

Legionowski INFORMATOR SENIORALNY

NR 2/2020 (12)



ZADANIE WSPÓŁFINANSOWANE
ZE ŚRODKÓW
GMINY MIEJSKIEJ LEGIONOWO



SPIS TREŚCI



Wydarzenia

- 4 Samorząd przyjazny seniorom
- 7 Bezpieczeństwo Seniorów



Sylwetki

- 8 Wywiad z Michałem Kobrzyńskim kierownikiem obiektu sportowego Arena legionow
- 10 Wywiad z Barbarą Sówką prezesem koła niedowidzących w Legionowie



Wolontariat

- 11 Podziękowania dla Wolontariuszek
- 14 Dobro wraca



Zdrowie | Rekreacja | Sport | Podróże

- 15 Ogródek „Kapitana Groszka”



Twórczość

- 17 „Uroda” na Dniach Legionowa!
- 19 Płonąca Warszawa



Historia

- 20 Linie kolejowe do Zegrza



SŁOWO WSTĘPNE

Drodzy Seniorzy!

Prawie dwumiesięczna przerwa spowodowana pandemią koronawirusa, bynajmniej nie zahamowała aktywności legionowskich seniorów. Jak już wspomniałem w poprzednim numerze naszego pisma, w czasie zawieszenia normalnych zajęć przygotowano i prowadzono zajęcia wirtualne, nagrywane przy pomocy urządzeń audiowizualnych. Były one zamieszczane oraz publikowane na stronach internetowych oraz w Lokalnej Telewizji Kablowej. Wszyscy chętni do uczestniczenia w nich mogli skorzystać z wirtualnych lekcji, prelekcji i wykładów między innymi z zakresu obsługi komputera, nauki języków obcych, warsztatów kulinarnych czy wykładów światopoglądowych oraz krajoznawczych. Formuła ta sprawdziła się i zgodnie z wolą i chęcią seniorów będzie kontynuowana w kolejnym roku akademickim równoległe z zajęciami w salach wykładowych i pracowniach tematycznych. Będzie prowadzona zarówno w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, Klubie Senior+ jak i innych komórkach organizacyjnych działających pod egidą Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym Nadzieja.

Pomimo ograniczeń w bezpośrednim kontaktowaniu się, konieczności utrzymywania społecznego dystansu oraz innych dolegliwości z tym związanych, legionowscy seniorzy inspirowani i wspomagani przez doświadczoną kadrę instruktorów, wykładowców oraz wolontariuszy, przez ten trudny okres nie stracili kontaktu ze sobą i nadal stanowią zwartą grupę wzajemnie wspierających się osób. Duża w tym zasługa właśnie naszej kadry, której chciałbym w tym miejscu serdecznie podziękować. Słowa podziękowania i wdzięczności kieruję zwłaszcza do tak zaangażowanych osób, jak: Grażyna Chojnowska, Lila le Borgne, Hanna Przymusińska, Krystyna Drążewska, Krystyna Kania, Andrzej Karski, Adam Bazela, Zdzisław Szymański, Konrad Maj, Marina Biskupska, Barbara Kasiak, Mariola Majcher, Piotr Kijak, Oksana Uvarkina, Wiesława Klukowska, Robert Koziół, Krystyna Wawruch, Krystyna Bartosik, Ewa Narożna, Maria Lerska, Anna Lawa, Romana Tokarska, Martyna Karczmarz, Marta Grzegorzcyk, Jarosław Kostrzewa, Marianna Trojanowska, Urszula Wójcik, Kamil Piotrowski. Dodać należy, iż działalność legionowskich seniorów aktywnie wspierali i wspierają prezydent miasta Roman Smogorzewski oraz Naczelnik Wydziału Zdrowia UM Ewa Milner-Kochańska.

Nie mniej ważną rolę w edukacji i pomocy seniorom pełniła nasza lokalna prasa senioralna. Przez cały trudny okres walki z pandemią ukazywały się nasze senioralne wydawnictwa, mianowicie dodatek do „Gazety Powiatowej” - „Głos Seniora” oraz niniejszy kwartalnik, czyli - „Legionowski Informator Senioralny”. W periodykach tych publikowane były najświeższe informacje o przebiegu i zasięgu epidemii, sposobom ochrony przed wirusem, jak też artykuły dotyczące bieżącej działalności naszego stowarzyszenia, uniwersytetu, Klubu Senior+, legionowskiego wolontariatu oraz legionowskich amatek. Ale nie tylko, gdyż zamieszczano w nich wiele innych materiałów interesujących naszych seniorów, w tym opisujące sposoby zapobiegania i leczenia dolegliwości wieku podeszłego czy też sposoby i możliwości spędzania wolnego czasu i relaksu na łonie natury.

Mam nadzieję, że wkrótce epidemia zostanie opanowana i powrócimy do normalnego toku funkcjonowania i nauczania, czego sobie a szczególnie Wam życzę...

SAMORZĄD PRZYJAZNY SENIOROM

Rozmowa z prezydentem miasta Romanem Smogorzewskim o legionowskiej polityce senioralnej podsumowująca realizację „Strategii działań miasta Legionowo na rzecz seniorów 60+ na lata 2015-2020”.



R: Seniorzy to coraz liczniejsza część społeczeństwa. W jaki sposób wpływa to na politykę miasta?

RS: Starzejące się społeczeństwa to kwestia, którą obecnie zajmuje się wiele rozwiniętych krajów. Rosnąca

liczba osób w wieku 60+ sprawia, że samorządy muszą podjąć nowe działania, ukierunkowane na tę właśnie grupę. Sprawia, że tym mocniej należy przyjrzeć się jej potrzebom i podjąć próbę zaangażowania seniorów w tworzenie projektów, które mają w perspektywie ułatwienie im życia, jak również wykorzystanie ich potencjału. W obliczu starzenia się społeczeństwa samorząd staje więc wobec szeregu nowych wyzwań, wcale niełatwych. Z jednej strony musimy podjąć działania związane z koniecznością zapewnienia chociażby odpowiedniej opieki medycznej czy pomocy społecznej dla osób niesamodzielnych, z drugiej należy nauczyć się mądrego wykorzystywania potencjału pokolenia odchodzącego na emeryturę.

R: Jak w Legionowie udaje się sprostać tym wyzwaniom? Co wyróżnia miejską politykę senioralną?

RS: Wyjątkowość legionowskiej polityki społecznej polega przede wszystkim na pełnym sięgnięciu do zasobu, jakim są mieszkańcy miasta. Legionowo stara się wykorzystywać politykę międzypokoleniową jako rozwinięcie prowadzonej polityki senioralnej. Nie można mówić o zdrowym starzeniu się bez uwzględnienia młodego pokolenia i osób w sile wieku – tych, którzy dopiero będą się starzeć. Chodzi zarówno o przygotowanie mieszkańców do tego procesu, jak i wzmocnienie potencjału tkwiącego we wzajemnych relacjach i pomocy. Siła tkwiąca w kolejnych pokoleniach jest nie tylko spoiwem lokalnej społeczności, lecz także drogowskazem dla podejmowanych działań. Jednym ze sposobów ich ukierunkowania było

stworzenie „Strategii działań miasta Legionowo na rzecz seniorów 60+ na lata 2015-2020”. Drugą cechą, która wyróżnia naszą politykę społeczną, jest sięganie po innowacje i niekonwencjonalne metody.

R: W jaki sposób podejmowane są nowe projekty na rzecz seniorów?

