznika, prof. Arkadiusza Kołodziejczyka. Następnie głos zabrał sekretarz redakcji dr Mirosław Jankowiak, który przedstawił autorów i pokrótce omówił teksty z X tomu Rocznika. Oprócz radosnych chwil, była też smutna, gdyż dr Jankowiak zrezygnował z funkcji sekretarza Rocznika, w związku z obowiązkami służbowymi, jednak zastrzegł, że nie przestanie do Rocznika pisać. Była to okazja do podziękowania za wkład w prace nad wydawaniem Roczników. Po krótkiej dyskusji, nastąpił ponowny występ zespołu b.dimention z międzywojennymi piosenkami. Na koniec był poczęstunek



i rozmowy w kularach. Każdy mógł się zaopatrzyć w najnowszy Rocznik, a kogo nie było może najnowszego X tomu Rocznika Legionowskiego w legionowskich księgarniach. Zapraszamy za rok!

Tekst i zdjęcia Krzysztofa Kołodziejczyka pochodzą ze strony TPL:

<http://www.przyjaciele-legionowa.org.pl/>

Redakcja Rocznika zaczyna prace nad nowym, XI numerem, który ukaże się 11 listopada 2018r. Zachęcamy nie tylko do czytania Rocznika Legionowskiego, ale i do opisywania ciekawych wydarzeń i wspomnień związanych z Legionowem.

Ewa Narożna →

WIGILINE SPOTKANIE SENIORÓW UWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU

Pięknie przystrojona choinka, wspólne śpiewanie kolęd to niezwykła magia towarzysząca seniorom podczas wigilijnego spotkania.



14 grudnia 2017 r. odbyła się wigilia zorganizowana przez Zarząd UTW. W oczekiwaniu na zaproszonych gości, chór Belcanto zaśpiewał piękną kolędę „Wśród nocnej ciszy”. Tym niezwykłym akcentem rozpoczęła się uroczysta polska wieczerza.

Dyrektor UTW dr Roman Biskupski zgodnie z tradycją powitał zaproszonych gości: pana Jana Grabca – Posła na Sejm RP, pana Romana Smogorzewskiego – Prezydenta miasta Legionowo, pana Jerzego Zaborowskiego Wicestarostę Powiatu Legionowskiego, pana Michała Kobrzyńskiego – członka Zarządu Rady Powiatu, panią Elżbietę Szczepańską – Dyrektora Powiatowego Urzędu Pracy, panią Danutę

Szczepańską – sekretarza Miasta Legionowo, panią Ewę Milner Kochańską – dyrektora wydziału zdrowia UM, panią Irenę Bogucką – Prezesa Komunalnego Zakładu Budżetowego, panią Marię Kloc – Powiatowego Inspektora Sanitarnego, Pana Janusza Klejmentę – przewodniczącego Rady Miasta Legionowo, przedstawicieli Cechu Rzemiosł Różnych – pana Andrzeja Koska i Pana Stefana Marciniaka, pana Pawła Kubalskiego – Szefa Radia Hobby oraz całą rodzinę uniwersytecką, która w licznych składach zasiadła przy pięknie udekorowanych stołach. Wszystkim zgromadzonym życzenia świąteczne i noworoczne złożyli Pan poseł Jan Grabiec oraz prezydent Roman Smogorzewski. Do życzeń dołączyli się licznie zaproszeni

goście. Oprócz życzeń zdrowia, spokoju, rodzinnego ciepła jak również niesłabnącej energii w podejmowaniu kolejnych wyzwań, nie zabrakło wielu pochwał dla środowiska senioralnego za wyjątkową aktywność na mapie instytucji i organizacji działających na terenie Legionowa. Szczególne gratulacje przypadły wspianemu chórowi Belkanto, który swoimi występami rozślawia UTW w kraju i za granicą.

Po części oficjalnej przystąpiono do wspólnej modlitwy, której przewodniczył zaproszony ksiądz Andrzej Sulej – wikary parafii pw. św. Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny w Legionowie. Tu również nie obyło się bez pięknych życzeń i śpiewania kolęd. Seniorzy licznie wsparli swoją pracownością, zaangażowaniem oraz talentami kulinarnymi organizatorów uroczystego spotkania. Na stołach królowały tradycyjne potrawy wigilijne oraz wspiane wypieki. Mile spędzony czas był okazją do licznych rozmów, wspomnień i jakże ważną sprawą jest pod-

trzymywanie polskich tradycji. Ta prawdziwie świąteczna atmosfera udzieliła się wszystkim obecnym. Pięknie udekorowane stoły, odświeżone przystrojona sala, pachnąca choinka pozwalają zapomnieć choć na chwilę o licznych problemach jakie dotyczą seniorów. Mamy piękne, polskie zwyczaje, ukształtowane przez wieki, obecne w polskiej kulturze i pozostajmy im wierni.

Na zakończenie, gospodarz uroczystości dr Roman Biskupski podziękował wszystkim obecnym za przybycie oraz społeczności uniwersyteckiej za wielki wkład w przygotowanie uroczystej wigilii. Z okazji nadchodzących świąt Bożego Narodzenia i Nowego Roku złożył jeszcze raz najserdeczniejsze życzenia wszystkim zebranym.

Romana Tokarska →



KONCERT SYLWESTROWY -FOTORELACJA

Koncert sylwestrowy Ratusz Legionowo

- przeboje musicalowe, operetkowe i operowe.

W programie utwory:
Johana Straussa, Jakuba Offenbacha, Giuseppe Verdiego i innych.



→



Wystąpili:
Małgorzata Długosz- sopran
Witold Matulka - tenor
Orkiestra „Sinfonia Nova” pod dyrekcją Łukasza Wojakowskiego

Zbigniew Oczkowicz →

TRZECH KRÓLI W LEGIONOWIE -FOTORELACJA



Zbigniew Oczkowicz, Grzegorz Cichocki →



UDAR MÓZGU - ZDJĘCIA Z WYKŁADU 6 XII 2017 R.



Zbigniew Oczkowicz →



MINI SYLWESTER

Emerycy z Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów w Legionowie po całym roku uczestniczenia w różnego rodzaju imprezach, wyjazdach i uroczystościach zapragnęli zakończyć 2017 rok na wesoło, przy muzyce na żywo w legionowskiej „Kuźni Smaku”.

Dotyczyło to przede wszystkim tych

członków Związku, którzy nie zdecydowali się na całonocne bale sylwestrowe, jakich wiele proponowano na terenie miasta i sąsiednich gmin.

Nasi seniorzy cudownie bawili się jednak nie 31 grudnia, a wcześniej, bo 28 XII, w czwartek w godz. od 17.00 do 24.00.

Zebrało się aż 70 osób, zawsze chętnych do tańca i dobrej muzyki, która towarzyszy nam na wszystkich spotkaniach integracyjnych. Przygrywał Zespół wokalny - muzyczny pod kierownictwem p. Janka Świerczewskiego, który zna doskonale nasze gusta muzyczne i potrzeby duchowe i który jest dobrze znany mieszkańcom Legionowa, gdyż przygrywa w sezon wiosenno-letnim w Parku Zdrowia.

Około godz. 22.00 (ponieważ część osób zamieszkałych poza Legionowem kończyła zabawę wcześniej) wznieśliśmy lampką szampana toast za odchodzący rok i życzyliśmy sobie szczęśliwego Nowego Roku, żeby nie był gorszy niż mijający



i żebyśmy w zdrowiu mogli się nadal spotykać na podobnych imprezach.

Zabawa trwała do godz. 24.00 dzięki uprzejmości personelu „Kuźni Smaku” i oczywiście dzięki naszej wspaniałej orkiestrze. W ten sposób nasz mini sylwester obchodziliśmy trzy dni wcześniej i był on bardzo udany, choć nie było super błyszczących toalet naszych pań i sztywnych kołnierzyków naszych panów, a także uginających się stołów od wykwintnych potraw i napitków.

Umiemy się bawić i cieszyć wspólną zabawą, dobrą muzyką, w gronie przyjaznych nam ludzi.

Taki mini Sylwester to był naprawdę dobry pomysł. Spotkamy się na jeszcze wielu imprezach w nowym roku. Do zobaczenia.

A tymczasem - Szczęśliwego 2018 Roku.

Hanna Przymusińska →



FOTORELACJA Z DZIAŁAŃ SPORTOWYCH SENIORÓW W 2017 R.





więcej zdjęć znajduje się na 3. i 4. stronie okładki

Grzegorz Cichocki →



...TRZEBA BYŁO BRONIĆ TEGO, CO BYŁO WIELKIE...

Rozmowa z panią Bronisławą Mazur, która odbyła się dnia 03.08.2017 r.

Do pani Bronisławy Mazur poszliśmy we trzy - redaktorki Legionowskiego Informatora Senioralnego. Był piękny, sierpniowy dzień, kiedy wciąż pobrzmiwały echa uroczystości związanych z 73 rocznicą wybuchu Powstania Warszawskiego. Pani Bronisława przyjęła nas w salonie swojego domu, na straży którego czuwały jej dwa ukochane psy pilnując każdego ruchu swojej pani. Było ciepło, więc drzwi na taras były szeroko otwarte, a atmosfera gorąca. Pijąc domową lemoniadę słuchałyśmy wspomnień naszej szanownej gospodyni. A było ich mnóstwo i wszystkie niezmiernie ciekawe, wzmacniane talentem gawędziarskim i doskonałą pamięcią pani Bronisławy.

Oglądałyśmy zdjęcia z uroczystości związanych z odsłonięciem na cmentarzu pomnika poświęconego żołnierzom Armii Krajowej. Pani Bronisława cytowała tekst piosenki Feliksa Konarskiego i Alfreda Schütza „Czerwone maki”:

„Czy widzisz ten rząd białych krzyży,
tu Polak z honorem brał ślub”
i dodała od siebie:

„A wolność krzyżami się mierzy...”
potem, patrząc na zdjęcia dopowiedziała: to jest ten rząd białych krzyży na naszym cmentarzu.

