

JUŻ DZIŚ ZAMELDUJ SIĘ W ZĄBKACH! NAPRAWDĘ WARTO!



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXIX Nr 19 (448) 11 października 2019 r. ISSN 1427-3717 www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA


NOWA SIEDZIBA NA DZIESIĘCIOLECIE



4 października 2019 roku jest wyjątkowy dla ząbkowskiego samorządu. Wówczas to przypadło 10- lecie funkcjonowania ząbkowskiej spółki wodno-kanalizacyjnej – Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach (PWiK). W ciągu tego stosunkowo krótkiego okresu przeprowadzono wiele inwestycji. Sztandarowa to bez wątpienia budowa własnej Stacji Uzdatniania Wody, dzięki czemu miasto zaopatrywane jest przede wszystkim z własnego ujęcia oraz znacząca rozbudowa sieci wod-kan. Dla sprawnego funkcjonowania brakowało PWiK jeszcze tylko „własnego kąta”.

Szybko to nadrobiono, w krótkim okresie powstała nowa siedziba, a na okrągłą, dziesiątą rocznicę oficjalnie oddano obiekt do użytkowania. Uroczystego otwarcia dokonano poprzez symboliczne przecięcie wstęgi, czego dokonali: burmistrz Małgorzata Zyśk, poseł Piotr Uściński, starosta Adam Lubiak, wiceprezes NFOŚiGW Artur Michalski oraz prezes PWiK Janusz Tomasz Czarnogórski. Nowy obiekt został poświęcony przez ks. dziekana Andrzeja Kopczyńskiego.

Dokończenie str. 4



PSL KOALICJA POLSKA

Nr **7** do Sejmu

Emilia OLEKSIAK

ZARZĄDZANIE WSPÓLNOTAMI MIESZKANIOWYMI
PRO-SYSTEM NIERUCHOMOŚCI
ponad 50 nieruchomości w Ząbkach ☎ **783-298-248**
dla każdego sprawozdanie ze szczegółowym wykazem faktur
możliwość elektronicznego głosowania uchwał firma z Ząbek

WYWÓZ ODPADÓW BUDOWLANYCH
Usługi Porządkowe „Buli”
Kontenery od 2 do 36 m³
Ceny od 200 zł
tel. 509-136-967
www.buli.com.pl

Edu Terapia
Gabinet terapeutyczny

Psycholog, Logopeda,
Pedagog specjalny, Fizjoterapeuta

Telefon: 733 756 029
e-mail: eduterapiazabki@wp.pl
ul. Kopernika 26A/2
05-091, Ząbki



SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA XVI SEMESTR STOWARZYSZENIA POWIATOWY UNIWERSYTET OTWARTY

Inauguracja odbędzie się
dnia 15 października 2019r. (wtorek)
o godz. 17.00.

w Szkole Podstawowej Nr 1, II p.
w Ząbkach, ul. Harcerska 9.

O szczegółach dowiedzie się Państwo na
miejscu lub tel. 510-236-436.



TRENINGI TENISA STOŁOWEGO w SP1 w Ząbkach

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Poniedziałek, Środa, Piątek

17:30 - 19:30

Wtorek, Czwartek


17:00 - 18:30

DLA DOROSŁYCH

Wtorek, Czwartek

18:30 - 20:00

 /TenisMaxiPlast

 508 661 919

MOK
ZABKI
ZAPRASZA

na wystawę fotografii
Roberta Ołdakowskiego
„Ciepłem malowane”

oraz koncert w wyk.
Justyny Kieszek Onofrio
„Akustycznie”

w sobotę 19 października o godz. 17:00

MOK, ul. Słowackiego 21 /trybuna/
wstęp wolny

Robert Ołdakowski

BOKS

ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA BOKS I FUNNY BOKS
PONIEDZIAŁKI, ŚRODY, PIĄTKI:

17:30 - 18:30 6-11 lat i funny boxing

19:00 - 20:00 12-18 lat

20:30 - 21:30 OPEN (środa i piątek)

SOBOTY:

11:30 - 12:30 6-11 lat

12:30 - 13:30 OPEN

KARNETY MIESIĘCZNE:

DOROSŁY - 120 zł

DZIECKO - 100 zł

RODZINNY - 150 zł

WEJŚCIE JEDNORAZOWE:

DOROSŁY - 30 zł

DZIECKO - 20 zł

DODATKOWE INFORMACJE POD NR TEL. 516-304-999



GABINET LEKARSKI ANDRZEJ KACZOREK

Ząbki ul. Niepodległości 1A

- internista
- specjalista med. rodzinnej i medycyny pracy
- badania profilaktyczne pracowników (wstępne, okresowe, kontrolne)
- badania dla celów sanitarno-epidemiologicznych
- badania kierowców wszystkich kategorii
- EKG, spirometria (bad. układu oddechowego)
- drobne zabiegi (zastrzyki)

Gabinet czynny: pn-pt w godzinach 08⁰⁰-19⁰⁰
tylko po uzgodnieniu wizyty telefonicznie

tel. 603 927 323

www.lekarzzabki.pl

Agencja METROPOLIS NIERUCHOMOŚCI

Mieszkania Domy Działki

kupno - sprzedaż - wynajem
doradztwo - umowy - kredyty

Ząbki ul. 3 Maja 10 lok. 10 IIp.

tel./fax. 22 781 44 56

tel. 601 898 715

www.metropolis.waw.pl

www.agencjаметropolis.gratka.pl

e-mail: biuro@metropolis.waw.pl

Poszukujemy mieszkań, domów,
działek do kupna i wynajmu

PRZERWA NA WSPÓLNE CZYTANIE!!!

Kochani Czytelnicy!

Nasza biblioteka została zgłoszona do akcji „Przerwa na wspólne czytanie” organizowanej przez Kinder Mleczną Kanapkę i bierze udział w głosowaniu.

Biblioteki, które otrzymają najwięcej głosów dostaną pakiety książek do wspólnego czytania oraz pufy do stworzenia kącika czytelniczego. Nagrodzonych zostanie aż 300 bibliotek!

Link do głosowania: <https://www.kinder.com/pl/pl/xp/wspolne-czytanie/glosowanie>



UMOWA NA REMONT UL. NARUTOWICZA PODPISANA

30 września Burmistrz Ząbek Małgorzata Zysk podpisała umowę z konsorcjum firm: WOD-KAN-BRUK na remont ul. Narutowicza w Ząbkach. Konsorcjum reprezentował Jarosław Ragus - prezes zarządu.

Wartość umowy: 4 051 043,59 zł brutto. Przedmiot umowy obejmuje m.in.: remont drogi w ul. Narutowicza o długości około 830 m wraz z budową kanalizacji deszczowej, budową chodników, zjazdów oraz miejsc postojowych.



OTWARCIE MIASTECZKA RUCHU DROGOWEGO W ZĄBKACH

Prześcięciem wstęgi oficjalnie otwarto, w dniu 1 października br., Miasteczko Ruchu Drogowego wraz z placem manewrowym do nauki jazdy i funkcją parkingową publicznego w Ząbkach.

