

Legionowski INFORMATOR SENIORALNY

NR 2/2019 (8)



ZADANIE WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW
GMINY MIEJSKIEJ LEGIONOWO



SPIS TREŚCI



Wydarzenia

- 4 Wesoło, kolorowo, upalnie
- 5 Obchody czterdziestej rocznicy powstania Towarzystwa Przyjaciół Legionowa
- 6 Marsz i festyn miejski z okazji 100-lecia nadania nazwy Legionowo
- 7 Zakończenie roku akademickiego 2018/2019
- 8 Seniorzy+ w legionowskiej „Poczytalni”
- 9 Konferencja sprawności seniorów



Zdrowie | Rekreacja | Sport | Podróże

- 10 Ruchu nigdy nie jest za dużo
- 12 Moje wędrowanie
- 14 Wycieczka do Zamościa
- 17 Wczasy nad morzem z rehabilitacją
- 18 Kuracjusz przy sopockim moło
- 20 „DZIKA PLAŻA” w Nieporęciu od dawna nie jest już dzika
- 22 Ciechocinek
- 24 Spartakiada seniorów



Hobby

- 28 Z wizytą u „Naszych Pszczół”
- 29 Zwierzak w domu cz. 7
- 32 Turniej brydżowy
- 34 Archipelag osiemnastu wysp na Atlantyku



Wolontariat

- 35 Wolontariat legionowski



Twórczość

- 36 Na urlopie
- 36 Święto naszych Rodziców!
- 37 Dzień Matki
- 38 Dzień Ojca
- 38 Myśli Moje. Trawnikowa bajka

- 40 Moja Matka
- 40 Nasze Dzieci
- 41 Dziecko



Historia

- 42 Pałacyk Radziwiłłów w Jadwisinie
- 44 Legionowskie i powiatowe ciekawostki historyczne cz. III
- 44 Kościuszkowskie obchody
- 46 Dawnych wspomnień czar... cz. II
- 49 Fotorelacja - 79 Rocznica Mordu w Katyniu



Informacje

- 50 „Myszki” u seniorów
- 51 „Motylkowy Świat”
- 52 Centrum Aktywności i Zdrowia

Zespół redakcyjny

1. Stasiak Tamara – redaktor naczelny
2. Bamaka
3. Biskupski Roman
4. Bartosik Krystyna
5. Drażewska Krystyna
6. Gawkowski Maciej
7. Karpiński Czesław – foto
8. Karski Andrzej
9. Lava Anna – kultura
10. Narożna Ewa
11. Oczkowicz Zbigniew – foto
12. Przymusińska Hanna – poezja
13. Skarżycka Aleksandra
14. Tokarska Romana
15. Wawruch Krystyna

Zdjęcia do artykułów

1. Bartosik Krystyna
2. Bazela Adam
3. Cichocki Grzegorz
4. Karpiński Czesław
5. Karski Andrzej
6. Lava Anna
7. Narożna Ewa



SŁOWO WSTĘPNE

Drodzy Czytelnicy!

W Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku zakończyliśmy kolejny, dwunasty już rok akademicki. Był to rok szczególnie, gdyż musieliśmy się zmagać z przeciwnościami losu. Pod koniec ubiegłego roku pożar strawił z część dachu nad kilkoma pomieszczeniami uczelni i przez to musiały zostać ewakuowane. To w znacznym stopniu ograniczyło powierzchnie użytkową przeznaczoną na prowadzenie zajęć. Zwłaszcza zajęć ruchowych oraz informatycznych, gdyż z użytkowania wyłączona została największa sala uniwersytetu oraz sala komputerowa. Pomimo tych przeciwności proces nauczania przebiegał w sposób zorganizowany, gdyż w szybkim tempie przygotowane zostały sale zastępcze. Dodać należy, że w sposób niezakłócony działały także przybudówki uniwersytetu, a mianowicie Legionowski Klub Amazonek oraz Legionowskie Centrum Wolontariatu Seniorów.

Wspomnieć trzeba, iż oprócz cyklu semestralnych zajęć planowych legionowscy seniorzy brali udział w licznych imprezach kulturalnych i sportowych na terenie miasta i miast oraz powiatów sąsiednich. I tak, w październiku ubiegłego roku uczestniczyli w kolejnej edycji Legionowskich Senioraliów, których główną atrakcją jest przekazanie seniorom Kluczy do Miasta przez prezydenta Miasta Legionowo. Podczas imprezy seniorzy wzięli udział w I Spartakiadzie Seniorów Powiatu Legionowskiego zainicjowanej przez Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym NADZIEJA. W szlachetnym współzawodnictwie udział wzięli słuchacze LUTW oraz członkowie Legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów, Nasielskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Serockiej Akademii Seniora. Również w październiku seniorzy z Legionowa wzięli udział w piątej Senioradzie, która odbyła się w Liceum Ogólnokształcącym im. M. Konopnickiej. Jej uczestnicy rywalizowali w kilku konkurencjach sportowych oraz w tańcu zespołowym. Można powiedzieć, że nie ważny był jej wynik ale wspólna, wspaniała zabawa, której nie brakowało. Nie mniej emocji dostarczyły seniorom organizowane regularnie turnieje szachów i brydża sportowego, w których brali udział zawodnicy od małolata do seniora czyli od 8 do 92 lat życia. Kolejny semestr akademicki w 2019 roku obfitował również w wiele ciekawych wydarzeń. W styczniu w pomieszczeniach, przy ul. J. Piłsudskiego 3, z inicjatywy Stowarzyszenia NADZIEJA i wsparciu Miasta, otwarty został dobrze wyposażony Klub Senior+, w którym grupa seniorów z pożytkiem spędza czas uczestnicząc w wielu ciekawych i pouczających zajęciach. W styczniu uczestniczyli m.in. w 27 finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, walnie przyczyniając się do zebrania ponad 30 tysięcy złotych.

W lutym br. w Ratuszu Miejskim w Legionowie odbył się II Konwent Mazowieckich Rad Seniorów, podczas którego rozliczono realizację uchwał I Konwentu i przyjęto uchwałę dotycząca działalności rad na Mazowszu w kolejnych latach. W kolejnych miesiącach nasi seniorzy nie tylko brali udział w zajęciach ale i pilnie się uczyli, w wyremontowanych już i przygotowanych do użytku salach. Do tego, podobnie jak w I semestrze, uczestniczyli w licznych imprezach kulturalnych, sportowych i turystycznych, w ty, m.in. w koncertach w Sali konferencyjnej Ratusza, w spotkaniach z dziećmi ze Żłobka Miejskiego i przedszkola, w Spartakiadzie Seniorów w Nasielsku oraz w wycieczkach statkiem po Zalewie Zegrzyńskim, do Zamościa i do Sochaczewa. W sumie w naszej placówce senioralnej nikt nie mógł narzekać na brak zajęć czy nudę. Na zakończeniu i podsumowaniu roku akademickiego o tym właśnie mówiono, stwierdzając, że taki kierunek działań należy utrzymać.

Kończąc, chciałbym Wszystkim Naszym Seniorom życzyć przyjemnego wakacyjnego wypoczynku, a w przyszłości kolejnych niezapomnianych chwil i wrażeń.

Roman Biskupski
w imieniu zespołu redakcyjnego



WESOŁO, KOLOROWO, UPALNIE

Tegoroczne, jubileuszowe, 40 Dni Legionowa, przy wspaniałej, słonecznej pogodzie, upłynęły pod znakiem znakomitej zabawy. Przygotowane przez organizatorów liczne imprezy i atrakcje przyciągnęły przed halę ARENA tłumy mieszkańców i przyjezdnych.

Przed halą stanęły stoiska promocyjne oraz handlowe i gastronomiczne, obok przygotowano duży plac zabaw dla dzieci z dużymi nadmuchiwanymi zjeżdżalnikami a za nimi estradę, na której nieprzerwanie od rana do wieczora występowali miejscowi i krajowi artyści. Z Legionowa m.in. Zespół na Luzie, Zespół Belcanto, Niepubliczna Szkoła Muzyczna E.P. Gubała, Zespół ERIN czy Elite Cheerleaders Academy Legionowo. Do tego, Zespół Małpa oraz Ryszard Rynkowski i Agnieszka Chylińska. A w niedzielę, Bartosz Gajda oraz Kabaret Paranienormalni.

Swoje stoiska pod namiotami wystawił także Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Klub Senior+, Legionowskie Amazonki oraz wolontariat. Tuż obok, nowotworzona w Centrum Aktywności i Zdrowia, przy Stowarzyszeniu NADZIEJA, Przychodnia MOJA, jak również Legionowskie Stowarzyszenie Diabetyków. Naprzeciw tych stoisk swe namioty wystawiła Komenda Miejska Policji w Legionowie oraz Centrum Szkolenia Policji.

Pracownicy i słuchacze legionowskiego uniwersytetu oraz seniorzy z Klubu Senior+ wszystkim zainteresowanym rozdawali ulotki informacyjne, swój kwartalnik Legionowski Informator Senioralny (LIS) oraz dodatek do Gazety Powiatowej „Głos Seniora”. Słodkim uzupełnieniem były smaczne, upieczone przez panie z uniwersytetu ciasta i ciasteczka. W sumie tegoroczna impreza upłynęła nie tylko pod znakiem dobrej pogody ale i rzetelnej informacji oraz zabawy.

KAR



OBCHODY CZTERDZIESTEJ ROCZNICY POWSTANIA TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ LEGIONOWA

26 maja 1979 r. powstało Towarzystwo Przyjaciół Legionowa. Stało się to podczas zebrania w sali konferencyjnej legionowskiej Spółdzielni Mieszkaniowej, w którym uczestniczyło około 50 osób. Przewodniczącym obrad był Piotr Chruściel, który zaapelował do zebranych o aktywne włączenie się do działalności w powstającym stowarzyszeniu, mającym na celu utrwalanie przeszłości Legionowa i ocalenie od zapomnienia najważniejszych wydarzeń z jego życia. Wtedy też powstały założenia programowe TPL, jego nazwa i statut. Zaś 2 lipca 1979 r. w czasie pierwszego zebrania TPL, które także odbyło się w lokalu Spółdzielni Mieszkaniowej jednogłośnie zatwierdzono pierwszy Zarząd Towarzystwa, którego przewodniczącym został Stanisław Feliszek.

40 lat po tamtych doniosłych wydarzeniach, w tej samej sali konferencyjnej SML-W, Towarzystwo Przyjaciół Legionowa uroczyście obchodziło swój kolejny, czterdziesty jubileusz. Z tej okazji 26 maja 2019 r. na zaproszenie Zarządu XIII kadencji TPL, reprezentowanego przez prezesa dr hab. Jacka Szczepańskiego odbył się Jubileuszowy Zjazd członków i sympatyków Towarzystwa. Na uroczystości pojawiło się wielu gości, przedstawiciele legionowskiego Ratusza z prezydentem Romanem Smogorzewskim, władz Powiatu Legionowskiego ze starostą Konradem Michalskim, przybyli też byli prezesi TPLu oraz zaprzyjaźnieni prezesi innych legionowskich stowarzyszeń. Szacowni goście zasiedli przy stole przydzielonym. Pan dr hab. Jacek Szczepański krótko przedstawił zarys historyczny TPL, a prezydent, starosta oraz inni goście gratulowali Towarzystwu jubileuszu i dziękowali za wkład członków TPL w rozwój miasta i za wiele cennych inicjatyw, jak np. propozycje nazwania ulic imionami wybitnych mieszkańców miasta np. gen.



B. Roi czy J. Burzyńskiego, a także organizowanie pikników i rajdów rowerowych budujących więzi pomiędzy mieszkańcami miasta. Bardzo ważną dla TPL chwilą było nadanie towarzystwu zaszczytnego tytułu Zasłużony dla Miasta Legionowo oraz wręczenie przez pana Prezydenta statuetki z sylwetką gen. Bolesława Roi. Prezes Towarzystwa wręczył legitymacje nowym członkom TPL zapraszając ich do aktywnego uczestnictwa w pracach Towarzystwa. Autorka monografii TPL dr hab. Jolanta Załęczny zaprezentowała swoją pracę zawierającą czterdziestoletnią historię TPL. Wygłosiła też krótki referat dotyczący regionalizmu. Po zakończeniu części oficjalnej wszyscy obecni prezesi TPL pokroili okolicznościowy tort, którym częstowali członków TPL oraz gości przybyłych na uroczystość. Następnie można było prowadzić rozmowy kulturalne, częstować się ciastami, a wychodząc odebrać niespodziankę czyli monografię TPL pięknie ozdobioną okolicznościową pieczęcią. Gratulujemy i życzymy wielu lat dalszej działalności na rzecz naszego miasta i jego historii.

Tamara Stasiak





MARSZ I FESTYN MIEJSKI Z OKAZJI 100-LECIA NADANIA NAZWY LEGIONOWO

11 maja uroczystie obchodziliśmy setną rocznicę nadania naszemu miastu nazwy Legionowo. Jak czytamy w artykule Jacka Szczepańskiego zamieszczonym w pierwszym tomie Rocznika Legionowskiego z 2004 r.: „Dzięki powstaniu stacji kolejowej Jabłonna (dziś Legionowo) w 1877 r. oraz garnizonu w 1892 r., nasza miejscowość mogła spełnić ważną rolę w momencie odzyskania niepodległości. To właśnie tu, Inspektorat Piechoty Legionów przystąpił w styczniu 1919 r. do formowania pierwszych pułków nawiązujących do chlubnej tradycji Legionów Polskich. Stąd, w prostej linii, wzięła się nazwa naszej miejscowości.” Dalej czytamy: „Nazwa Legionowo poza Legionami upamiętniła także osadę połową Komendy Legionów istniejącą na Polesiu Wołyńskim.”

To właśnie wydarzenie uroczystie obchodzimy przez cały 2019 rok: świętujemy, wspominamy i razem cieszymy się, że mieszkamy w Legionowie. Dzisiaj liczni mieszkańcy miasta i jego okolic – przedszkolaki, uczniowie a także przedstawiciele wielu instytucji i stowarzyszeń, zbrali się pod pomnikiem Józefa Piłsudskiego, aby wspólnie złożyć pod nim 100 róż. Składanie kwiatów poprzedził krótki koncert chóru Belcanto i uroczyste przemówienie pana Prezydenta Romana Smogorzewskiego. Mogliśmy także porozmawiać z licznie przybyłymi na uroczystość przedstawicielami Ratusza i Starostwa. Następnie wspólnie ruszyliśmy barwnym pochodem w kierunku Areny. Uniwersytet Trzeciego Wieku reprezentowała grupa słuchaczy ubranych w nasze żółte koszulki z logo uniwersytetu. Nieśliśmy nowy elegancki i ładny baner LUTW. Przy Arenie wszyscy rozpoczęli spacer, aby zapoznać się z licznymi atrakcjami, które oferowali przedstawiciele legionowskich instytucji, stowarzyszeń, organizacji oraz sprzedawcy drobiazgów, pamiątek i przekąsek. W programie imprezy znalazła się udana próba ustanowienia rekordu

Polski w graniu hejnału na dzwonkach, piknik historyczny w stylu lat dwudziestych ubiegłego stulecia czy rodzinna gra harcerska. Biblioteka Miejska zaprosiła do udziału w konkursie związanym z czytelnictwem. Towarzystwo Przyjaciół Legionowa zorganizowało kiermasz książek połączony z quizem historycznym. Muzeum Historyczne natomiast zapraszało na Noc Muzeów. Mieliśmy także możliwość oglądania wojskowego obozu polowego umiejscowionego na trawie. Do tego na scenie wystąpiły zespoły muzyczne a wieczorem odbyły się pokazowe loty balonowe. Ruch, gwar, rocznicowy tort, puszczanie baloników i mnóstwo dobrej zabawy – tak wyglądał ten słoneczny i wesoły dzień.

Tamara Stasiak



ZAKOŃCZENIE ROKU AKADEMICKIEGO 2018/2019

Chociaż pogoda 14 czerwca br. była, jak nie przymierzając, na Lazurowym Wybrzeżu, to słuchacze Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku stawili się licznie w odrestaurowanej po pożarze największej sali LUTW, aby wziąć udział w uroczystości zakończenia roku akademickiego.

Trzynasty rok działalności uczelni podsumował rektor Roman Biskupski przedstawiając krótką prezentację o tym, co działo się przez ostatni rok i lata poprzednie w uniwersytecie. Podsumowując rok wskazał także, jakie nowe inicjatywy planowane i podejmowane będą w przyszłości, aby zachęcić seniorów do liczniejszego korzystania z propozycji uczelni. Zachęcił jednocześnie do odwiedzania nowopowstałej placówki rehabilitacyjnej dla seniorów, która rozpoczyna właśnie działalność w wydzielonych pomieszczeniach uniwersytetu.

Po rektorze głos zabrał Andrzej Karski, kierownik Klubu Senior+ prezentując zakres działalności tego klubu, który otwarty jest od lutego br. i bardzo

chętnie odwiedzany przez pięć dni w tygodniu przez klubowiczów.