Wcześniej, zanim przyszedłszy porozmawiać z panią Bronisławą przeczytałam wywiad z zamieszczony na internetowych stronach Archiwum Historii



Mówionej, przeprowadzony przez panią Barbarę Pieńieżną w 2012 r. Dowiedziałam się więc, jak bogate i ciekawe, ale też dramatyczne były te wojenne lata dla niej i jej rówieśnic. W 1939 roku, kiedy 1 września wybuchła II Wojna Światowa pani Bronisława była 13 letnią dziewczynką, która należała od 1936 r. do żeńskiej drużyny Związku Harcerstwa Polskiego imienia „Dzieci Lwowa”, przy szkole nr.1 w Legionowie. We wrześniu miała rozpocząć naukę w gimnazjum J. Słowackiego w Warszawie. Zaś w sierpniu tego roku była w Pogotowiu Harcerskim zorganizowanym przez legionowski hufiec. Harcerki obsługiwały wtedy kuchnię polową znajdującą się na stacji kolejowej, odbierały listy, roznosiły kanapki i napoje. Po wybuchu wojny pani Bronisława uciekała razem ze swoją rodziną na wschód, ale po kilku dniach wszyscy wrócili do Warszawy, a pod koniec września do Legionowa. Jej ojciec wyjechał na wschód mając polecenie organizowania ruchu oporu, a mała Bronia z mamą i siostrą musiały radzić sobie same w czasie dalszych

lat trwania wojny. Po powrocie do Legionowa pani Bronisława natychmiast skontaktowała się z drużynowymi i zastępowymi swojej drużyny harcerskiej. Początkowo był to luźny związek grupy dziewcząt, bez oparcia o wytyczne, rozkazy czy dowództwo. W lutym 1942 roku Polskie Siły Zbrojne przyjęły nazwę Armii Krajowej. Do AK wciągnęła panią Bronisławę jej nauczycielka, pani Wanda Tomczyńska i to na jej ręce Bronisława złożyła przysięgę. Obie postanowiły zorganizować drużynę harcerską. Na spotkaniach wojenne nastolatki czytały wiersze patriotyczne, śpiewały piosenki, ćwiczyły sprawność fizyczną, grały w siatkówkę, pływały, chodziły po dachach, uczyły się, jak być odporną. Później miały nauczyć się jeszcze wielu rzeczy, np. walki zbrojnej, łączności, obserwacji. Pani Bronisława była instruktorką i łącznikiem z dowództwem regionu, uczyła się, pod okiem doktora Frydrychowskiego zakładania opatrunków, robienia zastrzyków. W czasie Powstania Warszawskiego razem z innymi koleżankami – harcerkami była sanitariuszką w Legionowie. Swoje życie w latach wojny opisała w książce „Czas próby, historia legionowskich Kolumbów”. Jak czytam na stronie tytułowej książki była ona pisana

„Z myślą o tych
kulą przeszytych
granatem rozerwanych
w ogniu konających
z niewinnością w oczu błękit
tej legendzie, która jest prawdą
w bieli margerytki
i maka czerwonego zamkniętą”

i dedykowana mieszkańcom Legionowa i okolic.

W czasie spotkania zapytałam naszą rozmówczynię o odwagę. Jak można być tak odważnym w obliczu wszechobecnej śmierci, łapanek, rozstrzeliwań, aresztowań? Co powodowało, że nastolatki były tak odważne? Wydawać się przecież może, że najważniejsza jest instynktowna ochrona własnego życia. W odpowiedzi usłyszałam, że młodzi ludzie, którzy nie mają złych doświadczeń życiowych są z natury radośni i beztroscy. A smutni są wtedy, gdy starsze osoby swoim zachowaniem sprowadzają ich do tego stanu. Jeśli chodzi o wojnę i powstanie, to młodzież przygotowywała się do niego przez cały okres okupa-

cji i cały czas była w nich świadomość, że mają dość gnębienia, dosyć niemożności wychodzenia z domu, dosyć bombardowań, okupacji. Czekali na możliwość przeciwstawienia się, jak mówi pani Bronisława nie ważne było czy był rozkaz, czy go nie było: powstanie i tak by wybuchło. Do powstania przygotowywała się głównie młodzież, czynili to z entuzjazmem, szukaniem ideałów, opierali się na przedwojennym wychowaniu, kiedy pieniądź nie był ważny.

Dla nich nie miało znaczenia zastawienie stołu - „ważne było, żeby zachować się godnie, pomóc innym, żeby widzieć nie tylko siebie, ale widzieć drugiego człowieka koło siebie. Jeśli potrzebuje pomocy, to natychmiast mu pomóc. No i przede wszystkim, żeby ten swój kraj kochać, tę Ojczyznę. Tak byliśmy wychowywani. To jest nasz dom, nie ten pokój, w którym my żyjemy i to łóżko, w którym śpimy, ale to miejsce, w którym my mieszkamy. Ta ulica, to miasto, ta wieś, to wielkie miasto, to wszystko jest przecież nasze, każdego kto tu mieszka i się tu urodził. A Niemcy nam to zabrali i rozwalili, i sowieci także, więc bunt się w nas gromadził przez cały okres okupacji, no i wybuchł w powstaniu. Za to wszystko, co się działo: obozy, aresztowania, rozstrzeliwania, łapanki.” i dodała: „nie było strachu, tylko świadomość, że trzeba coś zrobić, żeby się nie dać złapać”. Na pytanie o dziś produkowane wojenne seriale odpowiedziała, że żaden dzisiejszy serial dotyczący powstania nie oddaje tych czasów w sposób naturalny, wszystko jest albo przejawione, albo nienaturalne. Poza tym byli powstańcy nie oglądają seriali, filmów fabularnych o wojnie, ani dokumentalnych, bo zbyt je przeżywają. Zbyt ich męczy i boli powracanie do traumatycznych przeżyć wojennych. Wracając do tematu strachu dodała, że wtedy musieli by się ciągle bać, bo każde wyjście na ulicę groziło aresztowaniem. Na przykład, gdy dziewczęta szły do szkoły miały posterunek żandarmerii znajdujący się na skrzyżowaniu dzisiejszych ulic Legionowa 3 Maja i Sienkiewicza, i zawsze były narażone na aresztowanie. Pani Bronisława spędziła tam noc mając 14 lat, więc dobrze wie, jak to wyglądało. Tak więc dominowała świadomość, że trzeba uważać, rozglądać się, mieć świadomość wszystkiego wokół, trzeba być czujnym. Nie dać się zabić, ale rozkaz trzeba wykonać. Dla przykładu ochrona kon-



spiracyjnych spotkań była świetnie zorganizowana, całe grupy chroniły te spotkania, nawet mali chłopcy stali na „czujkach”, co wyglądało dla postronnych, jak dziecięca zabawa.

Zapytałam o sposoby radzenia sobie z traumatycznymi, przerażającymi przeżyciami dla dzieci i młodzieży, którzy wtedy przeżyli wyjątkowo dużo urazów psychicznych i fizycznych. Uczestniczyli w wojnie, obok nich wybuchały bomby, widzieli zbombardowane własne domy rodzinne, widzieli wielokrotnie śmierć, tracili najbliższych. Dziś, po każdym większym wypadku np. drogowym wszyscy uczestnicy są objęci opieką psychologów. Znamy pojęcie zespołu stresu pourazowego. Jak było wtedy? Otóż nie było żadnego wsparcia. Ze wszystkim musieli radzić sobie sami. Byli twardzi. Nikt się nimi nie zajmował i do dziś nikt się nimi nie zajmuje, ale oni byli na to przygotowani i nie mają do nikogo żalu, ani pretensji. Spełnialiśmy swoją powinność – jak mówi pani Bronisława.

Na zakończenie rozmowy – wspomnienia zapytałam o przebogą działalność kombatancką pani Bronisławy, o jej dalsze plany z tym związane. Przez wszystkie powojenne lata pani Bronisława była wierna rozkazowi zakazującemu dekonspirację. Zweryfikowała się na początku lat 90-tych XX w. (tu oglądamy zdjęcie młodzieży powstańczej Legionowa - na pogrzebie Sławka Klejmenta, który zginął 2 sierpnia – jest to najcenniejsze zdjęcie dla pani Bronisławy, gdyż pokazuje harcerki i harcerzy, którzy walczyli w Legionowie, w czasie powstania, tak wyglądali, tak byli ubrani, byli na służbie). Po powstaniu Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej – organizacji zawiązanej w dniach 14-15 marca 1990 r. i skupiającej byłych żołnierzy Armii Krajowej, nasza rozmówczyni rozpoczęła aktywną działalność kombatancką. Pani kapitan w stanie spoczynku Bronisława Romanowska-Mazur w 1993r. została członkiem Światowego Związku Żołnierzy Armii Krajowej Koła nr 1 „Brzozów” w Legionowie, była członkiem Zarządu,

a od 2007r. do dziś jest Prezesem tego Koła. Jednocześnie była także przewodniczącą Stowarzyszenia Szarych Szeregów Oddział w Legionowie. Za służbę w konspiracji została awansowana do stopnia porucznika oraz odznaczona Warszawskim Krzyżem Powstańczym i Krzyżem Armii Krajowej. Posiada Medal Za Udział w Wojnie Obronnej 1939, Złoty Krzyż Zasługi i Srebrny Krzyż Zasługi dla ZHP. Jest także Honorowym Obywatel Miasta Legionowo (tytuł nadano 25.06.2003 r.). Pani Bronisława była i wciąż jest inicjatorką lub współinicjatorką powstania wielu miejsc pamięci na terenie Legionowa i okolic – tablic pamięci, obelisków i grobów. Dzięki jej staraniom powstał min. głaz pamięci z tablicą na Osiedlu Batory w Legionowie (1986r.), pomnik Polski Walczącej na Rondzie Armii Krajowej w Legionowie (1994r.), tablica przy szkole nr 7 poświęcona żołnierzom AK VII Obwodu „Obroza”, tablica pamięci Jerzego Siwińskiego, głaz pamiątkowy i krzyż w gminie Wieliszew, tablica dr. Franciszka Amałowicza, Wandy Toczyńskiej,

Kazimierza Burzy, podchorążych „Watry” i „Lato”, ks. Mrugacza, ppłk. Edwarda Dietricha, dziesięciu żołnierzy z II Batalionu Balonowego i wiele innych, o których możemy przeczytać min. w książce „Czas próby”. W dalszych planach jest udostępnienie obiektu pamięci – obelisku z tablicą, dowódcy powstania I R E J O N - Legionowo - kryptonim „Brzozów” komendantowi mjr/ppłk Romanowi Kłockowskiemu – pseudonim „Grosz”. Do tej pory obiekt ten, znajdujący się w pobliżu zbiegu ulicy Polnej i Słonecznej stał za ogrodzeniem prywatnej posesji. Zapadła decyzja, że będzie on przeniesiony na skrzyżowanie tych ulic przez co stanie się dostępny dla wszystkich, podobnie jak i inne miejsca pamięci.