Jednocześnie miasteczko zostało przekazane przez Miasto Ząbki w zarządzanie Miejskiemu Ośrodkowi Sportu i Rekreacji

w Ząbkach, którego dyrektor Jacek Romańczuk, przywitał zaproszonych na uroczystość gości: posła na Sejm RP Piotra Uścińskiego, przedstawicieli policji stołecznej, powiatowej i miejskiej, przedstawicieli Straży Miejskiej w Ząbkach, a także mieszkańców i gospodarzy: burmistrz Małgorzatę Zysk i wiceburmistrza Kamila Kowaleczkę. Burmistrz powiedziała, iż cieszy się że takie miasteczko powstało w Ząbkach oraz że nauka przepisów przez zabawę daje najlepsze efekty. Poseł Piotr



Uściński w swojej wypowiedzi m.in. wyraził radość ze wszystkich powstających w Ząbkach inwestycji.

Przedstawiciele policji natomiast, po krótkiej rozmowie z najmłodszymi mieszkańcami, którzy przybyli na tę uroczystość na swoich rowerach, rozdali im gadżety odbłaskowe, które poprawią ich widoczność i tym samym bezpieczeństwo na drogach.

Przypomnijmy, że budowa Miasteczka Ruchu Drogowego była dofinansowana z budżetu państwa na zadania inwestycyjne, służące mieszkańcom Mazowsza dotacją w wysokości niemal 1 500 000 zł, co stanowi około 80% wartości.

Iwona Potęga

NOWA SIEDZIBA NA DZIESIĘCIOLECIE



O nowym obiekcie dość szczegółowo pisaliśmy w poprzednich numerach gazety. Prezentując poszczególne sale wspomnieliśmy m.in. o sali konferencyjnej. Podczas otwarcia sala ta stała się swoistym centrum dalszych wydarzeń. Bowiem otwarciu towarzyszyła całodniowa, bardzo bogata programowo konferencja pn. „Woda naszym wspólnym dobrem – jej użytkowanie i szacunek dla środowiska”. Bardzo szczegółowo omówiono wszelkie aspekty prawne wynikające ze zmian prawa w tym zakresie, ale również zaprezentowano innowacje w zakresie zarządzania produkcją i zagospodarowaniem wody, jak i eksploatacji budynków towarzyszących.

Goście mieli również okazję zwiedzić nowoczesny obiekt oraz obejrzeć wystawę nowoczesnych urządzeń pomiarowych.





Organizator:
MiSiR Zabki

**EUROPEJSKI
DZIEŃ SENIORA
I ŚWIATOWY DZIEŃ
OSTEOPOROZY
„ZACZNIJ OD SIEBIE”**

Sobota, 19.10.2019r., start godz. 10.00
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach
ul. Słowackiego 21

W programie m.in. :

- zajęcia ruchowe, relaksacja
- wykład dot. aktywności ruchowej, odżywiania, bezpieczeństwa
- podstawowe pomiary (osteoporoza, równowaga, skanowanie organizmu, tętno, ciśnienie)
- masaż relaksacyjny
- konsultacje fizjoterapeutyczne
- konsultacja lekarza ortopedy
- zdrowy poczęstunek



XV SESJA RADY MIASTA ZĄBKÓW

25 września odbyła się 15 sesja Rady Miasta Ząbki, podczas której podjęto następujące uchwały:

- w sprawie zasad i trybu przeprowadzania konsultacji z mieszkańcami Miasta Ząbki
- w sprawie udzielania dotacji celowej na wymianę źródeł ciepła
- w sprawie wyrażenia zgody na ustanowienie służebności przesyłu (x2)
- w sprawie określenia wysokości oraz szczegółowych warunków przyznawania nauczycielom dodatków: motywacyjnego, funkcyjnego i za warunki pracy oraz niektórych innych składników wynagrodzenia
- zmieniająca uchwałę w sprawie przyznania dyrektorom publicznych szkół prowadzonych przez Miasto Ząbki zwolnienia od obowiązku realizacji tygodniowego obowiązkowego wymiaru godzin zajęć dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych w roku szkolnym 2019/2020
- w sprawie zmiany Wieloletniej Prognozy Finansowej Miasta Ząbki na lata 2019-2036
- w sprawie wprowadzenia zmian do budżetu Miasta Ząbki na rok 2019

Pełna treść uchwał dostępna jest na stronie internetowej Urzędu (www.zabki.pl), link BIP, zakładka: prawo miejscowe

WIZYTA II E W URZĘDZIE

We wtorek, 8 października br., klasa II e ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach, wraz z wychowawczynią p. Alicją, odwiedziła Urząd. Uczniowie mieli okazję porozmawiać z burmistrz Ząbek Małgorzatą Zyśk, która pokazała im swój gabinet i opowiedziała o tym, czym się zajmuje. Dzieci z ciekawością obejrzały flagi znajdujące się w gabinecie burmistrz, a największą radość wzbudziła niszczarka, w której każdy mógł zniszczyć, specjalnie do tego celu przygotowane kopie dokumentów.



Po otrzymaniu od burmistrz drobnych upominków, wycieczka udała się do Referatu Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska. Uczniowie rozmawiali tam z p. Magdą o segregacji śmieci oraz z p. Olgą o możliwości przygarnięcia bezdomnych zwierząt. Po drodze do Urzędu Stanu Cywilnego, zajrzeli do małej sali konferencyjnej, gdzie odbywają się zebrania oraz do Referatu Oświaty i Polityki Społecznej, w którym p. Agnieszka opowiedziała o pracy referatu, z uwzględnieniem najważniejszych spraw, dotyczących szkół, jak budżet czy wyposażenie szkół.

Pani Joasia z Urzędu Stanu Cywilnego, w sali ślubów im. Hydera, opowiedziała o ślubach, rejestracji narodzin i zgonów i pokazała uczniom księgę urodzeń, która ma 100 lat.

Na sam koniec dzieci odwiedziły Straż Miejską, gdzie p. Agnieszka pokazała im monitoring miejski i opowiedziała o pracy Straży Miejskiej. Następnie dzieci obejrzały samochód Straży Miejskiej, w którym zostały uruchomione koguty i sygnały świetlne.

Jak zwykle, miło było nam gościć w Urzędzie najmłodszych mieszkańców Ząbek.



SP2 I SP3 W ZĄBKACH WYGRAŁY PRACOWNIE MULTIMEDIALNE

W dniu 26 września dyrektor Szkoły Nr 2 im. Jana Kochanowskiego Irena Małyszczuk i dyrektor Szkoły Nr 3 im. Małego Powstańca Ewa Kacprzak odebrały nagrody w konkursie #OSEWyzwanie, organizowanym przez NASK i Ministerstwo Cyfryzacji przy współpracy z Ministerstwem Edukacji Narodowej.



Nagrodami są mobilne pracownice multimedialne, które będą wsparciem przy prowadzeniu lekcji i korzystaniu z internetowych zasobów edukacyjnych. W konkursie mogły wziąć udział szkoły z miejscowości liczących do 50 tysięcy mieszkańców. Kolejne warunki, które należało spełnić to zgłoszenie się szkoły do projektu OSE i programu mLegitymacja szkolna. Obie szkoły wysłały także przygotowane specjalnie na konkurs prace plastyczne pt. „Smart szkoła” oraz deklaracje zgłoszenia się do programów OSE Hero oraz CodeWeek.

Nagrody przyznane w konkursie #OSEWyzwanie będą przekazywane do szkół w bieżącym roku szkolnym 2019/20.