Spotkanie, kończące kolejny rok akademicki, uświetniło wystąpienie prezydenta Legionowa Romana Smogorzewskiego, który gratulując osiągnięć życzył studentom – seniorom dobrego i pełnego wypoczynku wakacyjnego. Prezydent uściśnął dłoń także wszystkim pracownikom i studentom, którzy zostali uhonorowani przez władze uczelni dyplomami uznania.

Dzień ten jednak na tym się nie zakończył, jako, że duża grupa seniorów udała się na wieczorek taneczny do restauracji „Oaza”, gdzie bawili się niemal do północy przy skocznych melodiach granych przez zaprzyjaźniony zespół p. Janka Świerczewskiego. W ten sposób, w doskonałych humorach legionowscy seniorzy pożegnali ubiegły rok akademicki i udali się na zasłużone wakacje.

Hanna Przymusińska



SENIORZY+ W LEGIONOWSKIEJ „POCZYTALNI”

Przez dwa dni, 29 i 30 kwietnia seniorzy z Legionowskiego Klubu Senior+ uczestniczyli w szkoleniu zorganizowanym przez Urząd Miasta. Tym razem szkolenie odbyło się jednak nie w siedzibie Klubu, ale w sali komputerowej „Poczytalni”, na terenie dworca PKP.

Zajęcia na temat: „Moje finanse i transakcje w sieci”, poprowadził specjalista z firmy elektronicznej p. Patryk Lamprecht. W trakcie zajęć seniorzy zapoznali się m.in. z zasadami poruszania się w sieci i wyszukiwania koniecznych w trakcie działań finansowych linków i aplikacji. Z zasadami bezpiecznego korzystania z elektronicznych portali, dokonywania transakcji w sieci oraz możliwości, jakie daje obecnie internet w zakresie zakładania i korzystania z kont bankowych, opłacania bieżących rachunków, wykonywania przelewów oraz dokonywania zakupów w sklepach internetowych.

W trakcie szkolenia wszyscy uczestnicy mogli korzystać z przygotowanych wcześniej komputerów i śledzić wszystkie czynności na ekranie rzutnika oraz monitorach laptopów. Specjalista szeroko omówił każde zagadnienie i szczegółowo odpowiadał na każde zadane pytanie. A pytań było bardzo dużo, gdyż większość z osób biorących udział w zajęciach, z komputerów i transakcji w sieci korzystała bardzo rzadko.



Pytania były różnego rodzaju, od najprostszych, dotyczących obsługi komputera oraz stron internetowych, do bardziej skomplikowanych, mówiących o zasadach zakładania kont, bezpiecznego korzystania z nich i działania serwisów transakcyjnych.

Oprócz zagadnień związanych ściśle z tematyką szkolenia, seniorów interesowało także szereg innych tematów, w tym dotyczących elektroniki dla seniorów, korzystania z poczty elektronicznej i serwisów społecznościowych, jak też możliwości tworzenia i zamieszczania informacji w sieci. Wszystkie pytania i wątpliwości natychmiast wyjaśniał i rozwiewał specjalista p. Patryk, co spotkało się z dużym uznaniem uczestników zajęć, którzy na zakończenie serdecznie podziękowali organizatorom i prowadzącym szkolenie.

tekst i foto: KFR



KONFERENCJA SPRAWNOŚCI SENIORÓW

30 maja 2019 r. w Sali konferencyjnej „Poczytalni” dworca PKP w Legionowie odbyła się Konferencja pt. „Ryzyka utraty sprawności Seniorów, diagnostyka, programy interwencyjne i rehabilitacja”. Konferencję zorganizowało Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” oraz Mazowiecka Akademia Seniorów przy współudziale partnerów – 4Family Group, Gminy Miejskiej Legionowo, Miejskiej Biblioteki Publicznej „Poczytalnia”, Zakładu Informatyki Medycznej i Telemedycyny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów. Patronat honorowy nad konferencją objęły - Warszawski Uniwersytet medyczny i Wyższa Szkoła Rehabilitacji, natomiast patronat medialny – Legionowo TV, Gazeta Powiatowa oraz Głos Seniora. Uczestników konferencji powitali prezydent Legionowa Roman Smogorzewski oraz Przewodniczący Prezydium Mazowieckiego porozumienia Rad Seniorów Roman Biskupski. Forum naukowe rozpoczęło wystąpienie prof. nadzw. dr. hab. Marka Żaka, który omówił temat „Upadki – problem i zwalanie w codziennym życiu Seniorów”. Profesor nie

tylko zdiagnozował przyczyny upadków ale i wyjaśnił jak im zapobiegać. Do tego tematu nawiązała prof. nadzw. dr. hab. Ewa Kozdroń, która zapoznała uczestników konferencji z tematem „Skuteczności programów rekreacji ruchowej w budowaniu sprawności funkcjonalnej seniorów”.

W kolejnej części konferencji wystąpili dr n. med. Andrzej Cacko i mgr inż. Maciej Janusz Krajsman, którzy omówili tematy: „Teleopieka i telekardiologia – praktyczne rozwiązania dla seniorów” oraz „Migotanie przedsionków a wcześniejszy udar mózgu”. Swe prelekcje wzbogacili licznymi slajdami i przykładami ze swojej praktyki zawodowej.

Kolejne tematy poruszone na konferencji to; „Ryzyko utraty sprawności poznawczej w ocenie geriatrycznej” autorstwa dr n. med. Elżbiety Kozak-Szkopek oraz „Zespół Kruczości – czy można go uniknąć dr n. med. Katarzyny Broczek.

W dyskusji wzięła udział także kierowniczka referatu Zdrowia Urzędu Miejskiego w Legionowie mgr Ewa Milner-Kochańska, która omówiła politykę senioralną w obszarze zdrowia realizowane przez gminę Legionowo.

KFR





RUCHU NIGDY NIE JEST ZA DUŻO

Wciąż czytamy, że my seniorzy powinniśmy „dużo się ruszać”. Co najmniej 10 000 kroków dziennie, 100 schodów, gimnastyka, rowery, baseny, biegi, marsze i joga. Hmm... nie jest to łatwe, ale słuchacze Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wiek są blisko tego ideału. Wśród zajęć, które oferuje nam UTW mamy gimnastykę rehabilitacyjną i relaksacyjną, wycieczki rowerowe, nordic walking, jeździmy na basen z wodami termalnymi do Mszczonowa i chodzimy na basen na Piaskach, spotykamy się na spacerach, po lesie do Choszczówki. Jesteśmy aktywni, czerpiemy radość z różnorodnych zajęć ruchowych i z przebywania ze sobą. Tu powstała niejedna przyjaźń, zaistniała nie jedna grupa wsparcia i wymiany doświadczeń.

Zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej, ogólnorozwojowej. prowadzi mgr Mariola Majcher. Spotykamy się dwa razy w tygodniu. Ćwiczymy z taśmami, piłkami, agrałkami, chodząc, stojąc i leżąc na materacach. Zapytałam koleżanki dlaczego przychodzą na zajęcia?

Krystyna: Częściowo dla zdrowia, częściowo dlatego, że spotykając inne panie mogę się dowiedzieć ciekawych rzeczy. Gdy miałam przerwę bardzo brakowało mi tych osób, z którymi się żyłam przychodząc tutaj. Pola: Jesteśmy bardzo sprawne, wykonujemy poprawnie ćwiczenia, Zajęcia są bardzo ciekawe, prowadząca wprowadza coraz nowe ćwiczenia, zwraca uwagę na każdą z nas, nie przepuści żadnych nieprawidłowości w wykonywaniu ćwiczeń, jest bardzo uważna i dba o jakość naszych zajęć.

Halina: Przyszłam na zajęcia aby poprawić swoją kondycję, czuję się bardzo dobrze, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Warto jest chodzić na gimnastykę. Zaś pani Mariola powiedziała, że nasze ćwiczenia które wykonujemy dobrane są zgodnie z naszymi potrzebami, wiekiem, budową oraz poziomem grupy. Staram się, mówi pani Mariola, żeby każdy mógł

wykonać ćwiczenia i żeby były one jak najbardziej ogólno-usprawniające, żeby pomagały wszystkim, a nie tylko wybranym grupom. Zaczęłam prowadzić zajęcia około 10 lat temu i niektóre panie do dziś uczestniczą w zajęciach. Te panie cały czas doskonale dają sobie radę.

Pani Mariola powiedziała, że jest bardzo zadowolona z nas, jako osób uczestniczących w zajęciach, bo jesteśmy zdyscyplinowane i mamy mocną motywację do udziału w ćwiczeniach. Przychodzimy tu dla siebie, poprawy własnej sprawności, nie robimy niczego na siłę, więc z taką grupą pracuje się łatwo i przyjemnie. Warto przychodzić na zajęcia, widać to po naszej kondycji i zdrowiu.



Grupowe spacery z kijkami do nordic walking lub bez nich. Nasza instruktorka Mariola Majcher jest niespokojnym duchem i same zajęcia na sali gimnastycznej jej nie wystarczają. Namawia nas z bardzo dobrym skutkiem do spacerów po lesie. Lasów w okolicach Legionowa nie brakuje, chętnych do spaceru też nie. I maszerujemy leśnymi drogami do Choszczówki. Spotykamy się, często zabierając ze sobą znajomych przy wejściu do lasu, a potem... jest dużo śmiechu, radości, opowieści, porad, wspomnień i przyjaźni. A wszystko to w czasie spaceru. W Choszczówce idziemy na herbatę lub inne napoje do restauracji, gdzie przy zsuniętych stołach wspólnie biesiadujemy. Wracamy różnie, albo spacerem następne 5 km, albo pociągiem do Legionowa. Mamy za sobą wspaniały spacer, radosne i odprężające godziny spędzone w gronie bardzo sympatycznych i życzliwych ludzi i chwile odpoczynku od codziennych trosk. Bardzo lubimy ten rodzaj rekreacji. Bardziej ambitne

właścicielki rowerów również z panią Mariolą robią spotkania rowerowe i rajdy w różnych kierunkach. Jadą kilka godzin, odpoczywają przy kielbasce z ogniska i zmęczone, ale szczęśliwe wracają do domów. W Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wiek mamy też wiele różnorodnych zajęć tanecznych. Taniec parami, solo, w kręgu. Każdy rodzaj tańca i każdy mający swoich wielbicieli. Znow wspólne ruch jest kanwą przyjaźni, radości i ćwiczenia naszych ciał. Zdarza się jednak, że nasze narządy ruchu chorują. Wiadomo, z wiekiem tak bywa. I co wtedy? Oczywiście oprócz zabiegów terapeutycznych zazwyczaj zalecana jest gimnastyka lecznicza, czyli nieodłączny ruch. Jak dowiedziałam się od koleżanek i kolegów, którzy musieli rehabilitować się po przebytych operacjach bardzo dobrze czuli się w legionowskim Vigorze.

Tamara Stasiak →

MOJE WĘDROWANIE

Ścieżka Edukacyjna Przyrodniczo-Leśna w Legionowie.

Na terenie Lasów Legionowskich na przedłużeniu ul. Zakopiańskiej od Legionowa znajduje się piękna, pouczająca Ścieżka Edukacyjna Przyrodniczo-Leśna. 22 kolorowe, czytelne tablice z pięknymi zdjęciami i mądrymi tekstami zachęcają do oglądania i czytania. Warto przy każdej się zatrzymać. W przystępny sposób informują one nas o ekosystemie leśnym, o drzewach jakie tu występują, o ptakach i ssakach, mieszkańcach tego rezerwatu, o ich tropach, o roślinach chronionych, o grzybach jadalnych i trujących, o przysmakach, jakie w lesie rosną, przez nas tak lubianych jagodach, malinach, poziomkach, jeżynach. Poczytajmy też jak się zachować w lesie. Piękne i mądre teksty uczą szacunku dla lasu, z którego korzystamy cały rok, szacunku dla jego mieszkańców i roślin.

Inicjatorami tego przedsięwzięcia byli: nauczycielka przyrody z Zespołu Szkół nr 1 Pani Anna Wojdyła, Przewodniczący Rady Miasta Pan Janusz Klejment oraz Nadleśnictwo Jabłonna. Ścieżkę uroczyście otwarto w październiku 2014 roku przy udziale pomysłodawców, przedstawicieli władz Miasta Legionowo, Starostwa Powiatu Legionowskiego, Urzędu Gminy Jabłonna, Legionowskiego Dekanatu, Nadleśnictwa Jabłonna oraz przedszkolaków i uczniów tutejszych przedszkoli i szkół oraz mieszkańców miasta i okolic. Panowie leśnicy odtrąbili ten fakt uroczyste.

Cała ścieżka liczy 5 kilometrów i została wytyczona w pięknych partiach leśnych. Ścieżka posiada 2 trasy krótszą i dłuższą. Krótsza obliczona jest na półtorej godziny dla małych dzieci z opiekunami i osób starszych. Dłuższa na około trzech godzin przeznaczona jest dla młodzieży i dorosłych. Na ścieżce nie sposób się zgubić, prowadzą nas

estetyczne drogowaskazy w postaci węży. Po ścieżce można spacerować przez cały rok a szczególnie w długie i ciepłe dni wiosną i latem. Na spacerach i wędrówkach można spotkać wszystkie grupy wiekowe, pieszo, na rowerach, na konikach a zimą na nartach. Pojedynczo, w parach, grupach, całymi rodzinami. Nauczyciele przyprowadzają tu przedszkolaków i uczniów na zielone lekcje, nauczyciele WF-u na zajęcia sportowe na świeżym powietrzu, ponieważ ścieżka wytyczona jest w bezpiecznym terenie, w pięknych leśnych partiach do których przylega Rezerwat Przyrody Bukowiec Jabłonowski, którego dwie trzecie powierzchni stanowią lasy mieszane z przewagą dębu i sosny, ale też występuje tu buk i brzoza brodawkowata a czasem i czarna. Wiek pojedynczych dębów i buków przekracza 100 lat. W niższych partiach występuje jałowiec, zielone połacie borówki czarnej, wrzosowisk tak pięknie kwitnących w sierpniu, a także poziomki, jeżyny, maliny. W maju pachnie konwalia. Edukacja leśna społeczeństwa to jeden z priorytetów Lasów Państwowych, ponieważ ścieżka Edukacyjna Przyrodniczo-Leśna uczy rozsądnego obcowania z naturą, uczy i wychowuje przyszłe pokolenia, które muszą zadbać o nasze lasy, nie dopuścić do ich dewastacji i rabunkowej gospodarki. To jest dom ptaków i ssaków i innych gatunków, które tu żyją i korzystają z walorów lasu.



A oto tytuły tablic znajdujących się na Ścieżce Edukacyjnej :

- Ścieżka edukacyjna przyrodniczo leśna
- Zasady zachowania się w lesie
- Rośliny chronione
- Ptaki leśne
- A gdyby tak na grzyby
- Leśne przysmaki
- Małe i duże ssaki leśne
- Rola lasu
- Tropcy zwierząt
- Piętra w lesie i ich mieszkańcy
- Źródlika rzek i mokradła
- Płazy i gady
- Ekologiczna rola lasu
- Rozpoznać drzewo każdy może
- Ptasia stołówka. Ptasie mieszkanie
- Cztery pory roku w lesie
- Pozyskiwanie i wywóz drewna z lasu
- Fazy życia lasu
- Ekosystem lasu
- Ochrona gatunkowa nietoperzy
- Jak leśnicy chronią i pielęgnują las
- Rok pracy leśnika

Przy każdej z tych tablic warto się zatrzymać, obejrzeć zdjęcia, przeczytać ciekawe teksty napisane przez fachowców i opiekunów lasów tych, którzy na co dzień wykonują piękny zawód leśnika z pożytkiem dla nas i otaczającej nas zieleni.

Krytyka Bartosik



WYCIECZKA DO ZAMOŚCIA

Zamość jest jak wspaniała para kochanków: zwiewna renesansowym pięknem i delikatnością, kobieca architektura miasta, w objęciach szorstkich, bezpiecznych, męskich ramion fortów otulających ją czule...

Rafał Fronia

Początek wakacji, dla licznej grupy uczestników wycieczki do Zamościa, okazał się wspaniałym przeżyciem duchowym. Była to wycieczka dwudniowa i oczywiście nie wszystko udało się obejrzeć. Jednak przy wielkim zaangażowaniu naszych przewodników oraz doskonałej pogodzie zdołaliśmy bardzo wiele zobaczyć. Zamość skradł nam serce i myślę, że jeszcze nie raz zapagniemy go odwiedzić. Chciałabym pokrótce przybliżyć sylwetkę Jana Zamojskiego, od którego wszystko się zaczęło.

Jan Zamojski po powrocie z Włoch, gdzie zauroczony tamtejszymi miastami, podjął się realizacji swoich marzeń, wymyślił sobie Zamość. Miasto idealne, funkcjonalne, bezpieczne, przyjazne mieszkańcom i piękne. Pierwszy Ordynat Jan Zamojski, kanclerz i Hetman Wielki Koronny, wszechstronnie wykształcony, doskonały dowódca wojskowy oraz polityk. Jedną z najwybitniejszych postaci w polskiej historii. Koncepcje budowy opracowali włoscy architekci doby renesansu i właśnie w Zamościu udało im się stworzyć miasto idealne. Zaplanowano wszystko perfekcyjnie. Głównym budowniczym Zamościa był Bernardo Morando (ok.1540-1600), znakomity włoski architekt. Wspólnie wytyczyli plan idealnego rozwiązania architektonicznego, a więc plan twierdzy opasującej miasto, pałac, który miał być najpiękniejszą i największą budowlą położoną poza układem miasta, jednak wewnątrz murów. Zaplanowano również wspaniałą katedrę pw. Zmartwychwstania Pańskiego i Św. Tomasza Apostoła. Była wotum dziękczynnym hetmana za jego liczne zwycięstwa.

