

Legionowski INFORMATOR SENIORALNY

NR 1/2020 (11)



ZADANIE WSPÓLFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW
GMINY MIEJSKIEJ LEGIONOWO



SPIS TREŚCI



Wydarzenia

- 4 Klub Senior+ po roku
- 7 Z wizytą w Klubie Seniora w Tuszczu



Wolontariat

- 8 Legionowo dzieli się dobrem
- 9 Seniorzy dla Wielkiej Orkiestry
- 10 Maseczka dla seniora



Zdrowie | Rekreacja | Sport | Podróże

- 11 Dla maluchów i seniorów



Twórczość

- 12 Życzenia i paczki dla kombatanów
- 12 Refleksje w dobie epidemii



Historia

- 14 Sylwetki wielkich
- 30-lecie samorządu terytorialnego
- 18 Twierdza carska w Zegrzu
- 23 Nieznane historie



Obyczaje

- 24 Podlaskie potrawy regionalne



Informacje

- 26 Mazowiecka Akademia Seniorów
- 27 Oferta dla słuchaczy Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w 11 semestrze 2020 r.

LEGIONOWSKI INFORMATOR SENIORALNY
ISSN 2657-9405

WYDAWCA
STOWARZYSZENIE POMOCY POTRZEBUJĄCYM
„NADZIEJA”
05-120 LEGIONOWO, UL. PIŁSUDSKIEGO 3

ADRES REDAKCJI
05-120 LEGIONOWO, UL. PIŁSUDSKIEGO 3

REDAKTOR NACZELNY
ROMAN BISKUPSKI

Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO
OXANA UVARKINA
ANDRZEJ KARSKI

MIEJSCE I DATA WYDANIA
LEGIONOWO, MAJ 2020 R.

DRUK
TAMPON-DRUK ROBERT ZAWADZKI

ISSN 2657-9405

NR 1/2020 [11]

ZESPÓŁ REDAKCYJNY TEGO WYDANIA
BISKUPSKI ROMAN – REDAKTOR NACZELNY
UVARKINA OXANA – Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO
KARSKI ANDRZEJ – Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO
PRZYMUSIŃSKA HANNA
PRZYMUSIŃSKI KAZIMIERZ
MILNER-KOCHAŃSKA EWA
CHOJNOWSKA GRAŻYNA

ZDJĘCIA DO ARTYKUŁÓW WYKONALI
KARSKI ANDRZEJ
PRZYMUSIŃSKA HANNA
OCZKOWICZ ZBIGNIEW



SŁOWO WSTĘPNE

Drodzy Seniorzy!

W nowy 2020 rok weszliśmy z dużą energią oraz z optymizmem. Planowe zajęcia rozpoczęły się w styczniu przebiegały planowo. Niestety, w związku z wybuchem epidemii koronawirusa COVID-19, na początku marca działalność uczelni oraz Klubu Senior+ została zawieszona. Okazało się, że nasi słuchacze oraz podopieczni, ze względu na wiek, należą do grupy najbardziej narażonej na zakażenie, a więc największego ryzyka. Władze naszego Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA oraz kierownictwo uczelni i klubu nie spoczęło jednak na laurach i podjęło natychmiastowe działania, aby utrzymać, mimo wprowadzonych ograniczeń, kontakt ze swymi studentami i podopiecznymi. Po wielu dyskusjach oraz dokładnym przeanalizowaniu sytuacji i możliwości, pierwsze działania podjęto już w połowie marca, inicjując szeroką akcję informacyjną. 30 marca na polecenie prezydenta miasta Romana Smogorzewskiego Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych publicznego, kierowany przez Ewę Milner-Kochańską, uruchomił akcję pn. „Maseczki dla seniora”. Zakupiono 10 maszyn do szycia, specjalną bawełnę, nici oraz gumkę i przybory krawieckie, które przekazano naszemu Stowarzyszeniu. Wolontariusze rozpoczęli szycie maseczek, które na początku kwietnia trafiły seniorów. W sumie uszyto i rozdano kilka tysięcy maseczek, które otrzymali między innymi do Słuchaczy Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Klubu Senior+.

W dalszej kolejności przygotowano plan uruchomienia Wirtualnego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Jak się szybko okazało była to jedna z pierwszych i jedna z nielicznych inicjatyw tego typu w skali kraju. Na czym ta inicjatywa polegała? Otóż, wykłady, prelekcje oraz warsztaty tematyczne realizowane były przez Internet oraz lokalną telewizję legionowską. Wykładowcy i prelegenci nagrywali lekcje oraz wykłady i prelekcje w salach wykładowych uczelni a następnie te emitowane były na kanałach Telewizji Kablowej oraz na stronach internetowych LUTW. Po pewnym czasie uruchomiono także zajęcia online „na żywo”. Rodzaje, zasady i terminy prowadzenia zajęć podane zostały telefonicznie, SMS-owo oraz przez Internet seniorom. Przekazane zostały też czasie audycji radiowej „Czas Seniora” nadanej 11 maja na antenie I programu Polskiego Radia. Była ona poświęcona seniorom i dobrym praktykom wypełnienia czasu osobom starszym pozostającym w swoich domach z powodu pandemii.

Oprócz już wdrożonych wirtualnych zajęć: języka angielskiego, warsztatów komputerowych, warsztatów kulinarnych, zaplanowano także prelekcje krajoznawcze o regionie, powiecie i mieście, warsztaty origami, pokazy ćwiczeń dla seniorów, a także tele-porady lekarzy i fizjoterapeutów. Przygotowano też całą gamę rad dla seniorów dotyczących między innymi: prezentacji dobrej książki, imprez kulturalnych i filmów emitowanych w TV i Internecie, publikowania adresów wirtualnych muzeów i wystaw pod hasłem „Zostań w domu i zwiedzaj”. Dla przykładu podam, że strony takie uruchomiły: Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie, Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce czy Muzeum Mazowieckie w Płocku.

Dodać należy, iż na bieżąco też śledzimy i publikujemy także bieżące komunikaty Ministerstwa Zdrowia, Głównego Inspektora Sanitarnego i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jak również decyzje podejmowane przez Samorząd Województwa Mazowieckiego i Wojewodę Mazowieckiego.

To jednak nie wszystko, gdyż w uniwersytecie uruchomiono senioralny bezpłatny telefon zaufania 500-683-354, czynny w poniedziałek w godz. 10.00-12.00 oraz czwartek w godz. 17.00-19.00.

Szeroka oferta przygotowana i przedstawiona powyżej, jako jedna z nielicznych w skali kraju, nie zastąpi jednak bezpośredniego kontaktu z Wami, naszymi seniorami, liczymy więc na szybkie opanowanie epidemii i Wasz powrót w gościnne progi naszej uczelni i klubu. Życzę Wszystkim Dużo, Zdrowia! Do zobaczenia wkrótce!

Redaktor Naczelny
dr Roman Biskupski

KLUB SENIOR+ PO ROKU

Mija pierwszy rok działalności legionowskiego Klubu Senior+, jest więc okazja do dokonania małego podsumowania.

Przypomnijmy, że pomysł utworzenia klubu dla seniorów pojawił się już w 2016 roku w Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym NADZIEJA. Wtedy to, prezes stowarzyszenia dr Roman Biskupski, postanowił przystąpić do ogłoszonego przez wojewodę mazowieckiego Konkursu Ofert w ramach „Programu Wieloletniego „Senior+ na lata 2015-2020”. Przygotowany projekt uzyskał akceptację i Ministerstwo Rodziny Pracy i Polityki Społecznej, wyasygnowało środki na remont i adaptację pomieszczeń przyszłej placówki, a następnie jej funkcjonowanie. W 2018 roku, kosztem 120 tysięcy złotych, wyremontowano i wyposażono pomieszczenia w budynku przy ul. Piłsudskiego 3 w Legionowie i placówka mogła na początku 2018 roku rozpocząć działalność. Zgodnie z zapisami projektu mogło do niej wstąpić piętnaście osób powyżej 60-tgo roku życia, nieaktywnych zawodowo, samotnych lub w trudnej sytuacji materialnej. Po ogłoszeniu naboru od 4 lutego 2019 roku Klub Senior+ rozpoczął swą działalność. Oficjalne otwarcie, z udziałem wiceprezydenta miasta Piotra Zadroznego oraz licznych gości, nastąpiło 20 lutego br.

W ciągu niespełna roku działalności w klubie wiele się wydarzyło. Seniorzy wzięli udział w licznych zajęciach poprawiających ich kondycję fizyczną oraz umysłową. Nie sposób tu wymienić wszystkich. Opiszmy więc tylko te najważniejsze.

Legionowscy seniorzy wzięli udział w II Spartakiadzie Seniorów, która odbyła się 28 maja w Nasielsku. Startowały w niej reprezentacje: Nasielskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Serockiej Akademii Seniora. Nasi seniorzy zajęli I miejsce, zdobywając cztery puchary i kilka medali,

w tym dwa złote i trzy brązowe. 24 sierpnia uczestniczyli w VI Ogólnopolskiej Paradzie Seniorów w Warszawie a 19 września w I Spotkaniu Integracyjnym Legionowskich Klubów Seniora zorganizowanym przez Klub Seniora „AMICUS” przy kościele pw. Matki Boskiej Fatimskiej na Piaskach.

Ponadto wzięli udział w wielu ciekawych wycieczkach m.in. do: Zamościa, Ciechocinka, Warszawy, Niepokalanowa, Sochaczewa i Żelazowej Woli, do Liwa, Węgrowa, Starowia oraz Muzeum Historycznego Legionowa. Odbyli rejs statkiem po Wiśle, Kanale Królewskim i Zalewie Zegrzyńskim, pojechali na grzybobranie do Puszczy Białej oraz do Białobrzegów, gdzie porządkowali Cmentarz Wojenny a także uczestniczyli w wycieczce do pasieki



w Chotomowie prowadzonej przez Stowarzyszenie Sympatyków Pszczelarstwa „Nasze Pszczoły”, gdzie zapoznali się z tajnikami hodowli pszczół i produkcji miodu oraz produktów pszczelarskich. Wspomnieć należy także o wyjazdach na baseny termalne do Mszczonowa i wyjściach na pływalnię w Legionowie. Nie mniej ciekawe okazały się liczne warsztaty tematyczne, w tym kulinarne, kosmetyczne, komputerowe, literackie, taneczne oraz rękodzieła. Seniorzy z Klubu Senior+ poznawali tajniki polskiej kuchni regionalnej, sami przygotowując potrawy, które następnie konsumowali. Odbyło się ich w sumie ponad dwieście. Poza warsztatami w klubie organizowano liczne spotkania oraz prelekcje tematyczne. Odbyło się spotkanie z komendantem Straży Miejskiej, z dyrektorem Miejskiego Ośrodka Kultury, z dyrektorem OPS w Legionowie z przedstawicielką Legionowskiego Wolontariatu z dziećmi ze Żłobka Miejskiego w Legionowie „Motylkowy Świat”, z dziećmi z Przedszkola Miejskiego w Legionowie im. Króla Maciusia a także spotkanie ze strażakami w siedzibie Państwowej Straży Pożarnej w Legionowie nt. „Bezpieczeństwa seniorów” oraz 36 spotkań w ramach uruchomionej w kwietniu br. „Akademii Umysłu”, która oferowała zajęcia i zabawy umysłowe, służące zachowaniu przez seniorów sprawności i jasności umysłu.

Przeprowadzono także 25 prelekcji tematycznych z projekcją filmów oraz slajdów: o przyrodzie regionu Zalewu Zegrzyńskiego, o Podlasiu, Republice Irlandii, o Wilnie i Lizbonie, zagrożeniach dla ludzi starszych oraz zapobieganiu i leczeniu cukrzycy; o atrakcjach turystycznych Polski, zabytkach Warszawy, ciekawostkach z Podlasia, uzdrowisku w Ciechocinku, przyrodzie Warmii i Mazur, Podkarpaciu i Bieszczadach oraz Górach Świętokrzyskich, o atrakcjach turystycznych Polski, przyrodzie Warmii i Mazur, Małopolsce, Śląsku, Pojezierzu Drawskim, Puszczy Białowieskiej, Morzu Bałtyckim i Półwyspie Helskim oraz o Bliskim Wschodzie i Izraelu.

Ponadto, seniorzy brali udział w zajęciach gimnastyki ruchowej i rehabilitacyjnej oraz w zajęciach jogi i jogi śmiechem. W czwartym kwartale uruchomiono w Przychodni MOJA nieodpłatne,



codzienne zajęcia gimnastyki rehabilitacyjnej dla uczestników Klubu Senior+ (w trzech grupach po 10 minut na osobę). Do tego, przez cztery tygodnie, odbywały się nieodpłatne konsultacje i rozmowy z psychologiem.

Nie koniec jednak na tym, gdyż seniorzy z Klubu Senior+ wzięli także udział w wielu wykładach, spotkaniach i zajęciach ze specjalistami oraz konferencjach, w tym w dwudniowych zajęciach w legionowskiej „Poczytalni” nt.: „Moje finanse i transakcje w sieci”, dotyczące bezpieczeństwa seniorów w internecie, korzystania z urządzeń elektronicznych i załatwiania spraw w bankach, firmach i urzędach. Uczestniczyli w konferencji pt. „Ryzyka utraty sprawności Seniorów, diagnostyka, programy interwencyjne i rehabilitacja” oraz w konferencji „Kardiologia i telemedycyna w opiece nad seniorami”.