**PRZEWODNICZĄCEGO
RADY MIASTA ŻĄBK**

CZY CZEKAJĄ NAS KOLEJNE DUŻE PODWYŻKI OPŁAT ZA ŚMIECI?

Kilka dni temu zostały otwarte oferty w 2 przetargach na wywóz odpadów z terenu Żabek. W głównym przetargu na usługę wywozu zmieszanych odpadów komunalnych, ulegających biodegradacji i zielonych w roku 2020 oferty złożyły tylko 2 firmy, przy czym tańsza z ofert przewyższała planowane koszty tegoroczne o ponad 3 mln zł (wzrost z 9 mln zł do ponad 12 mln zł). **Skutkiem wyboru takiej oferty byłaby konieczność podwyżki opłat dla mieszkańców Żabek o ponad 30% - według moich szacunków z 70 zł na 90 zł od gospodarstwa domowego.**

Zauważalna jest tendencja do monopolizacji rynku. W poprzednim przetargu na taką usługę oferty złożyły 4 firmy. **Istnieje realna obawa, że proces monopolizacji rynku będzie się pogłębiał, skutkując w kolejnych latach dalszym drastycznym wzrostem kosztów wywozu śmieci i podwyżkami dla mieszkańców.** Niestety tegoroczna nowelizacja ustaw z tego obszaru nie cofnęła tej negatywnej tendencji do monopolizacji.

Uważam, że jako Rada Miasta i Urząd Miasta powinniśmy podjąć zdecydowane, radykalne działania, przeciwdziałające kolejnym podwyżkom opłat dla mieszkańców za gospodarowanie odpadami. Jako radny nie zgadzam się na kolejne podwyżki i będę głosował przeciwko takim podwyżkom.

Jak możemy przeciwdziałać monopolizacji rynku i podwyżkom?

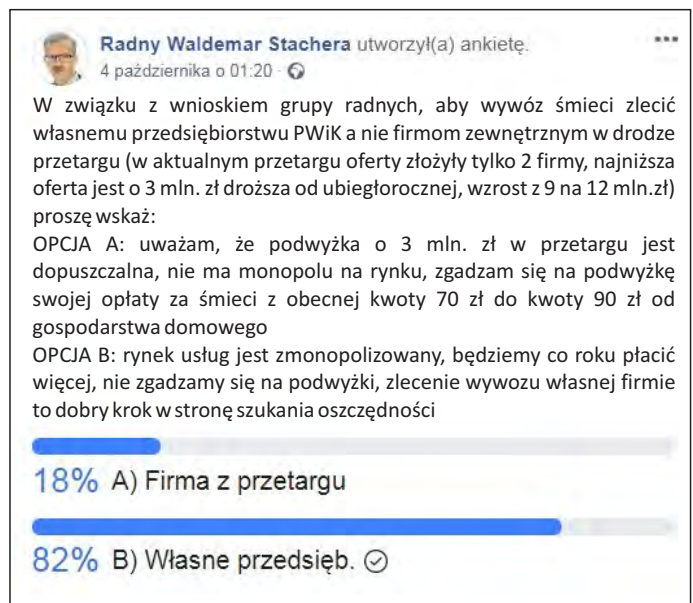
Wraz z grupą radnych zgłosiłem pod obrady Rady Miasta projekt uchwały – planu gospodarczego, w którym uznaje się za konieczne pilne rozszerzenie zakresu działalności Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Żabkach Sp. z o.o. (PWiK) o odbiór i transport odpadów (do wyspecjalizowanych regionalnych instalacji przetwarzania odpadów komunalnych – RIPOK-ów), umożliwiające zlecenie temu Przedsiębiorstwu usługi odbioru i wywozu odpadów z terenu Żabek w zakresie usługi wywozu zmieszanych odpadów komunalnych, ulegających biodegradacji i zielonych. Innymi słowy chcemy, aby rozbudować własne przedsiębiorstwo komunalne, dzięki czemu będziemy – jako miasto - mieć pełną kontrolę nad całym

procesem wywozu tych śmieci z terenu Żabek i nie będziemy zależni od „monopoli śmieciowych”.

Bardzo dobry stan finansów PWiK (m.in. dzięki dochodom ze zlewni, które nie pomniejszają opłat za wodę i ścieki dla mieszkańców) pozwala na zainwestowanie w ten sektor usług, tak aby nie były konieczne podwyżki opłat dla mieszkańców za śmieci.

Nasza propozycja była omawiana na Sesji Rady Miasta w dniu 3 października, w obecności licznie przybyłych mieszkańców osiedli przy dawnym Gazomontażu (ul. Powstańców 2), którzy to mieszkańcy byli przeświadczeni, że na tym terenie powstanie sortownia śmieci. Nie jest moim celem podawać nazwisko osoby, która wprowadziła tych mieszkańców w błąd. **Najważniejsze, że nie było i nie ma takich absurdalnych planów.** Jedyną uciążliwość wynikająca z przejęcia przez PWiK usługi wywozu śmieci z terenu Żabek to parkowanie 5 pustych śmieciarek na terenie przy obecnej zlewni (zebrane danego dnia śmieci muszą być tego samego dnia wywiezione do tzw. RIPOKów, czyli poza teren Żabek).

Temat przejęcia przez własne przedsiębiorstwo wywozu śmieci był szeroko komentowany w internecie. **Aby się przekonać o preferencjach mieszkańców w tym zakresie, opublikowałem na Facebook ankieta, której wyniki do poniedziałku wieczorem prezentuje niniejsza grafika.**



Temat będzie kontynuowany na Sesji 15 października. Będą prezentowane wtedy m.in. analizy finansowe tego przedsięwzięcia.

STRONA NA FACEBOOK

Zapraszam do polubienia mojej strony na Facebook: <https://www.facebook.com/radny.Stachera>, gdzie publikuję informacje o funkcjonowaniu miasta i gdzie można ze mną wymienić poglądy na te tematy.

Waldemar Stachera - Przewodniczący Rady Miasta

EUROPEJSKI TYDZIEŃ ZRÓWNOWAŻONEGO TRANSPORTU W ZĄBKACH

ETZT trwał od 16 do 22 września. W tym roku także Miasto Ząbki włączyło się w organizację tego szczytnego przedsięwzięcia.

Już 15 września przez Ząbki przejechała na rowerach Poland Bike Marathon, pod patronatem burmistrz Ząbek i w ten sposób miasto rozpoczęło swoje działania na rzecz ETZT.

16 września w Miejskim Ośrodku Kultury w Ząbkach odbyła się inauguracja wystawy fotograficznej promującej elektromobilność, którą można było oglądać przez cały tydzień. Na wystawie można było zobaczyć zdjęcia pojazdów elektrycznych i hybrydowych.

We wskazanym tygodniu odbywały się również zajęcia z wychowania komunikacyjnego i bezpieczeństwa na drodze w grupach przedszkolnych, zorganizowane przez ząbkowską Straż Miejską. W szkołach natomiast były prowadzone pogadanki i zajęcia związane z tematyką zrównoważonego trans-



portu, ochroną środowiska oraz bezpieczeństwem pieszych i rowerzystów.