W katedrze znajduje się i jest czczony słynący wieloma łaskami Obraz Matki Bożej Odwachowskiej. W barokowym ołtarzu głównym, pochodzącym z lat 1783-1785, umieszczony jest obraz przedstawiający patrona katedry św. Tomasza Apostoła przed Zmartwychwstałym Chrystusem. W relikwiarzach świątynnych znajdują się relikwie św. Tomasza oraz rąbek szaty Najświętszej Maryi Panny. Z ośmiu kaplic otaczających nawę na uwagę zasługuje kaplica Zamojskich. W jej posadzce znajduje się płyta nagrobna Jana Zamojskiego. Obok wejścia są drzwi prowadzące do krypt ordynackich, gdzie pochowano



16 ordynatów oraz członków ich rodzin.

Po zwiedzeniu katedry przeszliśmy na Rynek Wielki, który jest salonem miasta. To idealny kwadrat o boku 100 na 100 metrów z podcieniami arkadowymi. Plac uznany jest za jeden z najwspanialszych XVI-wiecznych rynków Europy. Jak na rynek przystało, stoi tam przepiękny Ratusz, budowla zwieńczona strzelistą wieżą nakryta miedzianym dachem.

Z tarasu wieży w południe rozbrzmiewa hejnał grany na trzy strony świata: w kierunku trzech bram zamojskich: Szczebrzeskiej, Lwowskiej i Lubelskiej. Dłaczego trzech? Po prostu Hetman Zamojski nie pozdrowiał melodią nie lubianego Krakowa, gdyż miał wielki żal do króla Zygmunta III Wazy. Podobno w Sukiennicach widniały herby wielu polskich miast, ale nie umieszczono tam herbu Zamościa.

Prawdziwą perełką Zamościa są kamienice ormiańskie. To najpiękniejsze, kolorowe i bogato zdobione sztukaterią i najlepiej zachowane domy zamojskich mieszczan. W granicach Polski Ormianie pojawili się w XIV wieku wraz z zajęciem Rusi Czerwonej i przyłączeniem do Polski Podola. Dzięki przychylności Zamojskiego zorganizowano w Zamościu osobną gminę ormiańską z własnym wójtem, ławnikami i ławą sędowniczą. W czterech pierwszych kamienicach z bogatymi wnętrzami i przepięknymi portalami mieści się Muzeum Zamojskie. Jest to nowoczesna instytucja muzealna, znana i ceniona na całym świecie. Wśród zabytków jakie tam zgromadzono, znalazły się przedmioty z dziedziny sztuki ludowej, geologii, archeologii a także stare druki i pamiątki historyczne.

Po całym dniu zwiedzania udaliśmy się do oddalonego o 20 kilometrów Krasnobrodu. Tam w pensjonacie „Jolanta” mieliśmy zakwaterowanie. Krasnobród, to malownicza miejscowość w dolinie rzeki Wieprza, z pięknym i różnicowanym krajobrazem. Mogliśmy się o tym przekonać na wspaniałym ognisku, gdzie zewsząd otaczały nas porośnięte lasem niewielkie wzgórza. Szkoda tylko, że nie skorzystaliśmy z zalewu kąpieliskowego, który podobno jest jedyny w swoim rodzaju. Dodatkową atrakcją były urządzenia treningowe zlokalizowane na terenie pensjonatu. Atmosfera jaka panowała na ognisku była bezcenna. Nasze wspaniałe koleżanki Janeczka Ostrowska i Marysia Lerska uświetniały każdą



wolną chwilę znakomitymi dowcipami. Pogoda ducha to ważna umiejętność. Dzięki zabawie odreagujemy nasze poważne, czasem sztywne życie, uczymy się rozluźniać, nabieramy dystansu do swojej, jakże poważnej osoby. Mózg to rutyniarz, dlatego czasem trzeba nim trochę potrząsnąć, dostarczyć czegoś nowego, by się rozruszał. Nie ma co odkładać radości na potem! Po całym dniu zwiedzania taki relaks był cudownym zastrzykiem dla zdrowia. Ale, niestety, sprawdziliśmy też na własnej skórze jak gryzą komary. Następnego dnia zwiedzaliśmy zabytki Krasnobrodu. Krasnobród stał się „roztoczańską Częstochową” za sprawą małego obrazka Matki Bożej Krasnobrodzkiej, od której od wieków pielgrzymi otrzymują łaski. Jedną z takich osób cudownie uzdrowionych była Marysieńka, żona Króla Jana III Sobieskiego. W podziękowaniu za zdrowie ufundowała zachwycającą architekturą barokowy kościół. W podwórzu parafialnym zwiedziliśmy muzeum Wsi Krasnobrodzkiej. Na terenie byłego klasztoru Ojców Dominikanów znajduje się Muzeum Maryjne.

Następnym punktem naszej wycieczki była Kaplica „Na wodzie” lub Kaplica Objawień. Pochodzi z XVIII wieku składa się z dwóch drewnianych kapliczek, połączonych dachem. Pod kapliczką znajdują się źródła strumienia Krupiec płynącego do rzeki Wieprz. Woda ze źródła słynie z właściwości leczniczych, dlatego też wszyscy podążyli z butelkami, aby zabrać to panaceum do domu. Na miejscu również nie brakowało chętnych do zamoczenia stóp w tym cudownym, ale bardzo zimnym źródle. Nasyceni pięknem Krasnobrodu ruszyliśmy do Zamościa. Tam bowiem mieliśmy zwiedzić twierdzę Zamość, trzy



bramy, oraz bastiony. Zamojskie umocnienia ciągną się przez 2,5 kilometra zygakowatym pierścieniem wokół Starego Miasta. Przypominają o tym, iż Zamość należał do największych twierdz Rzeczypospolitej. W swojej historii przetrwał aż 5 oblężeń. W szańcu znajduje się jedna z najciekawszych atrakcji Zamościa, licząca około pół kilometra, podziemna trasa turystyczna. Prowadzi ona podziemnymi korytarzami, galeriami strzelniczymi oraz kazamatami tej części dawnej Twierdzy.

Po krótkim wypoczynku ruszyliśmy do Legionowa. Po drodze zatrzymaliśmy się na wyśmienity posiłek w karczmie „Bida”. Naprawdę dają tam dobrze jeść i można ja polecić każdemu, kto jeszcze nie korzystał z jej gościnności. Szczęśliwi i naładowani historią marzymy już o następnej wycieczce w tak doborowej grupie.

Dziękujemy wspaniałym organizatorom Panu Piotrowi Kijakowi oraz Pani Bożenie Malesie za cudownie spędzone chwile oraz wielki zastrzyk historii.

Na zakończenie ciekawostka!

Legenda o szwedzkim stole

Trudny to był czas dla całej Rzeczypospolitej, kiedy król szwedzki Karol Gustaw wkroczył na ziemie polskie ze swoimi wojskami. Niszcząc i grabiąc wszystko po drodze, niebawem Szwedzi dotarli pod Zamość. Nie przeraziło to panującego wówczas w Zamościu

Jana Sobiepana Zamojskiego. Nic dziwnego - twierdza to była nie do zdobycia. Mury grube, obronne, dobitnie armatami najeżone nawet wojskom Chmielnickiego i Tuhaj Beja nie uległy. Zafrasował się Karol Gustaw, widząc, jak trudne przed nim zadanie. Najpierw poselstwo posłał, Jana Sobiepana do posłuszeństwa wzywając i liczne korzyści obiecując. A kiedy to nie pomogło, postanowił do fortelu się uciec. Poprosił więc o gościnę pożegnalną. Ale Sobiepan podstęp króla odgadł. Wiedząc, że jeśli Karol Gustaw raz mury przekroczy, to opuścić ich już nie zechce. Gościny odmówił? Też nie wypada... Postanowił tedy, że on ucztować będzie u siebie, a Szwedzi przed murami. I tak się stało. Stoły uginały się od obfitości, tylko ław do siedzenia Jan Sobiepan wystawić zakazał. Od tego czasu poczęstunek na stojąco rozpowszechnił.

Romana Tokarska



WCZASY NAD MORZEM Z REHABILITACJĄ

Już w maju br. emeryci z PZERI w Legionowie wybrali się na wczasy z rehabilitacją do Mrzeżyna nad Bałtyk, do zaprzyjaźnionego Ośrodka Wczasowego „Piramida”. Z Legionowa wyjechało 47 osób, choć na liście figurowało na 50-cioro uczestników. Przyczyną tej sytuacji nie było zaspianie, czy brak możliwości dowozu na miejsce zbiórki. Po prostu, człowiek w domu zasnął i pogotowie nie zdołało go uratować. W związku z tym trzyosobowa rodzina pozostała w domu. Reszta wczasowiczów szczęśliwie dojechała nad morze, gdzie powitał nas kierownik Ośrodka SUS Travel, który jednocześnie poinformował nas w jakich pokojach mamy się zakwaterować, o której są posiłki i kiedy mamy zgłaszać się do lekarza i na rehabilitację.

Ośrodek „Piramida” jest dobrze znany naszym emerytom ze świetnej opieki i organizacji wypoczynku, poza tym ma dobrą bazę rehabilitacyjną a ponadto basen oraz SPA, gdzie znajduje się jacuzzi, sauna i grota solna. W trakcie turnusu było również wiele innych atrakcji, w tym: wieczór taneczny, przy

muzyce na żywo, piknik z kiełbaskami i tańcami na świeżym powietrzu, różnorodne wycieczki, koncert w wykonaniu miejscowych artystów oraz wieczorek z okazji Dnia Matki. Reasumując, nasi wczasowicze nie mogli się nudzić.

Dni upływały szybko i trzeba się było szykować do powrotu. W piątek 31.maja o godz.19.00, przed sobotnim wyjazdem, całą grupą poszliśmy na spacer pożegnać się z morzem. Na brzegu zaśpiewaliśmy wiele znanych piosenek o tematyce morskiej i wypiliśmy po lampce szampana. Było tak sympatycznie, że wielu spacerowiczów przyłączało się do nas. Imprezę na plaży zakończyliśmy znaną nam piosenką „Do widzenia, do widzenia, do miłego zobaczenia, do widzenia, do widzenia Legionowo żegna was”.

Zwyczajem Ośrodka jest zrobienie uczestnikom turnusu wspólnego zdjęcia i pięknego podziękowania na odwrocie fotki, które niniejszym załączam. Wróciliśmy wypoczęci i szczęśliwi do Legionowa.

Hanna Przymusińska



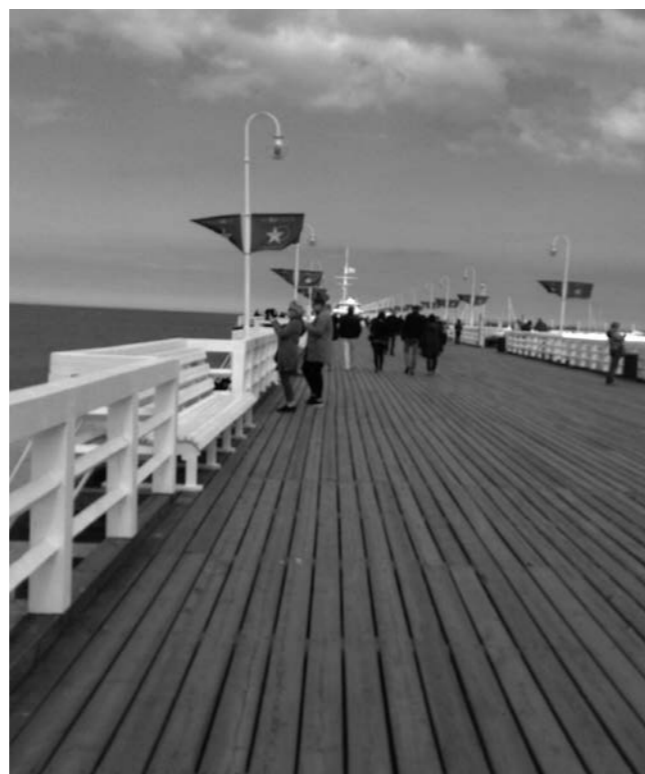


KURACJUSZ PRZY SOPOCKIM MOLO

Dostałam skierowanie do sanatorium. Od 1 maja czekają mnie 3 tygodnie w Sopocie, w dobrym ośrodku położonym tuż przy plaży. Miesiąc oczekiwania szybko minął, walizki spakowane, bilety kupione, więc w drogę.

Majowym rankiem Sopot przywitał mnie lekkiem deszczem i pochmurną pogodą. Pierwszy dzień w sanatorium to czekanie na rejestrację, zameldowanie, odbiór kluczy, potem wizyta u pielęgniarki i lekarza, zapoznanie się ze współlokatorką, z budynkiem, który jest naprawdę ogromny. Po obiedzie szybki spacer nad morze, a właściwie Zatokę Gdańską, dosłownie dwa kroki od budynku...i pora na odpoczynek. Od następnego dnia wszyscy wpadamy w rytm sanatoryjny: zabiegi i posiłki, zawsze o ustalonych godzinach. Wreszcie czas wolny, idę na nadmorską promenadę i po półgodzinnym marszu dochodzę do MOLO. Wszędzie tłumy, gwar, słychać różne języki, bo przecież długi weekend i wszyscy do Sopotu zjeżdżają. Nie darmo Sopot znajduje się wśród dwudziestu miast w Europie najlepszych na romantyczne wyjazdy. Kieruję się do moło, a tu pierwsza niespodzianka - wejście od 1 maja kosztuje 8 złotych, ulgowych biletów dla seniorów brak. Ponieważ pogoda była wietrzna, spacer po moło odłożyłam na cieplejsze dni.

Duży plac przed moło, Plac Zdrojowy, na nim 3piętrowy budynek, gdzie mieści się informacja turystyczna, kawiarnia i pijalnia wód, a właściwie jednej wody „od Świętego Wojciecha”. Próbowałam – dobra, lekko słona. Można też wypić tam kawę za 10 zł, zjeść lody po 3,50 gałka i za darmo podziwiać widoki. Ogólnie jest dość drogo, ceny raczej dla zamożniejszych. No i wreszcie ulica Bohaterów Monte Cassino, popularny Monciak. Tam naprawdę jest na co popatrzeć. Mnóstwo lokali, restauracje, kawiarnie, puby czy lodziarnie. Można zjeść obiad,



potem zakończyć kawą czy lodami, dla każdego coś specjalnego. No i punkt szczególnie Sopotu - Krzywy Domek. Fantazyjna budowla, przed którą każdy musi zrobić sobie zdjęcie. Został wybudowany w 2004 roku i od tej pory to miejsce przyciąga wielu turystów polskich i zagranicznych.

Sopot jest miastem drogim, ale mimo to przyjaznym dla seniorów. W dniach 10-14 czerwca 2019r. zaprasza wszystkich na Sopotkie Dni Seniora, gdzie na chętnych czeka mnóstwo atrakcji. Po pełnym wróżeniu spacerze wracam do sanatorium, na kolację. Życie w sanatorium przebiega według ustalonych godzin, zaplanowanych zabiegów i godzin posiłków. Czasem trzeba szybko przebiegać z jednego gabinetu do innego, a czasem można nawet kawę wypić. Na ogół zabiegi są w godzinach przedpołudniowych, wtedy popołudnie jest wolne, czas na spacer i zwiedzanie uzdrowiska. Zabiegi bywają różne, w zależności od



schorzenia. Można więc mieć masaże ręczne i wibracyjne, kąpiele solankowe, perełkowe i inne, oczywiście gimnastyka w różnej postaci, czyli indywidualna czy zbiorowa oraz wszelkiego rodzaju zabiegi prądowe. Wszystko to dla poprawy naszego zdrowia. A wieczorem, dla tych co chcą i mogą, szczególny rodzaj rehabilitacji, zwany parkietoterapią, czyli tańce. W wielu ośrodkach są teraz kawiarenki, gdzie można potańczyć, można też wybrać się do innego ośrodka lub lokalu w uzdrowisku, aby tylko przed godziną 22 wrócić.

Nawet lekarze twierdzą, że taniec jest bardzo dobrą formą odpoczynku, rehabilitacji, dobrze działa na ogólne samopoczucie i usprawnia stawy. W wielu sanatoriach organizowane są też wycieczki. Jest to dobra okazja do poznania nowych miejsc i lokalnych atrakcji. Oprócz tego z ośrodków położonych bliżej granicy można wyjechać na jednodniową wycieczkę zagraniczną.

Mimo długiego czasu oczekiwania, niepewności gdzie i kiedy będzie skierowanie, zawsze warto skorzystać, złożyć wnioski i czekać, a w międzyczasie pojechać z grupą zaprzyjaźnionych seniorów na wczasy, bo warto dbać o zdrowie.