RS: W przypadku działań społecznych staramy się w Legionowie nie operować skrótem myślowym, jakim jest projekt. Projekt ma swój cel i czas realizacji. To, co robimy, ma charakter długofalowy, jest częścią spójnej polityki, która mówi m.in. o stałym rozwoju, poszukiwaniu i testowaniu nowych rozwiązań. Staramy się, aby te najlepsze pomysły i realizacje były wdrażane do stałej oferty miejskiej. Legionowskie działania na rzecz seniorów prowadzone są konsekwentnie od lat. Oczywiście nie udało się to bez wielu partnerów. Przede wszystkim Miejskiej Rady Seniorów, która zapewnia seniorom wpływ na sprawy dotyczące społeczności lokalnej. Osoby do niej wybierane nie są przypadkowe: to seniorzy, przedstawiciele podmiotów działających na rzecz osób starszych, w szczególności organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku. Od wielu lat działa na terenie Legionowa Uniwersytet Trzeciego Wieku, który z roku na rok prężnie się rozwija. Prowadzimy również dialog z samymi seniorami, ich rodzinami, Polskim Związkiem Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz różnorodnymi organizacjami pozarządowymi.

R: Porozmawiajmy o strategii działań miasta Legionowo na rzecz seniorów. Skąd pomysł na stworzenie takiego dokumentu?

RS: Należy pamiętać, że seniorzy w Legionowie to grupa prawie 12 tys. osób. Szczególnie cenna jest wśród nich chęć czynnego uczestnictwa w życiu społeczno-kulturalnym. Dzięki temu młodszy mają

wiele sposobności i okazji, aby czerpać ze skarbcza mądrości zgromadzonego przez nich doświadczenia. Należy jednak zaznaczyć, że od nas wszystkich zależy to jak seniorzy będą współdziałać w życiu rodzinnym oraz w życiu własnej społeczności lokalnej. Niestety bardzo często spotykamy się z mało poważnym traktowaniem ludzi w sędziwym wieku, ich rola społeczna najczęściej jest ograniczona do pełnienia funkcji babci/dziadka. W powszechnym przekonaniu panuje opinia, że starsze osoby powinny usunąć się w cień i oddać pole do działania ludziom młodym, co powoduje ich wypychanie na margines życia społecznego. Program jest również odpowiedzią na wyzwania współczesności, w tym zmieniającą się sytuację demograficzną. Poza tymi aspektami trudno wyobrazić sobie społeczeństwo bez osób starszych: korzystamy przecież z ich doświadczeń, rozeznania, cierpliwości, wiedzy i umiejętności. A związane z wiekiem choroby i ułomność uświadamiają nam, jak kruche jest nasze życie i pokazują, że społeczna zależność od innych osób nie oznacza odarcia z godności. Biorąc pod uwagę wszystkie wskazane aspekty, dokument powstał więc, aby przeciwdziałać tendencjom, które eliminowały z życia publicznego bądź ograniczały udział osób starszych. Dodatkowo stanowił reakcję na słabą znajomość potrzeb seniorów, brak komunikacji w kluczowych dla nich sprawach oraz wystarczającej oferty edukacyjnej, kulturalnej i sportowej skierowanej do tej konkretnej grupy wiekowej. Strategia powstała w wyniku prac w projekcie „Legionowanie 60+ współtworzą senioralną strategię działań Miasta”. Inicjatorem jej utworzenia i liderem projektu było Stowarzyszenie Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”, które zrealizowało projekt w partnerstwie z Fundacją „Pracownia Kompetencji”. Oczywiście wsparliśmy powstawanie tego dokumentu, dzięki czemu w opracowaniu strategii uczestniczyli aktywnie przedstawiciele samorządu Legionowa. Jednak najważniejszy głos pochodził od seniorów, dla których został on stworzony. Swoje zdanie przedstawiły w nim organizacje pozarządowe działające na rzecz seniorów, a także wszyscy mieszkańcy miasta, którzy wzięli udział w konsultowaniu strategii.

R: Które zrealizowane aspekty w ramach omawianej strategii uznałby Pan za ważne, warte podkreślenia?

RS: Zadań, które udało się zrealizować na przestrzeni minionych lat, jest niezwykle dużo. Każde z nich jest ogromnie ważne dla pomyślanej realizacji programu jako całości. Jednak z całą pewnością wyjątkową inicjatywą jest Senioralne Centrum Wolontariatu, które funkcjonuje od 2015 r. Działa ono przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” w partnerstwie z Fundacją „Pracownia Kompetencji” i Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Legionowie w ramach projektu „Legionowskie Centrum Wolontariatu Seniorów i Seniorek” z Programu Obywatele dla Demokracji z Funduszy EOG. Jest to bezpośrednia odpowiedź na zagrożenie wykluczeniem społecznym osób 60+. Seniorzy pomagając sobie w ramach grup samopomocy i innym wykluczonym poprzez świadczenie usług wolontariackich w obszarze pomocy społecznej angażują się w życie lokalnej społeczności. Podejmowane przez wolontariuszy konkretne, spektakularne działania pokazują wszystkim, że wbrew stereotypom osoby 60+ chcą i mogą działać dla dobra swojego oraz ogółu. Bezpośrednio w projekcie bierze udział około 70 seniorów, a z ich wsparcia wolontariackiego korzysta prawie 400 mieszkańców Legionowa.

Należy też podkreślić zaangażowanie i działania Legionowskiego Klubu Amazonek. Kobiety otrzymują w nim wsparcie psychiczne oraz życzliwą, bogatą i spontaniczną pomoc. Drzwi tego Klubu otwarte są dla wszystkich kobiet, które potrzebują pomocy i dla tych, które chcą nieść pomoc innym. Ich działalność jest bezinteresowna, opiera się również na profilaktyce oraz na prowadzeniu rehabilitacji fizycznej i psychicznej po przebytej chorobie nowotworowej piersi.

Legionowski Klub Senior+ który powstał dzięki staraniom Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja” oraz Urzędu Miasta zapewnia wsparcie seniorom (osobom nieaktywnym zawodowo w wieku 60+) poprzez umożliwienie korzystania z oferty prozdrowotnej, obejmującej także usługi w zakresie aktywności ruchowej, fizykoterapii, a także oferty edukacyjnej, kulturalnej, rekreacyjnej i opiekuńczej. Zauważyć należy również inicjatywy podejmowane tylko przez Urząd Miasta, jak choćby potańcówki

w Parku Zdrowia. Stanowią one doskonale miejsce dla integracji pokoleń. Zyskiwały przez lata coraz szerszą rzeszę odbiorców, pomimo że były dedykowane seniorom. Jednak z odzewu mieszkańców wiemy, że świetnie bawili się na nich również młodzi. Niestety wyjątkowa sytuacja pandemiczna, z jaką mamy obecnie do czynienia, uniemożliwiła ich kontynuację w bieżącym roku. Zrodziło to jednak nowe potrzeby, dlatego rozdystrybuowaliśmy do seniorów maseczki, które w tym trudnym okresie były niezwykle ważne. Również Uniwersytet Trzeciego Wieku podjął całkowicie eksperymentalną i pionierską inicjatywę, jaką jest Wirtualny Uniwersytet Trzeciego Wieku. Wykłady, prelekcje oraz warsztaty tematyczne realizowane są przez Internet. Wykładowcy i prelegenci nagrywają wystąpienia w salach wykładowych uczelni, a następnie są one emitowane w Legionowskiej Telewizji Kablowej oraz na stronie internetowej LUTW.

R: Jak po minionym okresie oceniliby Pan realizację „Strategii działań miasta Legionowo na rzecz

seniorów 60+ na lata 2015-2020”?

RS: Wpłynęła ona pozytywnie na aktywizację najstarszych mieszkańców Legionowa, na ich uczestnictwo w różnorodnych przedsięwzięciach, akcjach i programach. Pomogło to tym samym zapobiec ich marginalizacji w życiu publicznym i społecznym. Dokument powstał właśnie w tym celu, aby udzielić seniorom wsparcia, wykorzystać drzemający w nich potencjał oraz pobudzić do aktywnego uczestnictwa w życiu gminy. I właśnie ten najważniejszy element udało się w dużym stopniu zrealizować. Jest to wspólny sukces zarówno seniorów, Uniwersytetu Trzeciego Wieku, wolontariuszy oraz organizacji pozarządowych.