W wykładach: - „Bezpieczne przekazywanie majątku”; - „Jak sprostać wyzwaniom współczesnego świata?”; - „Jak zintegrować środowisko osób starszych?”; - „Funkcjonowanie osoby starszej po śmierci małżonka”; - „Jesień czas odpoczynku, zabaw, wesel,

ale i ciężkiej pracy w kulturach ludowych”.

Do tego, uczestniczyli w licznych imprezach organizowanych przez Urząd Miasta, organizacje pozarządowe i Miejski Ośrodek Kultury, takich jak:

- Festyn 40 Dni Legionowa, gdzie mieli własne stoisko informacyjne;
- Festyn i Piknik Wojskowy przy DPD ARENA;
- Ogólnopolski Konkurs Recytatorski;
- Koncert towarzyszący XXXVIII Międzynarodowemu Festiwalowi Muzyki Cerkiewnej w kościele pw. Św. Ducha w Legionowie;
- Druga edycja Festiwalu Szaniawskiego w sali widowiskowej Ratusza Miejskiego.

Seniorzy z Klubu Senior+ wzięli także udział w koncercie Marka Majewskiego i Lubelskiej Federacji Dodnar, w koncercie „Via Crucis” w rocznicę śmierci Jana Pawła II, w koncercie Zespołu Artystycznego 50+ z okazji Światowego Dnia Inwalidy, w recitalach Piotra Machalicy pt. „Mój ukochany Młynarski” oraz Klementyny Umer pt. „Kiedy mnie już nie będzie”. Uczestniczyli w Spotkaniu Kabaretowym Cezarego Pazury pt. „Wujek Czarek na Żywo”, w imprezie „Misz-Masz” Artystyczny w legionowskiej „Poczytalni” na dworcu PKP oraz w ramach Salonu Artystycznego F. Chopina, w koncercie „Trzy Kwartety”. Warto wspomnieć też o ciekawej, dwudniowej imprezie kulinarnej „Festiwal Foodtracku”, jaka odbyła się w macowy weekend przy legionowskiej „Arenie”.

Nie sposób tu wymienić wszystkich przedsięwzięć, w jakich seniorzy wzięli udział. Było ich po prostu wiele. I może tu zaskoczyć fakt,



iż organizowała je tylko jedna osoba, kierownik klubu, gdyż w placówce jest tylko jeden etat. On nie tylko organizował zajęcia, ale i wiele z nich prowadził. Przygotowywane systematycznie Tygodniowe Plany Zajęć realizował wspólnie, z pozyskanym z niemałym trudem, zespołem wolontariuszy, którzy z dużym zaangażowaniem, bezinteresownie i nieodpłatnie prowadzili m.in.:

- „Akademię Umysłu” – Robert Koziół;
 - warsztaty komputerowe – Bożena Malesa;
 - warsztaty kosmetyczne – Halina Karska;
 - warsztaty origami – Maria Lerska;
 - warsztaty rękodzieła – Krystyna Kania;
 - wycieczki i wyjazdy krajoznawcze oraz treningi umysłu – Piotr Kijak;
 - kącik literacki – Hanna Przymusińska;
 - kurs języka rosyjskiego Marina Biskupska;
 - informacje prasowe i publicystyka – Tamara Stasiak;
 - dokumentacja fotograficzna – Grzegorz Cichocki, Czesław Karpiński i Zbigniew Oczkowicz;
- Na zakończenie należy nadmienić, iż Klub Senior+, jego zajęcia, dokonania oraz uczestnicy zajęć, systematycznie promowani byli i opisywani w licznych artykułach na łamach kwartalnika „Legionowski Informator Senioralny”, dodatku do Gazety Powiatowej „Głos Seniora”, w miesięczniku „Ogólnopolski Głos Seniora” oraz „Ogólnopolskim Biuletynie UTW”.

Andrzej Karaki



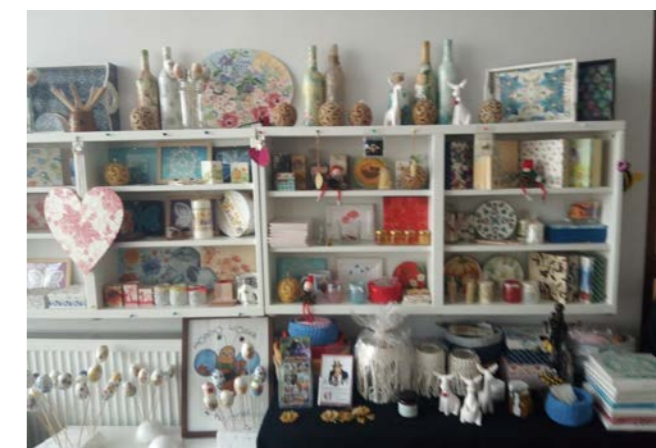
Z WIZYTĄ W KLUBIE SENIORA W TŁUSZCZU



Wymiana doświadczeń z podobnymi placówkami jest ze wszech miar pożyteczna. Potwierdziła to wizyta, jaka złożyli seniorzy z Klubu Senior+ w Legionowie w podobnym klubie działającym w mieście Tłuszcz. Placówka ta utworzona została podobnie jak Klub Senior+ w Legionowie w styczniu 2019 roku. Kieruje nią pani Ola Skonieczna a wspiera kierowniczką Ośrodka Pomocy Społecznej pani Katarzyna Rostek. Seniorzy, a właściwie w większości seniorki, spotykają się w klubie dwa razy w tygodniu ze względu na niedostatek pomieszczeń do tego typu działalności. Korzystają z tej samej sali do zajęć co Uniwersytet Trzeciego Wieku, a on ma w tym przypadku priorytet. Mimo tego seniorzy bardzo pożytecznie spędzają czas. Uczestniczą w wielu ciekawych zajęciach. W tym zwłaszcza warsztatach rękodzieła, podczas których uczą się robić i robią prawdziwe dzieła sztuki. Są to zdobione naczynia i wazony różnych kształtów i wielkości, figurki zwierząt, kolorowe, papierowe kwiaty i ozdoby choinkowe, pisanki i kraszanki, szmaciane lalki czy kilimy, abakany oraz przepiękne koronkowe serwetki.

Warsztaty to jednak nie wszystko, seniorzy biorą także udział w zajęciach ruchowych i rehabilitacyjnych, prowadzonych w pobliskiej siłowni, nauki tańca i aerobiku, a także w wielu imprezach kulturalnych przygotowywanych i prowadzonych przez instruktorów Miejskiego Ośrodka Kultury. 2019 rok obfitował w wiele ciekawych wydarzeń kulturalnych i praktycznie we wszystkich uczestniczyli seniorzy z klubu. Były to m.in. Dni Tłuszcza, Tłuszczański Festiwal Młodzieżowych Orkiestr Dętych, Dożynki Gminne, Tłuszczański Dzień Techniki Kolejowej oraz koncert piosenek Anny Jantar.

Dodać należy także liczny udział seniorów w organizowanych kilku wycieczkach i spacerach edukacyjnych. Seniorzy byli na Litwie, gdzie zwiedzali Wilno oraz zamek w Trokach. Pojechali



na wycieczkę do Kórnik, Rogalina oraz na targi książki w Warszawie. Odwiedzili Muzeum Ziemi Tłuszczańskiej, pasiekę pszczół „Miodzio Wioska w Tłuszczu” i uczestniczyli w Spartakiadzie Senioralnej w Mrozach.

Podsumowując, można powiedzieć, że seniorzy działający w Klubie Seniora w Tłuszczu są bardzo aktywni i wspólnie ciekawie spędzają czas wolny. Wizyta legionowskich seniorów była więc ze wszech miar udana i pożyteczna, gdyż mogli oni skorzystać z doświadczeń koleżanek i kolegów z nie tak przecież odległego klubu.

Andrzej Karaki →

LEGIONOWO DZIELI SIĘ DOBREM



12 stycznia, my, legionowianie przeżyliśmy piękny dzień. Dzień solidarności z rodakami zamieszkującymi nasz a ojczyznę oraz niemal wszystkie zakątki świata. Wzięliśmy udział w 28. finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Cieszymy się, że każdego roku mamy coraz lepsze wyniki w zbiórkach na cele dobroczynne. Tym razem, po raz kolejny zbieraliśmy na sprzęt ratujący życie najmłodszym.

W legionowskiej zbiórce brał udział sztab wolontariuszy, którzy włożyli wiele wysiłku, poświęcili wiele czasu i pracy, aby ich działania przyniosły, jak najlepsze efekty. Już od wczesnego ranka na ulicach widać było gromadki dzieci i młodzieży z puszkami WOŚP oraz czerwonymi serduszkami, które naklejali w podziękowaniu za najdrobniejszy datek.

W Ratuszu legionowscy wolontariusze rozpoczęli pracę już o 9.00 rano, chociaż oficjalny początek imprez związanych z Wielką Orkiestrą wyznaczony był na godzinę 12.00. W tym czasie przygotowywane były różnorodne stoiska, w tym: Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, organizacji pozarządowych oraz firm prezentujących swoje wyroby i przedmioty przeznaczone na licytację. Największą kwotę z licytacji uzyskano za koszulkę z podpisem Roberta Lewandowskiego – 12 000 złotych, a także za Kalendarz z legionowskimi siatkarkami – 900 złotych, jak również za kolację z posłem na Sejm RP Janem Grabcem.

Organizatorzy ponadto przygotowali wiele innych atrakcji dla dorosłych, młodzieży i dzieci. Były występy Zespołu Erin i Młodzież 50+, Zespołu na Luzie, zespołów i grup tanecznych, koncerty Zenona Durki i Andrzeja Rybińskiego, a także niezwykle ciekawe prezentacje zespołów sportowych. Wszystkie cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. W sumie



zabawa trwała do godziny 20.00, kiedy to wolontariusze przynieśli puszki z datkami do specjalnie powołanej komisji. Po podsumowaniu okazało się, że seniorzy działający w Ratuszu, pod wodzą Szefa Sztabu Orkiestry Romana Biskupskiego, zebrali łącznie 48 358,17 złotych. To jest o ponad 16 tysięcy więcej niż w ubiegłym roku. Jednym słowem, mieszkańcy Legionowa po raz kolejny zdali piękny egzamin podejścia do takich akcji. Po raz kolejny podali pomocną dłoń potrzebującym. Możemy sobie wzajemnie pogratulować...

Hanna Przymusińska

SENIORZY DLA WIELKIEJ ORKIESTRY



Tegoroczny 28 finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy pod hasłem „Wiatr w żagle”, jaki miał miejsce w legionowskim Ratuszu, okazał się ponownie wyjątkowy. Podczas zbiórki i licznych aukcji do świątecznych puszek zebrano ponad 42 tysiące złotych, a więc aż o 10 tysięcy więcej, niż w ubiegłym roku. W finale z ogromnym zaangażowaniem wzięli udział legionowscy seniorzy zarówno z Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Polskiego Związku Niewidomych, jak i ze Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”, Senioralnego Centrum Wolontariatu, Klubu Amazonek, Klubu Senior+, Klubu Seniora „Amicus” oraz Mazowieckiej Akademii Seniorów i Centrum Integracji Społecznej.

Atrakcji i tym razem nie zabrakło. Liczne koncerty, występy, pokazy, aukcje oraz stoiska z różnymi produktami, przyciągnęły do ratusza wielu mieszkańców miasta, w tym całe rodziny, które z zapałem uczestniczyły w zabawie trwającej od godzin porannych do późnego wieczora. Mieszkańcy wspaniale się bawili przy skocznej muzyce oraz oglądając koncerty i występy m.in. Andrzeja Rybińskiego, Zenona Durki, Zespołu na LUZIE, Studia Tańca

i Piosenki Szachraj, Chóru ERIN, Zespołu Młodzież+, Zespołu Art. Of Body Akademia, czy Studia Tańca Clou.

Dla wszystkich uczestników zabawy seniorzy przygotowali także znakomity poczęstunek w postaci własnego wypieku ciast i chlebików, własnej roboty konfitur, marynat i smalcu ze skwarkami. Przebojem okazała się wojskowa grochówka przygotowana przez członków Klubu Senior+. Prawie dwadzieścia litrów zupy dosłownie „zniknęło” w niespełna 1,5 godziny. Z ciekawostek zanotowanych podczas finału warto wymienić wspaniałe pokazy tańców solo w parach i grupach, pokaz technik karate przygotowany przez Legionowski Klub Sportów Walki TAJFUN oraz Nordic Waking. Na uwagę zasługuje też aukcja, podczas której zlicytowano koszulkę z numerem 9 Roberta Lewandowskiego z jego własnoręcznym podpisem. Koszulkę zakupił jeden z uczestników finału aż za 12 tysięcy złotych. W sumie w Legionowie, jak podano podczas ogólnopolskiego finału orkiestry, zebrano tylko w ten jeden wieczór, ponad 392 tysiące złotych. Aukcję wsparł także aktywnie prezydent Legionowa Roman Smogorzewski.