Ewa Narozna





„DZIKA PLAŻA” W NIEPORĘCIE OD DAWNA NIE JEST JUŻ DZIKA

Położona przy południowym wybrzeżu Zalewu Zegrzyńskiego w gminie Nieporęt, zaledwie 9 km od granic Warszawy, jest gminnym obiektem rekreacyjno-wypoczynkowym i stanowi wyjątkowe miejsce na wypoczynek nad wodą blisko stolicy i Legionowa.

Dzięki licznym inwestycjom regionalnym, mającym na celu zagospodarowanie tego miejsca i poprawienie jego wyglądu, staje się coraz bardziej atrakcyjna dla turystów i odwiedzana przez większą część roku a w czasie wakacji wręcz oblegana. Tak więc jest ona dzika już tylko z nazwy. Dzięki staraniom gminy Nieporęt, szczególnie w latach 2009-2011, bardzo zmieniła swój wygląd i przyciąga w to miejsce nie tylko tłumy plażowiczów, ale i miłośników sportów wodnych. Tym bardziej, że znajduje się na niej parking, toalety, natryski oraz wypożyczalnia sprzętu dla miłośników sportów wodnych. Do tego w sezonie strzeżona przez ratowników WOPR i monitorowana oraz patrolowana przez Straż Gminną.

Przy plaży znajduje się wygodne drewniane, szerokie molo, zabezpieczone barierkami i przystosowane dla osób niepełnosprawnych. W sezonie letnim podpływają tu stateczki spacerowe, które zabierają w rejs po zalewie oczekujących tu turystów. Rejsy są dużą atrakcją. Można sobie wybrać krótszy lub dłuższy i podziwiać z pokładu piękne widoki. Przy molo stale witają turystów piękne, białe łabędzie, które są dużą atrakcją tego miejsca. Równie dużą od lat jest stara wysłużona Barka, która kiedyś pływała po Narwi. Znajduje się tam obecnie restauracja z



fol. Krystyna Bartosik

daniami polskimi, w tym rybnymi. Jest taras widokowy, z którego można podziwiać jezioro, a także siedziba Water-Clubu. Wokół plaży ciągną się liczne ścieżki spacerowe przy których ustawiono estetyczne i wygodne ławeczki, plenerową siłownię oraz oświetlenie, dzięki czemu można tu odbywać wieczorne, długie spacery. Pomyślano także o dzieciach. Zorganizowano dla nich specjalny bezpieczny brodzik i ogrodzony plac zabaw. Dużą zaletą tej plaży jest to, że otoczona jest licznymi, dużymi drzewami, pod którymi można schronić się w upały. Poczytać czy popatrzeć na jezioro.

Jezioro Zegrzyńskie jest największym akwenem w okolicach Warszawy i z tego powodu Dzika Plaża co roku odwiedzana jest przez tysiące plażowiczów, amatorów sportów wodnych i turystów. Ostatnio spotykam tam nawet turystów z krajów arabskich, trójkę studentów z dalekich Indii, Bo o Europejczykach nawet nie wspominać, bo jest ich wielu.

Warto wspomnieć też o najbliższym otoczeniu plaży. W jej pobliżu znajdują się liczne restauracje i

hotele, gdzie można dobrze zjeść, odpocząć czy wynająć pokój na każdą kieszeń.

Jedną z większych atrakcji stanowi Karczma „KLEPISKO” o pięknej wiejskiej architekturze. Z drewnianym wystrojem, przypominającym ciepłe domowe ognisko, z wieloma sprzętami codziennego użytku z różnych regionów Polski, które zostały już wyparte przez inne bardziej nowoczesne. Wygodne, drewniane długie stoły i ławy zapraszają do zajęcia miejsca i zamówienia przepysznych potraw polskiej kuchni. Karczma jest obszerna, ma wiele ciekawie urządzonych pomieszczeń i jest w stanie przyjąć do tysiąca gości. Do karczmy przyciąga także jej oryginalne otoczenie. Na tyłach karczmy jest młyn wodny, strumyk, wiatrak, małe zoo i Wyspa Piratów. Jest też wędzarnia Świeża Rybka. Można tam obejrzeć prawie 200 letnią krytą strzechą chatę z malowanymi okiennicami. Na płocie stare wiejskie garnki, a wokół wiele wiejskich sprzętów, używanych niegdyś w domu, polu i zagrodzie. Można tu przenieść się w XIX w i początek XX wieku i odbyć z dziećmi ciekawą lekcję historii. Kiedy plaża na jesieni pustoszeje i jest mniej amatorów opalania i kąpania się, zawsze pojawiają się

amatorzy spacerów i sportów wodnych, turystów łapiących ostatnie promyki słońca na uroczych ławeczkach i na molo.

Ja odwiedzam to miejsce przez cały rok. Tam zawsze jest miejsce na relaks i wypoczynek! Delektujcie się ciszą...

Krystyna Bartosik



fol. Krystyna Bartosik



fol. Krystyna Bartosik



CIECHOCINEK

Ciechocinek to przepiękne miasto, które dzięki swoim walorom, głównie wodom leczniczym, pochodzących ze źródeł solankowych, przyciąga licznych kuracjuszy. To jedno z najstarszych i zarówno najslawniejszych miejsc uzdrowiskowych w naszym kraju. Seniorzy z całej Polski również z Legionowa licznie odwiedzają to magiczne miejsce. O obecności źródeł słonych we wsi królewskiej Słońsk, przylegającej do Ciechocinka, wiadano bardzo dawno temu. Podobno w XIII w. warzono już sól z solanki słońskiej. Właściwy rozwój rozpoczął się dopiero na początku XIX wieku, kiedy z inicjatywy ówczesnego ministra skarbu Królestwa Polskiego Ksawerego Lubeckiego, wykupiono Ciechocinek wraz z przyległymi gruntami na własność rządową. Wywiercono ogromne świdrowe otwory i zaczęto myśleć o warzelnianach soli. W latach 1824-33 zbudowano tężnie I i II. Długość pierwszej to 652 metry, drugiej to 724 metry. Jest też tężnia numer III, która powstała nieco później bo dopiero w roku 1858 i liczy sobie 366 metrów. Zaprojektował je inżynier Jakub Graff, wykładowca Akademii Górniczej w Kielcach. Tężnie mają konstrukcję drewnianą o wysokości 16 metrów. Ogromne pale dębowe stanowią podstawę

i podporę. Część nadziemną stanowią kłody o przekrojach kwadratowych do których mocowane są pionowe bale z drewna świerkowego. Góra zabezpieczona jest balustradą i deskami. Tam znajdują się drewniane koryta o kwadratowym przekroju z zaworami oraz rynienki odprowadzające wodę na ścianki tężni. Między żebrami ułożony jest chrust z tarniny, po którym spływa solanka, która rurociągiem jest przesyłana do warzelnii. To parowanie wody czyni, że powietrze obok tężni jest znacznie chłodniejsze i wilgotniejsze, nasycone wielką ilością kryształków soli kuchennej, mechanicznie porwanej i rozpylonej. Powietrze tężniowe bardzo jest zbliżone do powietrza nadmorskiego i dlatego ma duże znaczenie lecznicze. Na właściwości lecznicze solanki zwrócono uwagę na początku czwartego dziesięciolecia zeszłego wieku.

W 1836 roku powstał pierwszy skromny zaczątek przyszłego zakładu kąpielowego. Dzięki niezłomnej energii i rozumnej gospodarce powstały w tym czasie pierwsze łazienki borowinowe. Barwne skwery, pięknie utrzymane parki o bardzo ciekawym i bogatym drzewostanie stały się chlubą Ciechocinka. Park Zdrojowy został założony w 1876 roku, a jego projektantem i twórcą był Hipolit Cybulski. Obecnie



z początków XX wieku. Wykonano ją z czerwonej cegły. Nieopodal kościoła stoi zawsze ukwiecona figura Matki Boskiej Niepokalanej Ciechocińskiej w białej szacie okrytej niebieską chustą. Do ciekawych obiektów należy zaliczyć Dworek Prezydenta RP. Obiekt wzniesiony w latach międzywojennych jako letnia rezydencja dla prezydenta Ignacego Mościckiego. We wnętrzu znajdują się pamiątki zebrane po

w parku mamy uroczy stawik oraz fontanny. „Jaś i Małgosia” jest najslawniejszą fontanną w Ciechocinku, główną atrakcją dla dzieci i jednym najbardziej rozpoznawalnym symbolem miasta. W samym środku fontanny na podwyższeniu w kształcie koła znajduje się gipsowa figurka przedstawiająca dwoje dzieci pod kolorowym parasolem. Od 1927 roku fontanna stoi w centrum głównej alei spacerowej Parku Zdrojowego. Miłym zwyczajem jest wrzucanie grosika na szczęście. Na uwagę zasługuje muszla koncertowa, drewniany obiekt wykonany w stylu zakopiańskim w 1909 roku. Będąc w Parku Zdrojowym nie sposób nie wspomnieć o fontannie „Grzybek”. Fontanna „Grzybek”, tężnie i warzelnia są ze sobą połączone procesem produkcji soli. W bliskim sąsiedztwie znajduje się warzelnia soli, gdzie podgrzewa się solankę do 1000C. Następnie uzyskując stężenie 30% poddaje się ją procesowi krystalizacji.

W 1867 roku Ciechocinek uzyskuje połączenie kolejowe. Murowany, piękny dworzec przy ulicy Kopernika został wzniesiony w 1902 roku. Obecnie połączenie kolejowe zostało zlikwidowane, a w budynku dworca mieści się Galeria Staroci. Niedaleko dworca mamy Teatr Letni. Został on zbudowany w 1891 roku w stylu szwajcarskim na zlecenie uzdrowiska. Jest to drewniany budynek o niskim, spadzistym dachu. Teatr zdobią tarasy, balustrady, nadwieszane łuki i zdobne kratownice. W okresie międzywojennym gościł tu kabaret „Oui pro quo” oraz Mieczysław Fogg. W 1984 roku budynek teatru został wpisany do rejestru zabytków. Na skwerze przed teatrem stoi pomnik Jerzego Waldorfa. Na uwagę zasługuje kościół parafialny p.w. św. Piotra i Pawła. Neogotycka świątynia pochodzi

prezydencie Mościckim. Nie może ująć mojej uwadze zabytkowa drewniana Cerkiew Prawosławna zbudowana w stylu zauralskim. Zbudowano ją bez użycia gwoździ. Utrzymana w pastelowych kolorach z elementami zdobienia. Wewnątrz wspaniałe ikonostas. Prawdziwymi perełkami są Łazienki nr 1,2, 3 i 4 wspaniale odrestaurowane. Piękne, zadbane kwiatowe dywany rozciągają się przed Łazienkami. Przy alei stoi pomnik dr Romana Ignatowskiego zasłużonego dla rozwoju uzdrowiska. Wiele jest pięknych, zabytkowych obiektów uzdrowiskowych, ale nie sposób wszystkie opisać. Jeśli ktoś jeszcze nie był w Ciechocinku to naprawdę gorąco zachęcam do odwiedzenia tego uroczonego miejsca.

Legenda o Ciechocinku

Romantyczna i znana każdemu mieszkańcowi Ciechocinka legenda o Ciechu i Cinie. Piękna Cina była córką bogatego księcia, pana warownego grodu. Ojciec dziewczyny wybrał dla niej kandydata na męża, którego nie kochała- jej serce należało do Ciecha. Księżę wpadł w gniew i zabronił im się spotykać. Ciech i Cina nie chcieli zrezygnować ze swoich uczuć, dlatego uciekli. Ruszyli w nieznaną, jak najdalej, bojąc się kary. Dotarli do krainy pól kwitnącego rzepaku, przez którą płynęła rzeka Wisła. W miejscu, w którym postanowili osiedzić, Cina zapłakała. Wypełnił ją smutek na myśl, że już nigdy nie zobaczy ojca. Tam, gdzie rozlały jej się łzy powstały słone źródła, które zaopatrywały ludność w sól. Dziękując obojgu za ten cenny dar, mieszkańcy nowej osady nazwali ją od ich imion – Ciechocinek.

Romana Tokarska
na podstawie
Ciechocinek miejsca magiczne →



SPARTAKIADA SENIORÓW

W wtorek, 28 maja, w Nasielsku odbyła się II Spartakiada Seniorów, w której wzięły udział reprezentacje: Nasielskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Serockiej Akademii Seniora. Słuchaczy, tych trzech uczelni oraz licznych kibiców, powitali starosta nowodworski Krzysztof Adam Kapusta oraz burmistrz Nasielska Bogdan Ruszkowski. Życzili też wszystkim wspaniałej zabawy i sukcesów we współzawodnictwie.

Seniorzy zmierzali się w kilku ciekawych konkurencjach sportowych.

W tym, rzucie piłką do kosza, rzucie piłką lekarską na odległość, przeciąganiu liny, slalomie oraz gry w dwa ognie. Reprezentanci uniwersytetów dawali z siebie wszystko aby osiągnąć końcowy sukces. Tym razem udało się to przedstawicielom Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, startującego pod kierunkiem rektora tej uczelni Romana Biskupskiego. Seniorzy z Legionowa zajęli pierwsze miejsce, z Nasielska drugie, zaś z Serocka trzecie.

Rywalizacja w poszczególnych konkurencjach była bardzo zacięta, ale wyrównana oraz fair play. Seniorzy potraktowali zawody po prostu, jako dobrą zabawę na świeżym powietrzu. Tym bardziej, że pogoda w sumie dopisała bo tylko rozegranie ostatniej konkurencji zakłócił rzęsy deszcz.

Jeżeli chodzi o wyniki w poszczególnych konkurencjach to przedstawiały się one następująco: W rzutach do kosza wśród pań wygrała p. Zawadzka z Nasielska, drugie miejsce zajęła p. Sokołowska z Serocka a trzecie p. Rębecka z Nasielska. Wśród panów p. Jackowski z Serocka, p. Borzym z Nasielska i p. Rychalski z Legionowa.



W dwóch rzutach piłką lekarską, wśród senierek p. Wilczyńska z Serocka wynikiem 17,60 m, p. Dąbkowska z Legionowa – 16,00 m oraz p. Domagała z Nasielska – 15,60 m.

Wśród seniorów p. Biskupski z Legionowa wynikiem 23,60 m, p. Zawadzki z Nasielska – 22,70 oraz p. Karski z Legionowa – 22,40 m.

W slalomie między słupkami kolejne miejsca zajęły panie Wilczyńska z Serocka, Domagała z Nasielska oraz Jabłońska z Legionowa. Wśród seniorów p. Kijak z Legionowa, p. Jackowski z Serocka oraz p. T. Modzelewski z Nasielska.

W konkurencjach drużynowych w grze w dwa ognie zwyciężyły panie z Serocka, drugie były panie z Legionowa a trzecie z Nasielska. Była to konkurencja wyłącznie żeńska a więc panowie nie startowali.

W przeciąganiu liny bezkonkurencyjna była drużyna legionowskiego uniwersytetu. Drugie miejsce zajęła drużyna z Nasielska a trzecie z Serocka.

Spartakiadę zakończyła uroczystość wręczenia medali oraz pucharów. Oprócz zawodników przez starostę i burmistrza uhonorowani zostali nie tylko zawodnicy ale również organizatorzy i sędziwie spartakiady, w tym Hanka i Waldemar Wróblewscy.

fl. Karski





Fotografie
Zbigniewa Oczkowicza



Z WIZYTĄ U „NASZYCH PSZCZÓŁ”

Legionowscy seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Klubu Senior+, w czwartek 16 maja, gościli w pasiece prowadzonej przez Stowarzyszenie Sympatyków Pszczelarstwa „Nasze Pszczoły” w Chotomowie, w gminie Jabłonna. Seniorów na terenie pasieki powitał prezes stowarzyszenia, właściciel pasieki p. Marek Dudek. Poinformował on przybyłych, iż stowarzyszenie wygrało konkurs na prowadzenie zajęć i warsztatów edukacyjnych dla dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych z zakresu pszczelarstwa. Na 3700 złożonych wniosków, znalazło się w gronie 140 podmiotów, które otrzymało wsparcie zewnętrzne z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich na realizację projektu.

Podczas ciekawej prelekcji z przeżyciami, p. Marek wyjaśnił, iż stowarzyszenie prowadzi pasiekę szkoleniowo-edukacyjną, warsztaty edukacyjne w szkołach i przedszkolach, wspiera osoby zainteresowane założeniem własnej pasieki, organizuje szkolenia pszczelarskie, zapobiega chorobom i zatruciom pszczół i innych owadów oraz pobudza świadomość społeczną współpracując z jednostkami samorządu terytorialnego. Do tego zapoznał zebranych z organizacją tej leśnej pasieki. Zaprezentował ogród miododajny, hotel dla pszczół, barcie, ule oraz sprzęt niezbędny do opieki nad pszczołami i pozyskiwaniu pożytku. Omówił szczegółowo życie pszczelej rodziny i rozwój pszczół w różnych okresach roku. Seniorzy, po ubraniu odpowiednich kapeluszy i masek, mieli okazję sami popracować przy ulu pełnym pszczół. A pracowali tak sprawnie, że nikt z obecnych nie został użądłony.