→



BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW



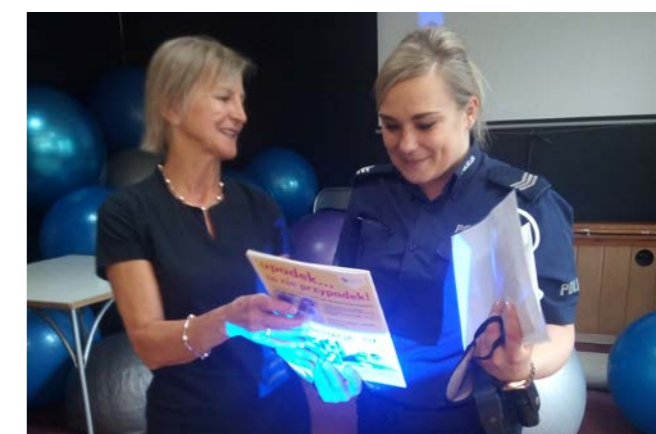
10 10 lipca w siedzibie Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbyło się spotkanie seniorów uczelni, Klubu Senior+ oraz Legionowskiego Wolontariatu Seniorów z przedstawicielką komendy powiatowej policji sierż. sztab. Agatą Halicką. Prelegentkę serdecznie powitał prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA dr Roman Biskupski.

Tym razem policjantka omówiła zagrożenia, z jakimi mogą się spotkać seniorzy. Chodzi przede wszystkim o szerzące się na terenie naszego kraju oszustwa, mające na celu wyłudzenie od seniorów pieniędzy oraz biżuterii. Sierż. Agata Halicka, posługując się filmem poglądowym przygotowanym przez Komendę Główną Policji, wskazała jakie metody oszustw najczęściej są stosowane przez grupy przestępców. Stwierdziła, że najczęściej dochodzi

do wyłudzeń „na wnuczka” oraz „na policjanta”. Omawiając metody stosowane przez przestępców omówiła sposoby zapobiegania im i zachęciła, aby w razie jakichkolwiek wątpliwości i podejrzeń natychmiast kontaktować się z policją.

Podczas spotkania seniorzy zadawali pytania dotyczące zachowania w razie podejrzenia przestępstwa, sposobów zabezpieczenia mienia i mieszkań, jak również możliwości szybkiego powiadomienia służb. Pani Agata szczegółowo odpowiedziała na wszystkie pytania, zachęciła seniorów do wzmożonej czujności a także do wizyty na komendzie policji w celu uzyskania porad oraz pobrania materiałów poglądowych dotyczących bezpieczeństwa osób starszych.

Andrzej Karaki



→



WYWIAD Z MICHAŁEM KOBRZYŃSKIM KIEROWNIKIEM OBIEKTU SPORTOWEGO ARENA LEGIONOWO



Andrzej Karski: Jak układa się współpraca ARENY z legionowskimi seniorami, wiem, że seniorzy chętnie korzystają z bogatej oferty ośrodka?

Michał Kобрzyński: Z moich wieloletnich doświadczeń, obserwacji prowadzonych

podczas organizacji imprez rekreacyjno-sportowych wynika, że współpraca z seniorami to czysta przyjemność. Od razu widać jej efekty, gdyż seniorzy na terenie Legionowa i powiatu legionowskiego są w dużym stopniu zorganizowani w swoich senioralnych organizacjach, jak Związek Emerytów i Rencistów, Uniwersytet Trzeciego Wieku, kluby seniora, itp. Łatwo poprzez nie nawiązać z nimi kontakt i zachęcić do udziału w organizowanych przez nas imprezach. Jeszcze kilka lat temu nasze działania skierowane były przede wszystkim do dzieci i młodzieży, okazało się jednak, że seniorzy są tak aktywni w wielu dziedzinach, że to właśnie młodzież może brać z nich przykład. Seniorzy pokazują, jak działać skutecznie, jak zachęcać do działania innych i jak aktywizować się nawzajem. Można powiedzieć, że wiele działań, które podejmujemy są konsekwencją wychodzenia naprzeciw inicjatywom i oczekiwaniom właśnie środowisk senioralnych.

AK: Jakiego typu działania ARENA proponuje środowiskom senioralnym?

MK: Proponujemy trzy rodzaje działań. Choć jesteśmy głównie ukierunkowani na sport to organizujemy także imprezy rekreacyjne oraz kulturalno-rozrywkowe. Jak pokazują statystyki struktura wiekowa społeczeństwa się zmienia. Przybywa osób w starszym wieku, stąd naszą rolą jest stwarzanie warunków do działania takim właśnie środowiskom.

Próbujemy aktywizować je i dawać narzędzia do działania, zwłaszcza tym, którzy zgłaszają się do nas i chcą pracować, bawić się i aktywnie odpoczywać. I to nam się udaje. Z roku na rok tego typu działań prowadzimy coraz więcej. I chciałbym tu podkreślić. Nie dlatego, że tak chcemy, ale dlatego, że takie jest właśnie zapotrzebowanie.

Jeżeli chodzi o rekreację, to organizujemy i prowadzimy zajęcia Nordic Walking oraz zajęcia z jogi dla seniorów. W ubiegłym roku prowadziliśmy także aquaerobic na basenie, który mam nadzieję uruchomimy wkrótce ponownie, gdyż zajęcia te cieszą się ogromnym zainteresowaniem seniorów.

Wśród działań kulturalnych niesłabnącym powodzeniem cieszą się wieczorki taneczne organizowane w parku przy ARENIE. To również element rekreacji i ruchu, służący utrzymaniu dobrej kondycji i zdrowia. Niedawno uruchomiliśmy także zajęcia na siłowni. Wydawałoby się, że nie jest to sport dla seniorów, tymczasem seniora nie potrafi nic powstrzymać i spora grupa ćwiczy regularnie i z dużym zapałem. Dodam jeszcze, że poza zajęciami typowo ruchowymi organizujemy także sportowe rozgrywki umysłowe, jak brydż i szachy. W ARENIE działają sekcje tego typu sportu. Regularnie je wspieramy dofinansowując w postaci małych grantów.

AK: ARENA jest miejscem wielu rozgrywek sportowych, czy seniorzy biorą w nich udział, a jeżeli tak to czy są przewidziane dla nich jakieś zniżki czy udogodnienia?

MK: Tak, istnieją tu, trenują i grają kluby i sekcje piłki siatkowej, ręcznej i nożnej. Wiem, że wśród kibiców wielu jest w wieku 60 plus. Prowadzimy rozmowy z klubami o wprowadzeniu ulg dla seniorów oraz zapewnienia im dobrych miejsc na widowni. Gdy sezon już na dobre się zaczyna na pewno je sfinalizujemy, gdyż często podczas meczów i treningów na widowni →

przeważają właśnie seniorzy, którzy z ogromnym zapałem kibicują naszym zawodnikom.

W Legionowie największym powodzeniem cieszy się piłka siatkowa. Nasze drużyny startują z powodzeniem w wielu turniejach, a nasi kibice, w tym seniorzy, zawsze starają się im towarzyszyć nawet podczas rozgrywania meczów wyjazdowych. Myślimy o zapewnieniu im udogodnień i jak najlepszych warunków do kibicowania.

AK: Czy prowadzicie jeszcze inne działania skierowane do seniorów?

MK: Oczywiście, angażujemy seniorów w działania wolontariackie. Taka formuła znakomicie sprawdziła się np. podczas organizacji takich imprez jak: „Legionowska dycha”, „Legionowskie senioralia”, czy sportowa „Senioriada”. Są to imprezy cykliczne, które

cieszą się dużym powodzeniem i znakomicie służą integracji poszczególnych środowisk np. seniorów i młodzieży. Seniorzy z ogromnym zapałem angażowali się w ich przygotowanie i przeprowadzenie i swym zapałem zachęcali do działania innych. Myślę, że w kolejnych latach będziemy z ich pomocy korzystali znacznie częściej. Gdy już minie czas epidemii będziemy takie imprezy, ale nie tylko, organizowali częściej a do ich przygotowania zaangażujemy z całą pewnością duże grono legionowskich seniorów. Zachęcam wszystkich do kontaktu z nami i korzystania z naszej bogatej oferty sportowej, rekreacyjnej i kulturalnej...