Na koniec ETZT odbył się piknik rodzinny w Parku Miejskim w Ząbkach. Na pikniku gościły foodtrucky z potrawami z różnych stron świata a także inne stoiska. Był serwis i sklepik

rowerowy. Prezentowane były rowery cargo, a także bezpłatne wypożyczenia skuterów elektrycznych, Stowarzyszenie Ekozlot.pl. Rozwój Elektro-Mobilności promowało elektromobilność, m.in. była możliwość obejrzenia i przejechania się samochodami elektrycznymi oraz zapoznania się z budową i rozwiązaniami pojazdów elektrycznych. Dla najmłodszych była możliwość pojeżdżenia samochodzikiem elektrycznym, pod czujnym okiem instruktorów, ze Stowarzyszenia Ekozlot. Stoisko Nadleśnictwa

Drewnica promowało tematykę ekologiczną i zrównoważonego rozwoju. Przewidziano także naukę pierwszej pomocy. Dla dzieci były również pompowane konstrukcje. Wszystkie atrakcje były dla mieszkańców bezpłatne.

Uczestnicy pikniku mieli możliwość zapoznać się z przebiegiem nowej ścieżki rowerowej, która została w tym roku wybudowana w parku. Jest to brakujące uzupełnienie głównego ciągu rowerowego północ - południe w mieście Ząbki.

W sobotę w parku miejskim odbyły się również XXVIII Jesienne Biegi Przełajowe pod patronatem burmistrza Ząbek. Impreza była adresowana do wszystkich mieszkańców miasta, zarówno tych małych, jak i dużych. Jest to promocja zdrowego trybu życia i aktywności fizycznej wpisująca się w tegoroczne hasło ETZT „Chodź z nami”

Uczestnicy biegów mogli sprawdzić się w rywalizacji indywidualnej i zespołowej. Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się biegi rodzinne.

Na drugi dzień pikniku rodzinnego w ramach ETZT, można było dojechać bezpłatną



komunikacją miejską, która tego dnia przez cały dzień, w całych Ząbkach, była bezpłatna.

Działanie wpisujące się w formułę ETZT w Ząbkach to także oddanie w tym roku do użytkowania dla starszych dzieci i dorosłych miasteczka ruchu drogowego, gdzie od rana do zachodu słońca mieszkańcy mogą skorzystać z placu do ćwiczenia umiejętności rowerowych, prowadzonego przez Miejski Ośrodek Sportu i i Rekreacji.

Ogromne podziękowania dla naszych partnerów wspierających ETZT, tj:

- Stowarzyszenie Ekozlot.pl Rozwój Elektro - Mobilności
- Hop City
- Auto Centrum Ząbki
- Rowerowy blues z Warszawy
- FlexiCargoBike z Ząbek
- Nadleśnictwo Drewnica
- Związek Strzelecki Oddział Ząbki JS 1533
- MagMarCar Ząbki



T.K. i I.P.
fot. Bogdan Śladowski



MEDALE ZA DŁUGOLETNIĘ POŻYCIE DLA PAŃSTWA PENTOWSKICH

7 października br., Państwo Alicja Maria i Janusz Bernard Pentowscy odebrali medal Prezydenta RP z okazji 51 rocznicy, za długoletnie pożycie małżeńskie. Medal wraz z upominkami od miasta, wręczyła burmistrz Małgorzata Zyśk.

W tej, jakże wzruszającej uroczystości, uczestniczyła z małżonkami najbliższa rodzina. Burmistrz Małgorzata Zyśk, pogratulowała małżonkom tak pięknej rocznicy i powiedziała m.in. że są oni wzorem do naśladowania dla kolejnych pokoleń.

Iwona Potęga



PRG USŁUGI GEODEZYJNE

- TYCZENIA
 - PODZIAŁY
 - MAPY DO CELÓW PROJEKTOWYCH
 - INWENTARYZACJA POWYKONAWCZA
- Ząbki ul. Gałczyńskiego 19
605-218-000
22 781-45-81
691-515-612
prg1@wp.pl
www.prg1.waw.pl

WĘDKARSKIE ZAWODY GRUNTOWE

W niedzielę, 15 września na Kanale Żerańskim rozegrane zostały zawody gruntowe Koła PZW 61 Ząbki.

Po odprawie i rozlosowaniu stanowisk, które przeprowadził sędzia Bartosz Skorliński, zawodnicy rozeszli się na wyznaczone miejsca i rozpoczęli łowienie. Rywalizacja trwała do godziny 13.30, łowiono głównie leszcze, płocie i liny.

Po podliczeniu wyników sędzia ogłosił wyniki:

- 1 miejsce – kol. Robert Młynarski: 2240 punktów
- 2 miejsce – kol. Leon Romanowski: 1780 punktów
- 3 miejsce – kol. Andrzej Myszko: 1590 punktów

4 miejsce – kol. Tomasz Kwiatkowski: 1380 punktów

5 miejsce - kol. Łukasz Grudziński 1170: punktów

Puchary i nagrody wręczyli: Sławomir Pisarczyk - wiceprezes Koła oraz Rafał Wójcik - członek zarządu Koła.

Na zakończenie zawodów wędkarze posilili się smacznymi produktami z grilla.

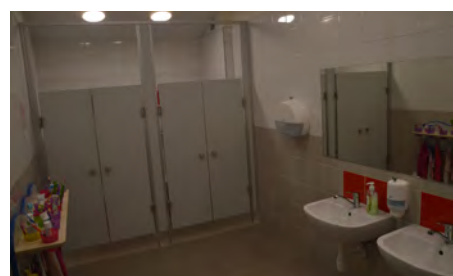
Sławomir Pisarczyk podziękował wszystkim uczestnikom za udział w zawodach i zaprosił na następne.



NOWY ROK, NOWE WYZWANIA W PUBLICZNYM PRZEDSZKOLU NR 3 „SKRZAT”

Rozpoczął się nowy rok szkolny, a wraz z nim kolejne zmiany i nowe wyzwania przed nami. Od września w Publicznym Przedszkolu Nr 3 „SKRZAT” funkcjonuje 19 oddziałów, w których łącznie korzysta z wychowania przedszkolnego 475 dzieci. To o 50 miejsc więcej w stosunku do roku ubiegłego. Wszystko to mogło się zrealizować dzięki wielkiemu zaangażowaniu władz miasta, dyrektcji i pracowników przedszkola.

W związku z ogromnym zapotrzebowaniem miasta na zapewnienie miejsc dzieciom w zakresie edukacji przedszkolnej, w ubiegłym roku zrodził się pomysł adaptacji poddasza na dodatkowe sale zajęć. Szereg ekspertyz, konsultacji, spotkań z wykonawcą zaowocowało zrealizowaniem projektu i zakończeniem inwestycji. Nie dosyć, że terminowo, to w tak krótkim czasie nowe sale zostały kompleksowo wyposażone w meble, zabawki i pomoce dydaktyczne. Dzieci mają do dyspozycji m.in. nowoczesny sprzęt multimedialny – tablice interaktywne z dostępem do internetu



światłowodowego oraz ozoboty do nauki programowania.

Przybyło dzieci, więc trzeba było również zadbać o miejsce do zabawy na świeżym powietrzu. I tak powstał kolejny plac zabaw, na którym oprócz ogrodu sensorycznego i warzywnego pojawiły się; zjeżdżalnie, bujaki, huśtawki, piaskownica. Teraz przedszkolaki będą mogły korzystać z dodatkowego



placu rozkoszując się smakołykami z warzywniaka i doznaniem zmysłowymi z ogródka sensorycznego.