Andrzej Karcki →

REHABILITACJA NFZ

**PRZYCHODNIA
MOJA**

CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA
 LEGIONOWO ul. J. PIŁSUDSKIEGO 3 (wejście od ul. Kopernika)
 tel. 22 690 01 40
www.przychodniamoja.pl

REKLAMA

MASECZKA DLA SENIORA



Już 30 marca na polecenie prezydenta miasta Romana Smogorzewskiego Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych publicznego, kierowany przez Ewę Milner-Kochańską, uruchomił akcję pn. „Maseczki dla seniora”. Zakupiono 10 maszyn do szycia, specjalną bawełnę, nici oraz gumkę i przybory krawieckie, które przekazano Stowarzyszeniu Potrzebującym NADZIEJA. Tam wolontariusze rozpoczęli szycie maseczki, które już w pierwszej połowie kwietnia trafiły w pierwszej kolejności do środowiska seniorów. W sumie uszyto i rozdano kilka tysięcy maseczek, które trafiły między innymi do Słuchaczy Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Klubu Senior+.

Do tego należy dodać, iż w ramach akcji „Maseczka dla Polski” Wydział złożył dodatkowo zamówienie na 110 tysięcy sztuk maseczek. Jednak ze względu na bardzo duże zapotrzebowanie z całej Polski, do Legionowa dotrze około 50 000 sztuk. Dostawa przewidywana jest na przełom maja i kwietnia. Maseczki te będą bezpłatne. Jako wsparcie



dla służby medycznej, w ostatnich dniach, Urząd Miasta przekazał legionowskim podmiotom medycznym i szpitalowi w Nowym Dworze Mazowieckim 5 tys. szt. maseczek. Zakupione maseczki chirurgiczne spełniają najwyższe standardy zgodne z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego. Jako pierwsi otrzymali je ratownicy legionowskiego pogotowia. Kolejne wsparcia udzielone zostanie przychodniom Zdrowie i Legio-med.

Dodatkowo, dzięki wsparciu legionowskiej firmy Air-Pol, urząd prowadzi akcję dystrybucji 1000

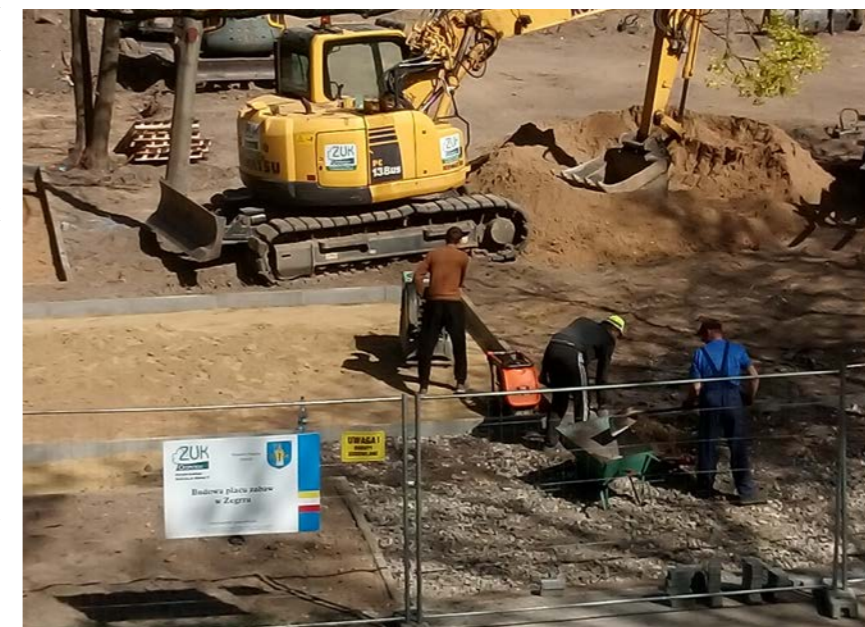
szt. maseczek wielokrotnego użytku. Akcja dedykowana jest osobom w wieku 60+, a do jej realizacji zostanie wykorzystano miejski serwis sms. Aby otrzymać maseczkę należy wysłać SMS pod numer 4777 o treści UML.ZDROWIE/adres domowy. Po weryfikacji, maseczki są dostarczone do skrzynki osoby zgłaszającej zapotrzebowanie. Maseczki wykonane przez Air-Pol nadają się do prania w temperaturze 60 stopni Celsjusza i zostały wykonane z wysokiej jakości materiałów. Od 16 kwietnia maseczki będą dostarczane pod wskazany adres.

Andrzej Karaki →

Na zdjęciu moment przekazania maszyn do szycia i materiałów na maseczki przez Naczelnik Wydziału Zdrowia p. Ewę Milner-Kochańską na ręce prezesa Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA p. Romanowi Biskupskiemu.

DLA MALUCHÓW I SENIORÓW

Mieszkańcy Zegrza w gminie Serock doczekali się budowy placu zabaw z prawdziwego zdarzenia. Będzie to obiekt przeznaczony zarówno dla maluchów, jak i ich opiekunów, rodziców oraz seniorów, czyli i babć i dziadków. Przetarg na realizację inwestycji za sumę ponad 860 tysięcy złotych wygrał inwestor z miejscowości Stasi Las p. Dominik Goźliński. Budowa rozpoczęła się w pierwszych dniach kwietnia a zrealizowana zostanie do końca maja bieżącego roku mimo, iż zakres prac jest wyjątkowo duży. W pierwszej kolejności wykarczowano stare, grożące przewróceniem lub połamaniem, drzewa oraz rozebrano stary kanał sieci grzewczej. Po



tym wyrównano teren i przygotowano pod wykonanie chodników i nawierzchni placów zabaw oraz boiska sportowego. Przewidziano budowę boiska do gry w piłkę nożną, ręczną i koszykową oraz budowę placu zabaw z urządzeniami zabawowymi i nawierzchnią bezpieczną z piasku oraz z mat gumowych w warstwie trawnikowej z urządzeniami i zestawami do zabaw takich jak bujaki sprężynowe, trampolina ziemna, zjazd linowy, karuzela słupowa, huśtawki okręt, itp. Ale to nie wszystko, gdyż dodatkowo zamontowany

tam zostanie stół do tenisa stołowego, stół do szachów, piłkarzki i tunele betonowe. A dla młodzieży i dorosłych siłownia terenowa wyposażona w urządzenia sprawnościowe do ćwiczeń, takie jak: orbitek, wioślarz, wahadło, drabinka, zestaw podwójny ławka z rowerkiem, zestaw podwójny ławka z młynkiem i nawierzchnią bezpieczną (nawierzchnia trawiasta). Na plac zabaw można będzie przychodzić także

w czasie niepogody, deszczu, gdyż projektanci przewidzieli postawienie tam dużej altany ogrodowej o wymiarach 7,0m x 5,0m wyposażonej w dwa ławostoły na 8 osób każdy oraz oświetlenie. Przewidzieli także miejsce na niewielki par-

king, aby zmotoryzowani rodzice mogli z pociechami tak dojechać i zaparkować. Aby zapewnić bezpieczeństwo wszystkim korzystającym z placu zabaw cały teren będzie dobrze oświetlony i wyposażony w szereg kamer podłączonych do monitoringu miejskiego.

Andrzej Karaki →



Życzenia i paczki dla kombatantów

Muszę się z Wami podzielić z pięknym wydarzeniem, jakie nas seniorów spotkało w Wielkim Tygodniu, przed Świątami Zmartwychwstania Pańskiego. Mianowicie, do drzwi zadzwonił kurier z Urzędu m. Legionowo i pozostawił torbę z życzeniami świątecznymi, maseczkami, rękawiczkami i słodyczami dla mnie - kombatanta, jednego z najstarszych w legionowskim Kole Kombatantów RP i BWP.

Inicjatorem tej wspaniałej akcji był Prezes Koła Cezariusz Kalinowski, ale sam by nie było stanie tego zorganizować, gdyby nie Naczelnik Wydział Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych Ewa Milner-Kochańska a przede wszystkim Prezydent m. Legionowo Roman Smogorzewski, który bardzo szybko zareagował i stąd ta wspaniała niespodzianka.

Podobne paczki dotarły do wszystkich naszych kombatantów, za co jesteśmy bardzo wdzięczni. Cieszymy się, że są w naszych władzach samorządowych ludzie, którzy myślą i dbają o najstarszych mieszkańców, którzy z bronią w ręku walczyli o niepodległość naszej Ojczyzny, na różnych frontach, w różnych organizacjach, ale w tym samym celu, jakim było wyzwolenie Kraju.

Teraz, w dobie pandemii, którą przeżywa nasza Ojczyzna i cały świat mamy nadzieję, że obronną ręką wyjdziemy z tych trudnych czasów w lepszą przyszłość.

Liczmy na to, a nadzieja nigdy nie gaśnie.

Z kombatantkim pozdrowieniem →
ptk Kazimierz Przymusiński
Legionowo, dnia 10 kwietnia 2020 r.



Refleksje w dobie epidemii

Cofnę się myślami na miesiąc przed Świątami Wielkiej Nocy. Już wtedy w mediach słyszeliśmy i czytaliśmy o zagrożeniu koronawirusem, najpierw w Chinach, potem w Europie: we Włoszech, Hiszpanii, Francji i po kolei we wszystkich państwach na całym świecie. Jedni traktowali te wieści bardzo poważnie, z trwogą, inni lekko, wierząc, że ich nie może to dotknąć.

Słyszeliśmy coraz większe cyfry o zachorowaniach, o izolacji, czyli kwarantannie a także o coraz liczniejszych zgonach. Wydawało się nam, że nie może nas to dotknąć w tak drastyczny sposób. Ale niestety, do Polski także dotarła ta zaraza XXI wieku.

Wiemy o coraz bardziej zapełnionych szpitalach, o trudnościach związanych z brakiem środków niezbędnych do pomocy chorym, a także o tym, że ten wirus nie omija tych, co nam pomagają, czyli służby zdrowia, naszych bohaterów w czasie pokoju, których podziwiamy i wspieramy z całych sił.

Cieszymy się, gdy słyszymy o wyzdrowieniach, o coraz to większych zastrzeniach - o nie wychodzeniu z domu, jeśli to nie jest konieczne, o maseczkach, rękawiczkach, wzmożonej higienie polegającej na częstym myciu rąk - wszystko to jest konieczne, aby zaraza nas nie dotknęła.

Myślę o wszystkich bliskich a przede wszystkim o nas - seniorach, którzy ze względu na uboczne schorzenia są najbardziej zagrożeni tą epidemią. Musimy ten trudno czas przeżyć bardzo cierpliwie, z pokorą i nadzieją, że nadejdą lepsze czasy, że będziemy się spotykać i cieszyć życiem w normalności.

→

Jesteśmy dziś zamknięci w domach, ale musimy próbować, w tej konieczności, znaleźć również zalety i dobre strony. Nie mówię o zajrzeniu do wszystkich kącików, których nie mogliśmy zauważyć w ferworze codziennej pracy, jaką mieliśmy działając na naszym uniwersytecie.

W tytule wspomniałam, jakie mam w tym czasie przemyślenia, co mi to dało i pomogło w przeżyciu tego trudnego czasu. Mam więcej czasu dla siebie, więcej czytam, rozwiązuję krzyżówki, dużo piszę oraz ostatnio więcej „buszuję” w internecie na facebooku i messengerze. To jest prawdziwa odskocznia od codzienności. Te miłe słowa, wiersze i obrazki. Jak słyszę kliknięcie w telefonie, to wiem, że ktoś miły akurat teraz o mnie myśli i przesyła pozytywną energię. Cieszy mnie fakt, że jest wokół mnie tylu wspaniałych ludzi, którzy solidaryzują się i życzą mi wiele dobrego. Ja również stałam się bardziej aktywna i odwiedzam się tym samym. Czuję się bardziej pewna w tej naszej legionowskiej Rodzinie i to jest piękne, pomimo trudnych chwil, jakie przeżywamy.

Te Święta spędzamy inaczej. Najczęściej w domach, samotnie, bez najbliższej rodziny, jednak z nadzieją, że następne będą już wspólne, radosne.

Nie byłabym sobą, gdybym do tego artykułu nie włączyła czegoś z poezji, która towarzyszy mi na co dzień. Dedykuję więc na koniec wierszyk, który otrzymałam na Messengerze. Podzielę się nim z Wami, ku pokrzepieniu serc:

Wielkanoc w tym roku jest nieco inna
Choć na odległość, lecz wciąż rodzinna
Choć zamiast osób, przy stole ekrany
To przecież tak samo się wszyscy kochamy.

Choć tak daleko do normalności
Niech będą nadal pełne miłości,
Niech mimo wszystko sił będzie siła,
Żeby zaraza nas nie zniszczyła.

Video – przesłane w miejsce uścisku
Da nam poczucie, że jednak blisko
Ze sobą miło spędzamy te Święta
Choć nas samotność solidnie nęka.

Bo przecież kiedyś ją pokonamy
I znów nam wrócą radosne plany.
Życzymy więc sobie, dzisiaj złączeni
Byśmy nie dali się tej pandemii.

Przesłanie to niech zostanie dla nas wszystkich - seniorów z całego Legionowa i powiatu legionowskiego, zarówno tych z LUTW, ze związku emerytów i rencistów, związku byłych żołnierzy WP oraz z innych organizacji senioralnych i tych niezrzeszonych - hasłem i nadzieją na doczekanie lepszych czasów, w których będziemy się znowu spotykać, wyjeżdżać na wczasy, do sanatoriów, aktywizować i rozwijać.