Podsumowując wspomnienia związane z powstaniem Warszawskim pani Bronisława powiedziała: „Wielkość tego wydarzenia, ważność tego wydarzenia, moc, jego wartość była wszędzie. Już w czasach wojny prasa w krajach niezaangażowanych w wojnę pisała o „Trzecim Froncie – Warszawskim”. To było tak wielkie wydarzenie, ta walka o wolność, o godność, a nie myśleliśmy o zwycięstwie, tylko że trzeba

tych wartości bronić i o nie walczyć, bez względu na rezultat tej walki. To się nie liczyło, trzeba było bronić tego, co było wielkie i co warto było bronić: wolności, dumy, szacunku dla samego siebie, szacunku dla swojego narodu. Trzeba było tego bronić bez względu na konsekwencje, bez względu na to, co się stanie”.

Myszę, że jest to chyba najlepsze motto dla nas, naszych dzieci, wnuków i Polaków w ogóle.

Cały wywiad z p. Bronisławą Mazur jest na stronie www.1944.pl/archiwum-historii-mowionej/bronislawamazur,2916.html

Cytat z mottem, z książki „Czas próby...historia legionowskich Kolumbów”, Muzeum Historyczne w Legionowie, 2010r. Wydanie I.

Rozmawiały:

Tamara Stasiak, Ewa Narożna i Hanna Przymusińska

Tamara Stasiak →

Wolontariat



DZIEWIĄTA LEGIONOWSKA ŚWIĄTECZNA ZBIÓRKA ŻYWNOŚCI

Odbyła się w dniach 24 - 26 listopada 2017 r. Inicjowały ją Legionowskie Stowarzyszenie AMIKUS oraz Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych Urzędu Miasta Legionowo, który koordynował całą inicjatywę.

Nie zabrakło również naszego Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”. W akcji brało udział 57 wolontariuszy - członków Legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów (niesamodzielnej jednostki Stowarzyszenia) oraz osób współpracujących z naszym Wolontariatem,

między innymi nauczycieli, uczniów i miejscowych radnych. Wszyscy zawarli „Porozumienia” w sprawie pracy wolontarystycznej wyrażając chęć swojego bezpłatnego, dobrowolnego działania w tym zakresie. Do obsługi mieliśmy sześć jednostek handlowych: CARREFOUR - ul. Piłsudskiego 43 a Legionowo; →



Fotografie Zbigniewa Oczkowicza





fot. Czesław Karpiński



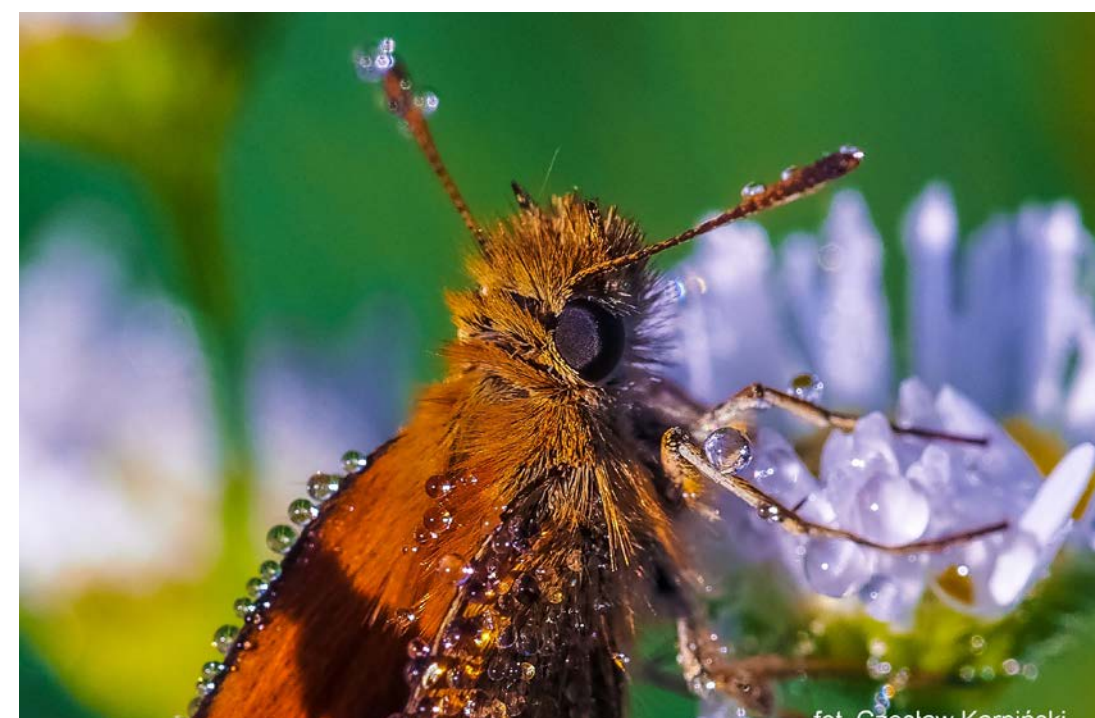
foto:Oczkowska



Fotografie
↔ Zbigniewa Oczkowicza



Fotografie
Czesława Karpińskiego →



fot. Czesław Karpiński





BIEDRONKA – ul. Parkowa 2 Jabłonna; LIDL – ul. Jagiellońska 25 Legionowo; Sklep SPOŁEM u. Sowińskiego 18 Legionowo; Sklep SPOŁEM – ul. Sowińskiego 10 Legionowo; FLORYDA – ul. Mickiewicza 22 Legionowo. W każdej placówce, w godzinach otwarcia sklepu, wolontariusze przeemiennie pełnili dyżury. W wyznaczonych do kwestowania miejscach ustawiono specjalne kosze oklejone plakatami, do których klienci – kupujący – darczyńcy składali dodatkowo zakupione, różnego rodzaju produkty ufundowane dla potrzebujących. Należy podkreślić, że w tym roku po raz pierwszy wolontariusze mieli na sobie specjalne, kolorowe fartuchy, co nadawało estetyczności. I chociaż fartuchy zapinane były na rzepy, to i tak wszystko było „zapięte na ostatni guzik”.

Dzięki ofiarności ludzi o dobrych sercach, nasi wolontariusze zebrali 1257, 22 kg żywności, która została przeznaczona na paczki żywnościowe dla samotnych, potrzebujących, najuboższych.

Z zebranych produktów powstało 200 paczek. Paczki odebrali ludzie potrzebujący w/g powyższych kryteriów: wolontariusze, słuchacze Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, podopieczni naszych wolontariuszy, część paczek zostało przekazane do Centrum Integracji Społecznej w Legionowie, pomagającej niepracującym mieszkańcom Legionowa i powiatu Legionowskiego oraz na Osiedle Batorego. Paczki odbierano indywidualnie w siedzibie SPP „Nadzieja” lub rozwożono je osobom zainteresowanym.

Nasi wolontariusze biorą udział w takich i podobnych akcjach prawie od zawsze - jest to piękne zwłaszcza, że z każdym rokiem stajemy się ekipą coraz bardziej międzypokoleniową.



Wszystkim, którzy otworzyli serce dla drugiego człowieka, którzy przyczynili się do zorganizowania powyższych akcji składamy serdeczne podziękowania. Wielkie akcje minęły, paczki rozdane lecz My na tym nie poprzestaniemy. Ważne jest abyśmy otwierali swoje Serca na co dzień.

Krzyszyna Drajewska
Koordynator zbiórki - SPP „Nadzieja” ➔



WOLONTARIAT TO SKUTECZNA METODA AKTYWIZACJI SENIORÓW I POMYSŁ NA AKTYWną REALIZACJĘ SWOICH PASJI

Z inicjatywy Zarządu Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym **NADZIEJA**, z siedzibą w Legionowie, z dniem 1 lipca 2016 rozpoczęło działalność **Legionowskie Centrum Wolontariatu Senioralnego**.

Działanie naszego Centrum jest wielokierunkowe i wciąż się rozwija. Jedną z form naszego działania jest wspieranie seniorów i senierek potrzebujących różnorodnej, codziennej pomocy. W ramach tej działalności nasze wolontariuszki i wolontariusze wspierają swoich podopiecznych znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych. Odwiedzają ich w domach przynosząc drobne zakupy czy książki z biblioteki, towarzyszą w spacerach, czy wyjściach do lekarzy. Mamy również zawarte porozumienie z Domem Pomocy Społecznej „Kombatant”, gdzie regularnie odwiedzamy pensjonariuszy pomagając im w codziennych czynnościach, czytając wybrane książki oraz wspierając ich i dodając im otuchy w cierpieniu.

Jednakże nasza działalność nie ogranicza się tylko do grupy seniorów. Jesteśmy otwarci na współpracę międzypokoleniową, na przykład współpracujemy z przedszkolem nr. 12 imienia Króla Maciusia I. W ramach tej współpracy organizujemy dla dzieci imprezy okolicznościowe, takie jak Dzień Matki czy Dzień Dziecka. Zarówno nam seniorom, jak i dzieciom przynosi to wielką radość, a wspólna zabawa zbliża pokolenia. Stało się już naszą tradycją, aby w ramach integracji międzypokoleniowej, z inicjatywy naszej pani instruktor gimnastyki ogólnorozwojowej Marioli Majcher, w czasie legionowskich „Senioraliów” corocznie organizować „Senioriadę”. Są to zawody sportowe prowadzone w wesołej atmosferze wspólnie z młodzieżą, uczniami legionowskiego LO imieniem M. Konopnickiej. Młodzież okazuje



nam dużo ciepła i zrozumienia, a wspólna rywalizacja pomiędzy mieszanymi wiekowo drużynami sprzyja poznawaniu się wzajemnie. Całość imprezy uświetnia poczęstunek przy stołach suto zastawionych własnoręcznie przygotowanymi słodkościami, gdzie przy dźwiękach gitary śpiewamy wspólnie wesołe piosenki biesiadne.