W nowym roku szkolnym w „SKRZACIE”, tak jak w poprzednich latach funkcjonują oddziały ogólnodostępne oraz oddziały realizujące edukację włączającą, na każdym z poziomów wiekowych. Obecnie w przedszkolu działa 6 takich oddziałów, w których swe miejsce odnajdują dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych pod czujnym okiem nauczycieli wspomagających. Oprócz tego podopieczni mogą liczyć na kompleksową pomoc psychologiczną – pedagogiczną zapewnianą przez logopedów, psychologa, terapeutów: pedagogicznego i integracji sensorycznej oraz fizjoterapeuty. W pierwszej kolejności pomoc i wsparcie kierowane jest oczywiście do tych podopiecznych, którzy posiadają stosowną dokumentację. Po przebadaniu wszystkich przedszkolaków, każdy rodzic otrzymuje informację o dziecku. W miarę możliwości część z nich dołącza do grona dzieci objętych specjalistyczną pomocą terapeutyczną, pozostałe kierowane są do innych ośrodków działających poza placówką. W przedszkolu również od dwóch lat funkcjonuje Zespół Wczesnego Wspomagania Rozwoju, który wspiera rodziców w realizacji zaleceń z opinii WWR.

W ciągu całego roku szkolnego wszystkie przedszkolaki mogą korzystać z bogatej oferty zajęć edukacyjno – wychowawczych, innowacyjnych działań, codziennej nauki języka angielskiego, udziału w realizacji projektów międzynarodowych, ogólnopolskich i lokalnych, w których osiągają sukcesy na miarę swoich możliwości. Bo w naszym Skrzacie każde dziecko jest indywidualnością, którą rozwijamy i pielęgnujemy, by mogło w przyszłości rozwinąć skrzydła i osiągnąć sukces.

*Jolanta Salak
Dyrektor PP3*

„KTÓŻ JAK BÓG!”, MICHAŁ ARCHANIOŁ W SZKOLE KATOLICKIEJ!

Święto ku czci Michała Archanioła, Anioła, który zdołał pokonać szatana swym mieczem, ustanowione zostało w już V w. Społeczność Szkoły Katolickiej w Ząbkach ten dzień obchodzi bardzo uroczystie, dając wyraz ogromnej radości i wdzięczności.

Rano 27 września cała szkoła wzięła udział we Mszy Świętej, następnie zaś odbyło się przedstawienie, ukazujące, w jaki sposób temu niezwykłemu Aniołowi w niebie udało się być tak potężnym. Na scenie pełno było białych aniołów, piór, skrzydeł, ale też uśmiechu i pogody ducha. Siostry Michalitki, obecne w szkole od wielu lat, także mają dziś swoje święto. Podczas akademii otrzymały zatem kwiaty, a przede wszystkim moc życzeń i modlitwy. W czasie obchodów nie zabrakło sympatycznych akcentów – uczniowie mogli zrobić sobie zdjęcie ze skrzydłami pożyczonymi od Aniołów, cała szkoła została również obdarowana słodkimi Michałkami.

(ALW)



NORWESKA DELEGACJA W ZĄBKACH

24 września 2019 r. w ramach wizyty studyjnej do Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach przybyła siedmioosobowa delegacja z Neder Eiker z Norwegii. Wśród gości byli przedstawiciele organizacji rządowej oraz nauczyciele. Spotkanie miało przybliżyć funkcjonowanie polskiej szkoły oraz Microsoft Showcase School, jak również sposoby wykorzystania nowoczesnych technologii w edukacji.



Wizyta rozpoczęła się od prezentacji biblioteki, gdzie goście mogli podziwiać księgozbiór, nowoczesny wystrój oraz jej praktyczne wykorzystanie przez uczniów. Dużym zaskoczeniem było wyposażenie biblioteki w pufy, kanapy, kabinę wyciszającą oraz ogólnodostępność komputerów dla uczniów.

Kolejną częścią wizyty była prezentacja budynku, duże wrażenie na przybyłych wywarła sala zabaw, sale lekcyjne, sportowe i przestronne korytarze.

Najważniejszym punktem wizyty były lekcje otwarte, przygotowane przez nauczycielki. Pani Marta Dziejdzicka i pani Aneta Stankiewicz zaprezentowały „Programowanie na matach”, pani Agnieszka Kędziora i pani Adrianna Niesłuchowska przeprowadziły zajęcia z wykorzystaniem Skype na lekcjach angielskiego. Lekcja z notesami OneNote została zaprezentowana przez panią Annę Kuśnierz, a lekcja

z wykorzystaniem Teams została zrealizowana przez panią Anetę Majewską. Ten punkt wizyty zrobił największe wrażenie na gościach z Norwegii.

Podczas spotkania dyskutowano o realizowanych projektach interdyscyplinarnych, porównywano systemy edukacji obu krajów. Zwiedzający przedstawili swoją pozytywną opinię o Szkole Podstawowej Nr 3, byli zachwyceni nowoczesnym budynkiem, możliwościami technologicznymi szkoły, a także kadrą nauczycielską i uczniami, dla których wykorzystywanie TIK w procesie edukacji jest naturalne.

W spotkaniu Szkołę Podstawową Nr 3 reprezentowały: dyrektor Ewa Kacprzak, wicedyrektor Renata Sidor, wicedyrektor Iwona Pańta, nauczyciel języka angielskiego Adrianna Niesłuchowska, Przewodnicząca Rady Rodziców Marzena Toton oraz Skarbnik Urzędu Miasta Ząbki Elżbieta Żmijewska.

KARATECY Z ZĄBEK NA WOM

28 września, na warszawskiej Ochocie odbyła się Warszawska Olimpiada Młodzieży Karate Kyokushin. W zawodach wzięło udział ok. 480 zawodników z 29 mazowieckich klubów Okręgowego Związku Karate, wśród nich Wiktoria i Mateusz Kornaczy z VII f SP3 w Ząbkach z klubu KSW Kyokushin Sensei Marcina Siemradzkiego.

Wiktoria walczyła w kategorii Kumite +50 i po wielu zaciętych pojedynkach z dogrywkami wywalczyła srebro zajmując drugie miejsce na podium. Mateusz walczył w kategorii Kumite +55, stoczył wiele ciężkich pojedynków z dogrywkami, każda po dodatkowe 2 minuty walki. Wygrywając wszystkie swoje pojedynki wywalczył złoto i zajął pierwsze miejsce na podium.



WARSZTAT DEKARSKI

- cięcie i gięcie obróbek do 4 mb
- nasady kominowe
- orynnowanie z ocynku
- zamówienia indywidualne
- parapety zewnętrzne
- akcesoria dachowe

Ząbki, ul. Jana Pawła II 20
tel. 502 073 760

USŁUGI HYDRAULICZNE

- instalacje c.o., wod.-kan.
- montaż filtrów do wody

Ząbki, ul. Ceglana 3

Tel. 501-710-359
601-301-810

Biuro Nieruchomości City Property

City Property

Kupno - Sprzedaż - Wynajem

600 800 401

691 181 207



ul. Na Bagnie 2, Ząbki



www.cityproperty.pl



biuro@cityproperty.pl

AŻUROWE DEKORACJE

Oferują szeroki wybór ażurowych
-szkatulek -organizerów
-chusteczników -pudełek oraz ozdób

Dusia Zając
Tel. 514 838 538

azurowedekoracje

KONIEC PUCHAROWEJ PRZYGODY

Dwa ligowe zwycięstwa oraz „domowe” zwycięstwo 2:0 z Hutnikiem Warszawa i wyjazdowa porażka 1:3 z Błonianką Błonie w ramach Pucharu Polski na szczeblu okręgu warszawskiego – oto wydarzenia dotyczące drużyny Ząbkovii z ostatnich dwóch tygodni.