AK: Dziękuję za rozmowę.

→

REKLAMA

- 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



**PRZYCHODNIA
MOJA**

ZDROWY RUCH BEZ BÓLU

15%

- Legionowski Uniwersytet
- Trzeciego Wieku
- 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. 22-690-01-40; 22-784-05-15



WYWIAD Z BARBARĄ SÓWKĄ PREZESEM KOŁA NIEDOWIDZĄCYCH W LEGIONOWIE



Andrzej Karski: Od kiedy zajmuje się pani kwestiami osób niedowidzących?

Barbara Sówka: Sama cierpię na jaskrę i sprawy ludzi niedowidzących są mi bliskie. Prezesem koła w Legionowie jestem od maja 2004 roku.

Wcześniej byłem w komisji rewizyjnej. Nasze koło mieści się w piwnicy przychodni przy ul. Sowińskiego 15 a i w chwili obecnej zrzesza ponad 80 członków, chociaż do niedawna było ich znacznie więcej. Na przykład, ubyłoby nam sporo osób chorych na cukrzycę z dysfunkcją wzroku. Obecnie technika laserowa umożliwia wyleczenie takich osób. Niechętnie do nas wstępują także ludzie młodzi w wieku produkcyjnym, gdyż nasze spotkania organizujemy w tygodniu w godzinach pracy. W naszym kole mamy trochę dzieci, ale ponad 50% stanowią legionowscy seniorzy.

AK: Jakie formy pracy i działania koło proponuje osobom niedowidzącym i ociemniałym?

BS: Organizujemy spotkania i wieczorki integracyjne przy kawie, ciasteczkach oraz corocznie cztery imprezy cykliczne, z okazji Bożego Narodzenia, Wielkanocy, początku lata i w połowie października, z okazji obchodów Dnia Niewidomych. Koło prowadzi też szeroką akcję pomocową, doradczą i opiekuńczą. Naszym głównym zadaniem jest właśnie niesienie pomocy osobom niedowidzącym w załatwianiu wielu spraw, w tym pomocy w zakupach, kontaktach z lekarzami, aptekami, ośrodkami rehabilitacyjnymi, zdobywaniu sprzętu ułatwiającego widzenie i poruszanie się np. po mieszkaniu, po ulicy, sklepie, dworcu, itp. Współpracujemy między innymi z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR), gdzie zabiegamy o pomoc finansową, z placówkami oferującymi sprzęt poprawiający widzenie: okulary,

powiększalniki, radia, czytniki, czy usprawniający poruszanie się: laski, urządzenia elektroniczne, itp.

AK: Skąd pochodzą środki na działalność koła i jak je zdobywacie?

BS: Staramy się zebrać fundusze sami. Są to składki członkowskie, które obecnie wynoszą 48 złotych rocznie, z czego 70% jest dla nas a 40% dla Okręgu Mazowieckiego, do którego należymy. Czasami otrzymujemy środki z PCPR, ale to już na konkretne zadania, na podstawie złożonych wniosków. W tej chwili nie możemy jednak z tej opcji skorzystać, gdyż Okręg nie został wpisany do KRS-u. Ktoś coś zaniedbał a bez wpisu nie ma możliwości złożenia wniosku. Czasami otrzymujemy pomoc od miasta oraz od starostwa powiatowego. Otrzymujemy także niewielkie środki z 1% z PIT-ów, które pomagamy rozliczać. Zdarzają się także darowizny od firm i osób prywatnych i to w zasadzie wszystko. W tym miejscu chciałabym podkreślić pomoc jaką otrzymujemy do gminy Wieliszew. Jest to wydatne i regularne wsparcie, za które serdecznie dziękujemy zarówno wójtowi, jak i radzie gminy.

AK: Z jakimi problemami najczęściej borykają się osoby niedowidzące, członkowie waszego koła?

BS: Niestety, najczęściej wizytami u lekarza, które często trudno umówić. Z zakupem okularów i leków, które nie są refundowane, a jeżeli to w niewielkim stopniu a wiele osób ma u nas niewielkie renty i emerytury. Okulary często mogą kosztować 2 lub 3 a nawet 4 tysiące złotych. A zmienić je trzeba nawet co dwa trzy lata. Problem stanowią także wizyty w sklepach. Wystarczy, że w sklepie, z którego korzysta osoba niedowidząca, zostanie inaczej ustawiony towar czy przestawione półki i już się gubimy. Podam tu mój przykład. Kiedyś poszłam do Carefurra, w którym stale robię zakupy i sięgnęłam na półkę po mleczko do kawy. Bardzo się zdziwiłam przy kasie, gdy okazało się, że za niewielki kartonik mam zapłacić aż

12 złotych. Po prostu obsługa na miejscu zwykłego mleczka ustawiła takie z ekologicznej hodowli, a ja ceny nie jestem w stanie dojrzeć...

Jeszcze innym problemem jest stosunek innych ludzi do osób niedowidzących. Spotykamy się z często z określeniami „ślepak”, „ślepy”, „kaleka”. Spotykamy się także z ludzką obojętnością, np. nie ma często nikogo, kto by przeprowadził osobę niedowidzącą przez jezdnię, czy pomógł wsiąść do tramwaju i autobusu, albo by pomógł przeczytać rozkład jazdy na przystanku.

AK: Na zakończenie proszę o kilka słów na temat waszych planów na przyszłość...

BS: Mam nadzieję, że wkrótce epidemia koronawirusa się skończy i zaczniemy normalnie działać. To jest prowadzić, jak corocznie, nasze planowe działania

służące poprawy życia i sytuacji naszych podopiecznych. Do tego liczymy, iż nasz okręg uzyska wpis do KRS-u i będziemy mogli wystąpić o środki do PCPR. Ponadto, mamy zamiar znacznie poszerzyć obszar i zakres naszego działania przy wykorzystaniu legionowskiego wolontariatu i organizacji pozarządowych. A na koniec dodam, że liczymy na dalsze wsparcie zarówno Urzędu Miasta, starostwa powiatowego oraz wszystkich gmin naszego powiatu...

AK: Dziękuję za rozmowę.



Zdrowie | Rekreacja | Sport | Podróże



PODZIĘKOWANIA DLA WOLONTARIUSZEK

30 30 czerwca 2020 roku w siedzibie Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku (LUTW) miała miejsce miła uroczystość wręczenia podziękowań paniom – wolontariuszkom, które zaangażowały się w szycie maseczek ochronnych dla legionowskich seniorów.