Kolejnym elementem warsztatów dla seniorów były prelekcje wygłoszone przez panie Elżbietę Tachorowską oraz Annę Czyszczak. Pierwsza z pań zaprezentowała produkty pszczele w tym różne gatunki miodów, pyłek kwiatowy, pierzgę, mleczko pszczele oraz wosk. Druga z pań omówiła znaczenie pszczół w życiu ludzi i zwierząt, choroby pszczół oraz sposoby ich zapobiegania.

Zajęcia zakończył poczęstunek z towarzyszącą mu ożywną dyskusją. Seniorzy zadawali też szereg pytań, na które szczegółowo i wyczerpująco odpowiadał gospodarz pasieki p. Marek Dudek.

Andrzej Karcki



ZWIERZAK W DOMU CZ. 7

Wiedząc wszystko o przyszłym domowniku – o jego wymaganiach zdrowotnych i żywieniowych, przewidywanych cechach charakteru i wszelkich uwarunkowaniach genetycznych, ba – nawet wybierając jego przyszły wygląd i planując „zastosowanie”, decydujemy się na zakup, zamówienie od hodowcy lub ocalenie życia, ofiarując miłość i dom zwierzęciu ze schroniska, albo po prostu bezpieczniemu. Pozostało nam tylko uzupełnić niezbędny sprzęt, bo konieczność posiadania obroży (ew. szorek - szelek), smyczy i kagańca jest oczywista. Kotu wystarczy bezpieczna obróżka, smycz automatyczna i szorki.

MISKI

Dla każdego zwierzęcia powinny być przeznaczone dwie miseczki – jedna do wody (regularnie wymienianej i uzupełnianej) i druga do karmy. W przypadku kotów, o ile nie grozi im otyłość, można stosować jedną miskę do karmy „mokrej”, czyli mięsa, konserw i saszetek, oraz drugą do karmy suchej. Ale zawsze osobna miseczka z wodą musi być!

W sklepach zoologicznych można kupić specjalny podajnik do suchej karmy, wydzielający odpowiednią ilość karmy o zaprogramowanych godzinach. Najdroższe egzemplarze potrafią identyfikować do kilku zwierząt (np. poprzez specjalny chip w obroży) i dawkować karmę indywidualnie. Ale bez przesady – zwykłe miski też wystarczą.

Najłatwiej utrzymać w czystości miski metalowe, ze stali nierdzewnej. Są też najbardziej trwałe. Żeby uniknąć zbędnych hałasów warto ustawić miskę na podkładce lub kupić takie, których obrzeże dotykające podłogi jest osłonięte gumową lub plastikową osłonką. Najbardziej stabilne są miski w formie ściętego stożka z zagłębieniem, szerokie brzegi uniemożliwiają przewrócenie miski.

Wybór rozmiarów, kolorów, materiałów i kształtów (w tym dla psów długouchych), oraz



na stojakach i stelażach, jest praktycznie nieograniczony – zależy jedynie od zasobności portfela.

Miski powinny być codziennie myte (te od wody również), a nawet wyparzone. Jest wiele kotów, które nie chcą jeść nawet najlepszego jedzenia z brudnej miski. Przy żywieniu karmami gotowanymi lub mokrymi, oraz suchą, moczoną karmą, miskę należy umyć natychmiast po posiłku – inaczej stanie się karmnikiem dla much, a karma leżakująca w misce w wysokiej temperaturze otoczenia może być przyczyną zatrucia pokarmowego.

LEŻANKI, LEGOWISKA I DOMKI

Bogactwo oferty handlowej wręcz utrudnia prawidłowy wybór. Niezależnie od typu i rodzaju legowiska – powinno być łatwe do utrzymania w czystości, w tym do prania. W przypadku psów najważniejsze są trzy parametry:

1. Wielkość – rozmiar powinien być tak dobrany, by pies swobodnie mógł się położyć. Biorąc pod uwagę, że w domu jest ciepło i pies nie musi spać zwinięty „w kółko”, lepiej kupić legowisko odrobinę dłuższe.
2. Grubość – pomijając względy izolacji termicznej, należy pamiętać, że dla dużych, ciężkich psów legowisko powinno być grubsze – by nie powodować odleżyn i odgniotków na łokciach i piętach.
3. Wysokość burt – powinna być dopasowana do wzrostu psa. W przypadku suk karmiących musimy mieć dwa legowiska: z wysokimi burtami, gdy szczenięta są bardzo małe i nie powinny wypadać z gniazda, oraz praktycznie płaskie, by starsze szczenięta mogły samodzielnie wrócić do matki po próbach eksploracji otoczenia.

Psy lubią, by ich legowisko było blisko ludzi,

a najlepiej w takim miejscu, żeby kontrolować wzrokiem wszelkie działania właściciela. Jednak nie może się znajdować w przeciagu, za blisko grzejników i na „wewnętrznych liniach komunikacyjnych”.

Dla kotów podstawowe znaczenie mają również trzy elementy:

1. Bezpieczeństwo – koty lubią legowiska zamknięte w formie domków, jaskiń, rur – najlepiej umieszczonych wysoko, poza zasięgiem innych zwierząt, dzieci i poza domowymi szlakami komunikacyjnymi.
2. Ciepło – dużym powodzeniem cieszą się wiszące lub nakładane od góry legowiska montowane do kaloryferów.
3. Własny wybór kota – i tak na koniec okaże się, że kot będzie spał tam, gdzie mu się spodoba – w pudełku po butach albo na świeżo wypranych koszulach, w kolorze kontrastowym do barwy sierści.



CZYSTOŚĆ

Ponieważ w większości przypadków trudno jest nauczyć kota korzystania z ubicacji, musimy zaopatrzyć się w kuwetę (otwartą lub zabudowaną, o odpowiednio wysokich brzegach) ze żwirkiem, oraz nauczyć kota korzystania z niej.

Niestety, w przypadku niektórych ras małych psów, niezbędne będzie zastosowanie tzw. podkładów higienicznych. Do spaceru nie chcą wytrzymać, a zastosowanie kuwety również może być dla nich nie do ogarnięcia.

Sprzęt typu szczotki, grzebień itp., należy dopasować do rodzaju sierści i wymaganej pielęgnacji – najlepiej dobrać po konsultacji z doświadczonym hodowcą danej rasy.

DRAPAKI, GRYZAKI I ZABAWKI

Na wyposażeniu każdego kota musi znajdować się drapak. Inaczej szansa, że meble ocaleją, jest zerowa. Psom powinno się zapewnić możliwość gryzienia. I tu sprawdzą się wszelkiego typu gryzaki. Oczywiście – i kota i psa trzeba nauczyć korzystania z tych sprzętów, a zarazem odpowiednio reagować na aktywność niewłaściwie ukierunkowaną.

W rozwoju zwierząt bardzo ważna jest zabawa, tak więc bez zabawek się nie obejdzie. Ze względu na obfitość wszelakich zabawek, oraz różnorodność ich zastosowania, nie będziemy ich szczegółowo opisywać. Po prostu muszą być, a szybko okaże się, że każdy zwierzak ma swoje ulubione.



BEZPIECZEŃSTWO

Podobno ludziom najczęściej wypadków przydarza się we własnym domu. Zwierzętom też nie jest pod tym względem lepiej.

Nigdy nie wolno zostawiać kociąt i szczeniąt w rękach dzieci, a już szczególnie obcych, które przyszły z wizytą. Podczas, gdy dorośli zajmują się sobą, dzieci mają czas i sposobność na różnego rodzaju eksperymenty. Nie tylko bezmyślne okrucieństwo, ale także nadmiar miłości może poważnie zaszkodzić. A jeśli zwierzę w samoobronie zrobi krzywdę dziecku, to i tak właściciel będzie uznany za winnego.

Biorąc zwierzę do domu musimy zabezpieczyć przed jego apetytem i pomysłowością:

- małe, pozornie niejadalne przedmioty,
 - kable elektryczne,
 - środki chemiczne – leki, kosmetyki, proszki do prania,
 - gorące naczynia ze smakowitą i aromatyczną zawartością,
 - trujące rośliny doniczkowe,
 - torebki foliowe,
 - schody – dot. szczeniąt, w tym przypadku kocięta lepiej sobie radzą.
- Szczenięta małych ras często doznają urazów spowodowanych nadeptaniem lub przytrzaśnięciem drzwiami.

Nawet dorosłe koty mogą się udusić usiłując wydostać się z mieszkania poprzez uchylne okno. Tracąc →

oparcie dla pazurów na śliskim plastyku mogą utknąć pomiędzy ramą okna a futryną. Częstą przyczyną śmierci lub kalectwa jest upadek z wysokości. W przypadku psów należy odpowiednio zabezpieczyć dolną część barierki na balkonie. W przypadku kotów najlepiej jest obudować cały balkon w miarę gęstą i mocną siatką, także od góry, tworząc tzw. woliery. Gotowe projekty, specyfikacje materiałów, a także adresy firm specjalizujących się w tego typu konstrukcjach łatwo znaleźć w Internecie, choć nawet przeciętny majsterkowicz łatwo sobie z tym poradzi samodzielnie.

Jeśli ktoś posiada szczególnie cenne zwierzę, lub też po prostu chce mu umożliwić przebywanie na świeżym powietrzu bez narażenia na ucieczkę, kradzież, wypadek samochodowy lub niechciany kontakt z innymi zwierzętami oraz dysponuje kawałkiem własnego terenu, to bardzo dobrą alternatywą jest zbudowanie odpowiednio większej woliery na tarasie lub bezpośrednio na podwórku. A potem wyposażać ją w drabinki, przepusty, półki i inne kocie przyrządy gimnastyczne.

TRANSPORT



Nawet jeśli nie mamy zamiaru podróżować z kotem, to jednak bezwzględnie powinniśmy posiadać specjalny transporter, gdyż każda wizyta u lekarza będzie go wymagała. Nie można przewozić kotów w samochodzie „luzem”. W stresie może uciec, albo podrapać kierowcę i spowodować wypadek. Najbardziej praktyczne i łatwe do utrzymania w czystości są transportery ze sztywnego, mocnego tworzywa. Transportery miękkie, choć bardziej estetyczne, są narażone w podróży na przypadkowe zgniecenie wraz z zawartością przez inne bagaże. Podczas jazdy transporter powinien być dobrze zamocowany, np. pasem bezpieczeństwa. Transporterki znakomicie się sprawdzają także dla małych psów.

Duże psy powinny podróżować w składanych lub montowanych na stałe klatkach. Można dostać klatki różnej wielkości i odpowiednio profilowane

do zamocowania na tylnym siedzeniu lub w bagażniku samochodu typu combi, lift-back, czy hatch-back, czyli w bagażniku otwartym od strony kabiny samochodu, z dobrą wentylacją. Nie wolno przewozić zwierząt w bagażnikach samochodów typu sedan, czy coupe. Klatka przenośna, składana na czas podróży musi być trwale zamocowana do podłogi bagażnika lub tylnej kanapy. W ostateczności można skorzystać ze specjalnych szelek, które mocuje się do zatrzasku pasów bezpieczeństwa, oczywiście na tylnym siedzeniu. W takim przypadku warto przygotować samochód do podróży zakładając na tylną kanapę specjalną osłonę mocowaną do zagłówków, chroniącą tapicerkę przed piaskiem, błotem, sierścią i konsekwencjami ew. choroby lokomocyjnej. Dostępne w sprzedaży nylonowe siatki odgradzające przednią część kabiny od tylnej nie spełniają swojej funkcji należyście, jeśli pies nie jest zapięty w szorkach. Teoretycznie nie pozwalają psu na przeszkadzanie kierowcy, jednak nie stanowią skutecznej zaporę dla silnego i zdeterminowanego osobnika. W razie wypadku niezapięty pies wypada przez przednią szybę wraz z siatką, uszkadzając po drodze kierowcę i pasażera. Do przebywania w kontenerze i w klatce należy wcześniej zwierzę przyzwyczaić. Wpychanie do klatki na siłę, w ostatniej chwili przed podróżą, wywołuje olbrzymi stres u obu stron, często kończy się podrapaniem, pogryzieniem lub pogonią za uciekającym w panice pupilem. Duża składana klatka może mieć również zastosowanie domowe, jako azyl dla karmiącej suki (przy większej ilości zwierząt w domu), lub jako bezpieczne miejsce dla psów małych ras lub szczeniąt – po umieszczeniu w środku legowiska, misek i podkładów higienicznych. Często łatwiej nauczyć małego pieska załatwiania się na podkład wewnątrz klatki niż na ten sam podkład poza nią. Przy takim zastosowaniu klatki należy położyć akcent na słowo „duża”. To nie może być cela więzienna, a raczej mini kojec. Oczywiście piesek nie może być w takiej klatce przetrzymywany przez całą dobę, ale może w niej mieć swoje miejsce, przy otwartych na stałe drzwiach.

Wysuwane dno klatki pozwala na sprzątanie w komfortowych warunkach bez wciskania się do środka.

lek. wet. Maciej Gawkowski →



TURNIEJ BRYDŻOWY

To była bardzo przyjemna sobota – 11 maja 2019 roku. Pogoda, jak na zawołanie. Jedni wybierali się na działki, inni na wycieczki turystyczne, jeszcze inni na spotkania ze znajomymi, albo aby odpocząć na łonie rodziny. Jednak grupa pasjonatów brydża sportowego z Legionowa wybrała inny sposób spędzenia wolnego czasu. Wybrała się mianowicie na wycieczkę do Warszawy aby zmierzyć się z innymi graczami w Turnieju „Bridge2success Fest 2019”.

Pierwszy Międzynarodowy Festiwal Brydża - Bridge2Success FEST 2019, to projekt realizowany w ramach społecznej inicjatywy Bridge2Success, której celem jest m.in. łączenie różnych środowisk z całego świata. Bridge2Success FEST 2019, to: światowe święto brydża – ten sam turniej rozgrywany w różnych miastach Polski, w innych krajach oraz na platformie on-line Funbridge. W jego ramach rozgrywany jest turniej dla zaawansowanych i amatorów, tworzone są strefy networkingowe, pokoje gier planszowych dla osób towarzyszących, a także przygotowywane wystawy towarzyszące, nagrody niespodzianki oraz występy artystów brydżowych.

W Warszawie na Żeraniu zawody organizowane były w dwóch grupach:

1. Turniej amatorów, w którym uczestniczyło 70 par brydżowych. Z legionowa wystartowali Stefan Maruszewski i Barbara Kasiak.
 2. Turniej asów – 93 pary, w którym z Legionowa wystąpili: Wacław Kryński i Piotr Błoch, Janusz Królikowski i Stefan Świerczewski oraz Kazimierz Przymusiński i Artur Duczmałowski.
- Łącznie w klasyfikacji ogólnoswiatowej wystąpiło 375 par (w Warszawie i innych miastach Polski oraz m.in. w USA, Chorwacji, itp.). Była to największa grupa mistrzów krajowych i międzynarodowych.

Nieważne, że nasi zawodnicy nie zajęli znaczących miejsc, ważne, że zmierzyli się z zawodnikami klasy światowej i mogli obserwować z bliska rozgrywki największych. Do tego pożytecznie spędzili czas i znakomicie się bawili. Na zakończenie turnieju wystąpili znani artyści: Konstanty Kulka z zespołem Camerata Vistula, Urszula Dudziak z zespołem oraz orkiestra instrumentów blaszanych Brass Federacja.

Podczas turnieju specjalnym dyplomem i nagrodą uhonorowano najstarszego zawodnika turnieju, którym był Kazimierz Przymusiński z Legionowa. Otrzymał on, wraz z gratulacjami, specjalny voucher dla dwóch osób na wyjazd nad Bałtyk.