8 kolejka

Pewnym zwycięstwem 4:0 zakończył się kolejny wyjazdowy mecz naszej drużyny, w którym jej rywalem był jeden z trzech tegorocznych beniaminków IV-ligowych zmagani w grupie północnej – Nadnarwianka Pułtusk. Bramki dla Ząbkovii w tym meczu strzelali kolejno Konrad Budek, Konrad Cichowski i Damian Świerblewski przed przerwą oraz Eryk Agnyziak po zmianie stron. Prowadzenie naszej drużynie zapewnił Budek, który w 11 minucie meczu po dośrodkowaniu z rzutu różnego Bartosza Osolińskiego, bardzo mocnym strzałem z kilku metrów umieścił piłkę w siatce gospodarzy.

Dwa kolejne gole dla naszej drużyny były do siebie bliźniaczo podobne. Następował przechwyt piłki w środkowej strefie boiska, szybkie rozegranie i wyprowadzenie na pozycję strzelecką zawodnika zbiegającego w kierunku bramki z prawego skrzydła. Za pierwszym razem podawał Świerblewski, a skutecznym strzałem popisał się Cichowski, za drugim zaś asystentem był Eryk Agnyziak, a egzekutorem Świerblewski. Czwartą bramkę dla naszej drużyny, która jak się okazało ustaliła ostateczny wynik tego starcia strzelił Agnyziak, który w 61 minucie meczu, po kolejnym przechwycie piłki zdecydował się na indywidualną akcję środkiem boiska i precyzyjnym strzałem sprzed linii pola karnego pokonał bramkarza gospodarzy.

9 kolejka

Zwycięstwem 2:0 zakończył się kolejny mecz naszej drużyny rozegrany na Dobud Arenie w Ząbkach. w którym jej rywalem była Korona Ostrołęka. Bramki dla Ząbkovii strzelili Świerblewski oraz Piotr Augustyniak. Nasza drużyna zmuszona do ataku pozycyjnego, niezbyt często dochodziła do sytuacji strzeleckich, a gdy już przed szansą stawali Bartosz Wiśniewski, Świerblewski czy też Agnyziak, nad podziw skutecznie bronili stojący między słupkami ostrołęckiej bramki Maciej Kowalski. Po zmianie stron poziom determinacji naszych zawodników w zakresie strzelenia gola rósł

z każdą upływającą minutą. Siedem minut po przerwie Karol Szeliga, po podaniu Agnyziaka w dogodnej sytuacji uderzył z kilku metrów nad poprzeczką, pięć minut później Agnyziak „ostemplował” słupek ostrołęckiej bramki, po upływie kolejnych trzech minut strzał Świerblewskiego z linii bramkowej wybił jeden z ostrołęckich obrońców.

Ostatecznie pierwsza bramka dla naszej drużyny padła w 77 minucie meczu, po błyskawicznie wykonanym rzucie wolnym przez faulowanego wcześniej Agnyziaka, który do tego stopnia zaskoczył graczy Korony, że szarżujący prawą stroną boiska Przemysław Szulakowski miał bardzo dużo miejsca, czasu i swobody, aby dokładnie dośrodkować do stojącego na wprost bramki Świerblewskiego, którego strzał z kilku metrów znalazł drogę do siatki gości. Wynik meczu ustalili skuteczną „główką” Piotr Augustyniak, po dośrodkowaniu z rzutu różnego Osolińskiego.

Szesnaście punktów wywalczonych w dziewięciu dotychczasowych meczach nadal plasuje naszą drużynę na szóstym miejscu w tabeli, ale do sześciu „oczek” zmalała strata do lidera. Na pierwszym miejscu w tabeli nadal



Tabela IV ligi – grupa mazowiecka (północ)

Lp	DRUŻYNA	MECZE	PUNKTY	BRAMKI
1.	HUTNIK WARSZAWA	9	22	23-11
2.	DRUKARZ WARSZAWA	9	21	17-6
3.	HURAGAN WOŁOMIN	9	19	22-10
4.	MAZOVIA MIŃSK MAZOWIECKI	9	17	22-13
5.	MKS PRZASNYSZ	9	17	21-7
6.	ZĄBKOVIA ZĄBKI	9	16	26-14
7.	KS ŁOMIANKI	9	13	12-12
8.	WISŁA II PŁOCK	9	13	19-17
9.	POGOŃ II SIEDLCE	9	12	15-14
10.	MAKOWIANKA MAKÓW MAZ.	9	11	17-23
11.	NADNARWIANKA PUŁTUSK	9	10	13-12
12.	ŚWIT STAROŻREBY	9	7	9-15
13.	KORONA OSTROŁĘKA	9	6	8-15
14.	PODLASIE SOKOŁÓW PODLASKI	9	6	11-23
15.	WKRA ŻUROMIN	9	5	15-29
16.	OŻAROWIANKA OŻARÓW MAZ.	9	3	8-37

pozostaje stołeczny Hutnik, ale po dotkliwej porażce 0:4 poniesionej w Przasnyszu, konkurencja zaczęła się do nich wydatnie zbliżać. Tylko jeden punkt straty notuje aktualnie Drukarz Warszawa, który w meczu wyjazdowym zdołał pokonać Świt Starożreby 1:0, a trzy traci Huragan Wołomin, po raczej dość niespodziewanym „domowym” remisie 1:1 z KS Łomianki. Bezpośrednio przed naszą drużyną w tabeli plasują się drużyny MKS-u Przasnysz oraz Mazovii z jednym punktem przewagi.

Już w najbliższą sobotę naszej drużynie przyjdzie rywalizować w spotkaniu wyjazdowym z kolejnym z tegorocznych beniaminków – Świtem Starożreby, który z dorobkiem siedmiu punktów zajmuje dwunaste miejsce w tabeli, a w ostatniej kolejce, także grając przed własną publicznością przegrał z warszawskim Drukarzem 0:1. Przed własną publicznością Ząbkovia zaprezentuje się w starciu z Drukarzem Warszawa, które będzie miało miejsce w ramach jedenastej kolejki rozgrywek, 19 października br. o godzinie 14.30.