Inną formą działalności naszego wolontariatu jest niedawno otwarty „SALONIK SENIORA”, który, dzięki uprzejmości Zarządu znalazł miejsce na terenie ➔



SPP „Nadzieja” i został samodzielnie wyremontowany i przygotowany przez nasze panie wolontariuszki z LCWS. Jest to miejsce, gdzie można wypić kawę lub herbatę, ale też spotkać przyjaznych ludzi, zasięgnąć rady psychologa czy zwyczajnie porozmawiać czekając na zajęcia UTW. Nasz salonik czynny jest od poniedziałku do piątku. Raz w tygodniu, w środę, w saloniku spotyka się grupa zainteresowana rękodziełem. Ostatnio panie wykonywały piękne ozdoby świąteczne, które posłużyły do dekoracji stowarzyszeniowego stołu wigilijnego. W każdy czwartek w saloniku odbywają się spotkania z poezją. Wtorki zarezerwowane są dla chętnych preferujących rozrywkę umysłową (skrable, szachy, dobble, i inne). W piątki spotykamy się na imprezach imieninowo – towarzyskich. Od początku 2018 roku będziemy organizować wieczornice tematyczne poświęcone kulturze i obyczajom innych narodów: wieczór rosyjski, wieczór arabski, wieczór żydowski i wieczór ukraiński. W trakcie wieczornic prelegenci, często nasi koledzy i koleżanki z Uniwersytetu Trzeciego Wieku, będą opowiadać o nieznanym powszechnie, ale bardzo ciekawych obyczajach, prezentować muzykę danej kultury, a także częstować potrawami z nią związanymi.

Kilka pań wolontariuszek należy do zespołu redakcyjnego Legionowskiego Informatora Senioralnego, który przygotowuje do druku, własnoręcznie przez nie napisane teksty: poezję, eseje, artykuły, wy-

wiady, reportaże oraz informacje związane z szeroko rozumianymi problemami legionowskich seniorów. Na łamach LIS prowadzimy akcję „Progi i bariery” skierowaną do ludzi poruszających się po mieście o kulach lub na wózkach inwalidzkich. Lansujemy tu także naszych wolontariackich liderów, takich jak Człowiek Roku 2016 – nasz kolega wolontariusz Zdzisław Wasilewski oraz opisujemy działalność wolontariatu.

LCWS bierze udział w różnego rodzaju akcjach. W listopadzie organizowana była coroczna, świąteczna zbiórka żywności. Zbieraliśmy żywność w pięciu legionowskich sklepach. Zrobione przez nas paczki trafiły do osób potrzebujących pomocy. Corocznie bierzemy czynny udział w zbiórkach pieniędzy dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, jeździmy sprzątać cmentarz jeńców radzieckich w Białobrzegach oraz czynnie włączmy się w prace związane z działalnością SPP „Nadzieja” i LUTW. Jesteśmy otwarci na pomoc innym i cieszymy się z możliwości poznawania się wzajemnie i zaprzyjaźniania ze sobą w trakcie naszych comiesięcznych spotkań w gronie wolontariuszy. Bardzo chętnie przyjmujemy do naszego grona wszystkich seniorów skłonnych do pomagania innym i brania udziału w naszym wolontariackim życiu w gronie sympatycznych, serdecznych i radosnych ludzi. Przecież pomaganie ludziom potrzebującym wsparcia daje wiele radości!

Mirosława Kulma →



I TY MOŻESZ STAĆ SIĘ RYCERZEM XXI WIEKU

Poświęć trochę swojego czasu dla dobra innych.
Jeśli pomożesz chociaż jednej osobie, to już coś.

Idealny średniowieczny rycerz jest wciąż aktualny w XXI wieku. W dzisiejszych czasach prawdziwych rycerzy już nie ma, ale wartości, które reprezentowali swoją postawą, przetrwały do dziś, moim zdaniem będą trwać wiecznie. Kon-

tinuatorami tych pięknych tradycji są bez wątpienia ludzie, którzy bezinteresownie niosą pomoc innym. Wśród nich można wymienić wolontariuszy pracujących ofiarnie w Polskiej Akcji Humanitarnej, czy w Polskim Czerwonym Krzyżu. Można ich odnaleźć →



w braniu udziału w akcjach charytatywnych np. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Rycerskość możemy spotkać wśród zwykłych ludzi, niezrzeszonych w żadnych organizacjach. Ludzi tych spotykamy codziennie na swej drodze, ludzi życzliwych, o otwartych sercach. Bo przecież, ileż razy widzimy na ulicy bójki, jakieś naganne zachowanie osób, którzy to dla zabawy potrafią zaatakować bezbronnego człowieka? Ileż, w naszej społeczności jest obojętności na takie chuligańskie wybryki? Lepiej nie reagować, bo przecież to nie jego bija. Jeśli się wtrąci może mieć kłopoty. Ale to nie dotyczy, na szczęście wszystkich. Są osoby wrażliwe na cudze nieszczęście, które reagują natychmiast, bez względu na konsekwencje. Z dumą stwierdzam, że tych osób jest więcej niż tych poprzednich. I to są właśnie rycerze XXI wieku. Rycerzem może być każdy bez względu na wykształcenie, czy miejsce zamieszkania. Służenie innym bez oczekiwania na pochwały i oklaski jest piękną sprawą. Rycerskość dzisiaj to nie walka szablą, lecz cechy i wartości przypisane rycerzom, a więc honor, dobroć, uczciwość, godność, lojalność. Wzorzec rycerza jest wciąż aktualny i jakże potrzebny. Nie pomożemy wszystkim potrzebującym. Pomaganie to również sztuka odmowy.

W UTW w Legionowie wolontariusze pomagają w sposób akcyjny na przykład jest to zbiórka żywności w okresie przedświątecznym. Paczki dla potrzebujących są dostarczane do domów osób oczekujących takiej pomocy. W naszym mieście tych osób jest naprawdę dużo. W tym roku zebrano około tony żywności, przekazała mi tę informację Mirosława

Kulma. Podziękowanie dla osób o wielkich sercach, którzy hojnie zapewniali kosze żywnością. Pomagać należy również w sposób stały. Nasi wolontariusze odwiedzają seniorów w Domu Opieki Społecznej „Kombatant” w Legionowie. Pomagają w spacerach osobom, które mają problemy z poruszaniem się. Często rozmowa, czy czytanie książek bardzo umila wspólnie spędzony czas. Na uwagę zasługuje również działanie „złotej rączki”. Seniorzy, nie mający rodziny, którzy mieszkają samotnie często korzystają z takiej pomocy. Jakaś drobna naprawa sprzętu, czy mała przeróbka zostaną usunięte i zawsze mogą seniorzy liczyć na taką pomoc. Ważne jest aby jasno wytłumaczyć, co się robi, a czego nie. Grzechem pseudo pomagania jest rozbudzenie nadziei i niemożności jej zaspokojenia. Wolontariusze UTW unikają takich sytuacji. Nie pomożemy wszystkim i nie zrobimy wszystkiego. Pomagajmy tam, gdzie tej pomocy potrzeba.

Jeśli czujesz, że masz w sobie pokłady wrażliwości oraz siłę, aby móc pomagać innym, to zgłoś się do naszego wolontariatu działającego przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Legionowie. Znajdziesz dla siebie na pewno miejsce w grupie, która zajmuje się podobnymi zagadnieniami. Poszukiwanie kontaktów z ludźmi, którzy podobnie myślą, podobnie odczuwają, zapewni ci czerpanie satysfakcji z własnej aktywności.

Romana Tokarska →



LEGIONOWSCY SENIORZY W 26 FINALE WOŚP

„Razem pobiliśmy kolejny rekord kwotą - 27 473,94 zł”

Tegoroczny Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odbył się 14 stycznia 2018 roku, a jego celem było zebranie środków „dla wyrównania szans w leczeniu noworodków”. To wielkie i ważne wydarzenie, w którym brało udział

ponad 1700 sztabów w całej Polsce i na świecie oraz 120 tysięcy wolontariuszy kwestujących tego dnia na rzecz WOŚP. Fundacja zbierała na sprzęt dla szpitalnych oddziałów neonatologicznych. Cytując słowa Lidera Orkiestry Jerzego Owsiaaka, →



wypowiedziane w czasie otwarcia niedzielnego Finału, że: „Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy będzie grała „z przytupem”” i „Nikt nie każe, sami sobie to robimy” - dodał Owsiak. „” To fakt. Dla Legionowskich seniorów wzięcie udziału w Finałach stało się tradycją, zawsze jesteśmy, gramy wszyscy razem, jest nas coraz więcej.

Na terenie Legionowa zorganizowano cztery sztaby, jednym z nich był sztab naszego Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” działający w czasie Grania w Ratuszu Miejskim. Szefem sztabu został Przewodniczący Stowarzyszenia dr Roman Biskupski oraz pozostali w składzie to przedstawiciele Samorządu, organizacji pozarządowych działających na rzecz osób starszych i inne.

W Finale wzięli udział: słuchacze z Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Grzegorzem Cichockim na czele, wolontariusze z Legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów z Mirosławą Kulmą, przedstawicielki Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów z Anną Bocianowską i Hanną Przymusińską, przedstawicielki Koła w Legionowie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków z prezes Zofią Hajderą, Polskiego Związku Niewidomych z Barbarą Sówką, Legionowskiego Klubu Amazonek z Marianną Trojanowską i Krystyną Podgórską, Zenon Durka Dyrektor Miejskiego Ośrodka Kultury, przedstawiciele SPP „Nadzieja” z Hanną Malinowską i Krystyną Drązewską. W tym roku przyłączyła się do nas Ewa Milner – Kochańska Naczelnik

nia, aktualne wydarzenia, rozdawali ulotki i zachęcali do współpracy. Niezwykle ożywienie panowało przy stoiskach kulinarnych, zastawionych pysznościami, skąd rozchodziły się aromatyczne zapachy serwowanych, przez panie z PZN, pierożków, dyniowej zupy pana kucharza z CIS, ciasta i innych przekąsek pań z PZERI. Nie zabrakło stoisk z regionalnym pieczywem i miodem z własnej pasieki. Ogromne wzięcie miały własne wypieki cukiernicze: przeróżne ciasta, ciasteczka, faworki, babeczki na słodko i na ostro podawane na tacy z herbatą lub kawą, a przygotowane przez słuchaczki LUTW i wolontariuszki LCWS. Można było nabyć przytulanki dla dzieci, plecaki, biżuterie, ceramikę, inne drobiazgi oraz wyroby rękodzielnicze wykonane przez panie uczestniczące w Warsztatach Rękodzieła Artystycznego prowadzonych przez Wiesię Klukowską w Klubie Seniora przy LCWS. Dyżury przy stoiskach pełniły Barbara Ratajska, Ewa Kubalska, Marysia Kowalska, Halina Jałocha, Wiesława Klukowska, Zofia Drążkiewicz. Zainteresowani korzystali z fotobudki przybierając śmieszne pozy i rozbrajające uśmiechy. Dla widzów miłą niespodzianką stały się występy taneczne w wykonaniu tancerzy Studia Tańca Clou, pary Marty Gregorczyk i Bartłomieja Domańskiego oraz grup tanecznych między innymi grupy tanecznej LUTW, która dała olśniewający popis w nowo nabytych strojach. Wyglądali i tańczyli wspaniale. W Sali widowiskowej Ratusza występowały zespoły: Senioritki, Studio Tańca i Piosenki Szachraj, Mode-

Wydziału Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych oraz Przedszkole Miejskie Nr 12 im. Króla Maciusia z Dyrektorem Grażyną Chojnowską na czele.