Oby jak najprędzej. Do zobaczenia w lepszych czasach.

Hanna Przymusińska →



SYLWETKI WIELKICH – 30-LECIE SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO

„Lokalny samorząd jest taką płaszczyzną, gdzie tworzący go ludzie mają możliwość - mimo różnicy poglądów - pracować wspólnie dla dobra miasta i społeczności. Dobrze, jeśli potrafią różnić się pięknie i mądrze, być ponad podziałami, nie kłócić się, ale dyskutować, konstruktywnie budować przyszłość swojej „Małej Ojczyzny”

prof. dr hab. Arkadiusz Kotodziejczyk

27 maja, w rocznicę wyborów samorządowych roku 1990, które symbolicznie rozpoczęły najnowszą historię polskiej samorządności, obchodziliśmy Dzień Samorządu Terytorialnego. W tym roku przypada 30 rocznica tego ważnego wydarzenia. Warto zatem przybliżyć sylwetki ludzi, którzy tworzyli lokalny samorząd. Jednym z nich jest Cezariusz Kalinowski, obecnie Prezes Zarządu Koła Powiatowego Kombatantów RP i Byłych Więźniów Politycznych.

Cezariusz Kalinowski urodził się 24 sierpnia 1931 r w Warszawie. W 1937 r wraz z rodzicami osiedlił się w Legionowie, gdzie mieszka do dzisiaj. Naukę rozpoczął w Szkole Powszechnej nr 2. Wychowawczynią Jego była p. Zofia Dietrich- żona płk Edwarda Dietricha, który przygotowywał Go wraz z grupą chłopców do działania w Szarych Szeregach. W 1944 r. został wywieziony do obozu koncentracyjnego Bremen - Osterort. Wyzwolony z obozu w maju 1945 r przez wojska angielskie. Był również współzałożycielem polskiej drużyny harcerskiej. Z księdzem kapłanem z 1. Dywizji Pancerniej gen. Maczka jako ministrant jeździł do alianckich obozów wojskowych. Na jesieni 1945 r wrócił do Polski do Legionowa. Rozpoczął naukę w Państwowym Gimnazjum Mechaniczno-Kolejowym w Warszawie. Wstąpił do Harcerstwa, został drużynowym 81WDH.

W związku z niekorzystnymi zmianami zachodzącymi w Harcerstwie, postanowił wraz z grupą kolegów założyć nielegalną organizację harcerską. Działalność ta zakończyła się wezwaniem do Urzędu Śledczego na ul. Cyryla i Metodego, gdzie użyto

w stosunku do Nich bardzo bolesnych „argumentów”. Po ukończeniu liceum z wyróżnieniem dostał stypendium na Politechnikę w Leningradzie. Ukończył Wydział Budowy Maszyn Energetycznych- specjalność Silniki Okrętowe. W ramach praktyki dyplomowej pływał na statku m/s Lewant na morzach Europy, Azji i Afryki. We wrześniu 1958 r zaczął pracę w Biurze Projektów w Warszawie, gdzie pracował 45 lat do emerytury, jako kierownik pracowni projektowej. W tymże 1958 r poślubił Barbarę Barańską, legionowiankę od urodzenia. W 1974 r., został radnym Miejskiej Rady Narodowej w Legionowie. W 1981 r wybrany Przewodniczącym Rady. W czasie swojej działalności doprowadził do zmiany nazw ulic, Pstrowskiego na Jasnogórską i Nowoparkowej na ks. kardynała Stefana Wyszyńskiego. W 1984 r poparł grupę działaczy AK starających się o przyznanie miastu Legionowo Krzyża Virtuti Militari. Współpracował ze Stanisławem Feliszkiem i Piotrem Chruścielcem, założycielami TPL przy opracowaniu monografii Legionowa. 14 maja 1984 r nagrodzony medalem „Zasłużony Działacz Kultury”. W 1984 r został przewodniczącym Społecznego Komitetu Budowy Szpitala i doprowadził do przyznania przez Ministerstwo Leśnictwa terenu (13 ha) pod budowę szpitala. Niestety pewne siły postanowiły wykorzystać ten teren w inny sposób. W wyborach do Rady Miasta 27 maja 1990 r został wybrany z ramienia Komitetu Obywatelskiego „Solidarność „, na radnego. Na pierwszej Sesji Rady został wiceprzewodniczącym Rady i delegatem do Sejmiku Wojewódzkiego. W 1981r zaczął działać w Towarzystwie Przyjaciół →

Legionowa. W latach 1989 do 1992 i 2011 do 2013 był prezesem TPL, a w latach 2003 do 2011 - wiceprezesem. Działalność w TPL i praca zawodowa skłoniły Go do rezygnacji z pracy w Samorządzie. Był organizatorem 80-tej rocznicy 1. Polskiej Wyprawy Polarnej na Wyspę Niedźwiedzią, która wyruszyła z Legionowa pod kierownictwem inż. Czesława Centkiewicza. W ramach tych uroczystości Rada Miasta uchwaliła rok 2012 Rokiem Centkiewiczów i nadała Alinie i Czesławowi Centkiewiczom tytuły Honorowych Obywateli Miasta Legionowo. Otwarto w lokalnym muzeum stałą wystawę poświęconą Centkiewiczom, rondu na skrzyżowaniu ulic Jagiellońskiej i Parkowej nadano Ich Imię. Urządzono wspólnie z Klubem Polarnym PAN sympozjum poświęcone temu wydarzeniu. Wydano reprint książki Cz. Centkiewicza „Wyspa Mgieł i Wichrów”. Cezariusz Kalinowski wraz z Żoną Barbarą zainicjowali i zrealizowali we współpracy z Urzędem Miasta upamiętnienie postaci ks. płk Jana Mrugacza tablicą umieszczoną w kościele garnizonowym. Zajęli się również zrewitalizowaniem grobu Tadeusza Segala, felczera znanego i cenionego przez mieszkańców Legionowa. Leczył Ich przed wojną, w czasie okupacji i po wojnie. W porozumieniu z p. Bronisławą Romanowską-Mazur Prezesem Koła Nr 1 Światowego Związku Żołnierzy AK, Prezes Kalinowski wystąpił do Urzędu Miasta, uzyskując pomoc w rewitalizacji grobu Wacławy i Edmunda Podniewskich - żołnierzy AK, zamordowanych przez faszystów niemieckich w październiku 1944 r w Legionowie przy ul. Targowej Nr 62. Na Zebraniu Sprawozdawczo-Wyborczym TPL w 2013 r Cezariusz Kalinowski zrezygnował z funkcji prezesa. Na wniosek Bronisławy Romanowskiej-Mazur nadano mu tytuł Honorowego Prezesa TPL. Od 2011r zaczął działać w Związku Kombatantów RP i BWP w Legionowie. W 2013 r został wiceprezesem Zarządu Powiatowego, a od 2015r - prezesem. Będąc prezesem, wraz z małżonką Barbarą pełniącą funkcję skarbnika Zarządu Powiatowego odwiedzał członków Związku, którzy ze względu na zły stan zdrowia nie mogli uczestniczyć w różnych spotkaniach. Zdarzało się, że odwiedzani, wzruszeni pamięcią o nich, uronili łezkę. Organizował spotkania z członkami Związku z okazji Wigilii, Dnia Kobiet, Dnia

Weterana. Organizował wycieczki do miejsc pamięci narodowej. Wycieczki były finansowane przez władze samorządowe. Brał udział we wszystkich uroczystościach patriotycznych na terenie powiatu. Składał wieńce, zapalał znicze na grobach, wystawiał pocztę sztandarową. Wobec utraty sił związanej z wiekiem kombatantów, zwrócono się o pomoc do Wojska w sprawie asysty Honorowej sztandaru Związku. W ramach współpracy z wojskiem uczestniczył w ufundowaniu sztandaru dla nowo powstałej jednostki - Ośrodka Rozpoznania Obrazowego. Prezes został zaproszony, aby pełnił rolę Ojca Chrzestnego Sztandaru. Organizował wraz z Wydziałem Zdrowia Publicznego i Spraw Społecznych UM zbiórkę żywności dla kombatantów. Dzięki pomocy Straży Miejskiej paczki były dostarczane do mieszkań członków. Cezariusz Kalinowski jako kierownik pracowni projektowej dużo czasu poświęcał pracy zawodowej, projektując i nadzorując budowy na terenie całego kraju. Ma na swym koncie szereg patentów. Mimo obciążenia pracą zawodową, z wielkim oddaniem angażował się w pracę społeczną w Legionowie. Autorka książek „Monografia Towarzystwa Przyjaciół Legionowa” i „20 lat Samorządu Legionowskiego” dr Jolanta Załęczny tak podsumowała działalność Cezariusza Kalinowskiego: „Jego dokonaniem można byłoby obdzielić kilka osób, a aktywne życie wystarczyłoby na parę bogatych życiorysów”. Za swoją działalność otrzymał m. in. następujące odznaczenia:

1. Złoty Krzyż Zasługi
2. Srebrny Krzyż Zasługi
3. Medal XXX-lecia
4. Złota Odznaka Za Zasługi Dla Warszawy
5. Odznaka Za Zasługi Dla Legionowa
6. Odznaka Za Zasługi Dla ZKRP i BWP
7. Odznaka Za Wybitne Zasługi Dla ZKRP i BWP
8. Złoty krzyż Zasługi Dla WP
9. Odznaka Za Zasługi Dla Energetyki
10. Odznaka „Zasłużony Działacz Kultury”

Serdeczne podziękowania dla Pani Barbary Kalinowskiej za udostępnienie informacji

/-/ Ewa Milner-Kochańska →

- Rehabilitacja
- Terapia manualna
- Masaże lecznicze, relaksacyjne,
- Drenaż limfatyczny
- Elektroterapia: prądy, lasery, ultradźwięki,
- pole magnetyczne i elektromagnetyczne
- Zajęcia grupowe
- Rehabilitacja kręgosłupa
- Rehabilitacja stóp (halluksy, ostroga piętowa...)
- Wkładki ortopedyczne
- Krioterapia miejscowa
- Kinesiology Taping
- Dietetyk i oczyszczanie organizmu
- Telemedyczna diagnostyka i opieka domowa
- Lekarze specjaliści



ZDROWY RUCH BEZ BÓLU

15%

RABATY :

- Legionowski Uniwersytet
- Trzeciego Wiek
- Legionowski Klub Senior+
- Legionowskie Centrum
- Wolontariatu Seniorów
- Legionowski Klub Amazonek

10%

- Seniorzy 65+

*Rabaty się nie sumują **

CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA

LEGIONOWO ul. J. PIŁSUDSKIEGO 3 (wejście od ul. Kopernika)

tel. 22 774 50 80

www.przychodniamoja.pl

wracaj do zdrowia w swoim domu REHABILITACJA DOMOWA NA NFZ

JAK TO ZROBIĆ?

1. Potrzebne jest skierowanie od lekarza na zabiegi fizjoterapeutyczne w warunkach domowych i jest ono ważne 30 dni od daty wystawienia!
2. Zadzwoń i umów konkretny termin pierwszej wizyty fizjoterapeuty.
3. Podczas pierwszej wizyty fizjoterapeuta dokonuje diagnozy i ustali ilość oraz rodzaj wykonywanych zabiegów oraz umówi się na kolejne terminy.



CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA

LEGIONOWO ul. J. PIŁSUDSKIEGO 3 (wejście od ul. Kopernika)

tel. 22 774 50 80

www.przychodniamoja.pl



Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wiek

SERDECZNIE ZAPRASZA

do uczestnictwa w tegorocznych zajęciach.

To już 14 rok działalności LUTW.

Dwa razy w miesiącu w piątek o 12.30 spotykamy się na wykładach otwartych.

Dodatkowo w ramach LUTW oferujemy:

- **kawiarenka internetowa** - bezpłatne zajęcia dla wszystkich chętnych;
 - **zajęcia sprawnościowe** - gimnastyka przy muzyce, gimnastyka rehabilitacyjna, wyjazdy na baseny termalne w Mszczonowie;
 - **zajęcia rozwijające** - klub brydżowy, klub szachowy;
 - **zajęcia językowe**: angielski, niemiecki, rosyjski różne stopnie zaawansowania;
 - **zajęcia artystyczne**: warsztaty taneczne: pary taneczne, taniec liniowy, zespół taneczny "Damy radę", warsztat otwarty (różne techniki rękodzieła), robótki ręczne.
- poza rozszerzającymi naszą wiedzę wykładami organizujemy też wycieczki edukacyjne.

05-120 Legionowo

ul. Piłsudskiego 3

Wejście od Kopernika

Tel.22 784 05 15

www.lutw.net

e-mail uniwersytet.lutw@wp.pl

sekretariat czynny

poniedziałek- piątek 8.00-15.00



Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Gminy Miejskiej Legionowo.