Zwycięzcy BRIDGE2SUCCESS FEST 2019 WARSZAWA

Mistrz B2S FEST 2019 Warszawa

Wanda Buszkowska – Magdalena Głombińska

Aleksandra Jarosz – Jakub Jagodziński

Mariola Oleszyńska – Tomasz Rochowicz

Mistrz Turnieju Amatorskiego B2S Fest Warszawa 2019

Mariola Oleszyńska - Tomasz Rochowicz

Wanda Buszkowska - Magdalena Głombińska

Krzysztof Wróblewski - Stanisław Kacz

Mistrz Turnieju Asów B2S FEST Warszawa

Aleksandra Jarosz - Jakub Jagodziński

Eliza Gardzińska - Wojciech Gardziński

Magda Budzyńska - Robert Kwiatkowski

Turniej Amatorski - Junior

Rafał Szerszyński - Marek Gardocki

Piotr Czajkowski - Kajetan Kaczmarek

Maria Popławska - Marcin Poznalski

Turniej Amatorski – Senior 60+

Wanda Buszkowska - Magdalena Głombińska

Krzysztof Wróblewski - Stanisław Kacz



Leszek Sorokosz - Rafał Gutowski

Turniej Amatorski - Kobiety

Wanda Buszkowska - Magdalena Głombińska

Anna Parvi-Stryjeńska - Ewa Kwiatkowska

Elżbieta Fiejka - Ewa Pietrzykowska

Turniej Amatorski - Miksty

Mariola Oleszyńska - Tomasz Rochowicz

Joanna Zalewska - Paweł Gwardys

Małgorzata Janiszewska - Ryszard Kozieł

Turniej Asów - kategoria juniorska

Agnieszka Mankiewicz - Maksymilian Grochowski

Piotr Okonek – Jan Szewczyk

Rita i Jakub Andruszkiewicz

Turniej Asów - kategoria 60+

Andrzej Piesiewicz – Jacek Leszczyłowski

Kazimierz Puczyński – Janusz Pietrzak

Marek Chylewski – Piotr Wowkonowicz

Turniej Asów – para kobieca

Zuzanna Moszczyńska – Anna Zaręba

Magdalena Kazimierczak – Maria Pruchniewska

Lily Pinto – Montse Gras

Turniej Asów - miksty

Aleksandra Jarosz - Jakub Jagodziński

Eliza Gardzińska - Wojciech Gardziński

Magda Budzyńska - Robert Kwiatkowski

Najmłodszy zawodnik turnieju

Karol De Bonis

Najstarszy zawodnik turnieju

Kazimierz Przymusiński

Para juniorsko-seniorska (czyli para z największą różnicą wieku)

Karol De Bonis - Elżbieta Helak

Tekst: Hanna Przymusińska

Zdjęcia: Barbara Kasiak

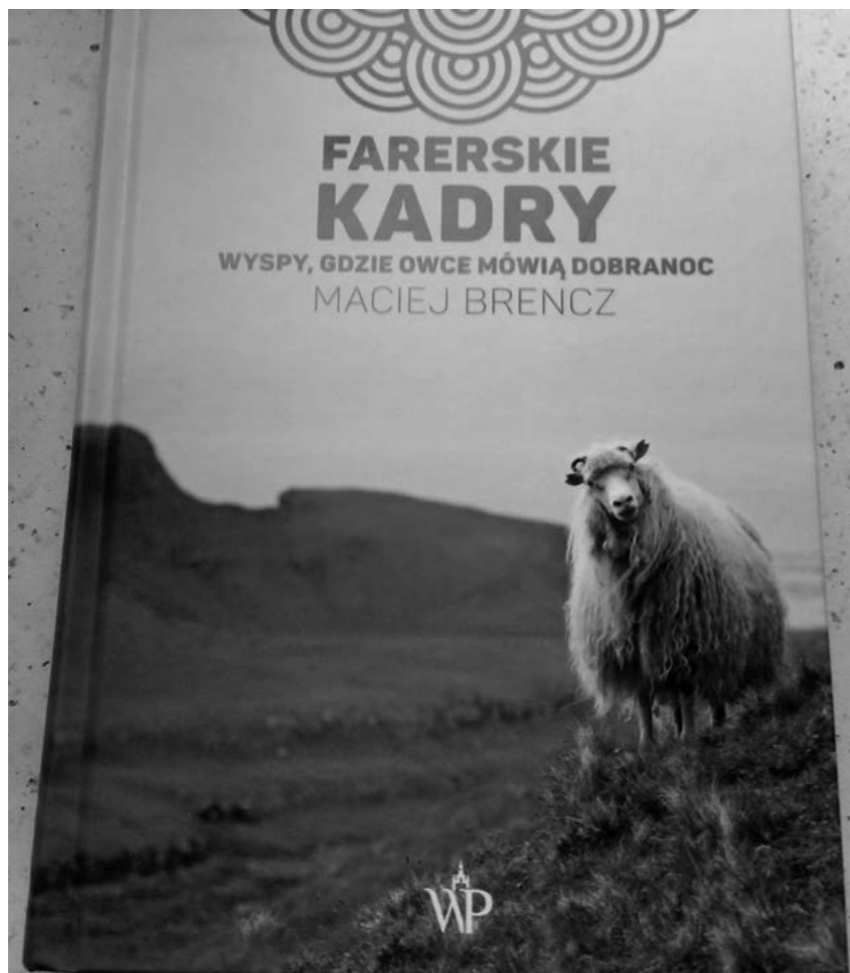
ARCHIPELAG OSIEMNASTU WYSP NA ATLANTYKU

Farerskie kadry, wyspy gdzie owce mówią do-
branoc” Macieja Brenca, to podróż w nieznanie.
Kierunek, daleka północ. Państwo osiemnastu
wysepek na środku Atlantyku, podległe Danii, z aspi-
racjami separatystycznymi, odizolowane przez tyle
lat od reszty świata, gdzie życie toczy się leniwym
rytmem. Jeśli nie przeszkadza Wam permanentna
mżawka, brak słońca i silny wiatr, miejsce to może
być wspaniałym pomysłem na urlop. Wyspy Owce,
kraj w którym na synonim wiatru jest ponad dwieście
określeń a wyrazów związanych z owcami drugie tyle.
Zafascynowanie autora tym skrawkiem świata prze-
bija przez wszystkie strony książki. Poznać możemy
wiele legend, wierzeń czy mitów i o dziwo, nie są tak
bardzo dalekie od naszego słowiańskiego tłumaczenia

świata. Sporo ciekawostek i anegdot sprawia, że farer-
ska zamknięta społeczność od razu wydaje się bliższa
naszemu sercu.

Opracowanie zawiera mnóstwo fotografii, dzięki cze-
mu możemy podziwiać surowe farerskie krajobrazy,
jak i migawki ze zwyczajnego dnia. Autor przybliży
nam zarówno historię kraju jak i współczesne proble-
my i sukcesy, co pozwala nam zrozumieć sposób bycia
wyspiarzy. Mieszkańcy archipelagu są silnie związani
z naturą i mimo ogromnych pokładów gościnności,
krytycznym okiem patrzą na turystów zdeptujących
trawę, która jest przecież podstawą żywienia ich pię-
knych kudłatych owiec.

Anna Lwa



WOLONTARIAT LEGIONOWSKI

Przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym
NADZIEJA działa wolontariat, który skupia
wiele osób, poświęcających swój czas i energię
na pomoc tym, którzy sami nie są w stanie sobie
poradzić z codziennymi czynnościami. Najlepszym
przykładem działalności wolontarystycznej jest pan
Zdzisław Wasilewski z Legionowa, który swoją riksą
dociera do osób, które wymagają pomocy w prze-
mieszczaniu się po ulicach miasta. Pan Zdzisław prze-
wozi osoby mało sprawne do lekarza, czy na rehabilita-
cję, jeździ do aptek po leki a także
po codzienne zakupy do skle-
pów. Pomaga w ten sposób tym
wszystkim, którzy nie mogą li-
czyć na pomocną dłoń innych
osób.

Inną formę wolontaria-
tu stanowi pomoc dla seniorów,
którzy nie są już samodzielni i nie
mogą opuszczać swoich miesz-
kań. W tym przypadku wolontariusze udzielają po-
mocy w codziennym funkcjonowaniu, drobnych
zakupach, sprzątnięciu i tym podobnych czynności.
Ale nie tylko, gdyż czasami nawet sama obecność, czy
rozmowa albo porada daje większy efekt niż pomoc
materialna. Wysłuchanie i rozpoznanie potrzeb oraz
bólczek ludzi starszych, niesamodzielnych, inter-
wencja w administracji czy urzędzie, jest bezcenna.

W zakresie wolontariatu seniorów jest jednak
jeszcze wiele do zrobienia. W swoim czasie wystą-
piliśmy z apelem do legionowskiego społeczeństwa
o pomoc fachowców przy drobnych naprawach do-
mowych, których sami seniorzy nie są w stanie zrobić.
Dotyczy to m.in.: drobnych napraw elektrycznych,
hydraulicznych, ślusarskich czy stolarskich takich,
jak: wymiana żarówek, naprawa wyrwanych gniaz-
dek czy kontaktów, wymiany uszczelek w kranach,
wymiana węży prysznicowych, odpowietrzanie kal-
oryferów, wymiana zamków, klamek, zasuw, naprawa

karniszy, gałek i uchwyty, zawieszenie obrazów,
czy uszczelnienie okien przed zimą. Polegałoby
to na tym, że senior zapewnia materiały do wykona-
nia tych napraw a fachowiec przychodzi z narzędzia-
mi i wykonuje prace nieodpłatnie. Oczywiście, aby
uzyskać pomoc fachowców należałoby podać swoje
dane kontaktowe, określić zakres robót oraz to czy
jesteś w stanie kupić niezbędne materiały.

W związku z tym, że w wielu polskich miastach taka
forma pomocy seniorom skutecznie działa, apelu-
jemy do naszych Fachowców

i „złoty rączek” o zgłaszanie
się do naszego stowarzyszenia
i włączenie do akcji na terenie
naszego miasta. Potrzebne są
również osoby, które zechcia-
łyby poświęcić część swojego
wolnego czasu na pomoc
rodzicom mającym dzieci
w wieku szkolnym, czy przed-

szkolnym, tzw. „babcie na telefon” np. przy odbiorze
dziecka ze szkoły, zaopiekowanie się dzieckiem na
placu zabaw, czy w innej postaci, ustalonej z pra-
cującymi rodzicami. Byłby to przykład współpracy
międzypokoleniowej, pokazującej, że nie tylko oczekujemy
pomocy od innych ale i tę pomoc oferujemy.

Nasz apel kierujemy do osób wrażliwych
i dobrego serca, które mogą zrobić wiele w kwestii
aby seniorom i współmieszkańcom żyło się lepiej.
Liczymy na Was! Liczymy na Odezwy! Wierząc,
że wspólnymi siłami uruchomimy tę, jakże potrzebną
działalność na rzecz osób samotnych, niesamodziel-
nych i potrzebujących wsparcia. Mamy nadzieję,
że i tym razem nas nie zawiedziecie. Pamiętajcie!
Dobro powraca! A może sam kiedyś będziesz po-
trzebował, aby ktoś podał i Tobie pomocną dłoń?

Hanna Przymusińska



Na urlopie

Pojechał dziadek z babcią nad morze.
Cóż z tego? Kąpać się w nim nie może.
Bo woda zimna jak utrapienie,
Od takiej wody miał uczulenie.
Na plaży za to słońca spiekota,
Przeszła dziadkowi jakoś ochota.
Aby wygrzewać zbolące kości,
Pod parasolem więc dołek mości.
I tak po cichu do żony gada,
Wiesz co kochanie? Nam nie wypada,
Siedzieć tu dłużej na tym ukropie,
Nic nam kochana po tym urlopie.
Ale by nie wszcząć znów awantury,
Zaproponował. Pojedźmy w góry!
Jak zapowiedział tak też uczynił.
Zaraz starania wszelkie poczynił.
I po Krupówkach babcią prowadzi,
Ale pod górę iść coś nie radzi.
Co i raz tylko prycha i sapie,
Przystaje tylko, powietrze łapie.
Patrz na Babcię. A ta wytrwale,
Wspina się dalej niczym górale.
Cóż było robić? Nawet nie pisała.
Szedł więc za babcią, zęby zacisnął.

A kiedy stanął na Gubałówce?
Myśl zaświtała w tej dziadka główce
Mówi do żony. Moja kochana,
co powiesz na to jak byśmy z rana,
Wrócili do dom. Do Legionowa?
Tu widzisz sama aura niezdrowa
Gdzie się nie ruszysz wydajesz dudki.
A jak rozumiesz, nasz urlop krótki,
Pochłonął wiele mych oszczędności.
I nigdzie szczęścia, ani radości.
A na to babcia. Wiem mój Ramonie?
Sporządziła w oczy. Ścisnęła dłońie.
Niech cię już więcej nie boli głowa.
Jutro wracamy do Legionowa!
Bo przecież razem najlepiej wiemy?
Że tam nareszcie, to odpoczniemy.



Witold Hass

Święto naszych Rodziców!

26 maja każdy z nas pamięta o swojej Mamie. Wspominamy wtedy dzieciństwo, piękne i dobre chwile, kiedy byliśmy mali, kiedy świat stał przed nami do zdobycia i zawsze przy nas była nasza mama. Ale są wśród nas osoby, które urodziły się w czasie wojny i nie pamiętają nieraz swoich Matek, nie przeżyły matczynej ciepła i troski. Dla tych osób (obu płci) słowo Matka, czy to w wierszu, czy w piosence potrafi być święte i przyjmowane jest nieraz ze łzami w oczach. Tak jest np. w moim przypadku. W wieku 4 lat nie miałam już obojga rodziców. Dlatego do dziś przeżywam tę traumę-sieroty, która nie doznała troski Matki, dotyku Jej rąk, Matki, która nie oglądała moich cenzurek, nie wpajała mi, co dobre a co złe. Takich osób jest wśród nas wiele. Dziś – my seniorki

w większości jesteśmy matkami i nam nasze dzieci składają w tym dniu kwiaty i życzenia- te drobne dowody wdzięczności i miłości. Niech zawsze ten dzień 26 maja będzie pięknie obchodzony, bo Mama, to najważniejsza osoba w życiu każdego dziecka. Z okazji Dnia Matki proponuję naszym czytelnikom 3 wiersze w kąciku poezji, który prowadzę: pierwszy wiersz pt. "Dzień Matki" –autor: członek LUTW – pseudonim: LeK.

Dzień Matki

Dla dzieci i dorosłych,
to dzień nader wzniosły
i jak wszyscy wiecie -
najważniejszy w świecie!
W narzeczu, czy języku,
w dużym kraju, czy kraiku,
bez wyjątku - słowo „mama”,
znaczy: ta jedyna i kochana!
Ona do życia cię powołuje
i sercem ból twój czuje!
W ogień skoczyć gotowa,
by dziecko swe ratować!
Przeżywa z nim radości,
a jego smutki - w skrytości,
utrzymując, że tarapaty
to tylko przejściowe etapy...
I chociaż już rodziny sami,
założyliśmy, to nasze mamy,
zawsze się o Nas troszczą -
o brak kontaktu się złością!
Takie to, są te nasze mamy
i za to je bardzo kochamy!
A gdy już wypełnią swe zadanie
i przez Stwórcę zostaną powołane,
na pewno z „Góry” nam kibicuj a,
a ukochanym wnukom „stróżują”...!

--

Troszczmy się o nasze mamy!
Wszystkie dni nam darowane,
kiedy mogą być razem z nami,
są najpiękniejszymi perłami!!!

LeK

Przychodzą w życiu dni powodzi,
Gdy wszystko zdradza i zawodzi,
Gdy pociąg szczęścia w dal odchodzi,
Gdy wraca zło do wiary twierdzi.
Gdy grunt usuwa się, jak kładka,
Jest wtedy ktoś, kto trwa do ostatka,
Ktoś, kto nie umie zdradzić – matka
I serce jej, najczystsze z serc.

J.Picoult

Gdy kto chce zamknąć w jednym tylko słowie
Ogrom uczuć jasných do granic ostatka,
Niech przykłąknąwszy to imię wypowie
Jedno , jedyne , prze najśodsze... Matka .

Ks.Jan Twardowski

Dziękuję Wam, że zagłądacie do Kącika Poezji i postaram się Was nie zawieść, abyście ,jak ja pokochali tę mowę wiążaną i choć na chwilę przenieśli się z realu w ten piękny świat odczuć wyższych, niż ta szara codzienność, która nas otacza.

Przepraszam, myślałam , że na tym zakończę dzisiejszy Kącik Poezji - to miłe spotkanie z Wami. W ostatniej chwili otrzymałam jeszcze ciepłutki wiersz naszego kolegi o inicjałach LeK , autora pierwszego wiersza dziś zaproponowanego i nie mogę go pominąć akurat w tym czasie, gdyż zaraz w czerwcu obchodzimy Dzień Ojca. Autor, jak na mężczyznę przystało, przypomniał nam, kobietom, jak dużą rolę w życiu naszym ma nasza druga połowa. Wiersz jest humorystyczny, ale dużo w nim prawdy i daje nam, kobietom do myślenia, że Ojciec, to ważna część naszego życia. Proszę zatem na zakończenie przeczytać proponowany przez Lek-a wiersz o Ojcu:

Dzień Ojca

Okazja , by poruszyć aspekt,
Który winien budzić respekt,
A jest niestety przemilczany,
Czy nawet wręcz pomijany!
Wszem wiadomo: matka rodzi
Lecz przecież , to ojciec płodzi.
To jemu należy się szacunek,
Za niewątpliwy uczuć ładunek...
W którym szlachetnie poświęca-
Całego siebie, w akcie poczęcia,
Bo w tym dziele, żeńska strona,
Oczywiście ma być zadowolona!

By osiągnąć razem to wszystko,
Musi się... nabiedzić chłopisko.
Aby ciężę mogła dobrze znieść,
Niemal na rękach trzeba nosić,
Odpowiedzialność to wielka-
Niedopuszczalna jest bumelka!

Potem również się musi trudzić,
By dziecko” wyszło na ludzi”!
Podkreślić szczególnie należy ,
Że od ojca bardzo dużo zależy...
Począwszy od samego aktu-
Pierwszego z mamą kontaktu,
Po jego kontynuację i finał...
Tzn. jaki świat ujrzyoryginał?
Toteż , każdy rozsądny i poważny
Potwierdzi : Dzień Ojca jest ważny!

-:-

Ojciec - klejnotem w łonie rodziny,
w jego żyłach – potomków geny...
i by pokolenia były silne i zdrowe,
należy dbać o klejnoty rodowe!