Przypomnijmy, że akcja ta zainicjowana została już 30 marca br. Zgodnie z decyzją 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. W sumie uszyto i rozdano ponad cztery tysiące maseczek, które



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)
22-690-01-40; 22-784-05-15
www.przychodniamoja.pl

REHABILITACJA NFZ



CENTRUM AKTYWNOŚCI I ZDROWIA
LEGIONOWO ul. J. PIŁSUDSKIEGO 3 (wejście od ul. Kopernika)
22-690-01-40; 22-784-05-15
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

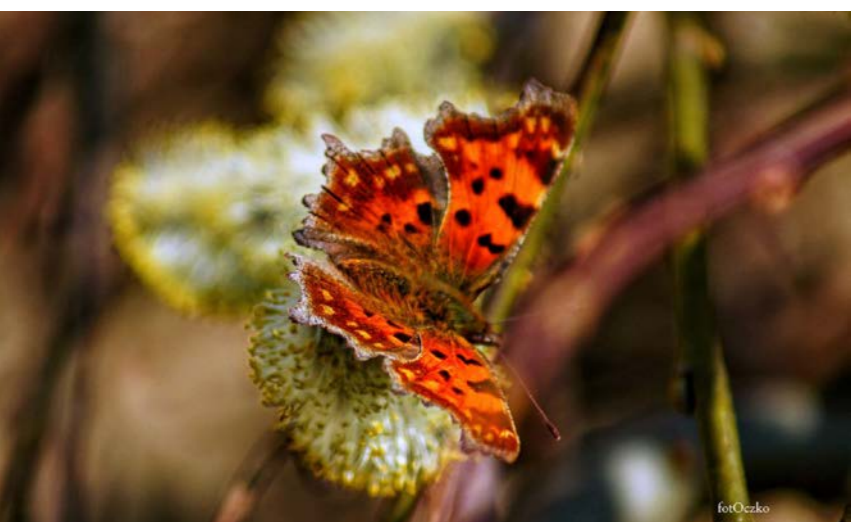
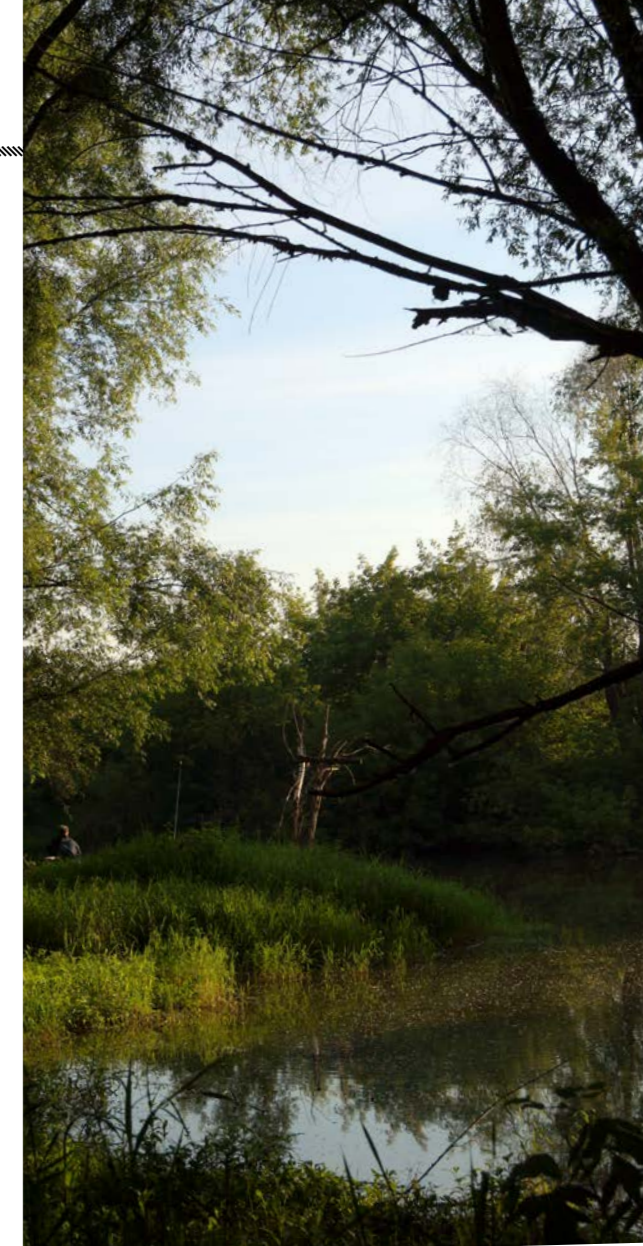
sekretariat czynny

poniedziałek- piątek 8.00-15.00



Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Gminy Miejskiej Legionowo.





Fotografie
Zbigniewa Oczkowicza



Fotografie
Czesława Karpińskiego





LEGIONOWSKI
UNIwersYTET
III
WIEKU

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





trafiły między innymi do Słuchaczy Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Klubu Amazonek oraz Klubu Senior+.

Spotkanie przy kawie i ciasteczkach poprowadziły: zastępca dyrektora LUTW p. Grażyna Chojnowska oraz przewodnicząca Legionowskiego Centrum Wolontariatu p. Lila Le Borgne. Po ciekawej dyskusji i wymianie doświadczeń z akcji, przekazane zostały podziękowania wszystkim zaangażowanym w nią wolontariuszkom. Wyrazy uznania i dyplomy otrzymały: Danuta Baranowska, Anna Bączek, Halina Jałocha, Barbara Marciniak, Małgorzata Majdykowska, Marta Majdykowska, Barbara Kasiak, Hanna Przymusińska oraz Krystyna Wawruch i Dorota Skarpetowska.

Lila Le Borgne →

DOBRO WRACA

Pragniemy podziękować wszystkich tym, którzy zdecydowali się przekazać 1% swojego podatku na rzecz wsparcia działalności Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym „Nadzieja”. Dziękujemy za ten dar serca, który bardzo cenimy, bo jest nam pomocny w realizacji celów, jakie sobie stawiamy dla dobra naszych legionowskich seniorów. Liczymy na naszych darczyńców w kolejnych latach rozliczeniowych. Swoją postawą dalsi przykład docenienia naszej trudnej pracy i okazaliście się prawdziwymi przyjaciółmi.

dr Roman Biskupski
Prezes SPP „Nadzieja”



→

OGRÓDEK „KAPITANA GROSZKA”

W sobotę, 4 lipca, w Zegrzu otwarty został oficjalnie Plac Zabaw. W miłej, wypełnionej zabawą uroczystości, wzięli udział przedstawiciele władz lokalnych, miejscowej społeczności a przede wszystkim licznie przybyłe zegrzyńskie rodziny z dziećmi w różnym wieku. Obecny był starosta legionowski Sylwester Sokolnicki oraz gospodarz serockiej gminy burmistrz Artur Borkowski. W swoim wystąpieniu przypomniał, iż plac zabaw zaprojektowany został przez architekta p. Artura Kamińskiego a wybudowany i urządzony przez Zakład Usług Komunalnych p. Dominika Goźlińskiego.

Budowa rozpoczęta została w pierwszych dniach kwietnia bieżącego roku. Mimo, że zakres prac był wyjątkowo obszerny, ukończona pod koniec czerwca. W pierwszej kolejności wykarczowano stare, grożące przewróceniem lub połamaniem drzewa oraz rozebrano stary kanał sieci grzewczej. Po tym, teren wyrównano i przygotowano pod ułożenie chodników i nawierzchni placów zabaw oraz boiska sportowego do gry w piłkę nożną, ręczną i koszykową. Przygotowano także oryginalną piaskownicę z bezpieczną nawierzchnią z mat gumowych w warstwie trawnikowej. Zainstalowano tam urządzenia i zestawy do zabaw, w tym: bujaki sprężynowe, trampoliny ziemne, zjazd linowy, karuzela słupowa, huśtawki okręt, itp.

To jednak nie wszystko, gdyż na placu dodatkowo zamontowano stół do tenisa stołowego, stół do szachów, piłkarzyki i tunele betonowe. Dla młodzieży i dorosłych:



→



siłownię terenową wyposażoną w urządzenia sprawnościowe do ćwiczeń - orbitek, wioślarz, wahadło, drabinka, zestaw podwójny ławka z rowerkiem oraz zestaw podwójny, ławka z młynkiem.

Na plac zabaw można przychodzić będzie można także w czasie niepogody, gdyż postawiono tam dużą altanę ogrodową z oświetleniem o wymiarach 7,0 m x 5,0 m wyposażoną w dwa stoły z ławami na 8 osób każdy. Tuż przy ogródku znalazło się miejsce na niewielki parking, aby zmotoryzowani rodzice wraz z pociechami mogli tam dojechać i zaparkować. W celu zapewnienia bezpieczeństwa wszystkim korzystającym z placu cały teren dobrze oświetlono i wyposażono w kamery podłączone do monitoringu miejskiego. O tym wszystkim mówili w kolejnych wystąpieniach przewodniczący Rady Gminy Mariusz Rosiński, radny z Zegrza Sławomir Osiewała oraz przewodniczący Rady Osiedla Mariusz Kusiak.