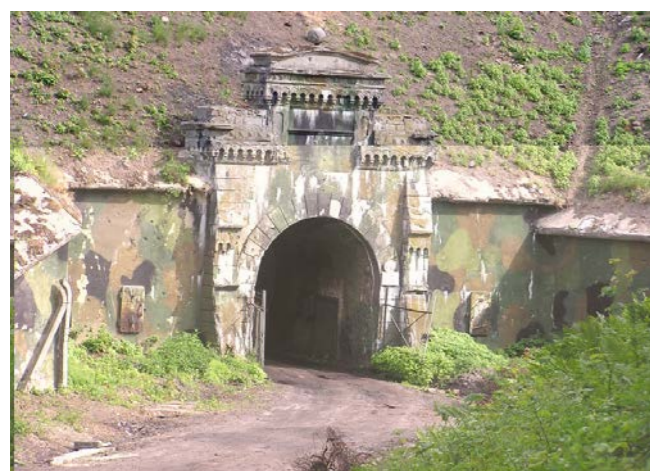


TWIERDZA CARSKA W ZEGRZU

BUDOWA ZEGRZYŃSKIEJ TWIERDZY

Do projektowania, nadzoru i kierowania budową inwestycji wojskowej w Zegrzu został powołany generał Olimpiusz Starynkiewicz. Był on inżynierem wojskowym, który w chwili rozpoczęcia budowy w Zegrzu miał 53 lata. Od 18 marca 1884 r. do 24 grudnia 1890 r., jako inżynier pułkownik, pełnił funkcję szefa Fortecznego Zarządu Inżynierii przy Zarządzie Komendanta Warszawskiej Cytadeli Aleksandrowskiej. Jednocześnie objął stanowisko Budowniczego Umocnień Warszawskich na Prawym Brzegu rz. Wisły. Osobiście zaprojektował fort Nr 11, ale nie tylko, gdyż był również projektantem obiektów cywilnych. On to zaprojektował genialną jak na owe czasy w rozwiązaniach konstrukcyjnych, wieżę elewatora zbożowego na warszawskich Powązkach. 30 września 1890 r. został mianowany na stopień generała majora.

Prywatnie, Olimpiusz Starynkiewicz był bratem Sokratesa Starynkiewicza prezydenta Warszawy w latach 1875-1895. Olimp, jak go nazywał brat, był w domu pantoflarzem. U Starynkiewiczów w Zegrzu rządziła żona, Barbara Wasiljewna, despotyczna i podejrzliwa kobieta, zabierająca mężowi pieniądze. Doszło nawet do tego, że brat Sokrates kupował mu mundury. Olimpiusz uciekał od problemów



w urojone choroby, grywał w kręgle, krykieta i bilard. Zegrzyńska budowa za bardzo go nie interesowała. Na szczęście miał głównego majstra Wlieochina, który zbudował forty zegrzyńskie. Jak mamy okazję się dziś przekonać, zrobił to dosyć solidnie.

„Głównemu Wykonawcy Budowy” Wlieochinowi podlegał starszy majster Michajłow i inni majstrowie, którzy z kolei nadzorowali prace robotników. Robotnicy najemni pochodzili głównie z okolicznych wsi, lecz do Zegrza ściągali także pracownicy z całego Mazowsza. Praca była ciężka, lecz dobrze płatna. Wielu chłopów z Dosina, Jachranki, Skubianki i innych okolicznych wsi znacznie się wówczas wzbogaciło, wszak, jak podają rosyjskie źródła z 1897 r., koszt budowy twierdzy był niebagatelny. Na budowę umocnień przeznaczono 2 miliony 844 tysiące 505 rubli i 55 kopiejek, budowę koszar – 370 tys. rubli, wykup gruntów – 305 tysięcy 307 rubli i 95 kopiejek. W sumie ogólny koszt wyniósł 3 miliony 519 tysięcy 812 rubli i 50 kopiejek.

Budowa fortyfikacji zegrzyńskich rozpoczęła się w roku 1891, jednak wstępne prace ziemne realizowano od roku 1889, czyli jeszcze przed wykupem gruntów. Teren przewidziany na budowę fortów oraz ich przedpola i zapola był położony na wysokim tarasie nad Narwią i posiadał cechy charakterystyczne dla prawego brzegu tej rzeki na odcinku Pułtusk – Modlin, tj. był poprzecinany licznymi głębokimi wąwozami i strumieniami. Zachodziła więc potrzeba ukształtowania i wyrównania terenu stosownie do wymogów sztuki fortyfikacyjnej.

W związku z planowaną budową fortu na wschodnim skraju Zegrza, który miał między innymi osłaniać brzeg Narwi, wycięto drzewa i wyrównano skarpę aż do Zegrzynka. Kluczowe wyrównawcze prace ziemne wykonano jednak na planowanych przedpolach obu fortów oraz na łączącym ich międzypolu. →

Teren ten do dziś jest płaski, a rosnące drzewa są zazwyczaj powojennego nasadzenia. Wykonano tzw. esplanadę - niezabudowaną przestrzeń przed fortyfikacjami, dającą doskonałą widoczność i możliwość prowadzenia ostrzału.



Na terenie twierdzy pobudowano sieć dróg brukowanych kamieniem polnym oraz położono tory kolejki wąskotorowej łączącej oba forty a także, poprzez most, koszary w Zagrobach (Zegrze Południowe). Zasadnicze prace przy budowie Umocnienia Dużego i Umocnienia Małego w Zegrzu zakończyły się w roku 1895 r. Wybudowano dwa forty betonowe połączone głęboką suchą fosą i wałem ziemnym oraz trzy prochownie, czyli składy nabrzeżne. To wówczas twierdza osiągnęła gotowość bojową oraz została zaliczona do twierdz zaporowych klasy III (najniższej wśród twierdz). Prace trwały jednak dalej – do 1897 r. a niektóre nawet do 1902 roku, między innymi nad kompleksami koszarowymi oraz mostami: kolejowym i drogowym na Narwi.

Kulminacyjnym momentem w historii budowy Twierdzy Zegrze była wizyta cara Mikołaja II w dniu 21 sierpnia 1897 r. Monarcha, goszczący w Królestwie Polskim i wizytujący między innymi twierdze Warszawskiego Rejonu Umocnionego, przybył do Zegrza z ministrem wojny, Piotrem Wannowskim, specjalnym pociągiem.

Imperator podarował zegrzyńskim jednostkom fortecznym sztandary i awansował do stopnia generała majora, dowódcę twierdzy, płk Woronca. Po wizycie cara prace prowadzono ze zdwojoną energią, rozbudowując zarówno twierdzę jak i jej zaplecze. W 1899 roku wybudowano forteczną drogę rokadową

na trasie Zegrze – Nieporęt – Marki – Wawer, łączącą umocnienia zegrzyńskie i wawerskie, zaś wewnątrz twierdzy zbudowano sieć dróg brukowanych kamieniem polnym oraz położono tory kolejki wąskotorowej łączącej oba forty a także, poprzez most, koszary w Zagrobach. Kolejka ta miała zaopatrywać załogę twierdzy.

Do dnia dzisiejszego na terenie Pałacu Zegrzyńskiego zachowały się fragmenty szyn tej kolejki oraz tunel w Fortcie Dużym, gdzie cały skład mógł się schronić w razie ostrzału artyleryjskiego.

KOSZARY

Na wysokiej skarpie przy Trakcie Kowieńskim, dokładnie naprzeciwko głównej bramy wjazdowej do Fortu Dużego, zbudowane zostało kasyno oficerskie, które było najbardziej reprezentacyjnym budynkiem zegrzyńskiej twierdzy. Tuż za nim postawiono szereg innych, mniejszych budynków o różnym przeznaczeniu. W sumie na terenie twierdzy stanęło około stu obiektów zarówno murowanych jak i drewnianych. Były to budynki koszarowe, intendentury i sztabu, do tego stajnie, stołówka, piekarnia, magazyny, itp. Wszystkie, oczywiście, w ozdobnym stylu rosyjskich koszar jakie rozciągały się od Władystoku aż po Warszawę.

Do dnia dzisiejszego zachowało się wiele z nich, w tym budynek sztabu twierdzy i zegrzyńskie kasyno oficerskie. Nie zachowała się, niestety, siedziba dowódców twierdzy, zakupiona przez prywatnego inwestora wraz gruntem i rozebrana razem z fundamentami w 2010 roku.

Dodać jeszcze należy, iż piękny pałacyk Krasieńskich i Radziwiłłów, został przebudowany





i adoptowany na mieszkania i letnią rezydencję carskich generałów, dowódców oraz komendantów twierdzy, którzy mieszkali tam w latach 1895 – 1910. Fakt ten sprawił, iż był on także nazywany przez miejscowych „pałacem generałów”. W czasie funkcjonowania Twierdzy Zegrze jej dowódcami byli kolejno: od 6 listopada 1895 r. - 5 października 1899 r. – generał major Dmitrij Woroniec, 6 października 1899 r. – 23 czerwca 1902 r. – generał major Epifan Husakow, 12 sierpnia 1902 r. – 28 grudnia 1904 r. – generał major Aleksander Lebediew, 29 stycznia 1905 r. – 21 stycznia 1910 r. – generał major Aleksander Pietrow.

TAJEMNICE TWIERDZY ZEGRZE

Twierdza Zegrze kryje wiele zagadek, niespodzianek oraz niespotykanych nigdzie rozwiązań architektonicznych i konstrukcyjnych, zwłaszcza jeżeli chodzi o sztukę forteczną. Właśnie o nich kilka interesujących spostrzeżeń i uwag.

Stojąc na moście w Zegrzu z łatwością dostrzec można betonowe przyczółki mostowe z wieżyczkami strażniczymi oraz dalej, u podnóża wysokiej skarpy, fragmenty Fortu Dużego zegrzyńskiej twierdzy. Widoczne w gęstych zaroślach betonowe ściany, okna i drzwi to jednak nie umocnienia bojowe, jak na pierwszy rzut oka wydawać by się mogło, ale fragmenty łaźni żołnierskiej. Nie przypadkowo zbudowano je na brzegu rzeki. Łatwiej tu było o wodę, a żołnierze latem mogli poplaskać się w chłodnych nurtach bardzo czystej wówczas Narwi.

Wędrując dalej wzdłuż brzegów Zalewu Zegrzyńskiego, od mostu w kierunku osiedla wojskowego w Zegrzu, po pokonaniu tzw. „grobki” i ośrodka Wojskowej Akademii Technicznej, na terenie Uczelnianego Wojskowego Klubu Sportowego dostrzec można dawny skład nabrzeżny twierdzy z wieloma ozdobnymi elementami, w tym trzema charakterystycznymi betonowymi wieżyczkami.

Tu, podobnie jak w dwóch pozostałych składach, do których niebawem dojdziemy, gromadzono niegdyś zapasy dla załogi twierdzy. Wejścia do składu osłonięte grubymi betonowymi ścianami oraz zabezpieczone stalowymi wrotami, usytuowano z obu jego stron. Metalowe drzwi, widoczne na ścianie czołowej,

zamontowane zostały dużo później i zamykają one obecnie wejście do magazynu sprzętu wodnego oraz warsztatu szkutniczego. Wewnątrz składu znajduje się pięć dużych komór magazynowych połączonych stosunkowo szerokimi przejściami. Komory przykryte są betonowym łukowym sklepieniem o dwumetrowej grubości. Pomieszczenia wentylowane są powietrzem atmosferycznym doprowadzanym grawitacyjnie przez grube stalowe rury zabetonowane w stropie.

Drugi betonowy skład, usytuowany około 200 metrów dalej, chociaż dużo mniejszy, jest również ciekawy, jednak z zupełnie innych względów. Różni się od pierwszego zdecydowanie najgrubszymi ścia-



nami i sklepieniami oraz oryginalnym systemem wentylacyjnym.

Grubość ścian i stropów sięga w niektórych miejscach 2,70 metra. Prawdopodobnie tu właśnie przechowywano dostarczaną barkami do twierdzy amunicję, proch i materiały wybuchowe. Stąd też na składzie oryginalna wentylacja, z systemem wymuszonego obiegu wzorowanego na urządzeniach okrętowych - niezawodna i bardzo wydajna. Do naszych czasów zachowały się w dość dobrym stanie prawie wszystkie jej elementy, w tym zamontowane na specjalnych łożyskach, na kopule składu, stalowe elementy w postaci, z jednej strony, grubej fajki z dużym pionowym sterem odwracającym wlot zawsze pod wiatr. Z drugiej, zaś zwężającą się w środkowej części tuleję osadzoną na stalowej rurze.

Obydwa te elementy stanowiły system wentylacyjny wytwarzający ciśnienie i podciśnienie, pozwalające właczać i wyciągać powietrze do środka →

i na zewnątrz składu. Do wnętrza wchodziło się przez stalowe wrota, usytuowane za betonowymi osłonami z dwóch stron budowli. One także zachowały się w doskonałym stanie.

Wewnątrz budowli, wzdłuż ściany czołowej ciągnie się szeroki i wysoki korytarz, z którego z jednej strony wychodzą okna na zalew, zabezpieczone stalowymi okiennicami otwieranymi i zamykanymi przy pomocy specjalnego, mechanizmu. Z drugiej natomiast, dwa wejścia do dużych pomieszczeń magazynowych, zabezpieczone również grubymi, stalowymi drzwiami. Obecnie obiekt ten stoi pusty i praktycznie niewykorzystany. Czasami tylko miejscowa jednostka wojskowa przechowuje, w nim, jak w naturalnej chłodni, ziemniaki oraz warzywa i owoce. Podobne urządzenia wentylacyjne znajdują się także na trzecim ze składów, ozdobionym wykonaną w betonie datą - 1907. Skład ten, podobnie jak pierwszy, służył do niedawna, bo do połowy 2009 roku, za magazyn sprzętu wodnego ośrodka szkoleniowo-wypoczynkowego Sił Powietrznych.