Do zobaczenia w następnym LIS-ie.
Hanna Przymusińska



Myśli Moje
Trawnikowa bajka

Tego ranka słońce wstało wyjątkowo wcześniej.

-Babciu, dlaczego tak napisałaś „wstało wcześniej”, przecież słońce jest, albo nie, kiedy pada deszcz – podkręconym głosem zapytała Gabrysia.

-Słońce jest zawsze, Gabryniu. Kiedy na niebie nie ma chmur, jego jasność jest od razu wyraźna i to znaczy, że wstało. A dziś niebo jest czyste więc mówimy, że wstało wcześniej.

Taką rozmowę toczyła babcia Kryśka z Gabrysią, bujając się na przydomowej bujawce w Michałowie Reginowie. „Faktycznie, babcia ma rację” – pomyślała trawka. Razem z wieloma innymi trawkami, siostrami i kuzynkami jest zielonym trawnikiem upiększającym teren wokół domu i pod bujawkami.

-Nie wiem, czy czułaś, że dziś nasz przyjaciel kamień też był krótko wilgotny. On tak jak i my uwielbia poranne kąpiele- powiedziała druga trawka.

-Och tak, kocham słończko, ale rosa spływająca po naszych listkoramionach do serduszek i korzonków każdej z nas to dopiero radocha. Korzonki pęcznieją w nocy, a rano wysyłają nam śniadanko z witaminkami z ziemi – było słychać.

-Ty myślisz tylko o jedzeniu, a czy nie ważniejsza jest cera? Dzięki rosie nabieramy zielonej barwy, przecież każda zieloność jest inna, droga kuzynko – powiedziała ta przy kamieniu, pewna swej wyjątkowej zieloności,

poprawiająca przy pomocy wiatru swoją fryzurkę.

-Zaraz, huuu, kto tu się na mnie pcha?- zawrzeszczała ta pierwsza.

Nikt nie mógł jej przyjść z pomocą, to kółka od wózka Zosi przyciskały trawki jedna na drugą.

-O jej, ratunku!- błagały inne trawki przyciśnięte buczkami mamy pchającej wózek.

-Czy Zosia wstała? – zapytała Gabrysia o siostrę.

-Nie, teraz pośpi, bo najadła się. Gabrysiu, zmień bluzeczkę, jedziemy do fryzjera.

Babcia nieświadoma „co w trawie piszczy” bujała wózek, by Zosi się lepiej spało. Pracowite słończko coraz bardziej opalało skórę babci i podnosiło temperaturę trawnika. Trawki podgarniały piórka swych fryzur, odsłaniały się i zasłaniały, by jak najwięcej promieni słonecznych wzięć dla własnej zdrowotności.

-To gorąco mnie wykańcza- narzekła sąsiadka kamienia- lubię go, mam się o co oprzeć, ale w upał oddaje mi cały żar. Jak ja wyglądam? – niepokoila się -w dodatku te mrówki. Wchodzą pod niego, drążą korytarze, wędrówki ludów. O, jeszcze tego brakowało, teraz przenoszą na plecach swoje jaja. Jakies pospolite ruszenie. A, wiem, kółko wózka wjechało w ich domek, więc uciekają z maleństwami. Współczuję- myślała ciesząc się ze swej stabilnej sytuacji.

A między trawkami zaczęło być widać wydeptane korytarze do nowego mrowiska. Tamte trawki wcale nie cieszyły się z tego zamieszania. W dodatku taki upał.

Rzeczywiście, babcia schowała się z wózkiem pod parasol.

-Mama przejedzie się z Zosią do lasu, muszę skosić, nie miałem czasu w tygodniu, tak przerosło...

-Ale tak gorąco synku...

Tata Gabrysi i Zosi uruchomił kosiarkę.

-Och, jak dobrze – ucieszyły się trawki – nareszcie będzie nam chłodniej. Tylko czy na krótko, czy trochę dłużej, jak obciąć? Jak nadstawić główkę, żeby było modnie.

Michał nawet nie przypuszczał, że tyle radości wprowadza w życie tego przyziemnego świata. Mrówki na chwilę przytuliły się do ziemi, w powietrzu zaczęło pachnieć sianem, na skoszonym trawniku przysiadły owady i wszyscy byli szczęśliwi.

Zawarczał samochód.

-Zobaczcie, to Gabrysia z mamą. Hura! Też mają nowe fryzurki, takie śliczne jak nasze- cieszyły się trawki. Pan Michał to wspaniały fryzjer, a jeszcze to siano z którego najbardziej cieszy się babcia Kryśka, wspominając na sianie kochanie.

Kryśka Wawruch



Zbigniew Oczkiewicz

Moja Matka

Gdzie górskich potoków groźne pomruki,
strumyków wartkich delikatny szum,
Na szlaku wśród sosen ścieżką ku obłokom
Wędruję, by poznać wspinaczki trud.

Gdzie górskich potoków groźne pomruki,
strumyków wartkich delikatny szum,
Na szlaku wśród sosen ścieżką ku obłokom
Wędruję, by poznać wspinaczki trud.

Przyroda swym pięknem przykuwa wzrok,
szczyty gór swój urok otuliły mgłami,
strzeliste świerki dumne wśród chmur,
Szpalerem się wznoszą ponad głowami.
W dole u stop zbocza przycupnęły domy,
W słonecznych promieniach złoci się dolina.
Kto raz tu zawitał urzeczony pięknem,
Długo jeszcze będzie te chwile wspominał.

Przyroda swym pięknem przykuwa wzrok,
szczyty gór swój urok otuliły mgłami,
strzeliste świerki dumne wśród chmur,
Szpalerem się wznoszą ponad głowami.
W dole u stop zbocza przycupnęły domy,
W słonecznych promieniach złoci się dolina.
Kto raz tu zawitał urzeczony pięknem,
Długo jeszcze będzie te chwile wspominał.

Aleksandra Skarżycka

Aleksandra Skarżycka



Nasze Dzieci

Piękny, pogodny czerwiec rozpoczął się obchodzonym co roku Dniem Dziecka. Seniorzy Legionowskiego Uniwersytetu III Wieku nie zapomnieli o swych małych przyjaciółach. Odwiedzili ich w Żłobku Miejskim „Motylkowy Świat” oraz w Przedszkolu im. Króla Maciusia. Dzieci z tego przedszkola gościły też w siedzibie Uniwersytetu oraz uświetniły swoimi występami zakończenie roku akademickiego 14 czerwca 2019 r.

/Relacje w numerze/.

Spotkania seniorów z dziećmi odbywają się już od kilku lat, a wszystko to za sprawą wspaniałe układającej się współpracy międzypokoleniowej w naszym mieście. Szczególną okazją do spotkań jest właśnie Międzynarodowy Dzień Dziecka. My seniorzy myślimy wtedy nie tylko o naszych wnukach i prawnukach ale o wszystkich dzieciach, życzymy im pogodnego życia bez trosk i kłopotów, w atmosferze miłości swoich najbliższych. Życzymy, aby dzieciństwo ich było pogodne, beztrudne i szczęśliwe.

Na koniec przytoczę wiersz naszego kolegi z LUTW, który przejmując się dochodzącymi z mediów rażącymi wiadomościami nt. krzywdzenia dzieci, napisał go 1.06.2019 r. i przesłał do zamieszczenia w naszej prasie senioralnej. Proszę przeczytać i zastanowić się, czy nie ma racji ten krzyk rozpacz, który autor zawarł w swoich strofach i z którym my seniorzy solidaryzujemy się stanowczo:

Dziecko

/ love me /

O Dniu jego Święta każdy powinien pamiętać!
Obchodzony w środku wiosny, winien być dniem radosnym,
Dla wszystkich dzieci żyjących na całym świecie!
Dzieciństwo pełne miłości, szczerości i moralności,
Decyduje o jego dalszym życiu-wartości dla społecznego bytu!
Dla wielu dzieci jednak, wszystko jest jakby „wspak”.
Poprzez wojenne działania czy brutalne zachowania.
Często przemoc rodzinna jest bezwzględnie winna,
Że do życia w katuszach niewinne dzieci się zmusza !
Jedną z potworniejszych rzeczy, która godność i psychikę kaleczy,
To hańbiąca, obrzydliwa pedofilia: zbrodniczego występku -”filia”!

--

Od moralnych norm zależy z czym dziecko się mierzy...
Ono ma się czuć kochane, być szczęśliwe i roześmiane!

--

Niegodziwości na dzieciach popełniane
Muszą być surowo i bezwzględnie karane!

LeK

pozdrawiam: Hania Przymusińska



Zbigniew Oczkiewicz



PAŁACYK RADZIWIŁŁÓW W JADWISINIE

Gdy w 1889 r. zapadła decyzja o budowie umocnień w Zegrzu, carski Wojenny Zarząd Inżynierii przeprowadził rozmowy z Radziwiłłami z Zegrza o sprzedaży gruntów i po negocjacjach, 31 grudnia 1890 r. wszedł w posiadanie terenu pod budowę fortów za kwotę 300 tys. rubli.



Kontrakt, spisany tego dnia pod pozycją 107 przez warszawskiego notariusza Wiktora Waleckiego, dotyczył sprzedaży przez księżną Jadwigę Radziwiłłową z domu Krasińską, żonę księcia Macieja Radziwiłła, części dóbr Zegrze, tj. wsi Zegrze i Zagroby wraz z sąsiadującymi polami o powierzchni 476 morgów i 150 prętów (około 267 ha), tzw. „Gaju Piaski” o powierzchni 219 morgów i 260 prętów (około 123 ha) oraz części Dóbr Izbica o obszarze 79 morgów i 33 prętów (około 45 ha). Jako zabezpieczenie transakcji



ustalono kwotę 50 000 rubli złożonych w warszawskim oddziale Banku Gospodarczego.

W imieniu księżnej w załatwianiu formalności urzędowych występował jej mąż, który pełnił wówczas funkcję szambelana dworu carskiego. Z ramienia władz wojskowych w podpisywaniu kontraktu uczestniczył płk inż. Dmitrij Iwanowicz Dubnow z Zarządu Inżynierii Warszawskiego Okręgu Wojennego. Prace pomiarowe gruntów wykonał mierniczy Jaroszewski.” W ten sposób małżonkowie stanęli przed koniecznością budowy nowej siedziby, co przy ich zamożności nie stanowiło zbytniego problemu. Problemem był tylko wybór miejsca pod inwestycję. Po rozważeniu różnych wariantów lokalizacji, nowy pałac postanowiono wybudować w pobliskim Jadwisinie, na wysokiej nadnarwiańskiej skarpie, na terenie w rozległego kompleksu leśnego.



Do zaprojektowania nowego pałacu zaproszono znanego francuskiego architekta Françoisa Arwufa. W krótkim czasie przygotował on projekt budowli w modnym w wówczas stylu eklektycznym, czyli w tzw. „kostiumie francuskim”. Na podstawie tego projektu, pałac wzniesiono w niespełna dwa lata (1896-98). Wyglądem zewnętrznym nowa siedziba Radziwiłłów nawiązywała do niektórych budowli francuskiego renesansu, choć jej bryła nie była symetryczna. Rozległy parterowy budynek posiadał



wyraźnie zaznaczone poddasze z drewnianymi lukarnami. Na uwagę zasługiwała też czworoboczna wieża w elewacji frontowej oraz piętrowe ryzality zwieńczone trójkątnymi szczytami. Tak kiedyś, jak i obecnie, budynek bardzo wyraziście prezentuje się na tle otaczającej go zieleni, ponieważ z zewnątrz wyłożony został płytkami z czerwonej terakoty, zaś otwory okienne i drzwiowe oraz narożniki, obramowano białym piaskowcem. Wokół pałacu rozciąga się ok. 20 hektarowy starannie zaprojektowany park krajobrazowy, którego elementy w postaci wiekowych dębów i sosen, zachowały się do dziś. Z okien pałacu od strony południowej roztacza się malowniczy widok na Zalew Zegrzyński oraz na ujście wpadającej doń rzeki Rządzy.

Do wybuchu II wojny światowej pałac stanowił siedzibę Radziwiłłów. Po wojnie, niestety, popadł w zapomnienie i został w znacznym stopniu zdezastrowany. Dopiero pod koniec lat pięćdziesiątych doceniono jego niezwykłą architekturę i położenie. W 1960 roku, pałac wraz z otaczającym go parkiem, przekształcono w pilnie strzeżony ośrodek wypoczynkowy Urzędu Rady Ministrów. Od tego czasu był kilkakrotnie przebudowywany i remontowany. Dobudowano do niego stołówkę, kryty basen i kilkanaście, niestety szpecących park, domków kempingowych. W pałacu organizowano konferencje, wyjazdowe posiedzenia rządu, jak również przyjmowano delegacje zagraniczne. Gościły tam znane osobistości ze świata polityki. Ośrodek, był ulubionym miejscem wypoczynku premierów Józefa Cyrankiewicza, Leszka Millera oraz Jacka Kuronia. Gościły w nim także znane osobistości z zagranicy, w tym m.in. Charles de Gaulle, dla którego w pałacu przygotowane zostało

specjalne długie łóżce, gdyż był wyjątkowo wysokiego wzrostu.

Od 1990 roku, ośrodek i pałac stał się dostępny dla gości z zewnątrz. Obiekt nie tylko można było zwiedzać, ale i wynająć pokój na weekend lub dłuższy wypoczynek. Niestety, kilka lat temu, ośrodek wraz z pałacem oddany został w prywatne ręce i powoli popada w ruinę. Zwaliło się zwieńczenie Najwyższej wieży, odpada tynk z elewacji, w kominach wyrastają krzaczki i widać, że do pałacu próbowano się włamać. Jednym słowem, pałac wraz z otaczającym go parkiem jest wyraźnie zaniedbany. Wieka szkoda, gdyż stanowi swoistą perełkę architektoniczną zarówno gminy Serock, jak i powiatu legionowskiego.

Andrzej Karosi



LEGIONOWSKIE I POWIATOWE CIEKAWOSTKI HISTORYCZNE CZ. III

1. Legionowo, leżąc w aglomeracji warszawskiej, uczestniczyło w czasie II wojny Powstaniu Warszawskim 1944r. - największym zrywie powstańczym w Europie.

2. Na cmentarzu w Woli Kiełpińskiej spoczywa inż. Witold Zglenicki / 1850-1904/-twórca urządzeń powszechnie stosowanej w świecie metody wydobywania ropy naftowej z dna morskiego, znany filantrop. Utrzymywał kontakty z braćmi Nobel oraz Rotshildami.

3. W pałacu w Jabłonnie mieszkał i działał gen. książę Józef Poniatowski /1763-1813/, wódz armii Księstwa Warszawskiego, która uczestniczyła w wyprawie Napoleona na Moskwę w 1812 r. Wśród licznych wyróżnień i odznaczeń posiadał tytuł Marszałka Francji. Dziś w Pałacu ma swoją siedzibę Polska Akademia Nauk.

4. W 1948 r w Zegrzynku gościł Pablo Picasso. Uczestniczył wtedy w odbywającym się w Warszawie wtedy Światowym Kongresie Intelktualistów w Obronie Pokoju. Mieszkał w domu przyjaciół i odwiedził w dworku polskiego dramaturga Jerzego Szaniawskiego.

5. W 2006 roku odkryto w Nieporęcie pozostałości dawnego dworu królewskiego, założonego na początku XVII w przez króla Polski i Szwecji Zygmunta III Wazę.

*Erazm Domański
Towarzystwo Przyjaciół Legionowa*



KOŚCIUSZKOWSKIE OBCHODY

11 i 12 maja br. W Legionowie i Warszawie obchodzono uroczyste 76 rocznicę utworzenia 1 Dywizji Piechoty im. Tadeusza Kościuszki. Dywizja utworzona została w Sielcach nad Oką w 1943 roku. Jej żołnierze przeszli szlak bojowy od Lenino do Berlina walcząc z hitlerowskim najeźdźcą. Brali udział w wyzwoleniu Lublina, Warszawy, walczyli pod Studziankami i na

Wale Pomorskim, forsowali Odrę i zdobywali stolicę III Rzeszy Berlin. Tysiące jej żołnierzy, prawdziwych patriotów oddało swe młode życie w zaciętych bojach z hitlerowcami. Tysiące, po wojnie uczestniczyło w odbudowie kraju ze zniszczeń wojennych. Od końca lat sześćdziesiątych sztab dywizji oraz kilka jej jednostek stacjonowało w Legionowie, przyczyniając się znacznie do rozwoju miasta.



W 2010 roku dywizja została rozwiązana. Uroczystości rocznicowe rozpoczęły się, w Parku Kościuszkowców na osiedlu Piaski, od złożenia wieńców pod pamiątkowym obeliskiem. Wieńce złożyli żołnierze, mieszkańcy miasta oraz młodzież szkolna ze szkoły Nr 8 noszącej imię 1 WPD im. T. Kościuszki.

Historię dywizji i jej szlak bojowy przypomniał prezes Stowarzyszenia Ogólnopolska Rodzina Kościuszkowców generał Piotr Czerwiński. W uroczystości wziął udział prezydent miasta Roman

Smogorzewski oraz byli dowódcy dywizji gen. Zenon Poznański i gen. Marek Samarczew. Prezydent otrzymał od kościuszkowców pamiątkowy medal.