Podczas uroczystości rozstrzygnięto ogłoszony przez Radę Osiedla konkurs na nazwę Placu Zabaw. Wygrała propozycja Marlenki Rzemek, która zaproponowała, aby ogródek jordanowski nazwać „Plac Kapitana Groszka”, jako że położony jest przy ulicy prof. Janusza Groszkowskiego. Otrzymała ona specjalną nagrodę ufundowaną przez Radę Osiedla oraz pamiątkowy dyplom. Podobnie uhonorowani zostali pozostali uczestnicy konkursu, w tym Marysia Pitula, Mateusz Tananis, Oliwia i Marta Tananis, Marlena Zimoluzńska oraz Oliwia Jasińska.

Po zakończeniu części oficjalnej najmłodszy uczestnicy obdarowani zostali kolorowymi balonikami oraz poczęstowani ciastem i napojami przygotowanymi przez miejscowe Koło Gospodyń Wiejskich.

Andrzej KarSKI



„URODA” NA DNIACH LEGIONOWA!

Epidemia koronawirusa ograniczyła wiele aspektów naszego życia kulturalnego i społecznego. Pomimo tego, nasze miasto obchodzi na początku czerwca swe tradycyjne święto, Dzień Legionowa. Wśród wielu planowanych imprez, w tym roku w ramach międzynarodowej współpracy Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Uniwersytetu Srebrnego Wieku w Guryevsku, w obwodzie Kaliningradzkim (Rosja), zaplanowano przybycie zespołu pieśni i tańca ludowego „Krasa” („Uroda”). Zespół ten założony został w 2008 roku na bazie Domu Kultury Bolsziisakowskiego. Powstał on dzięki temu, że miłość do tańca zjednoczyła 20 pięknych i energicznych kobiet w wieku od 50 do 80 lat. Średni wiek członków zespołu wynosi 65 lat.

Zespół „Krasa” jest znany i popularny w całym obwodzie kaliningradzkim. Członkinie zespołu są



zapraszane i serdecznie witane na festiwalach i konkursach w mieście, dzielnicy, regionie a także na świecie. Piękne panie są wszędzie szanowanymi i honorowymi gośćmi programów koncertowych. Na występy zespołu z niecierpliwością oczekują zwłaszcza seniorzy przebywający w Domach Pomocy, ośrodkach

wypoczynkowych i pensjonatach. Z wielką przyjemnością członkinie zespołu występują na imprezach miasta i regionu, podróżują także z koncertami do miast partnerskich Rzeczypospolitej Polskiej, na przykład Elbląga.

Grupa taneczna „Krasa” doskonali swoje umiejętności już od 12 lat, pod okiem kierowniczk i znakomitej choreografki Svetlany Lerh. Repertuar zespołu jest urozmaicony. Znajdują się w nim tańce, które lubią zarówno ludzie starszego pokolenia, jak i młodzież - są to tańce wielu ludów świata:





i gitarze. Tak aktywna wspólna twórcza praca, zjednoczyła zespół. Panie prowadzą nie tylko aktywną działalność koncertową, ale także odwiedzają wspólnie kina, teatry, sale wystawowe i muzea. Świętują też razem urodziny, rocznice i inne ważne wydarzenia, często pomagając sobie w tych w trudnych czasach. Skoordynowana praca przynosi owoce. Za aktywną pracę twórczą zespół wielokrotnie był nagradzany. Był m.in. laureatem nagrody pierwszego i drugiego stopnia na festiwalach tanecznych „Lace of Dance”, „Amber Round Dance”, „Talents of the Golden Age”. Po

prostu wirujące w tańcu młode i energiczne kobiety robią wrażenie wychodząc w eleganckich strojach tanecznych na scenę zalaną jasnym światłem, aby dać radość i dobry nastrój wszystkim widzom, A co najważniejsze, aby pokazać i udowodnić, że wszystko dopiero zaczyna się od senioralnego, „złotego wieku”! Niestety, epidemia koronawirusowa uniemożliwiła przybycie temu wspaniałemu zespołowi do naszego miasta i zachwycenie mieszkańców swym występem. Zrazić ich kreatywnością, energią, optymizmem i entuzjazmem, ale życie się nie kończy i jest nadzieja, że ten piękny zespół przyjedzie do nas w przyszłym roku. Wszystkim uczestnikom zespołu „Krasa” życzymy dobrego zdrowia, kreatywnych inspiracji i sukcesów i czekamy z niecierpliwością na wizytę w Legionowie.

Oxana Uvarkina
Andrzej Karcki



rosyjskie i kozackie, żydowskie, tatarskie, ukraińskie, białoruskie, polskie itp. Pomimo, że każda z uczestniczek zespołu ma swój charakter, różnorodne zainteresowania, duże i małe rodziny, swoje radości i smutki, to wszystkie czują się jak w jednej, wspólnej rodzinie. Teraz, kiedy nadszedł czas, gdy dzieci dorosły i pojawiły się wnuki, seniorki z zespołu mogą realizować swoje marzenia i rozwijać talenty, a tych nie brakuje. Na przykład, Ludmiła Koroleva pięknie rysuje, a Ludmiła Szewcowa i Walentyna Szirokowa opanowały sztukę haftu, tworząc fantastyczne kompozycje: „Kwiaty na łące”, „Łabędzie w stawie”, „Motyle na łące”. Do tego Ludmiła Szewcowa tworzy wyroby skórzane - paski, torebki, saszetki. Od samego początku zespołu kostiumy do wszystkich tańców były modelowane i szyte przez Svetlanę Kiva. Dopiero niedawno do pracy nad projektowaniem i tworzeniem kostiumów, czapek i akcesoriów dołączyły Elena Mikhailova i Larisa Ovchinnikova. Utworzono nawet całą grupę kreatywnego projektowania. Te złote rączki są aktywnymi uczestnikami przedstawień teatralnych i produkcji, które są organizowane i prowadzone przez Dom Kultury. Należy dodać, iż podczas festiwalu „Teatru Equinox” Larisa Ovchinnikova otrzymała dyplom „Dla najlepszej aktorki”. Wśród członków zespołu są także osoby niepełnosprawne. Dla przykładu Sumarina Olga, pomimo tego, że ma bardzo słaby wzrok, jest nie tylko aktywnym uczestnikiem wszystkich tanecznych zespołów, ale także gra na flecie

1 sierpnia 2020 r. w godzinę „W” zawyły syreny i klaksony aut w całej Polsce, aby uczcić pamięć dni sprzed 76-laty. Dni, gdy młodzi, gniewni rozpoczęli nierówną walkę z niemieckim okupantem - Powstanie Warszawskie. Zryw zbrojny, który trwał 63 dni i pociągnął za sobą wiele ofiar powstańców i tysiące cywilnych mieszkańców Warszawy.

Z tej okazji proponuję Państwu piękny wiersz naszego kolegi Zygmunta Malewicza ps. Aleksander. Wiersz, który mówi o tamtych heroicznych, ale i tragicznych wydarzeniach...