Systemy wentylacyjne, o konstrukcji najprostszej jaką sobie można wyobrazić, w postaci długich, grubych, stalowych rur wbetonowanych wprost w stropy budowli można zauważyć również na budowach Umocnienia Małego, w tym na rozległych betonowych koszarach szyjowych.

Imponujące wrażenie robi zwłaszcza rura wpuszczona w strop tzw. „bunkra flankującego”, zamykającego fałszywe wejście do twierdzy od strony południowej. Rura ta ma około metra średnicy i około 8 metrów długości. Zajrzeć do niej można zarówno od góry, z kopuły bunkra, jak i od dołu, z wnętrza



kanalu wentylacyjnego. Widok ten robi na każdym duże wrażenie. Warto się tam wybrać choćby na małą wycieczkę, oczywiście, najlepiej z miejscowym przewodnikiem, gdyż samemu, ze względu na wyjątkowo bujną roślinność, raczej trudno tam trafić i dostrzec opisywane ciekawostki. Umocnienie Małe interesujące jest także z wielu innych względów, otóż wzniesiono je na planie nieregularnym, dostosowanym do warunków terenowych i potrzeb. Do tego, główna część fortu otoczona została wysokim wałem, ze stanowiskami artylerii i dwoma schronami dla dział. U jego podnóża od strony wschodniej usypano wał dla piechoty. Znajdował się na nim mały schron bojowy. Dodatkowo, przy samej rzece, wzniesiono trzeci wał, dla artylerii i piechoty.

W czole fortu znajduje się fosa, broniona przez kaponierę o nietypowej konstrukcji. Wykonana została w kształcie ślimaka tak, że z części niższej można było ostrzeliwać fosę, natomiast z wyższej bronić fortu. Kaponiera ta jest połączona z fortem za pomocą poterny, która zaczyna się w prochni pod wałem głównym. W szyi fortu znajdują się koszary, pełniące również funkcje kaponiery i tradytorów. Dodać jeszcze należy, iż w pobliżu kaponiery, na przeciwstoku, znajduje się stanowisko obserwacyjne zbudowane przez żołnierzy pruskich w czasie I wojny światowej.

Fort dotrwał do dzisiaj w stosunkowo dobrym stanie, głównie dlatego, że od lat znajduje się pod kuratelą wojska. Nie zachował się tylko mały schron na niższym wale piechoty, który został niegdyś wysadzony oraz trzeci wał ziemny, zalany wskutek powstania zalewu. Resztę można i warto podziwiać. Zdecydowanie najciekawszym i największym elementem magazynowym Twierdzy Zegrze jest Umocnienie Duże, ulokowane w zachodniej części twierdzy, oparte szyją o Narew a barkiem o Trakt Kowieński, obecnie drogą krajową Nr 61. Niestety, od lat nie było ono, i nadal nie jest, dostępne do zwiedzania.

W czasach „zimnej wojny” ulokowane tam zostało rezerwowe stanowisko dowodzenia Sztabu Generalnego oraz węzeł łączności Układu Warszawskiego. Część obiektów Umocnienia Dużego została przekształcona na schron przystosowany do ochrony przed atakiem jądrowym. →

W koszarach usunięto historyczne pancerze i przekształcono pomieszczenia na potrzeby schronu. Zamontowano wiele nowych drzwi gazoszczelnych z uszczelką gumową. Zbudowano nowe pomieszczenia do filtracji powietrza. Jedną z historycznych sal zamieniono na duży, podziemny zbiornik wod-



ny. W kaponierze grodzowej, jednostronnej czołowej, urządzono siłownię energetyczną wyposażoną w trzy agregaty prądowcze napędzane silnikami od czołgów. Zamurowano otwory strzelnicze i wyjście z poterny do międzywala. Jedna z prochowni została przerobiona na kotłownię i łaźnię.

Co ciekawe jedyne widoczne na zewnątrz ślady przebudowy, to nasyp ziemny nad wejściami do koszar. Wojsko dobrze obeszło się z fortem, np. do dzisiaj dotrwały oryginalne elementy pancerne – drzwi, wrota, zamki i śluzy.

Obecnie obiekt znajduje się w posiadaniu Narodowego Banku Polskiego, który fort przed kilku laty wykupił fort z myślą o usytuowaniu tam Skarbcza Narodowego. W I kwartale 2010 roku NBP wystawił obiekt na sprzedaż! Mimo tego, że nie jest on dostępny, warto wiedzieć, jak wygląda i co się w nim znajduje.

Cały fort robi ogromne wrażenie. Niezwykle są bardzo wysokie wały, nasypy na schronach i koszarach oraz bardzo głęboka fosa. Nietypowe są zwłaszcza, widoczne z drogi, rozwiązania kaponierzy czołowej oraz przeciwskarpy. Umocnienie to posiada niesymetryczny narys typowy dla fortyfikacji górskiej. Zaprojektowano je w ten sposób, aby można było prowadzić obronę na kierunkach północnym i północno-wschodnim. Fort otoczony jest ziemnym wałem artyleryjskim oraz głębokim rowem fortecznym.

Wał z prawego czoła, wyposażony w trzema działobitniami, łączył się niegdyś z wałem prowadzącym do Umocnienia Małego. Jego duże fragmenty są doskonale widoczne do dzisiaj. Wewnątrz Umocnienia zachowały się cztery duże betonowe schrony koszarowe. Koszary są bardzo przestronne zachowały do dnia dzisiejszego oryginalny układ ścianek działowych. Wzdłuż wałów obronnych, często tunelami poprowadzono tory kolejki wąskotorowej, które z tego fortu wiodły przez most do Zagrob (Zegrza Południowego) oraz przejazdem przez Trakt Kowieński do Umocnienia Małego. Tory kolejki dawno rozebrano, zachowały się jednak pozostałości nasypów oraz tunele, którymi poruszały się składy wąskotorowe.

Do fortu prowadziły trzy bramy, dwie w prawym barku bezpośrednio z drogi Nr 61 oraz jedna w szyi, bezpośrednio z mostu kolejowego. Wszystkie bramy miały formę krótkiego chodnika pod wałem i bronione były przez niewielkie kaponierzy. Dodatkowo przy południowej bramie widnieje wolnostojąca półkolistka działobitnia, poniżej której, jak wspomniałem na wstępie, wybudowano łaźnię dla żołnierzy.

Wewnątrz fortu, w pobliżu południowej bramy, umiejscowiono dwie prochownie. Jedna z nich jest połączona z wjazdem tunelem, przez który prowadziła kiedyś linia wąskotorówki.

Umocnienie Duże przetrwało obie wojny światowe w idealnym stanie (zarówno beton jak i pancerz). Stało się tak dzięki temu, że teren ten niemal zawsze należał do wojska i nie toczyły się tu działania wojenne. Tylko w 2001 roku, w ramach budowy nowego mostu przez Narew, zasypany został fragment fosy wzdłuż prawego barku fortu.

Andrzej KarSKI →

FOTOGRAFIE W KOLEJNOŚCI OD GÓRY:
Ozdobna Główna Brama wejściowa do Fortu Dużego. Stan 2006 r.
Tunel kolejki wąskotorowej w Forcie Dużym, stan 2010 r.
Najbardziej okazała prochownia z 1907 r. Stan 2008 r.
Obracająca się pod wpływem wiatru na łożyskach rura wlotu powietrza. Stan 2008 r.
Schron artyleryjski w Umocnieniu Małym. Stan 2010 r.
Pancerne wrota jednego ze schronów Umocnienia Dużego. Stan 2010 r.



NIEZNANE HISTORIE TAJEMNICA ŻOŁNIERSKIEJ MOGIŁY

Przeszukując domowe archiwum nieoczekiwanie natknąłem się na artykuł, który napisałem do jednej z legionowskich gazet ponad dziesięć lat temu. Zaczyna się on tak: - „W lasku przy ul. Strużańskiej w Legionowie jest niewielka piaszczysta górką z wykrzywioną sosną na szczycie. Pod sosną widnieją cztery ustawione w kwadrat, wkopane w ziemię, ociosane granitowe kamienie. Czasami na niewielkim placyku między kamieniami czyjaś ręka kładzie świeże kwiaty. Okoliczni mieszkańcy nazywają to miejsce „rosyjską mogiłą”. Nazywają, jak się okazuje, nie bez racji.”

Tam właśnie, we wrześniu 1944 roku, spoczęły zwłoki dwóch rosyjskich żołnierzy, uczestników walk o podejścia do Warszawy. To właśnie wtedy siły 1 Frontu Białoruskiego nacierały wzdłuż Wisły w kierunku Radzyna i Modlina. W ich składzie znajdował się pododdział st. sierż. artylerii Borysa Wasilewicza Nazarowa wchodzący w skład 163 gwardyjskiego pułku szturmowo-przeciwpancernego im. Aleksandra Newskiego. Pododdział był szczególnie, pluton karny tzw. śmiertelników, złożony z samych podoficerów, którzy zostali skazani za niesubordynację lub inne przewinienia przez sąd polowy.



Pododdziały takie powstawały od 1942 roku z rozkazu Stalina i wysyłane były na najtrudniejsze odcinki frontu, na pola minowe, pod ogień artylerii i karabinów maszynowych. Mało kto mógł liczyć na przeżycie.

To właśnie sierżant Nazarov, który przybył do Legionowa w 2008 roku, na zaproszenie przewodniczącego Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA, Romana Biskupskiego, opowiedział historię walki i śmierci dwóch swoich podwładnych... - „Po krwawych walkach pod Radzyminem i Wołominem – wspominał sierż. Nazarov - z siłami trzech niemieckich dywizji pancernych Waffen SS, Herman Gering, Viking i Totenkopf, nasz pluton skierowany został pod Legionowo. Tam otrzymałem rozkaz, aby powstrzymać natarcie niemieckich czołgów. Jako dowódca baterii armat przeciwpancernych znalazłem się wtedy na rynku w Legionowie, na rogu placu handlowego i ulicy Batorego. Dwie armaty ustawiliśmy po obu stronach budynku przy ul. Batorego 10. Mieszkał tam wtedy Robert Krogulski, z którym żołnierze poznali się i zaprzyjaźnili. Niestety, wkrótce rozpoczęły się walki i niemiecki czołg przedarł się i zniszczył naszą jedną armatę wraz z obsługą. To właśnie wtedy zginęli dwaj żołnierze z plutonu. Jeden

z nich nazywał się Mitia Doliński, był starszym sierżantem i pochodził z Moskwy. Drugi o nieustalonym nazwisku, pochodził z azjatyckiej części ZSRR. Byli to bardzo młodzi chłopcy z roczników 1922-23, a więc mieli po 23 i 24 lata.

Po tej walce pluton musiał wycofać się do wsi Michałów-Reginów, gdzie stacjonował dłużej. Był czas na pochowanie naszych poległych.

Pamiętam również, że w tamtych dniach pomogliśmy trzem Polakom, uciekinierom z Warszawy, przedostać się za linię →



frontu. Znaliliśmy rozminowany korytarz, przez który chodziliśmy czasami na pobliskie pole kopać ziemniaki. Poszliśmy wtedy we trzech i natknęliśmy się na uciekinierów, którzy przeszli bezpiecznie korytarzem poza linię frontu. W styczniu ruszyliśmy dalej i mnie wraz z kilkoma żołnierzami z naszego plutonu udało się przeżyć wojnę.

Obecnie - kontynuował sierżant Nazarow - jestem przewodniczącym Klubu Niszczycieli

Tanków (czołgów), zrzeszającego byłych żołnierzy radzieckich, którzy walczyli w jednostkach przeciwpancernych. Dzięki temu, że nawiązaliśmy kontakt ze Stowarzyszeniem NADZIEJA oraz dzięki pomocy Ambasady Rosyjskiej, mogłem odwiedzić te tereny i złożyć hołd poległym towarzyszom broni. Mam zapewnienie polskich kolegów oraz władz, że uczynią wszystko, aby szczątki żołnierzy pochowanych przy ul. Stróżańskiej, zostały ekshumowane i pochowane z honorami wojskowymi na Cmentarzu Żołnierzy Radzieckich w Białobrzegach. Ja ze swej strony zrobię wszystko, aby odnaleźć w archiwach nazwisko drugiego pochowanego tam żołnierza.”

Tyle sierżant Nazarow. A historia ta znalazła swoje pomyślne zakończenie kilka lat później. Żołnierzy pochowanych w Legionowie ekshumowano i pochowano z honorami we wspólnej mogile przy ul. Żwirki i Wigury w Warszawie.

Andrzej Karcki →



PODLASKIE POTRAWY REGIONALNE

Każdy region Polski może się pochwalić swoimi oryginalnymi potrawami, których receptura uwarunkowana jest walorami przyrodniczymi, wielowiekową tradycją oraz miejscowymi zwyczajami. Potrawy te w swoisty sposób wyróżniają region i stanowią o jego pewnej odmienności w ramach naszej ogólnopolskiej słowiańskiej kultury ludowej a szerzej, narodowej.