Kolejnego dnia delegacja żołnierzy kościuszkowców udała się pod Pomnik Kościuszkowca na warszawskiej Pradze, gdzie również złożyła wieńce i wiązanek kwiatów. Wartę honorową przy pomniku zaciągnęli harcerze.

*KAR
Foto: Andrzej Pendzel*



DAWNYCH WSPOMNIENÍ CZAR...

CZ. II

Poeta fortepianu

Słuchaczki Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, działające w Saloniku Literackim, przygotowują w maju kolejny ciekawy spektakl. Pod fachowym kierownictwem polonistki pani Iwony Bekisz, autorki scenariusza, postanowiły w Roku Chopinowskim zaaranżować spektakl słowno-muzyczny zatytułowany „Fryderyk Chopin – poeta fortepianu” (życie i twórczość). Sztuka wystawiona a właściwie zaprezentowana zostanie w czerwcu w auli uniwersyteckiej przy ul. Piłsudskiego 3.

Z satysfakcją mogę powiedzieć, że uczestniczyłem w jednej z prób do przygotowywanego spektaklu, z tym większą, że niespełna tydzień wcześniej odwiedziłem zarówno miejsce urodzenia Chopina - dworek w Żelazowej Woli, jak i miejsce jego chrztu - kościół św. Rocha w Brochowie koło Sochaczewa. Na wycieczkę zabrał mnie tam przewodnik po Muzeum Kolejnictwa w Sochaczewie oraz Żelazowej Woli i Puszczy Kampinoskiej Piotr Kijak.

Właśnie od dnia urodzin zaczyna się scenariusz spektaklu. Daty, która tak do końca nie jest pewna. Według oświadczenia samego Fryderyka, miał on przyjść na świat 1 marca 1810 roku. W metryce chrztu zapisano jednak, że urodził się 22 lutego tegoż roku.

Panie zaangażowane w realizację spektaklu mówią dalej - Już wieku ośmiu lat Chopin daje się poznać w Warszawie jako cudowne dziecko. Jego koncerty w domach znanych osobistości przynoszą mu pierwsze laury i uznanie. Wkrótce przewyższa swym talentem swoich nauczycieli. Uczy się, gra, komponuje i cudownie improwizuje.

Panie prezentują kolejne dzieje i zwroty życia tego wielkiego artysty – Fryderyk wyjeżdża z kraju. Trafia do Berlina, gdzie rozczarowują go Niemki



– „Marylski za grosz gustu nie ma, jeżeli mówi, że berlinki są piękne, (takie lalki irszane)”. Zachwyca się z lekkim przekąsem Londynem – „Ale Angielki, ale konie, ale pałace, ale powozy, ale bogactwo, ale przepych, ale wszystko począwszy od mydła a skończywszy na brzytwach, wszystko nadzwyczajne – wszystko jednakowe, wszystko wyedukowane, wszystko umyte, a czarne jak szlachecka d...!!!” Zauroczony jest Paryżem, gdzie – „Jest największy przepych, największe świństwo, największa cnota, największy występki, co krok to afisze na wen, choroby – krzyku, wrzasku, turkotu, błota więcej, niżli sobie wystawić można – ginie się w tym rajku i wygodnie z tego względu, że nikt nie pyta, jak kto żyje.”

Panie mówią o znajomych i przyjaciółach wielkiego pianisty, jego sympatiach i miłościach. Prezentują nie jak pomnik godny piedestału, ale jako zwykłego żywego człowieka z jego słabościami, rozterkami i uczuciami. Oczywiście z jego największym uczuciem i miłością życia, George Sand, która z początku wcale mu się nie podobała – „Poznałem wielką znakomitość, panią Sand, ale twarz jej niesympatyczna, nie podoba mi się: jest w niej coś odpychającego” ...cóż za antypatyczna kobieta, ta pani Sand! Czy to naprawdę kobieta? Pozwalam sobie wątpić.” A jednak to ona dała mu wielką miłość i to ona była

z nim prawie do samego końca, tak jak jego siostra Ludwika. Jak zdradziła pani Iwona Bekisz, spektakl kończy się momentem śmierci pianisty, cierpiącego od wielu lat na nieuleczalną wówczas gruźlicę oraz wspomnieniami jego przyjaciół. Salonik Literacki zaprasza na tę bez wątpienia ciekawą sztukę| 25 czerwca br.

Śpiewanie biesiadne

W roku ubiegłym w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku zawiązała się grupa słuchaczy, którzy postanowili zająć się na poważnie śpiewaniem biesiadnym. Inicjatywa powołania takiego kółka zainteresowań wypłynęła zupełnie niespodziewanie podczas spotkania przy herbacie w Saloniku Literackim. Po prostu w trakcie dyskusji Jedna ze słuchaczek stwierdziła, że w uczelni odbywa się cały szereg imprez towarzyskich, w tym obchodzone są imieniny i urodziny, a studenci nie potrafią wspólnie, dobrze i bez fałszowania zaśpiewać jubilatowi nawet „Sto lat”. Wszyscy się z tą opinią zgodzili i rada w radę postanowili powołać zespół „Śpiewania biesiadnego”. Z inicjatywą tą udali się do kierownika uniwersytetu dr Romana Biskupskiego, który takiemu pomysłowi tylko przyklasnął i już od nowego roku akademickiego 2009/2010 w programie uniwersytetu znalazło się dla grupy odpowiednie miejsce. Szybko się okazało, iż wielu słuchaczy posiada w domach teksty najbardziej znanych piosenek biesiadnych, a do tego wielu piosenki te zna na pamięć i chętnie udostępni je szerszemu gronu koleżanek i kolegów. I tak, pod fachowym okiem dyrygenta i kierownika

chóru akademickiego p. Marka Pawłowskiego cotygodniowe treningi rozpoczęli: Jadwiga Janczewska – Grzelak, Danuta Pawluczuk, Urszula Skrzyńska, Teresa Jabłońska, Alicja Tochowicz, Zofia Luźmińska, Marianna Wiśniewska, Krystyna Milanowska, Marianna Sobotka, Helena Wiernicka, Renata Gąsecka, Cecylia Wróbel, Janina Ostrowska, Czesława Kucharska, Barbara Kasprolewicz, Jacek Jan Wieteska, Magdalena Matejewska.

Już po niespełna dwóch miesiącach grupa śpiewania biesiadnego mogła zaprezentować swe umiejętności. Zaśpiewała wiązanki piosenek biesiadnych dla solenizantów grudniowych oraz podczas wspólnej uniwersyteckiej Wigilii. Odtąd piosenka biesiadna towarzyszy słuchaczom podczas każdej obchodzonej wspólnie imprezy towarzyskiej.

Czasami, gdy atmosfera jest luźniejsza w sukurs śpiewakom przychodzą panie i panowie uczestniczący w kursie tańca towarzyskiego, który prowadzi pani Anita Makuszczyńska. Wspólny śpiew i taniec nadają wspaniałą oprawę każdemu jubileuszowi czy innej towarzyskiej imprezie o podobnym charakterze.

Jak zgodnie twierdzą słuchacze dobra znajomość piosenek biesiadnych pomaga także w prywatnym życiu. Niejeden ze studentów LUTW miał okazję zaprezentować swoje umiejętności wokalne podczas rodzinnych uroczystości takich jak choćby wesela, chrzciny i komunie. I niejeden zadziwił znajomością tekstów piosenek całą rodzinę. Dlatego też grono chętnych do uczęszczania na tego typu zajęcia stale się poszerza.

Niebawem, w okresie letnim wakacyjnym i urlopowym odbywać się będzie wiele imprez plenerowych. Jak zapowiadają panie z obu grup, zarówno piosenki biesiadne jak i taniec towarzyski, zaprezentowane zostaną przez słuchaczy przy stoisku legionowskiego uniwersytetu podczas zbliżających się Dni Legionowa.

Słoneczne procesje 3 czerwca, po raz pierwszy, po wielu dniach pochmurnej i deszczowej pogody, słońce wyjrzało za chmur, a piękna słoneczna pogoda sprawiła, że mieszkańcy miast, miasteczek i wiosek wyszli na wiosenne spacerki.



Wzięli także tłumnie udział w kościelnych uroczystościach i procesjach Bożego Ciała, jakie w tym dniu się odbywały. W procesjach uczestniczyli także licznie słuchacze i słuchaczki Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Byli widoczni zarówno w procesjach zorganizowanych i prowadzonych w kościołach na terenie Legionowa jak i okolicznych miejscowości.

Dwie słuchaczki LUTW panie Krystyna Bartosik oraz Irena Sendek, mieszkanki Legionowa, wybrały się na procesję nad Zalew Zegrzyński, do kościoła garnizonowego w Zegrzu. Uczyniły tak z dwóch powodów. Postanowiły, jako miłośniczki przygód, wziąć udział w uroczystościach kościelnych w nowym dla nich miejscu i środowisku, wśród nieznanym im ludzi, a do tego zwiedzić kilka zabytkowych obiektów dawnej Twierdzy Zegrze, o których niedawno czytały w lokalnej prasie.

Msza Święta oraz procesja poprowadzone przez księdza kanonika, kapelana miejscowego garnizonu Zenona Surmę zrobiły na słuchaczkach duże wrażenie. Jeszcze większe wywarła, dobrze i z gustem wyposażona nowa zegrzyńska świątynia, a zwłaszcza piękne kolorowe witraże zamontowane w oknach obiektu.

Tuż przy wejściu do świątyni studentki uniwersytetu zapoznały się z historią zegrzyńskiego kościoła spisaną na wiszącej tam tablicy. Dowiedziały się m.in. iż historia obiektów sakralnych w Zegrzu sięga aż XI wieku, kiedy postawiono tam niewielki drewniany kościółek. Dowiedziały, że pierwszy częściowo murowany kościół w osadzie został postawiony w 1580 roku, dzięki staraniom ówczesnego proboszcza Zegrza księdza Mikołaja Kiełpińskiego, i że z tamtego właśnie kościoła pochodzi kamienna chrzcielnica odnaleziona niedawno na terenie Zegrza, wmurowana obecnie przy wejściu do nowej świątyni. Po uroczystościach Bożego Ciała obydwie panie udały się na zwiedzanie zabytkowych obiektów Zegrza. Idąc starą aleją lipową, pamiętającą we fragmentach czasy byłych właścicieli zegrzyńskich dóbr Krasieńskich i Radziwiłłów, dotarły do pięknego pałacyku, zbudowanego w 1836 roku przez Antoniego Krasieńskiego



i zamieszkiwanego nigdy przez Jadwigę Krasieńską oraz jej męża Macieja Radziwiłła. Tam panie dowiedziały się, że przez wiele powojennych lat pałacykiem i parkiem zawiadywała Polska Agencja Prasowa, która urządziła tam ośrodek wypoczynkowy. Dowiedziały, że obecnie gospodarzy na tym terenie Ośrodek Warszawianka z Jachranki, którego właściciele przeprowadzili w pałacyku generalny remont. Po zwiedzeniu pałacyku i parku, panie Krysia i Irena, udały się na wybrzeże zalewu, gdzie obejrzały jedną z betonowych prochowni dawnej Twierdzy Zegrze. To jedna z trzech prochowni, zbudowanych niegdyś na wybrzeżu, charakterystyczna z tego względu, że oznaczona wytłoczoną w betonie datą "1907".

Na zwiedzeniu tego obiektu panie zakończyły wycieczkę po Zegrzu, umawiając się na kolejną wycieczkę do tej ciekawej miejscowości w kolejną sobotę lub niedzielę, pod warunkiem, oczywiście, że dopisze pogoda.

Andrzej Karcki



FOTORELACJA 79 ROCZNICA MORDU W KATYNIU





„MYSZKI” U SENIORÓW

Legionowscy seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Klubu Senior+ gościli u siebie przedszkolaków z Przedszkola Miejskiego Nr 12 im. „Króla Maciusia”, kierowanego przez dyrektora Grażynę Chojnowską. Sześcioletkowie, z grupy „Myszki”, zaprezentowali wiele układów tanecznych i zabaw, które wykonali pod kierunkiem p. Marty Grzegorzczak z Zespołu Tanecznego „Damy Radę”. Prezentacja w wykonaniu maluchów ogromnie spodobała się seniorom, którzy nie tylko nagrodzili małych wykonawców gromkimi brawami, ale i sami wzięli udział w zabawie. W podziękowaniu za wspaniały występ seniorzy wręczyli przedszkolakom książki pt. „Brzechwa Dzieciom” oraz zaprosili na ciastka i lody.

KAR



„MOTYLKOWY ŚWIAT”

Kochane mamusie, kochani tatusiowie,
Drodzy przyjaciele!

Po otwarciu koperty z zaproszeniem wiedzieliśmy już, że czeka nas niezwykle spotkanie. Nas, seniorów z Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, zaprosiły dzieci z Miejskiego Żłobka „Motylkowy Świat” na wspólne świętowanie Dnia Matki i Ojca? Była to dla nas miła niespodzianka. Szczególnie dla tych, którzy nie doświadczyli roli rodzica, czy babci czy dziadka, albo dla tych, którzy takich ról doświadczyli, ale z różnych powodów dawno nie mieli z dziećmi i wnuczkami kontaktu.

Pani dyrektorka przedszkola, Barbara Mierzejewska,

na powitanie, w swym wystąpieniu podkreśliła: - Rodzicem jest się całe życie, a seniorzy - babcie i dziadkowie, są też mamami i ojcami i niespodzianka im się należy!

Dla wszystkich, którzy do placówki przybyli, najpiękniejszą niespodzianką były występy dzieci z trzech grup - „Motylki”, „Słoneczka” i „Biedroneczki”.

Śpiewając piosenki na cześć Mamy i Taty, porywali nas swoją dziecięcą radością. Popłynęły łzy wzruszenia, łzy szczęścia zakończone burzą oklasków.



Dzięki p. Basi, dyrektorki żłobka „Motylkowy Świat”, która podzieliła się miłością swoich przedszkolaków, my seniorzy doznaliśmy wiele wzruszeń, obudziły się wspomnienia z przeżytych lat i wzrosło poczucie więzi międzypokoleniowych...

Występy zwińczył słodki poczęstunek w postaci wyśmienitych ciast i tortów, a na zakończenie każdy z seniorów obdarowany został tabliczką Wedlowskiej czekolady „Jedyna”.

Dziękujemy za przeżycie cudownych chwil z nadzieją na następne spotkanie.

Z pozdrowieniem Krystyna Drajewska



CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA

W Legionowie przy ul. J. Piłsudskiego 3 (wejście od ul. M. Kopernika) od lipca 2019 roku uruchomione zostało Centrum Aktywności i Zdrowia w ramach, którego działa Przychodnia MOJA.

W przychodni przyjmują lekarze specjaliści oraz technicy rehabilitacji, masaży i elektroterapii. Zakres świadczonych usług jest stosunkowo szeroki i obejmuje:

- rehabilitację ogólną,
- terapię manualną,
- masaże lecznicze i relaksacyjne,
- drenaż limfatyczny,
- elektroterapię – prądy, lasery, ultradźwięki, pole magnetyczne i elektromagnetyczne,
- zajęcia grupowe,

- rehabilitację kręgosłupa,
- rehabilitację stóp (halluksy, ostroga piętowa),
- wkładki ortopedyczne,
- krioterapię miejscową,
- kinesiologię taping,
- dietetykę i oczyszczanie organizmu oraz
- telemedyczną diagnostykę i opiekę domową.

Na badania i zabiegi zapisy na miejscu. Dla seniorów liczne zniżki!



BADANIE RYZYKA UPADKU



KONSULTACJE FIZJOTERAPEUTYCZNE



WKŁADKI ORTOPEDYCZNE

- DLA DZIECI I DOROSŁYCH
- HALLUKSY,
- OSTROGA PIĘTOWA
- PŁASKOSTOPIE.....

CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA

LEGIONOWO ul. J. PIŁSUDSKIEGO 3 (wejście od ul. Kopernika)
tel. 694 409 087 i 0-22 774 50 80
www.przychodniamoja.pl



- REHABILITACJA
- TERAPIA MANUALNA
- MASAŻE LECZNICZE, RELAKSACYJNE, SPORTOWE...
- DRENAŻ LIMFATYCZNY
- ELEKTROTERAPIA: PRĄDY, LASERY, ULTRADŹWIĘKI, POLE MAGNETYCZNE I ELEKTROMAGNETYCZNE
- ZAJĘCIA GRUPOWE
- REHABILITACJA KRĘGOSŁUPA
- REHABILITACJA STÓP (HALLUKSY, OSTROGA PIĘTOWA...)
- WKŁADKI ORTOPEDYCZNE
- KRIOTERAPIA MIEJSCOWA
- KINESIOLOGIA TAPING
- DIETETYK I OCZYSZCZANIE ORGANIZMU
- TELEMEDYCZNA DIAGNOSTYKA I OPIEKA DOMOWA
- LEKARZE SPECJALIŚCI

CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA

LEGIONOWO ul. J. PIŁSUDSKIEGO 3 (wejście od ul. Kopernika)
tel. 694 409 087 i 0-22 774 50 80
www.przychodniamoja.pl





fot. Krystyna Bartosik