Płonąca Warszawa

W środku lata, gdy godzina „W” wybiła
Do ataku w krwawy bój ruszyła bracia
Choć miazdząca w mieście Niemców stała siła
W ciężkim boju do zwycięstwa mieli trwać
A gdy nocą ogniem domy zapłakały
Zapomnieli, że istnieje słowo sen,
przedzierał się do swoich kanałami
i czekali, co przyniesie nowy dzień
Może wspomnę Was po latach, które miną
Przelewałś za Ojczyznę bracie krew
Zostawiłeś gdzie dziewczynę i rodzinę
Nie ma plectwa już w koronach starych drzew
Lecz gdy przyjdzie nam zwyciężyć, czy też zginąć
i utopić młode ciało w morzu krwi,
Nie płacz matuś, jestem z Tobą i rodziną

Nie zamykaj przed północą nigdy drzwi.
Wróć rankiem, by zaczerpnąć łyk herbaty
Ucałować Matko droga twoją dłoń.
Czekaj na mnie, Jeszcze dzisiaj mnie zobaczysz
W rękę granat a za pasem błyszczą broń.
Gdzieś na skwerze zwiędła róża na mogile
Hełm przeszyty kulą śmierci, taki los.
Chciałeś kupić do wolności walcząc bilet
A zastałeś swych kolegów martwy stos.
My Warszawy szkopom tanio nie oddamy
W krwi utoniem, chociaż serce rozpacz rwie
Szli powstańcy do kolegów kanałami
Lecz, czy dojdą, Bóg jedyny tylko wie.

Zygmunt Malewicz
ps. Aleksander

Ten wiersz dedykujemy wszystkim, którzy odeszli, a także żyjącym jeszcze świadkom wydarzeń. Tym, których została tylko garstka. Nie możemy zapomnieć o tych bohaterach, którzy walczyli o wolną Polskę, przelewając swą młodą krew, abyśmy my, następne pokolenie mieli lepsze jutro

Hanna Przymusińska



LINIE KOLEJOWE DO ZEGRZA

Z kart historii

Wiele się ostatnio mówi i pisze o przywróceniu połączenia kolejowego do Zegrza, które funkcjonowało do 1994 roku. Była to kolej normalnotorowa, która wybudowana została i uruchomiona już w 1897 roku, w czasie zaboru rosyjskiego. Pomysł, aby połączyć kompleksy koszarowe w Jabłonie Nowej (Legionowo) i w Zegrzu Południowym pojawił się rok wcześniej. W perspektywie miała ona łączyć się z linią biegnącą do Warszawy i Modlina.



Odcinek o długości 9 km, budynek stacji i peron w Zegrzu Południowym zaprojektował płk inż. Rakint. Budynek był parterowy, zbudowany z grubych drewnianych bali. Do dnia dzisiejszego zachowały się jeszcze resztki granitowych schodów prowadzących do tego obiektu. Główne prace wykonano w niespełna rok, po uprzednim wykupieniu gruntów od majątku Wieliszew. Budowę prowadził zakwaterowany w Jabłonie Nowej carski 4 batalion kolejowy. Nawiasem mówiąc budynek, w którym kwaterował istnieje do dziś. A stoi tuż za dworcem kolejowym w Legionowie na Bukówce.

Zanim zaczęto układać tory kolejowe, na przyszłej trasie wycięto część lasu, uformowano nasypy kolejowe oraz zbudowano drewniany most na Kanale Bródnowskim. Linia zaczynała się od rozwidlenia tras kolejowych w kierunku Modlina i Warszawy, a kończyła przy koszarach 1 Zegrzyńskiego Pułku Piechoty Fortecznej. Miała ona przez cały czas wyłącznie wojskowe przeznaczenie. Służyła jako linia ćwiczebna dla wspomnianego wcześniej 4 batalionu kolejowego oraz przed I wojną światową i w czasie wojny, do transportu wojska i materiałów wojennych. Na trasie

ustawiono sześć budek dla dróżników, rozciągnięto przewody telegrafu kolejowego oraz wybudowano brukowane rampy przeładunkowe.

Próbie generalną linią przesłała w 1897 r., kiedy to Warszawski Rejon Umocniony, w tym Zegrze, wizytował car Mikołaj II, który przybył własną salonką z Modlina. Dopóki linią zawiadywali Rosjanie nie został zrealizowany pomysł wprowadzenia ruchu pasażerskiego poprawiającego rentowność linii. Dopiero pod okupacją pruską linię udostępniono częściowo do obsługi cywilnego ruchu pasażerskiego, między innymi po to, aby umożliwić cywilom dojazd na imprezy kulturalne organizowane przez garnizon zegrzyński na terenie Umocnienia Dużego.

Po zajęciu w 1915 roku Zegrza przez wojska pruskie kolej nadal funkcjonowała. Dodatkowo prusacy w 1916 roku wybudowali w Zegrzu Południowym końcową stację kolei wąskotorowej, która jeździła przez Nieporęt do Strugi. Kolej normalnotorowa użytkowana była aż do końca II wojny światowej. Po zniszczeniach wojennych ponownie uruchomiono ją dla ruchu pasażerskiego dopiero w 1957 roku. Od →

tamtego czasu przewoziła pasażerów i towary do 1994 roku, kiedy to kolej zamknięto a tory i stację kolejową rozebrano. Obecnie planowana jest odbudowa linii. Do Zegrza mają wrócić pociągi pasażerskie i z dużym prawdopodobieństwem można powiedzieć, że będą to także pociągi SKM. Obecnie kursują one do Wieliszewa a dalej do Radzymina. Po zakończeniu prac na odcinku do Zegrza, część składów pojedzie do tej miejscowości. Na trasie zbudowany zostanie dodatkowy przystanek w rejonie skrzyżowania linii z ul. Modlińską (droga wojewódzka 631). Jednocześnie przebudowana ma zostać także stacja w Zegrzu. Zgodnie z zapisami przetargu, prowadzonego przez PKP PLK, prace na odcinku Wieliszew – Zegrze obejmą wymianę torów, budowę sieci trakcyjnej i rozjazdów na 3,5 km odcinku. Zamontowany będzie nowoczesny system sterowania ruchem kolejowym. Przebudowany będzie przejazd kolejowo-drogowy na ul. Modlińskiej. Po remoncie pociągi pasażerskie pojadą z prędkością do 80 km/h. Realizacja zadania planowana jest w systemie „projektuj i buduj” od 2020 roku, a zakończenie w 2022 r. Wówczas pociągi mają zawieźć pierwszych pasażerów do Zegrza.

Po przeprowadzeniu przetargu na wykonanie prac jako najkorzystniejsza wybrana została oferta złożona przez konsorcjum firm Gór-Tor Maciej Górniak i Przedsiębiorstwo Inżynierii budowlanej Kopacki Sp. z o.o., które przedmiotowe prace chce wykonać za 41.950.600,00 zł brutto. Przetarg został ogłoszony w listopadzie 2019 roku. Zainteresowanie



nim wykazało aż 9 podmiotów. Będzie to dobra alternatywa dla transportu autobusowego. Obecnie do Zegrza można dojechać linią 735.

Będąc przy połączeniach kolejowych do Zegrza nie sposób wspomnieć o liniach wąskotorowych, jakie funkcjonowały w okolicach Zegrza, Nieporętu, Strugi oraz Marek. Otóż, podczas budowy twierdzy pomyślano o zapewnieniu na jej terenie dobrych dróg i linii komunikacyjnych. W Zegrzu wybudowano całą sieć dróg brukowanych, które nie tylko biegnęły wzdłuż wałów obronnych, ale i przecinały teren twierdzy w różnych kierunkach. Do tego, wybudowano okalającą twierdzę linię kolejki wąskotorowej kursującej wzdłuż wałów, pomiędzy umocnieniem Dużym i Małym. Linię wybudował, w 1897 roku i połączył z Jabłonną, rosyjski 4 batalion kolejowy, ten sam, który cztery lata wcześniej uczestniczył w ułożeniu fortecznej linii wąskotorowej w Twierdzy Modlin, a nieco później w budowie stacji kolejowej w Jabłonie Nowej.