Uroczyste otwarcie nastąpiło o godzinie 12:00 w atrium budynku Urzędu Miasta. W głównym holu Ratusza ustawiono stoiska handlowe i promocyjne. Przy każdym z nich reprezentanci poszczególnych organizacji prezentowali swoje działa-

rato, ERIN, Gośka Andrzejewska, Młodzież 50+, Belcanto, Na Luzie, Zenek Durka i jego goście, dodatkowo wyświetlono film z Charlie Chaplinem. Wszystkie występy cieszyły się wielkim powodzeniem.

W parku za ratuszem trener Krzysztof Człapowski wielokrotny mistrz Polski i medalista mistrzostw Europy w nornic walking, zaproszony przez Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych, poprowadził - Trening z Sercem integracja międzypokoleniowa. Strzał w dziesiątkę! W skrócie: sport dla każdej grupy wiekowej, każdego dnia otrzymuje się dodatkowo coraz więcej energii i siły życiowej. Na dziedzińcu ratusza do dyspozycji zainteresowanych oczekiwał Osteobus, Harleje, Hammer. Dla każdego było coś miłego i pożytecznego.

Ważnym elementem wydarzenia stała się licytacja przekazanych na aukcję przedmiotów/wiele cennych, praktycznych, atrakcyjnych/, ofiarowanych przez indywidualnych mieszkańców Legionowa, gwiazdy sportu, osoby ze świata polityki, prywatnych przedsiębiorców, organizacji, placówki oświatowe, czyli tych, którzy zechcieli wesprzeć WOŚP. Licytację poprowadził bardzo profesjonalnie - Przemysław Cichocki. Wszystkich przybyłych Gości witały z uśmiechem wolontariuszki Wanda Gorzelak, Krystyna Podgórska, Krystyna Drązewska, Mirka Mączko, Barbara Kasiak, Krystyna Urbańska i inne panie, naklejając SERDUSZKA i zapraszając do wspólnej zabawy. Goście, Klienci, Nabywcy, Smakosze; Mali i Duzi; Weseli – smutnych nie było, z satysfakcją napełniali puszki.



Nad wszystkim czuwał koordynator całego przedsięwzięcia dr Roman Biskupski: Przewodniczący SPP „NADZIEJA” i jednocześnie Dyrektor LUTW, Przewodniczący Miejskiej Rady Seniorów, Człowiek Roku – 2015. Czuwał on nad akcją poczynawszy od spotkań organizacyjnych, poprzez rozpoczęcie Finału i w toku. Zapraszał wszystkich do udziału w licytacji, namawiał do hojności i szerokich gestów, przeprowadzał rozmowy z uczestnikami i sam udzielał wywiadów, aby echo dobrych uczynków, dobrej zabawy roznosiło się w eter. Już pierwszego dnia po zakończeniu 26 Finału WOŚP, złożył wszystkim podziękowania i gratulacje osobiście oraz poprzez media, między innymi na Facebooku, cytując:

„Dziękuję całemu naszemu Senioralnemu Sztabowi WOŚP, wolontariuszom WOŚP, dzieciakom i rodzinom Przedszkola Nr. 12 i Grażynie Chojnowskiej, słuchaczom LUTW, Amazonkom z Legionowskiego Klubu, członkom ZERI, Polskiemu Związkowi Niewidomych, Kołu Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Legionowie, wszystkim mieszkańcom miasta, którzy do nas przyszli w dniu dzisiejszym, Zespołom BELCANTO, ERIN, Na Luzie, Gosi Andrzejewskiej, Zenkowi Durce i jego gościom, Senioritkom, Szachrajowi, Moderato, Zespołowi Młodzież 50+, Uczestnikom studia tańca „CLOU”, grupie tanecznej LUTW, Kombatantom, Urzędowi Miasta i Ewie Milner Kochańskiej, Miejskiemu Ośrodkowi Kultury, wszystkim darczyńcom i osobom biorącym udział w licytacji, posłowi Jankowi Grabcowi, Prezydentowi Romanowi Smogorzewskiemu, Prze-

mysławowi Cichockiemu i wielu innym biorącym udział i współpracującym z naszym Sztabem, pracownikom SPP „NADZIEJA”. Moi kochani razem pobiliśmy kolejny rekord. Zebraliśmy bez bilonu, obcej waluty, złotych obrączek kwotę 27 473,94 zł.” Zapewne kwota się powiększy poprzez licytację internetową. Swoją obecnością wszyscy potwierdziliśmy, że warto pomagać”.

Krystyna Drązewska ➔



RYNEK. DAWNE CENTRUM LEGIONOWA.

Otoczony ulicami Batorego, dawniej PZPR, obecnie Piłsudskiego i Sienkiewicza, a z czwartej strony uliczką o nazwie Rynek, podobno poprzednio Świerczewskiego.

Do Rynku szło się po zakupy, szłam tamtędy do liceum, do stacji, do księgarni.

Wchodziłam ulicą Batorego, od 3 Maja, prosto na aptekę. Nazywana było po prostu apteką na Batorego. Dziś mieści się tam księgarnia U Leszka. Ponieważ była to jedyna apteka w tej części Legionowa, zawsze były tam kolejki. Jedno okienko, pani magister ręcznie liczyła ceny leków na recepcie, sumowała i wyliczała kwotę do zapłaty, to było chyba 30% ceny, potem do kasy, po zapłaceniu po odbiór leków. Trwało to bardzo długo, ale byliśmy przyzwyczajeni. Za apteką było kilka sklepików, z nich do tej pory został tylko sklep warzywniczy p. Smolińskiego, jedyny chyba przy całym rynku, który do dziś nie zmienił branży. Moja mama na jesieni wypożyczała tam

szatkownicę do kapusty i ciężki drewniany tłuczek do ubijania. Potem szatkowało się kapustę, ubijało w becze i witaminy na całą zimę były gotowe.

Dalej rząd niewielkich sklepików, warsztat szewski, a na rogu sklep warzywniczy, tam gdzie teraz jest sklep meblowy.

Sklepiki były niewielkie, ale za to nie anonimowe, jak teraz. Wiadomo było, że po warzywa szło się do p. Smolińskiego albo p. Karczewskiej, po słodkie lody, lizaki do p. Kuski, po artykuły malarskie do p. Matusiaka, a po zeszyty do p. Koszalińskiej. Ryby kupowało się u p. Stępnia, zwanego Dorszem, mięso w Serdelku, a spożywcze w sklepie „po schodkach”. Teraz idzie się po prostu do marketu.

Ulica Sienkiewicza.

Długi, drewniany budynek, zwany „dom Szczotki”, od nazwiska właściciela, mieścił zakład krawiecki, wypożyczalnię sprzętu domowego, gdzie wypożyczało się całe zastawy stołowe i garnki, na większe uroczy-



Muzeum Historyczne w Legionowie, depozyt rodziny Iwaszkiewiczów



stości, potem był sklep z materiałami i pasmanteria. To były maleńkie, ciasne sklepiki, zawsze pełne ludzi, kolejek, szczególnie wtedy, gdy coś ciekawego „rzucili”.

Ulica PZPR, obecnie Piłsudskiego, to szeroka, bo główna ulica miasta, prowadząca do stacji kolejowej. Jak i na pozostałych ulicach, były tam niewielkie sklepy, zakład szewski, sklep spożywczy „po schodkach”, no i księgarnia.

Na początku roku szkolnego stało się w długiej kolejce po książki, zeszyty i inne przybory szkolne.

W czwartej stronie Rynku, na ulicy Batorego była cukiernia. Pamiętam niewielką gablotkę z ciastkami po 2 złote. Były tam stefanki, bajaderki, eklerki, sernik no i oczywiście ciastka z kremem. Potem powiększono powierzchnię, wybór był większy, więc jak uciulałam 2 złote, to kupowałam wybrane ciastko, oj, jak ono smakowało. Powstała tam potem kawiarnia „Mała”, gdzie czasem zaglądałam, aby kupić jakieś ciastko i powspominać.

Centralnym punktem Rynku był plac, kiedyś wybrukowany, na którym w latach 60-tych powstał

niewielki park, z ławeczkami, na których czasem, po szkole, siadywało się, aby jeszcze pogadać z koleżankami. Postawiono tam wtedy brzydki pomnik, coś w rodzaju wyciągniętych rąk, a niektórzy mówili, że to w kierunku monopolowego. Po zmianach dziejowych został zdemontowany, teraz rosną tam ładne krzewy.

Wszystkie domy, sklepy, ulice i Rynek, były szare, bezbarwne, tak jak ówczesna rzeczywistość. Wystawy były skromne, czasem tylko coś innego pokazano. Pamiętam na pewnej wystawie małą kołderkę, pikowaną, na innej ładnie ubraną lalkę. Troszkę dalej, w zakładzie pogrzebowym, była nawet mała trumienka.

Szaro i nieciekawie było dookoła, jednak, gdy miało się 16 lat, wszystko widziało się inaczej, bardziej kolorowo.

Teraz wszystko wokół Rynku jest inne, piękne, bogate sklepy, nowy, wspaniały park z fontanną, ale ciastka z nowej cukierni już tak nie smakują.

Łwa Narożna →

Twórczość



Wybiegać myślami

Wybiegać myślami w przyszłość
To ciągle odliczać dni
Gdy sprawność coraz mniejsza
I coraz trudniej żyć

Wybiegać myślami w przyszłość
To ciągle szybować wysoko
Wśród chmur pierzastych przemykać
Przyglądać się z bliska obłokom

Dla nas nie straszna...