Podlasie słynie z dobrej i oryginalnej kuchni, w której króluje wiele potraw, w których miesza się często przepisy kuchni polskiej, białoruskiej,

ukraińskiej, rosyjskiej, litewskiej, żydowskiej a nawet tatarskiej, gdyż na Podlasiu mieszka do dzisiaj nieliczna, ale zwarta społeczność tatarska, stanowiąca pozostałość po wojnach kresowych przełomu XVI i XVII wieku.

Zajrzyjmy więc do podlaskiej kuchni i skosztujmy wschodnich smacznych i ciekawych w składzie potraw. Do najbardziej znanych i cenionych należą niewątpliwie te oparte na mące, kaszach i ziemniakach, a więc np. babka i kiszka ziemniaczana, bliny, kulebiak (duży drożdżowy pieróg z nadzieniem pieczony →



w piecu), tołkanica (ugotowane i tłuczone ziemniaki z e skwarkami i cebulką, zapiekane w piecu), kartacze, kołduny, soczewiaki (smażone pierożki z nadzieniem z soczewicy), pierogi z kapustą i grzybami, pielmieni (małe pierożki z nadzieniem mięsny), gałuszki (kluseczki podobne do łazanek), wareniki lub wareniki (większe pierogi lepione z dodatkiem masła), pieluchi (łazanki z mąki gryczanej), komowiki (pierożki ziemniaczane z farszem z fasoli, kaszy jaglanej lub ryżu) czy gołąbki z ziemniakami. Należą też zupy, takie jak np.: barszcz ukraiński, solianka, żur podlaski czy chłodnik litewski. Znakomite są także podlaskie dania mięsne tak gotowane, jak i pieczone oraz towarzyszące im wyroby wędliniarskie, takie, jak: czenaki (zapiekane w ceramicznym naczyniu mięso z kapustą, marchewką i ogórkami), zrazy mięsne z grzybami, maczanka (gęsta zupa z twarogu, śmietany, mleka i maślanki, podawana z pieczywem lub ziemniakami), wereszczanka lub wareszczanka (gęsta zupa na zakwasie duszona lub zapiekana), podzarka wieprzowa (smażone z cebulą kawałki wieprzowiny), kotlet białowieski (faserowany boczek z kością w kształcie kielbasek panierowany w tartej bułce i zapiekany), kindziuk (żołądek wieprzowy nadziewany dobrego gatunku mięsem i wędzony), kielbasa palcówka, kumpia (wędzona tylna szynka wieprzowa z kością) czy też duszonka pod smalcem. Do tego dochodzą przepyszne sery, np.: podpuszczkowy ser koryciński, czy twarde ser carski. A na koniec różnorodne miejscowe wypieki, jak: chleby, bułki i ciasta, w tym podlaskie sękacz, mrowisko i wielowarstwowy marcinek. Gdy do potraw dodamy znakomite podlaskie nalewki oparte na miejscowym „duchu puszczy”, z całą pewnością po degustacji powrócimy na Podlasie niejednym razem. Podlaskie specjały są nie tylko oryginalne, ale i smaczne. Aby o wszystkich opowiedzieć trzeba by napisać co najmniej książkę kucharską, a ponieważ miejsca jest mało, poznamy kilka ciekawych przepisów na proste i szybkie w przygotowaniu miejscowe dania.

Babka ziemniaczana – przygotować 16 ziemniaków, 2 łyżeczki mąki, 2 cebule, 50 g słoniny, 2 łyżki stołowe masła, sól i pieprz do smaku. Do surowych ziemniaków startych na tarce dodać mąkę, usmażoną z cebulą słoninę raz pieprz. Posolić, wymieszać, po czym wyłożyć do głębokiej brytfanny lub patelni

posmarowanej tłuszczem i wstawić do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na ok. 30 minut. Podawać na gorąco z masłem.

Pielmieni – ciasto: 0,5 kg mąki, sól, szklanka wody. Nadzienie: 20 dkg wołowiny i wieprzowiny, 30 g cebuli, 20 g masła, sól i pieprz do smaku. Zmielone mięso przesmażyć z cebulką dodając 80 ml wody, sól i pieprz. Z dobrze wyrobionej masy formować kulki wielkości dużego orzecha laskowego. Ciasto dobrze wyrobić i rozwałkować. Wycinać z niego małe pierożki, nadziewać mięsem i formować z nich pierożki. Wrzucić do osolonego wrzątku z łyżką oliwy i gotować do wypłynięcia. Podawać z masłem lub śmietaną albo z rosółem. Pielmieni można także usmażyć lub zapiec w piekarniku i podawać polane śmietaną.

Wareniki – ciasto: 2 szklanki mąki pszennej, 1 łyżka stołowa mleka, 1 jajko, 1 łyżka stołowa topionego masła, sól do smaku. Nadzienie: 1,5 szklanki maku, 1 szklanka cukru, pół szklanki śmietany, sól. Mąkę przesiać i usypać w kształcie kopca, robić zagłębienie i wlać mleko, masło, jajko i sól. Zagnieść ciasto, zostawić na pół godziny, po czym robić z niego wałeczki o średnicy ok. 2,5 cm, które pociąć na niewielkie kawałeczki. Rozwałkować je na placuszki. Przygotować nadzienie – mak zagotować, ostudzić i utrzeć z cukrem. Na placuszki położyć nadzienie i uformować małe pierożki. Gotować w gorącej wodzie a po osączeniu podawać z masłem lub śmietaną.

Pieluchi – 2 szklanki mąki gryczanej, 1 jajko, trzy czwarte szklanki mleka lub wody masło lub słonina do okraszenia, sól do smaku.

Z mąki gryczanej zagnieść gęste ciasto z jajkiem, mlekiem lub wodą. Po wyrobieniu ciasto cienko rozwałkować i pokroić w cienkie romby. Wrzucić do wrzącej osolonej wody lub bulionu i ugotować. Po ugotowaniu osączyć na durszlaku, wyłożyć na talerz i połączyć roztopionym masłem lub przesmażoną słoniną.

Myszę, że warto pokusić się o samodzielne wykonanie i skosztowanie tych potraw aby wczuć się w atmosferę urokliwego niewątpliwie Podlasia. Życzę Smacznego!

Andrzej Karcki →



MAZOWIECKA AKADEMIA SENIORÓW



W czerwcu 2018 roku, na wniosek Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADIEJA w Legionowie utworzona została Mazowiecka Akademia Seniorów (MAS) w ramach Mazowieckiego Porozumienia Seniorów. Decyzję o jej utworzeniu podjął Zarząd Województwa Mazowieckiego. Misją powołania akademii jest budowa zbiorowej, obywatelskiej dojrzałości seniorów, mieszkańców województwa mazowieckiego.

Działalność Akademii polega na inicjowaniu i opiniowaniu nowych rozwiązań w sprawach dotyczących poprawy jakości życia osób starszych oraz zapewnienia poradnictwa i wsparcia dla przedstawicieli Miejskich i Gminnych Rad Seniorów, a także senioralnych organizacji pozarządowych. W ramach MAS zostało uruchomione Biuro Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów. Mazowiecka Akademia Seniorów działająca w Legionowie przy ul. Piłsudskiego 3, ma za zadanie wypracowanie i przygotowanie spójnej Mazowieckiej Polityki Senioralnej opartej na współpracy pomiędzy przedstawicielami MPRS, przedstawicielami pozostałych Miejskich i Gminnych Rad Seniorów z Mazowsza, senioralnymi organizacjami pozarządowymi oraz jednostkami samorządu terytorialnego. W realizacji tego zadania akademię wspiera dodatkowo Mazowiecka Rada Seniorów przy Marszałku Województwa Mazowieckiego oraz Mazowieckie Porozumienie Rad Seniorów.

Działająca w Legionowie Mazowiecka Akademia Seniorów prowadzi szeroką działalność publicystyczną, wydawniczą, doradczą oraz edukacyjną i stawia sobie za cel wspieranie seniorów na Mazowszu w powoływaniu kolejnych rad, prowadzenie poradnictwa prawnego i rachunkowo-księgowego, warsztatów i szkoleń dla rad w zakresie ich funkcjonowania i współpracy z samorządami i organizacjami pozarządowymi. W ramach swej działalności udziela bezpłatnych porad prawnych seniorom oraz Gminnym

Radom Seniorów, organizuje szkolenia, konferencje i konwenty Rad Seniorów, a także opracowuje i wydaje poradniki i biuletyny informacyjne dla seniorów i Rad Seniorów. W 2019 roku Akademię współuczestniczyła wraz z Mazowieckim Porozumieniem Rad Seniorów w zorganizowaniu i przeprowadzeniu II Konwentu Seniorów oraz Konferencji „Sprawność Seniorów”. Oprócz tego członkowie Akademii opracowali i wydali drukiem następujące materiały pomocnicze dla seniorów i Rad Seniorów:

- Poradnik prawny seniora – Prawo rodzinne w praktyce (emerytura, renta, spadek);
- Poradnik prawny seniora – Prawa seniora (świadczenia socjalne, opieka zdrowotna i sanatoryjna, ulgi i zniżki na przejazdy i usługi);
- Poradnik prawny seniora – Jak załatwić sprawy w urzędzie?
- Biuletyn Informacyjny Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów – Etapy tworzenia Rad Seniorów, Rola i funkcje Rad Seniorów, Zasady współpracy z władzami uchwałodawczymi i wykonawczymi;
- Biuletyn Informacyjny MPRS – Współpraca jednostek samorządu terytorialnego z organizacjami pozarządowymi;
- Biuletyn Informacyjny MPRS – Rady Seniorów w Polsce i Europie, Gminne Rady Seniorów, Obywatelski Parlament Seniorów;
- Poradnik Gminnej Rady Seniorów – Wsparcie dla Gminnych Rad Seniorów na Mazowszu;
- Poradnik Gminnej Rady Seniorów – Gminne procedury budżetowe.

Jak widać, zakres działań Mazowieckiej Akademii Seniora jest stosunkowo szeroki i zdecydowanie przyczynia się do poprawy sprawności działania Rad Seniorów na Mazowszu.

Andrzej KarSKI →

OFERTA DLA SŁUCHACZY LEGIONOWSKIEGO UNIwersYTETU TRZECIEGO WIEKU W II SEMESTRZE 2020 R.

I ZAJĘCIA DYDAKTYCZNO – PROGRAMOWE

1. WYKŁADY OTWARTE W ROKU AKADEMICKIM 2019/2020

- 31.01.2020 godz. 12.30 - Upadek to nie przypadek
- 28.02.2020 godz. 12.30 - Przyjaźń, miłość i seks w wieku dojrzałym – prof. Zbigniew Lew-Starowicz
- 27.03.2020 godz. 12.30 - Sezon ogródkowy - kręgosłup gotowy
- 24.04. 2020 godz. 12.30 - Ruch i dieta - sposób na długowieczność
- 29.05. 2020 godz. 12.30 - Seniorze, miej się na baczności - Nigdy dość ostrożności!
- 19.06.2020 godz. 12.30 - Dobre relacje na wakacje

Wykłady otwarte będą odbywały się w piątki w godzinach 12.30-14.00. Wstęp otwarty dla każdego bez względu na wiek, bez zapisów, bez deklaracji! W wykładach mogą uczestniczyć słuchacze LUTW, Klubu Senior+, Klubu Amazonek, Wolontariatu Seniorów oraz mieszkańcy Miasta Legionowo i Powiatu Legionowskiego.

2. WARSZTATY TEMATYCZNE

W ramach warsztatów proponujemy słuchaczom dwa rodzaje cyklicznych zajęć:

- robótki ręczne – szydełkowanie i robienie na drutach; warsztaty otwarte
- warsztaty plastyczne okazjonalne, np. wielkanocne palemki, koszyczki, pisanki, kraszanki, wiosenne gałązki, inne.

3. KURSY

- kawiarenka internetowa - działania dwutorowe po pierwsze zapoznanie z nowinkami informatycznymi, a po drugie na każdych zajęciach pół godziny przeznaczone na indywidualne konsultacje,
- zajęcia o charakterze taneczno – ruchowym kierowane do seniorów, którzy w aktywny sposób pragną wykorzystać swój czas. Poznanie różnych form tanecznych: tańców towarzyskich, tańca liniowego, tańców integracyjnych oraz improwizacji pozwoli na indywidualny rozwój w sferze ciała i ducha.

4. NAUKA JĘZYKÓW OBCYCH

- zajęcia językowe – oferujemy lektorat języka angielskiego.
- Naszym słuchaczom oferujemy naukę języka hiszpańskiego. O ile będzie zainteresowanie, zajęcia zorganizujemy w następnym roku akademickim. Podejmiemy działania mające na celu zorganizowanie wyjazdów językowych do Anglii i Hiszpanii połączonych z praktyczną nauką języka angielskiego i hiszpańskiego, tzn. w naturalnych sytuacjach życiowych: spotkania z seniorami, z młodzieżą szkolną w zaprzyjaźnionej szkole polskiej, zakupy, zwiedzanie miast; nawiązanie międzynarodowych kontaktów; interdyscyplinarny rozwój osobowości.

II ZAJĘCIA Z DZIEDZINY SPORTU I REKRACJI RUCHOWEJ

1. GIMNASTYKA REHABILITACYJNA I RELAKSACYJNA

- zajęcia aktywizacji ruchowo - sportowej dotyczące znaczenie sportu, ruchu i rekreacji dla utrzymania zdrowia i dobrej kondycji fizycznej.