Linia ta przebiegała dzisiejszą „grobalką” i ul. Groszkowskiego, za Pałacem Radziwiłłów do Umocnienia Małego i z powrotem, wzdłuż wału, dzisiejszą ul. Juzistek do Umocnienia Dużego. Przecinała fort i poprzez most dojeżdżała do Zagrob, czyli obecnego Zegrza Południowego, skąd miała połączenie z linią w kierunku Nieporętu i Marek. Linię obsługiwały niewielkie parowozy produkcji rosyjskiej. Jeżeli chodzi o tereny poza twierdzą, to już w 1899 roku wybudowana została przez prywatnych inwestorów 800 mm linia wąskotorowa →





a jego szyny posłużyły do wybudowania m.in. 3,5 kilometrowego odcinka kolejki do przewożenia amunicji wewnątrz warszawskiej Cytadeli. To jednak nie wszystko... Tuż za Nieporętem Niemcy wybudowali dodatkową odnogę linii odchodzącą do koszar w Białobrzegach i fortu w Beniaminowie. Tędy właśnie, w czasie kryzysu przysięgowego, w lipcu 1917 roku, przewieziono do obozu internowanych oficerów legionowych. Właściciele kolejki mareckiej planowali w przyszłości jej rozbudowę i poprowadzenie przez Narew do Serocka i Pułtuska, gdyż już wówczas przewidywano, że

z Warszawy do Marek. Dalsza jej rozbudowa nastąpiła dopiero wiele lat później, podczas I wojny światowej. W 1915 roku, gdy Warszawę i okolice zajęły wojska pruskie, ich dowództwo zaproponowało zarządowi mareckiej wąskotorówki budowę nowych linii odchodzących ze stacji Struga. Pierwsza miała prowadzić przez Mostki Wólczyńskie, Nieporęt do stacji kolejowej w Zegrzu. Druga natomiast dochodzić aż do Wawra. Budowa nowych linii, w zamyśle władz niemieckich, miała umożliwić Niemcom transport żołnierzy z Zegrza na poligon w Rembertowie oraz dowóz materiałów do budowy umocnień połowych na podejściach do Warszawy. Jako ciekawostkę podać można, iż marecką linię wąskotorową obsługiwały najpierw zaprzęgi konne, później małe parowozy produkcji rosyjskiej a następnie silniejsze nieco lokomotywy niemieckie firmy Henschel oraz Schwarzkopf. Po uzyskaniu zgody i dostarczeniu szyn przez wojsko niemieckie, w szybkim tempie wybudowano najpierw odcinek linii Zegrze – Nieporęt – Struga – Wawer. Przy czym, do ułożenia szyn wykorzystano dawny nasyp wzniesiony jeszcze przez Rosjan. Tory ułożono wzdłuż traktu fortecznego Zegrze – Rembertów. Linia ta posiadała szereg odgałęzień, które wykorzystywano do dowozu saperów, robotników, materiałów budowlanych oraz zarekwirowanego w dobrach Potockich drewna, do rozbudowywanego właśnie przedmścia umocnionego Brückenkopf Warschau. Trzeba jeszcze dodać, iż na przełomie 1917 i 1918 roku, 16 kilometrowy odcinek linii Wawer – Struga został częściowo zdemontowany,

nad Narwią i Bugiem powstaną obiekty lotniskowe dla mieszkańców stolicy. Niestety, plany te zarzucono, wobec szybkiego rozwoju kolei normalnotorowej oraz komunikacji samochodowej.

Po odzyskaniu niepodległości kolej wąskotorowa do Zegrza i Wawra straciła na znaczeniu i komunikacja na tych odcinkach zaczęła zamierać. Do całkowitej utraty znaczenia przez wąskotorówkę przyczyniła się likwidacja Zegrzyńskiej Twierdzy a zwłaszcza odbudowa linii normalnotorowej z Legionowa do Zegrza. Jeszcze w 1922 roku po wąskotorowych trasach kursowały w każdą niedzielę dwa pociągi osobowe, jednak rok później kolejkę definitywnie zamknięto i przystąpiono do rozbiórki torów.

Andrzej Karcki



1. Peron i stacja kolejowa w Zegrzu Południowym w okresie międzywojennym. (fot. ze zb. SZPZŁ)
2. Zachowane fragmenty szyn kolejki wąskotorowej twierdzy odnalezione na terenie Ośrodka PAP w 2008 r. (fot. autora)
3. Lokomotywa wąskotorowa z 1898 r. (Muzeum kolejnictwa w Sochaczewie – fot. autora)
4. Lokomotywa wąskotorowa firmy Schwarzkopf (Muzeum kolejnictwa w Sochaczewie – fot. autora)
5. SKM

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
BISKUPSKI ROMAN

Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO
UVARKINA OXANA
KARSKI ANDRZEJ

MIEJSCE I DATA WYDANIA
LEGIONOWO, 2020 R.

DRUK
TAMPON-DRUK ROBERT ZAWADZKI
LEGIONOWO

ISSN 2657-9405

NR 2/2020 [12]

ZESPÓŁ REDAKCYJNY TEGO WYDANIA:

BISKUPSKI ROMAN – REDAKTOR NACZELNY;
UVARKINA OXANA – Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO;
KARSKI ANDRZEJ – Z-CA REDAKTORA NACZELNEGO;
PRZYMUSIŃSKA HANNA;
LE BORGNE LILA;
MALEWICZ ZYGMUNT.

ZDJĘCIA DO ARTYKUŁÓW WYKONALI:

KARSKI ANDRZEJ;
OCZKOWICZ ZBIGNIEW;
KARPIŃSKI CZESŁAW;
LE BORGNE LILA;
UVARKINA OXANA.

ZAPROSZENIE DO CENTRUM WOŁONTARIATU



Jesteś emerytem lub rencistą.

Nie możesz znaleźć pracy ze względu na swój wiek.

Jesteś osobą aktywną, musisz coś robić.

Chcesz pomagać innym ludziom..

Dołącz do nas!!!

Z inicjatywy zarządu Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA w Legionowie z dniem 1 lipca 2016 roku rozpoczyna oficjalną działalność **Legionowskie Centrum Wolontariatu Seniorów**. Centrum będzie funkcjonowało jako niesamodzielna jednostka Stowarzyszenia mająca swój regulamin. Na pierwszym zebraniu organizacyjnym do Centrum przystąpiło 25 legionowskich seniorów, którzy chcą poświęcić swój wolny czas, umiejętności i entuzjazm innym ludziom.

Siedziba Centrum to Legionowo ul. Piłsudskiego 3 / wejście od ul. Kopernika/. Z Centrum można się skontaktować dzwoniąc pod numer telefonu: **/22/784-05-15**.

Dyżury wolontariuszy będą prowadzone: - we wtorki w godzinach 10.00- 13.00
- w środę w godzinach 10.00 - 13.00

Dzwoniąc do Centrum / w dniach dyżurów/ możesz uzyskać szczegółowe informacje, jak zostać wolontariuszem oraz zgłosić potrzebę pomocy osobie lub seniorowi, który takiej pomocy potrzebuje.

Działalność naszego Centrum w początkowej fazie będzie nakierowana na:

1. Wspieranie seniorów i senierek, mieszkańców miasta Legionowo, potrzebujących pomocy: chorych, chcących porozmawiać z drugą osobą, mających różne problemy życiowe i bytowe. Nikogo nie zostawimy bez pomocy.
2. Zamierzamy uruchomić punkt pomocy seniorom w drobnych naprawach domowych ; elektrycznych, hydraulicznych, malarskich i innych.
3. Jesteśmy otwarci na inne inicjatywy i potrzeby legionowskim seniorom.

Zapraszamy do współpracy: emerytowanych nauczycieli i specjalistów w różnych dziedzinach naukowych, elektryków, hydraulików, lekarzy, urzędników, pielęgniarki, pracowników socjalnych i innych ludzi otwartych na pomoc innym.

Prosimy kontaktować się z Legionowskim Centrum Wolontariatu Seniorów.

Znajdź nas w Internecie: www.lutw.net / zakładka Centrum Wolontariatu/.

Zadzwoń: **/22/784-05-15** lub przyjdź do nas; Legionowo ul. Piłsudskiego 3

Prezes Stowarzyszenia Pomocy Potrzebującym NADZIEJA