Dla nas nie straszna jest codzienność
Gdy chłodem ranek muska twarz
Wśród tłumu nie musimy biec
By do zakładu zdążyć na czas

My mamy ciepłej pościeli zapach
Gdy zima mrozem skuje świat
Śnieżnym puchem otuli ziemię
Już nie musimy rankiem wstać

Dla nas nie straszny wicher ni mróz
Skrzypiący pod nogami śnieg
Bo codziennością zwany pociąg
Ukończył swój długi bieg

Zasililiśmy szeregi ludzi
Którym do pracy się nie spieszy
Dzisiaj kalosze ciepłe z rana
I dobrej kawy słodki smak cieszysz

Aleksandra Skarżyska





*Żyłam tak, jak umiałam
pod górę i z górki.
Dorostałam, wyrosłam za męża,
urodziłam córki...
Dzień do dnia dokładałam
pełniąc różne role:
matki, żony, kochanki
i najcięższą w szkole.
W rozpacz i w radość,
z nadzieją i bez
kochałam, przebaczałam,
lałam rzekę łez...
Przez lat przeszło trzydzieści
(niech się wszyscy śmieją)
z dziecięcą naiwnością,
z wiarą i nadzieją
ciągle na coś czekałam
wierząc, że się ziści...
Przeżyłam wszystkie stany
oprócz nienawiści.*

*Ćwiczyłam cierpliwość
i wpadałam w gniew...
Lubiłam dobre wino,
poezję i śpiew...
Nie stroniłam od uciech
ani od słodyczy.
Doznałam szczęścia zwycięstw,
porażek goryczy...
Walczyłam, ulegałam,
w upale i w mrozie.
Odchodziłam, wracałam -
pod wozem, na wozie...
Co dalej? Sama nie wiem.
Zresztą po co pytać?
Wystarczy jedno zdanie
rozważnie przeczytać:
„Przeszłość można medytować,
przyszłość trzeba tworzyć.”
Jeśli czasu nie marnować
warto jeszcze pożyć.*

Elżbieta Ekiert



MYŚLI MOJE

Ostatki – tak nazywał się czas na jaki corocznie czekałam. To od „Tłustego czwartku” do najbliższego wtorku trwał mój artystyczny sezon. W podciechanowskiej wsi nazywali nas po prostu przebierańcami lub bakusami. Chodziliśmy od domu do domu, kilkusobowymi grupami, przebrani nie wiem za co, ale jakoś. Na strychu stał wiklinowy kufer z przedwojennymi ubraniami, aksamitowe żakiety, suknie ze wstawkami z koronki i szale, które stanowiły o elegancji całego stroju. Problem był tylko taki, że niektóre, co bardziej sędziwe gospodynie pamiętały moją babcię w tych sukniach i natychmiast mnie rozpoznawały. Na dziecięce buzie naciągaliśmy pończochy, na których były namalowane buraczkowe ustka i brwi sadzą z patelni. Pamiętam, jak było duszno, po wyjściu z kolejnego domu, pod-

nosiliśmy tę maskę, żeby złapać trochę powietrza. A bywało, że wtedy pogoniły nas psy i mimo, że wyposażeni byliśmy w kije, nie było zmiłuj się. Ponieważ był to sezon zimowy, a tamtych zim nie da się porównać z obecnymi, często torowaliśmy sobie drogę w zaspach. Otaczała nas ciemność. Pamiętam czasy, kiedy również w domach światło dawały lampy naftowe. To może dzięki temu trudno nas było rozpoznać. Przeważnie lubiły to zajęcia dziewczyny. Myślę, że to chęć przebierania się, malowania i pokazywania – w marzeniach byłyśmy przecież modelkami. W domach, które odwiedzaliśmy, byliśmy miło witani, częstowani pączkami i podziwiani. Tak bardzo to pobudzało wyobraźnię, że już dziś wymyślałyśmy zestaw strojów na jutro. Ponieważ więcej ludzie nie bywali w teatrach, my stanowiliśmy takie chodzące



miniaturowe teatryki. Z ośnieżonych butów spływała woda i po naszym wyjściu podłoga była do sprzątnięcia. Czasami tych bakusów było kilka grup. Zdarzało się, że przebierali się też dorośli, żeby zaakcentować koniec karnawału. A jutro rano do szkoły. Teraz nie wiem, kiedy zdążyliśmy odrobić lekcje, których wtedy dużo zadawano. Prawdziwą nobilitacją było pójście do mieszkania pani kierowniczkii szkoły i domu, w którym mieszkały panie nauczycielki. Wracaliśmy z przemoczonymi nogami, buty nie zdążyły wysychać, a my mimo, że często przemarznięci nie zdążyliśmy chorować, bo koniec sezonu artystycznego nieubłagane się zbliżał. Na następny trzeba czekać rok. Z niektórych sukienek już się wyrośnie, za to czasami przybył już nie noszony kapelusz mamy.

Teraz, kiedy wspominam to z perspektywy czasu, myślę, że w moim powojennym pokoleniu nie było dzieci, które nie miały takich wspomnień. Nawet te wychowywane w Warszawie też podobno tworzyły miejski folklor.

Mam ciągły kontakt z moim domem rodzinnym, więc wiem, że dzieci mojego brata już nie świętują ostatków przebierańcami. Czasami, kiedy tam akurat jestem mam taką ochotę przebrać się i przeżyć to jeszcze raz.

Ostatki 1999 r.

Krystyna Wawruch →



fot. Czesław Karpiński

Wigilia

Święta radość,... zaduma, domowe porządki.
 Chcemy godnie wypełnić wszystkie te obrządki,
 do których nas nakłania katolicka wiara.
 Tak więc każdy chrześcijanin, w owy czas się stara,
 by nie zawieść... dziś tego, który ku nam zmierza.
 Więc czekamy z radością naszego pasterza,
 aby dodał nam znowuż życiowej otuchy,
 żebym nie był już dłużej próśb bliźniego głuchy
 i potrafił wypełnić swe życie miłością.
 Tak więc czekam na Ciebie z wielką starannością.
 Już stół pięknie ubrany, pod obrusem siano.
 Dwanaście smacznych potraw na stole podano.
 Jest obok wolne miejsce dla przybysza z drogi,
 który mógłby zawitać w nasze skromne progi.
 Ale czy nas odwiedzi? To od nas zależy.
 On wie!... czy przy opłatku byliśmy tak szczerzy,
 aby móc się radować jego obecnością.
 Zaśpiewajmy mu zatem z należną godnością:
 „Podnieś rękę Boże Dziecię, błogosław ojczyznę miłą”.
 - Tyle krzywdy jest na świecie! - Tyle gwałtu który siłą
 wprowadza porządki nowe. A ty daj nam radość życia!
 Daj nam miłość,... dzieci zdrowe. Daj rozumu... do odkrycia,
 że poniekąd... za to wszystko - to jesteśmy... winni sami.
 Więc nam wybacz... nasze grzechy.

- I wysłuchaj nas czasami



Witold Haas



Zbigniew Oczkiewicz



ZWIERZAK W DOMU

W poprzednim artykule (L.I.S. nr 2/2017), omówiliśmy zasady wyboru zwierzęcia z uwzględnieniem wieku i stopnia dojrzałości nowego domownika. Dziś przyjrzymy się aspektom doboru odpowiedniej dla nas rasy psa lub kota.

Z RODOWODEM, CZY BEZ

Kupno rasowego zwierzęcia wiąże się ze znacznymi kosztami. Rasowe, „rodowodowe” szczenięta i kocięta uzyskują bardzo wysokie ceny, sięgające nawet kilku, czy nawet kilkunastu tysięcy złotych – w przypadku potomstwa utytułowanych medalistów ras rzadkich, egzotycznych lub szczególnie modnych w danym okresie. Zakup takiego zwierzęcia ma sens wyłącznie w przypadku, gdy sami chcemy brać udział w wystawach i prowadzić hodowlę zwierząt danej rasy. Taniej można zakupić zwierzęta nierokujące uzyskania sukcesów na wystawach¹, lub też pochodzące z hodowli, co prawda zarejestrowanych, a więc legalnych, ale nieprzestrzegających reguł i zasad obowiązujących w Związku Kynologicznym w Polsce (należącym do FCI – Międzynarodowej Federacji Kynologicznej), czy też Polskiej Federacji Felinologicznej „Felis Polonia” (należącej do Federation Internationale Feline), lub w Polskim Związku Felinologicznym (należącym do World Cat Federation). Należy pamiętać, że obecnie w Polsce funkcjonuje kilkanaście różnych związków hodowców psów i kotów. Jeśli już koniecznie chcemy posiadać utytułowane zwierzę, to musimy sprawdzić:

1. Czy hodowla jest legalna² - należy do ogólnokrajowego związku/federacji;
2. Czy związek/federacja, do której należy hodowla, jest członkiem międzynarodowej

organizacji hodowców;

3. Czy zwierzęta pochodzące z danej hodowli posiadają rodowody honorowane przez organizacje międzynarodowe oraz czy mogą brać udział w wystawach.

W przypadku zwierząt, które mają być naszymi przyjaciółmi i nie muszą robić kariery międzynarodowej, wystarczy sprawdzić tylko pkt. 1., lub poprawić los pieska czy kotka zabierając go ze schroniska. Jeśli drzemie w nas duch rywalizacji, to pamiętajmy, że organizuje się coraz więcej wystaw i pokazów dla zwierząt nierasowych, a nawet zawodów sportowych, choćby typu agility.

Teoretycznie rzecz biorąc, kupując zwierzę rasowe, rodowodowe – powinniśmy mieć pewność, że nasz pupil będzie posiadał właściwe dla rasy cechy eksterieru (wygląd) i charakteru. Jest to jedynie założenie teoretyczne, gdyż nawet najlepiej prowadzona praca hodowlana może dać efekty niezgodne z założonymi celami, a na charakter, oprócz genów, znacząco wpływa wychowanie i środowisko.



¹ Zwierzęta te przez hodowców określane są jako „na kolanka”, „do kochania”, z zastrzeżeniem w umowie kupna, że nie będą używane do rozrodu i prowadzenia hodowli, często umowa nakłada na nowego właściciela obowiązek sterylizacji.