Przewidujemy udział w zawodach i imprezach o charakterze sportowym kierowanych do seniorów.

2. BASENY TERMALNE – MSZCZONÓW

Wyjazdy na baseny termalne do Mszczonowa w celu relaksu i korzystania z zalet leczniczych wód organizujemy raz w miesiącu, zawsze we wtorek.

Terminy wyjazdów: 25.02.2020 r., 24.03.2020 r., 28. 04.2020 r., 19.05.2020 r., 09.06.2020 r.

20.10.2020r., 17.11.2020 r.

Cena biletu 11.00 zł. Zapisy w pokoju E prowadzi Pani Lila.

3. MARSZ NORDIC WALKING

Oferta skierowana jest do wszystkich chętnych seniorów. Zajęcia są bezpłatne i odbywają się w każdy czwartek o godz. 18.15 w ramach programu autorskiego Grażyny Chojnowskiej „Legionowo na sportowo”, we współpracy z Areną Legionowo. Zbiórka przy Arenie. Na miejscu można bezpłatnie wypożyczyć profesjonalne kijki. Trenerem jest Krzysztof Człapski – Mistrz Polski w Nordic Walking.

4. JOGA

Ma na celu usprawnianie kręgosłupa. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu w poniedziałki o godz. 19.30 płatne 5 zł. za godzinę ćwiczeń i w czwartek o godz. 19.20 – bezpłatne, w Przedszkolu Miejskim nr 12 przy ul. Królowej Jadwigi 7.

Od września 2020 r. planujemy zorganizować zajęcia jogi w Sali LUTW.

5. SPACERY

Wiosną, przy słonecznej pogodzie, będą organizowane spacer do lasu, do Parku Zdrowia, w inne miejsca zaproponowane przez seniorów, aby wspólnie spędzić czas, rozmawiać, relaksować się przy tętni, korzystać ze sprzętu do ćwiczeń na powietrzu.

Proponuję wtorek godz. 14.00 – 16.00 - spotkanie przy tętni. Osoby, dla których trasa piesza jest zbyt długa, mogą dojechać bezpłatnym autobusem miejskim D 2 do przystanku Arena.

6. RAJDY ROWEROWE

Wprowadzamy nową formę aktywności ruchowej dla seniorów. Można zabrać własny rower lub wypożyczyć bezpłatnie w Arenie, gdzie przewidujemy zbiórkę. Trasę będą wyznaczały ścieżki rowerowe w kierunku:

- 1) Pałac i Park w Jabłonie – 11 maja 2020 r. godz. 11.00,
- 2) Plaża Wieliszew – 15 czerwca 2020 r. godz. 11.00

Na miejscu przewidujemy Piknik połączony z odpoczynkiem (herbata, kawa, woda, małe co nieco).

7. BIEGI

Propozycja dla chętnych, aktywnych osób. Organizacja treningów i udział w zawodach sportowych, np. Bieg Zająca, Bieg Przelajowy o puchar Prezydenta Miasta Legionowo, w Olimpiadzie Zimowej SENIORIADA w Rabce Zdroju 24 – 25.02.2020 r.

III TURYSTYKA I WYPOCZYNEK

1. Wycieczki

Plan wycieczek w roku akademickim 2019/2020 II semestr

TERMIN	MIEJSCE	OBIEKT
26 II 2020 R.	PALMIRY	CMENTARZ
18 IV 2020 R.	SANDOMIERZ	ZWIEDZANIE MIASTA, REJS STATKIEM PO WIŚLE

1. Wczasy

TERMIN	MIEJSCE	KOSZT
19 III - 29 III 2020 R. 29 III - 8 IV 2020 R. 29 IX - 8 X 2020 R. 8 X - 18 X 2020 R.	USTROŃ MORSKI – W CZASY NAD MORZEM	640 Zł 640 Zł 750 Zł 670 Zł
3-17 VIII 2020 R. 3 - 10 VIII 2020 R. 10 - 17 VIII 2020 R.	CIECHOCINEK: WCZASY DWUTYGODNIOWE WCZASY TYGODNIOWE WCZASY TYGODNIOWE	1180 Zł. 620 Zł. 620 Zł.

IV. SPOTKANIA INTEGRACYJNO-ARTYSTYCZNE

- 10.01.2019 r. Jasełka w PM 12
- 21.01.2019 r. Dzień Babci i Dziadka w Żłobku Miejskim
- 31.12.2019 r. Bal Sylwestrowy
- 16.01.2020 r. Bal Karnawałowy
- 30.01.2020 r. Koncert Karnawałowy – opera; koszt 50 zł.
- 19.02.2020 r. Bal Walentynowy
- 23.02.2020 r. „Szosza. Opowieść o namiętności”. Teatr Żydowski koszt z transportem 36 zł.
- 29.02.2020 r. Koncert operetkowy w Ratuszu „Petarda Przebojów” koszt 45 zł., godz. 18.00
- 29.03.2020 r. „Czarownica z Eaustwick”, koszt z transportem 82 zł., godz. 19.00
- 08.04.2020 r. Jajeczko wielkanocne godz. 13.00
- 25.06.2020 r. Zakończenie roku akademickiego

W każdy wtorek zapraszamy na wieczorki taneczne do klubu AUT w godz. 18.30 – 22.00 lub tak, jak długo, jak będziemy chcieli tańczyć.

V. SPOTKANIA Z KULTURĄ WYBRANYCH KRAJÓW ŚWIATA

Celem jest przybliżenie kultury wybranego kraju, tj. taniec, strój ludowy, muzyka, zwyczaje, tradycje popularnych świąt a także edukacja, ciekawe zabytki i miejsca polecane do zwiedzenia, muzea, charakterystyczna potrawa. Tworzenie przestrzeni dla seniorów, znających z autopsji dany kraj, do zaprezentowania własnych doświadczeń:

1. FRANCJA - P. Lila Le Borgne i P. Marian Bieńkowski – 25 marca 2020 r.
2. KAZACHSTAN – P. Oxana Uvarkina + zespół muzyczno-taneczny – 29 kwietnia 2020
3. ROSJA – P. Marina Biskupska – 4 - 5 czerwca 2020 r.

VI KLUBY

Imponująca liczba uczestników potwierdza, jak ważną rolę pełnią poniższe Kluby w życiu seniora:

1. Brydżowy
2. Szachowy
3. Amazonki

VII ROZRYWKI INTELEKTUALNE

Seniorze, specjalnie dla Ciebie znajdziemy czas, by wspólnie pogłówkować nad wyszukaniem najlepszego rozwiązania w grach umysłowych. Będzie to czas spędzony przyjemnie i pożytecznie, a mała rywalizacja ma także zalety. Możesz też przyjść z własną propozycją i grą, nauczysz nas, jak z niej korzystać. Dla zwycięzców przewidujemy symboliczne nagrody. Terminy spotkań będą ustalone po zgłoszeniu się chętnych do Grażyny Chojnowskiej.

1. Gry planszowe
 - a) warcaby, scrabble, remik, inne – zgodnie z zainteresowaniami
2. Kalambury
3. Krzyżówki
4. Konkursy, quizy, turnieje wielopokoleniowe:
 - *plastyczne, muzyczne, fotograficzne, literackie.
5. „Jaka to melodia?” – niezapomniane przeboje z dawnych lat i współczesne hity; integracja międzypokoleniowa seniorów, uczniów, licealistów i przedszkolaków.

VIII HARMONOGRAM ZAJĘĆ W ROKU AKADEMICKIM 2019/2020 II semestr

PRZEDMIOT	PROWADZĄCY	GRUPA	DZIEŃ	GODZINA
SEKCJA LINGWISTYCZNA				
J. ANGIELSKI	MGR ZBIGNIEW SZYMAŃSKI	I	PONIEDZIAŁEK	9.00 - 10.30
J. ANGIELSKI	MGR ZBIGNIEW SZYMAŃSKI	II	PONIEDZIAŁEK	10.35 - 12.05
J. ANGIELSKI	MGR ZBIGNIEW SZYMAŃSKI	IV	CZWARTEK	9.00 - 10.30
J. ANGIELSKI	MGR ZBIGNIEW SZYMAŃSKI	III	PONIEDZIAŁEK	10.35 - 12.05
SEKCJA SPORTOWA				
GIMNASTYKA REH.	MGR MARIOLA MAJCHER	I	WTOREK	15.00 - 15.45
GIMNASTYKA REH.	MGR MARIOLA MAJCHER	II	WTOREK	15.55 - 16.40
GIMNASTYKA REH.	MGR MARIOLA MAJCHER	III	WTOREK	16.50 - 17.35
GIMNASTYKA REH.	MGR MARIOLA MAJCHER	I	CZWARTEK	14.30 - 15.15
GIMNASTYKA REH.	MGR MARIOLA MAJCHER	II	CZWARTEK	15.25 - 16.10
GIMNASTYKA REH.	MGR MARIOLA MAJCHER	III	CZWARTEK	16.20 - 17.05
GIMNASTYKA RELAKS.	MGR KAROLINA ZIĄBKA	I	ŚRODA	9.00 - 9.45
GIMNASTYKA RELAKS.	MGR KAROLINA ZIĄBKA	II	ŚRODA	9.50 - 10.35
GIMNASTYKA RELAKS.	MGR KAROLINA ZIĄBKA	III	ŚRODA	10.40 - 11.25
OBSŁUGA KOMPUTERA I KORZYSTANIE Z INTERNETU				
ZAJĘCIA KOMPUTEROWE	MGR GRAŻYNA CHOJNOWSKA (W ZASTĘPSTWIE)	KURS PODSTAWOWY + KONTYNUACJA	PIĄTEK	9.00 - 10.30

SEKCJA ARTYSTYCZNA				
ROBÓTKI RĘCZNE	WIESŁAWA KLUKOWSKA	ZAJĘCIA OGÓLNE	ŚRODA	10.30
WARSZTATY TANECZNE	MGR MARTA GRZEGORCZYK	TANIEC LINIOWY	PIĄTEK	10.15 - 11.45
WARSZTATY TANECZNE	MGR MARTA GRZEGORCZYK	PARY TANECZNE	PONIEDZIAŁEK	10.15 - 11.45
WARSZTATY TANECZNE	MGR MARTA GRZEGORCZYK	PARY TANECZNE ZAAW.	CZWARTEK	10.15 - 12.15
ZAJĘCIA KLUBOWE				
KLUB BRYDŻOWY	MGR JAROSŁAW KOSTRZEWA	ZAJĘCIA	WTOREK	15.20 - 16.50
KLUB BRYDŻOWY	MGR JAROSŁAW KOSTRZEWA	TURNIEJE	WTOREK	17.00 - 21.15
KLUB AMAZONEK	MGR MARIANNA TROJANOWSKA	SPOTKANIA	1 WTOREK MIESIĄCA	17.00

IX PRZERWY W ZAJĘCIACH

Przerwa świąteczna grudniowa	15.12.2019 r. do 07.01.2020 r.
Przerwa semestralna	10.02.2020 r. do 23.02.2020 r.
Przerwa świąteczna kwietniowa	04.04.2020 r. do 14.04.2020 r.
Boże Ciało	11.06.2020 r. do 12.06.2020 r.
Wakacje	29.06.2020 r. do 30.09.2020 r.

Zastrzegamy prawo do zmiany terminów, w przypadkach niezależnych od nas, co prześlemy na bieżąco.

Będzie nam miło, gdy dołączycie Państwo do grupy na Facebooku Legionowski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Aktualnie jesteśmy w trakcie modernizacji strony www.lutw.net. Informację o nowym adresie strony internetowej LUTW podamy na Facebooku.

Opracowali:
mgr Grażyna Chojnowska
dr Roman Biskupski →

Legionowo, 8 marca 2020 r.

Mile Panie!

Z okazji Światowego Dnia Kobiet 2020, chciałbym w imieniu mężczyzn - członków Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz swoim własnym przekazać Wam najserdeczniejsze życzenia zdrowia, uśmiechu na co dzień i zadowolenia z kolejnego przeżytego dnia.

Ponadto życzę Wam miłe Panie, abyście żyły w otoczeniu przyjaznych ludzi i aby Wasz wspólny pobyt w LUTW był dla Was powodem do radości oraz chęci do zaspokajania swoich marzeń, których nie mogłyście spełnić pracując zawodowo. Cieszymy się więc i korzystamy z tych

W imieniu Zarządu
SPP - Nadzieja
dr Roman Biskupski - prezes



Jesteś emerytem?
Jesteś rencistą?
Nie wychodzisz z domu?
Dołącz do nas wirtualnie!
- w Legionowie

Wirtualny Uniwersytet Trzeciego Wieku

W programie:

wykłady, gimnastyka rehabilitacyjna;
warsztaty - komputerowe, krawieckie, ogrodnicze, artystyczne.

Zajęcia Uniwersytetu są dostępne
w Legionowskiej TV Kablowej oraz TV Internetowej
- audycja **CZAS SENIORA**.

Zainteresowanym wypożyczamy komputery, klawiatury i monitory.

Nasza strona internetowa: www.lutw.net

Dostępny telefon zaufania - 500 683 354

Siedziba Uniwersytetu:

Legionowo, ul. Piłsudskiego 3, tel.: 22 784 05 15