² Handel psami i kotami na targowiskach, giełdach, oraz pochodzącymi z niezarejestrowanych hodowli jest nielegalny.



Jeśli więc naszym celem nie jest prowadzenie profesjonalnej hodowli i udział w wystawach, powinniśmy rozważyć pozyskanie zwierzęcia ze schroniska, a jeśli wygląd jest dla nas ważny, to będącego „w typie danej rasy” – a więc wyglądającego jak rodowodowe, choć bez rodowodu³. Doświadczeni hodowcy, lekarze weterynarii i opiekunowie zwierząt ze schronisk mogą pomóc nam w wyborze i z dużym prawdopodobieństwem określić, jakich cech fizycznych możemy się spodziewać, gdy piszcząca/miańcząca kuleczka dorośnie.

W dalszej części artykułu będziemy dla ułatwienia korzystać ze sformułowania „psy/koty rasy XXX”, zarówno w odniesieniu do zwierząt faktycznie rodowodowych, jak i zwierząt fenotypowo zbliżonych do rasowych, a więc „w typie danej rasy”.

SZATA

O wyglądzie psa i kota, oprócz pokroju (typu budowy kośćca i umięśnienia) decyduje szata, czyli sierść, a właściwie rodzaj i długość włosów. Każdy rodzaj szaty ma swoje wady i zalety, – więc świadomie wybierając zwierzę musimy wiedzieć, co nas czeka.

*BARWA

Poza rasami bezwłosymi, każdy kot i pies gubi sierść. Jeśli więc do furii doprowadza nas każdy włos na spódnicy lub kłaczek na spodniach, że już nie wspomnę o pokryciu nowej wersalki, to zastanówmy się nad kolorami dominującymi w naszym domu i w ubraniach. Kontrastowe ubarwienie zwierzęcia będzie źródłem dodatkowych stresów. Mówi się, że szczytem złośliwości jest podarowanie białego, długowłosego kota nie lubianej teściowej, ubierającej się zawsze na czarno.

DŁUGOŚĆ I RODZAJ WŁOSA

Koty i psy pozbawione sierści, ale także takie, które wytwarzają mało włosów podszerstka, np. yorki,

szczególnie w okresie zimowym, wymagają stosowania różnego rodzaju ubranek i kaftaników. Należy tu pamiętać, że psy trzymane w domach z centralnym ogrzewaniem, wyprowadzane jedynie na krótkie spacer, mają zaburzony cykl wytwarzania podszerstka. Zimą są narażone na drastyczne zmiany temperatury w krótkim czasie (dom +20°C, spacer nawet -20°C), więc ich system termoregulacji „nie wie”, do jakiej pory roku ma się dostosować. Produkują więc podszerstek przez cały rok i ciągle go gubią, w rezultacie zimą będzie go zbyt mało. Dlatego też nawet duże psy o bardzo krótkiej i gładkiej sierści mogą wymagać dodatkowej ochrony.

Psy i koty powinny być regularnie szczotkowane, a długi włos powinien być rozczesywany. Dopuszczenie do powstawania kołtunów powoduje konieczność



wycięcia, a nawet wygolenia sierści w takim miejscu i ewentualnego leczenia odparzeń.

Można przyjąć, że im dłuższa sierść, tym więcej wysiłku kosztuje nas utrzymanie jej w czystości. Szczególnie wiele pracy trzeba poświęcić pielęgnacji długiej sierści ras wystawowych. Warto o tym pamiętać, bo brak czasu na codzienne zabiegi może zniweczyć wielomiesięczny okres przygotowań.

W przypadku niektórych ras, w budzie przeznaczonym na utrzymanie psa należy uwzględnić wydatki

na fachowe strzyżenie lub trymowanie włosów. Jeśli chcemy (i potrafimy – bo wbrew pozorom nie jest to łatwa czynność), zrobić to samodzielnie, musimy uwzględnić koszt zakupu profesjonalnego¹ sprzętu, co ma sens chyba tylko przy większej liczbie regularnie strzyżonych zwierząt.



¹ Ze względu na gęstość sierści, „ludzkie” maszyny do strzyżenia (szczególnie dostępne w supermarketach), kompletnie nie nadają się do strzyżenia zwierząt.

*CHOROBY

Rasy bezwłose są bardziej podatne na niektóre choroby skóry i często mają statystycznie niższą odporność. Częściej narażone są na zaziębienia, choroby górnych dróg oddechowych, zapalenie spojówek itp.

Psy posiadające „nadmiar” skóry, czy skórę mocno pofałdowaną również są bardziej narażone na choroby skóry o różnej etiologii i wymagają o wiele bardziej rygorystycznego przestrzegania zasad higieny. Dodatkowo takie psy często mają nieprzystające fafle, co powoduje kłopoty z oślinianiem wszystkiego, do czego się dotkną.



WIELKOŚĆ I ILOŚĆ

Problem wielkości planowanego zwierzęcia ma kolosalne znaczenie. Rozmiary psów i kotów mogą być naprawdę mocno zróżnicowane. Rekordziści: Kot singapurski ma średnio 17 cm w kłębie i waży ok. 2 – 2,5 kg.

*Kot Ashera ma ok. 120 cm długości (mierzone bez ogona), ok. 50 cm w kłębie i waży średnio ok. 12 – 15 kg.

*Najmniejszy chihuahua ma wysokość w kłębie ok. 10 cm i waży 680 g.

*Najwyższy dog niemiecki mierzył w kłębie 107 cm.

*Mastif angielski ważył 155 kg.

Tak więc koniecznie należy uwzględnić wielkość zwierzęcia pod względem kosztów wyżywienia, powierzchni mieszkania, możliwości zapewnienia odpowiedniej ilości ruchu na świeżym powietrzu, a także zapewnienia bezpieczeństwa naszemu zwierzęciu i osobom postronnym. Jeżeli ktoś nie jest w stanie zapanować nad ważącym 3 kg ratlerkiem, to 50-cio kg rottweiler nie jest chyba najlepszym pomysłem.



Są przypadki, gdy można zalecić posiadanie w domu więcej niż jednego zwierzęcia. W sytuacji, gdy zwierzę pozostaje przez większą część dnia same – nudzi się, z tęsknoty niszczy buty, meble itd. Obecność drugiego psa czy kotka ułatwia im oczekiwanie na nasz powrót z pracy, mogą się razem bawić, nie czują się samotne i porzucone. Wielu właścicieli twierdzi, że drugie zwierzę spowodowało ograniczenie strat materialnych, a nawet zmniejszyło częstotliwość wycia – zmory sąsiadów zrozpaczonych samotnością psów. Ilość posiadanych zwierząt zależy od zasobności naszego portfela, możliwości lokalowych, dostępności wybiegów lub wolier, ale przede wszystkim powinna zależeć od zdrowego rozsądku. Przygarniając sto ko-

tów do kawalerki w bloku nie poprawimy im bytu, ba, narazimy je na wzajemne zarażanie się chorobami zakaźnymi i pasożytami. Nie będzie możliwe zachowanie elementarnej higieny, a powstające „aromaty” sprawią, że sąsiedzi znienawidzą nas i wszystkie koty w miescie. Stanowczo lepiej dbać o sprzątanie po zwierzętach, regulację ich populacji i zapewnienie im warunków do przetrwania zimy, czy suszy.

c.d.n.

lek. wet.

Maciej Gawkowski →

Informacje



PROFESJONALNIE, W RODZINNEJ ATMOSFERZE

Zbliża się taki moment w życiu, w którym podejmujemy decyzję sami, lub nasi najbliżsi, o tym, że nie jesteśmy już w stanie funkcjonować samodzielnie, zdani tylko na siebie, czy też na dzieci, które są albo daleko, albo ułożyły sobie życie i teraz bez pomocy instytucji do tego powołanych, nie widzą możliwości zaopiekowania się fachowo nami, to jest starszym, schorowanym rodzicem.

W naszym miescie Legionowo od 2001 roku istnieje przy ul. Jagiellońskiej 71 nowoczesny Dom Pomocy Społecznej „Kombatant”, który świadczy usługi bytowe, opiekuńcze oraz wspomagające i jest placówką przeznaczoną dla osób w podeszłym wieku oraz osób przewlekle, somatycznie chorych. DPS posiada 92 miejsca w pokojach 1-osobowych oraz 2-pokojowych – małżeńskich. Pokoje są umeblowane lub puste w zależności od życzenia mieszkańca. Każdy z pokoi posiada oddzielną łazienkę

z prysznicem oraz balkon. Dom jest w pełni przystosowany dla osób niepełnosprawnych, bez barier architektonicznych. Dysponuje salami:

- do terapii zajęciowej,
- rehabilitacyjną, wielofunkcyjną,
- biblioteką,
- stołówką,
- gabinetem lekarskim i pielęgniarskim,
- kaplicą.

Mieszkańcy są pod stałą, całodobową opieką pielęgniarek i opiekunek. Dwa razy w tygodniu przyjmuje lekarz pierwszego kontaktu. Umożliwiony jest, w razie potrzeby, dowóz mieszkańca do lekarza specjalisty na terenie Legionowa, czy do szpitala w Warszawie na konieczny zabieg lub konsultację medyczną, bowiem Dom posiada samochód - karetkę, przystosowany do przewozu osób niepełnosprawnych.

Na terenie Domu znajduje się w pełni wy- →



posażona sala rehabilitacyjna, gdzie dokonywane są wszystkie zabiegi z zakresu fizykoterapii i kinezyterapii.

Kuchnia serwuje smaczne, domowe, przygotowywane na miejscu posiłki, uwzględniające oczekiwania mieszkańców i wskazania lekarza, co do wymaganych diet (cukrzycowej, lekkostrawnej czy miksowanej).

Dom dba również o zapewnienie oferty kulturalnej dla swoich mieszkańców.

W stałym planie tygodniowym znajdują się:

- gimnastyka poranna,
- prasówka przy kawie,
- zajęcia manualne,
- zajęcia kulinarne,
- słuchowiska i śpiewanki.

Dla mieszkańców organizowane są imprezy okolicznościowe i patriotyczne oraz koncerty zespołów profesjonalnych i amatorskich, które z przyjemnością przyjeżdżają umilać piosenką i muzyką życie mieszkańców.

W budynku znajduje się również biblioteka, gdzie mieszkańcy często korzystają z księgozbioru, gazet codziennych i kolorowych, a zainteresowani taką formą rozrywki buszują w internecie.

Na koniec wspomnę o Kaplicy p. w. Matki Bożej Różańcowej, w której codziennie odbywają się msze św., a w razie potrzeby kapłan udziela sakramentów w pokojach osób leżących, potrzebujących tej usługi. Dodać należy, że pomimo iż z nazwy jest to DPS „Kombatant” - to uprawnienia kombatanckie nie są wymagane do przyjęcia do tej przyjaznej placówki, w pełni profesjonalnej i działającej w prawdziwie

rodzinnej atmosferze.

W przypadku wolnych, nie wykorzystanych w danym czasie miejsc, istnieje możliwość przyjmowania osób starszych na pobyt czasowy, po wcześniejszym uzyskaniu pozytywnej decyzji OPS, ze względu na miejsce zamieszkania.

Całkowity koszt pobytu mieszkańca to ok.3500 zł miesięcznie. Trzeba przyznać, że jest on dosyć wysoki, ale gmina, z której przybywają mieszkańcy, w zależności od zamożności, może z urzędu lub na wniosek zainteresowanego zwolnić lub zmniejszyć odpłatność za pobyt.

Kierownictwo DPS „Kombatant” wnosi postulaty o zabezpieczenie w budżetach gmin środków na dofinansowanie pobytu, zwłaszcza dla Weteranów Walk o Niepodległość Rzeczypospolitej Polski.

Jest więc nadzieja dla tych kombatanów, którzy wymagają całodobowej opieki i nie mają bliskich, którzy służyliby im wsparciem i pomocą w ich życiu.

Ze strony Domu jest zapewnienie, że jest on gotowy przyjąć osoby zainteresowane, które chciałyby, aby stał się ich własnym Domem i zechciały zamieszkać w tej przyjaznej placówce, wybudowanej na terenie pięknie zalesionej i zagospodarowanej działki, z dobrym połączeniem komunikacyjnym (bliskość przystanków ZTM i PKP) do centrum Legionowa i Warszawy.

Zapraszamy więc zainteresowanych o podjęcie słusznej, życiowej decyzji, jeśli zachodzi taka potrzeba.

Hanna Przymusińska →



DOWCIPY CZ.1.

Pielęgniarka pokazuje młodemu ojcu trojaczki i pyta:

- Nie martwi się pan, że jest ich za dużo?
- Ależ skąd?
- No to trzymaj ich, ja idę po resztę.

- Dlaczego nie ratował pan żony, jak się topiła?
- Skąd mogłem wiedzieć, wrzeszczała jak zwykle...

Żona pyta:

- Jak ci smakował obiad?
- Znowu szukasz pretekstu do kłótni?

zebrał Maciej Gawkowski →



„Hu, hu, ha, hu, hu, ha nasza zima zła
Szczypie w nosy, szczypie w uszy
Mroźnym śniegiem w oczy prószy,
Wichrem w polu gna!
Nasza zima zła!”

Tę piosenkę śpiewaliśmy w przedszkolu i szkole podstawowej. Dziś coraz trudniej o taką zimę w Polsce, przeważnie mamy przedłużającą się jesień. Jest ciemno, mokro, ponuro i brakuje iskrzącego się w słońcu, puszystego śniegu.

Kalendarzowa zima w Polsce, znajdującej się w strefie umiarkowanej, rozpoczyna się zawsze 22 grudnia i trwa do 21 marca, czyli do równonocy wiosennej. Natomiast data rozpoczęcia astronomicznej zimy jest ruchoma. Tegoroczna astronomiczna zima rozpoczęła się w czwartek 21 grudnia 2017 r. o godz. 17.28. Wtedy Słońce przeszło przez tzw. punkt Koziorożca i zaszło o godz. 15.47. Był to jednocześnie najkrótszy dzień w roku - trwał tylko 7 godzin i 42 minuty. Podczas zimy astronomicznej dzienna pora dnia jest krótsza od pory nocnej, jednak z każdą kolejną dobą dnia przybywa, a nocy ubywa. Astronomiczna zima skończy się 20 marca 2018r.



fot. Czesław Karpiński

o godz. 17:16 i będzie trwała 88,99 dni.

Według Wikipedii: „Zima – jedna z czterech pór roku w przyrodzie, w strefie klimatu umiarkowanego. Charakteryzuje się najniższymi temperaturami powietrza w skali roku, umiarkowaną ilością opadu atmosferycznego, zazwyczaj zestaloną (zamarzniętą) formą opadu i osadu atmosferycznego, a większość świata roślin i zwierząt przechodzi okres uśpienia. Większość roślin zimuje w formie nasion lub podziemnych kłacz, cebul i bulw. Na powierzchni pozostają tylko bezlistne krzewy i drzewa liściaste oraz zimozielone krzewy i drzewa iglaste. Śnieg pokrywający drzewa chroni je przed przemarzaniem, a szadź jest zjawiskiem występującym tylko w zimie, gdy jest mgła i mróz. Zwierzęta bezkręgowce i kręgowce zmiennocieplne pozostają w ukryciu przez całą zimę. Tylko ptaki i niektóre ssaki są aktywne niezależnie od temperatury otoczenia. Ryby przeżywają zimę w wodzie pod lodem pod warunkiem, że przez przeręble odbywać się będzie jej przewietrzanie.”

Zima klimatyczna to okres roku, w którym średnia dobowa temperatura powietrza spada poniżej 0 °C. Zasadniczo zimę poprzedza jesień, jednak pomiędzy tymi okresami znajduje się klimatyczny etap przejściowy - przedzimie. Podobnie zimę od wiosny oddziela przedwiośnie.

Według fenologów „w zimie wyróżnia się trzy podokresy. Przedzimie w okresie gdy ziemia nie jest trwale zamarznięta, zwykle trwa on od końca listopada do połowy grudnia. Gdy grunt trwale jest zamarznięty mamy pełnię zimy która kończy się zwykle pod koniec lutego. Okres zaniku okrywy śnieżnej i nabrzmiewania pąków wierzby to spodzimie.” Od 21-28 lutego rozpoczyna się „zaranie wiosny”.

Na stronach Internetowych czytamy: „zimą monotonię krajobrazu polnego ożywiają jedynie nieliczne gatunki ptaków: kruki i stada żerujących gawronów. [...] Łąki pustoszeją - od grudnia bydło nie wychodzi już na pastwiska. Na śniegu można czasami spotkać tropy zająca. Dla lasu liściastego zima to okres zupełnej stagnacji w przyrodzie. Od czasu do czasu rozlega się tylko kucie dzięcioła (por. kuźnia dzięcioła). W środku zimy jelenie zrzucają rogi. Imponują swoją wytrzymałością sikorki, które nawet w czasie największych mrozów nocują na gałęziach

drzew. Nad wodą szeleszczą na wietrze obeschniętymi liśćmi i żdźbłami rośliny przybrzeżnych oczeretów. Rośliny wodne zimują w postaci kłacz ukrytych w dnie, a nie związane z dnem - trwają w postaci pączków zimujących. [...] Pod koniec zimy dostrzec też można klucze powracających gęsi gęgaw”

„Ciągną, ciągną sanie, góralskie koniki,
Hej, jadą w saniach panny, przy nich janosiki.
Coraz który krzyknie nie wiadomo na co,
Hej, echo odpowiada, bo mu za to płacą.”

Tak śpiewali Skaldowie o zimie w piosence „Z kopyta kulig rwie” do słów Doroty Szejny. Szukajmy więc zimy w górach...

Wykorzystałam informacje ze stron Internetowych: Wikipedia

<https://www.wlin.pl/natura/fenologia/fenologiczne-pory-roku/>

https://pl.wikibooks.org/wiki/Ekoogrodnictwo/Fenologiczne_pory_roku

http://ptetol.nencki.gov.pl/s_pory.htm

[A. S.: Przyroda zimą. Kartka z dnia 12 stycznia z kalendarza do zdzierania na 1984 r.] (zob. Dyakowski 1947, rozdz. I-V; Gustawicz i Wyrobek 1914. T. I. rozdz. II; Ślepowroński 1999; Gustawicz i Wyrobek 1914. T. II). http://agrometeo.pogodynka.pl/fenologia/fenologiczne_pory_roku



Polecenie objęcia przez Mikołaja Bożyma obowiązków tymczasowego wójta gminy Legionowo. Legionowo, 8 września 1939 r. (MHwL/Zd 115, dar Hannu Rodkiewicz-Juskowiak).



Tradycje prowadzenia zajęć letnich dla dzieci w Legionowie sięgają okresu międzywojennego. Organizacji półkolonii dla najmłodszych podejmował się m.in. Oddział Związku Pracy Obywatelskiej Kobiet w Legionowie działający od 1930 r.

*Pana Mikołaja Bożyma
z Legionowa.*
*Wobec opuszczenia przez organa
miejscowego samorządu gminnego
zawodu gminnego i urzędu, przysięgam
Pana do netychnicznego objęcia
obowiązków tymczasowego wójta gminy
na czas awaryjnego czasu zastępczo
zawodu gminnego.*
*Przez dyktando rozkazuję tak jak
intencje wicekierownika i obecny
złazie wojennym tego wyrocz.*
*Wobec spotkania na ewentualny wypadek
czy opóźnienia przysięgam netychnicznym
z Legionowa -*
Legionowo dnia 8 września 1939 r.

Zabytki ze zbiorów Muzeum Historycznego w Legionowie

Link do odwiedziń:
[http://muzeum.legionowo.pl/
kategoria/zabytki/](http://muzeum.legionowo.pl/kategoria/zabytki/)

Kurs wychowania obywatelskiego dla człon-
ków Związku Pracy Obywatelskiej Kobiet,
Legionowo 1934 r.
(„Kronika Józefy Iwaszkiewiczówny”,
depozyt rodziny Iwaszkiewiczów).



W listopadzie 1918 r. koszarzy
w Jabłonnem (Legionowie) stały
się miejscem przeformowywania
konspiracyjnych oddziałów Polskiej
Organizacji Wojskowej w regularne
oddziały Wojska Polskiego. W latach
1919-1920 w Legionowie odtwarzano
pułki piechoty Legionów, które brały
udział w wojnie polsko-bolszewickiej.



Fotorelacje z działań sportowych Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (więcej s. 15 i 16)





Zajęcia Nording Woking



Fotorelacje z działań sportowych Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (więcej s. 15 i 16)



Otwarcie Parku Zdrowia 2015



Pokazy sportowe seniorów z LUTW