Dozbud Arena w Ząbkach
Ząbki, ul. Słowackiego 21

11 kolejka

IV liga piłkarska 2019/2020
grupa: mazowiecka (północ)



Ząbkovia Zabki – Drukarz Warszawa
19 październik 2019 (sobota) godz. 14.30

OBWIESZCZENIE

BURMISTRZA MIASTA ZĄBKI

Z DNIA 10 WRZEŚNIA 2019 ROKU

Na podstawie art. 16 § 1 ustawy z dnia 5 stycznia 2011 r. – Kodeks wyborczy (Dz. U. z 2019 r. poz. 684 i 1504) Burmistrz Miasta Ząbki podaje do wiadomości wyborców informację o numerach oraz granicach obwodów głosowania, wyznaczonych siedzibach obwodowych komisji wyborczych oraz możliwości głosowania korespondencyjnego i przez pełnomocnika w wyborach do Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej i do Senatu Rzeczypospolitej Polskiej zarządzonych na dzień 13 października 2019 r.:

Nr obwodu głosowania	Granice obwodu głosowania	Siedziba obwodowej komisji wyborczej
1	11 Listopada nr parzyste od 6 do końca i nieparzyste od 35 do końca, Drewnicka nr nieparzyste, Franciszka Żwirki nr nieparzyste od 21 do końca, Gabriela Narutowicza nr parzyste od 20 do końca i nieparzyste od 25 do końca, Gen. F. Sławoja Składkowskiego, Gen. Józefa Hallera, Gen. Kazimierza Sosnkowskiego, Gen. Władysława Bortnowskiego, Górnośląska nr parzyste od 68 do końca i nieparzyste od 61 do końca, Gwiaździsta, I Brygady, Jana Kochanowskiego nr parzyste od 16 do końca i nieparzyste od 15 do końca, Kard. Stefana Wyszyńskiego nr parzyste od 34 do końca i nieparzyste od 17 do końca, Kazimierza Przerwy-Tetmajera nr nieparzyste, Komendantów, Konstantego I. Gałczyńskiego, ks. Konstantego Budkiewicza nr parzyste od 26 do końca i nieparzyste wszystkie, ks. Piotra Skargi nr parzyste od 24 do końca i nieparzyste od 29 do końca, Na Bagnie, Pogodna, Prosta, Radzyńska, Stanisława Wigury nr parzyste od 20 do końca i nieparzyste od 19 do końca, Stefana Batorego nr parzyste od 50 do końca, Stefana Starzyńskiego, Wilcza, Wolności, Zakopiańska nr parzyste od 24 do końca i nieparzyste od 21 do końca	Szkoła Podstawowa Nr 2, ul. Stefana Batorego 37, 05-091 Ząbki Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych
2	11 Listopada nr parzyste od 2 do 4 i nieparzyste od 1 do 33, Cicha, Drewnicka nr parzyste, Franciszka Żwirki nr parzyste wszystkie i nieparzyste od 1 do 19E, Gabriela Narutowicza nr parzyste od 2 do 18 i nieparzyste od 1 do 23, Górnośląska nr parzyste od 22 do 62 i nieparzyste od 21 do 59, Graniczna, Jana Kochanowskiego nr parzyste od 2 do 12 i nieparzyste od 1 do 11, Kard. Stefana Wyszyńskiego nr parzyste od 2 do 28 i nieparzyste od 1 do 15, Karola Rychlińskiego nr parzyste od 2 do 14A, Kazimierza Przerwy-Tetmajera nr parzyste, Ks. Jerzego Popiełuszki, ks. Konstantego Budkiewicza nr parzyste od 2 do 24, ks. Piotra Skargi nr parzyste od 2 do 22A i nieparzyste od 1 do 27A, ks. Wacława Kuleszy, Leopolda Lisa-Kuli, Leśna, Piaskowa, Spokojna, Stanisława Wigury nr parzyste od 2 do 18C i nieparzyste od 1 do 17, Stanisława Wyspiańskiego nr parzyste od 2A do końca i nieparzyste wszystkie, Stefana Batorego nr parzyste od 18 do 46, Stefana Żeromskiego, Szpitalna nr nieparzyste, Wita Stwosza, Wojska Polskiego nr nieparzyste od 23 do końca, Zakopiańska nr parzyste od 2 do 20B i nieparzyste 1 do 19	Publiczna Katolicka Szkoła Podstawowa, ul. 11 Listopada 4, 05-091 Ząbki
3	Adama Asnyka, Adama Leszyckiego, Bolesława Prusa, Cisowa, Cypriana Kamila Norwida, Elizy Orzeszkowej, Górnośląska nr parzyste od 2 do 18 i nieparzyste od 1 do 19A, Henryka Sienkiewicza, Hubalczyków, Ignacego Paderewskiego, Jana III Sobieskiego, Karola Rychlińskiego nr parzyste od 20 do końca i nieparzyste wszystkie, Kolejowa, Marii Konopnickiej, Modrzewiowa, Stanisława Moniuszki, Stefana Batorego nr parzyste od 2 do 16B, Szpitalna nr parzyste, Wierzbowa, Wojska Polskiego nr parzyste wszystkie i nieparzyste od 1 do 21	Urząd Stanu Cywilnego, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki
4	Adama Mickiewicza, Brzozowa, Chabrowa, Jana Henryka Dąbrowskiego, Jana Pawła II, Józefa Bema, Józefa Chłopińskiego, Józefa Sowińskiego, Klamrowa, Łąkowa, Mokra, Niepodległości, Nowa, Ogrodowa, Parkowa, Piastowska, Piotra Wysokiego, Polna, Sezamkowa, Słowiańska, Stanisława Wyspiańskiego nr 2, Stefana Batorego nr nieparzyste, Torfowa, Wesoła, Wiśniowa	Szkoła Podstawowa Nr 2, ul. Stefana Batorego 11, 05-091 Ząbki
5	Bartosza, Błękitna, Bociania, Brukowa, Ceglana, Dolna, Harcerska, Hugona Kołłątaja, Jana Matejki, Jesienna, Jeziorna, Józefa Piłsudskiego nr parzyste od 2 do 124 i nieparzyste od 9 do 99, Juliusza Rómmla, Kamienna, Krzywa, Ks. Ignacego Skorupki nr parzyste od 2 do 10 i nieparzyste od 1 do 5, Ks. Sylwestra Zycha, Łabędzia, Łagodna, Łodygowa, Mała, Miła, Obrońców nr parzyste od 28 do końca i nieparzyste od 33 do końca, Piotra Olszewskiego, Powstańców nr nieparzyste od 1 do 9, Słowicza, Sokola, Stanisława Staszica, Szwoleżerów nr parzyste od 2 do 38B i nieparzyste od 1 do 21, Tęczowa, Ułańska, Warszawska, Westerplatte, Władysława Reymonta nr parzyste, Wojciecha Kossaka, Zacisza, Zielona, Zimna, Żabia	Szkoła Podstawowa Nr 1, ul. Józefa Piłsudskiego 35, 05-091 Ząbki Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych
6	3 - go Maja nr parzyste od 2 do 14, Arkadego Fiedlera, Gustawa Morcinka, Heleny Flisowskiej, Józefa Piłsudskiego nr nieparzyste od 1 do 7, Józefa Poniatowskiego, Ks. Ignacego Skorupki nr parzyste od 12 do 60 i nieparzyste od 7 do 35D, Kwiatowa nr parzyste od 2 do 12, Lotnicza nr parzyste od 2 do 18 i nieparzyste od 1 do 11, Orla nr parzyste, Szczęśliwa, Szkolna, Targowa, Wiosenna	Publiczne Przedszkole Nr 3, ul. Westerplatte 1/11, 05-091 Ząbki Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych
7	17 Września, 3 - go Maja nr parzyste od 22 do końca, Bukowa, Dębowa, Franciszka Stefczyka nr nieparzyste od 1 do 13A, Fryderyka Chopina, Gdyńska, Jodłowa, Juliusza Słowackiego, Klonowa, Kręta, Krótką, Ks. Ignacego Skorupki nr parzyste od 62 do końca i nieparzyste od 37 do końca, Legionów, Lipowa, Mariana Langiewicza, Mikołaja Reja, Okrężna, Orla nr nieparzyste, Rembertowska, Romualda Traugutta, Siostr Biendarzewskich, Słoneczna, Sosnowa, Spacerowa, Stefana Okrzei, Topolowa, Wąska, Władysława Broniewskiego, Władysława Sikorskiego nr nieparzyste od 33 do 59A, Wrzosowa, Wyzwolenia	Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Juliusza Słowackiego 21, 05-091 Ząbki Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych
8	Józefa Piłsudskiego nr parzyste od 126 do końca i nieparzyste od 101 do końca, Powstańców nr parzyste od 2 do 4B, Rybna, Skowronka, Skrajna, Wspólna, Żurawia	Szkoła Podstawowa Nr 3, sala 05, ul. Kościelna 2, 05-091 Ząbki Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych
9	Bratnia, Dzika nr parzyste, Hansa Christiana Andersena nr parzyste od 2 do 6 i nieparzyste od 1 do 1E, Kwiatowa nr parzyste od 44 do końca i nieparzyste od 41 do końca, Powstańców nr nieparzyste od 15 do 15E, Różana, Szwoleżerów nr parzyste od 42 do 76, Władysława Reymonta nr nieparzyste	Szkoła Podstawowa Nr 3, sala 07, ul. Kościelna 2, 05-091 Ząbki Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych
10	Akacyjna, Dzika nr nieparzyste, Gen. Stanisława Maczka nr parzyste, Hansa Christiana Andersena nr parzyste od 12 do 18H i nieparzyste od 3 do 19, Ignacego Krasickiego, Jagiellońska, Kaszubska, Mikołaja Kopernika, Powstańców nr nieparzyste od 17 do 27, Szwoleżerów nr parzyste od 78 do 98A	Szkoła Podstawowa Nr 3, sala 09, ul. Kościelna 2, 05-091 Ząbki Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych

11	Jacka Malczewskiego, Józefa Chełmońskiego, Kościelna, Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, Podleśna, Powstańców nr parzyste od 6 do 58, Zbigniewa Herberta, Złota	Szkoła Podstawowa Nr 3, hol, ul. Kościelna 2, 05-091 Ząbki Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych
12	Czołgistów, Franciszka Stefczyka nr parzyste od 6 do 26 i nieparzyste od 15 do 29B, Gajowa nr parzyste wszystkie i nieparzyste od 1 do 1B, Gen. Władysława Andersa, Jaśminowa, Kazimierza Pułaskiego, Kosynierów, Krucza, Kwiatowa nr parzyste od 14 do 36 i nieparzyste od 1 do 25, Lotnicza nr parzyste od 20 do końca i nieparzyste od 13 do końca, Obrońców nr parzyste od 6 do 24 i nieparzyste od 1 do 29, Saperów, Sasanki, Szwoleżerów nr nieparzyste od 23 do końca, Świerkowa, Tadeusza Kościuszki, Tulipanowa, Władysława Sikorskiego nr parzyste wszystkie i nieparzyste od 1 do 31, Wronia, Zieleniecka	Szkoła Podstawowa Nr 1, ul. Harcerska 9, 05-091 Ząbki Lokal dostosowany do potrzeb wyborców niepełnosprawnych
13	Baśniowa, Calineczki, Gen. Stanisława Maczka nr nieparzyste, Hansa Christiana Andersena nr parzyste 24 do końca i nieparzyste od 21 do końca, Jasna, Józefa Wybickiego, Mazowiecka, Szwoleżerów nr parzyste od 104 do końca	Filia Szkoły Podstawowej Nr 3, sala 04, ul. Powstańców 60, 05-091 Ząbki
14	Powstańców nr nieparzyste od 29 do końca, nr parzyste od 60 do końca	Filia Szkoły Podstawowej Nr 3, sala gimnastyczna, ul. Powstańców 60, 05-091 Ząbki
15	Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica Sp. z o. o.	Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica Sp. z o. o., ul. Karola Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki

Głosować korespondencyjnie mogą wyborcy posiadający orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, w tym także wyborcy posiadający orzeczenie organu rentowego o:

- 1) całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji;
- 2) całkowitej niezdolności do pracy;
- 3) niezdolności do samodzielnej egzystencji;
- 4) zaliczeniu do I grupy inwalidów;
- 5) zaliczeniu do II grupy inwalidów;

a także osoby o stałej albo długotrwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym, którym przysługuje zasiłek pielęgnacyjny.

Zamiar głosowania korespondencyjnego powinien zostać zgłoszony do Komisarzy Wyborczego w Warszawie III najpóźniej do dnia 30 września 2019 r. Głosować przez pełnomocnika mogą wyborcy którzy najpóźniej w dniu głosowania ukończą 75 lat lub posiadający orzeczenie o znacznym lub umiarkowa-

nym stopniu niepełnosprawności, w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, w tym także wyborcy posiadający orzeczenie organu rentowego o:

- 1) całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji;
- 2) całkowitej niezdolności do pracy;
- 3) niezdolności do samodzielnej egzystencji;
- 4) zaliczeniu do I grupy inwalidów;
- 5) zaliczeniu do II grupy inwalidów;

a także osoby o stałej albo długotrwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym, którym przysługuje zasiłek pielęgnacyjny.

Wniosek o sporządzenie aktu pełnomocnictwa powinien zostać złożony do Burmistrza Miasta Ząbki najpóźniej do dnia 4 października 2019 r.

Głosowanie w lokalach wyborczych odbywać się będzie w dniu 13 października 2019 r. od godz. 700 do godz. 2100.

*Burmistrz Miasta Ząbki
Małgorzata ZYŚK*

Komendant Straży Miejskiej w Ząbkach prowadzi nabór kandydatów na stanowisko

APLIKANT (w charakterze strażnik miejski),

w pełnym wymiarze czasu pracy.
Ilość wolnych stanowisk – 3.

Pełna treść oferty pracy
na stronie internetowej:

<http://www.strazmiejska-zabki.pl/index.html>.

Komplet dokumentów należy złożyć do dnia 25.10.2019 r. do godz. 15:00

Projekt „Organizacja i prowadzenie punktu specjalistycznego poradnictwa rodzinnego w Ząbkach dla gmin: Marki, Ząbki, Zielonka” dofinansowany jest ze środków Powiatu Wołomińskiego w ramach umowy nr 39.2019 z dn. 01.02.2019 r. Realizacja projektu: 1 II – 31 XII 2019 r.



PUNKT SPECJALISTYCZNEGO PORADNICTWA DLA RODZIN



Prowadzący Punkt:

Stowarzyszenie PRO – Pracownia Rozwoju Osobowości
siedziba Punktu: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach przy ul. Słowackiego 21 / telefon: 660 907 563 / e-mail: kontakt@pracownia.pl / strona www: www.stowarzyszeniepro.pl

Zakres oferowanych usług:

- psychoterapia indywidualna
- psychoterapia par
- pomoc psychologiczna w tym lekarza psychiatry
- konsultacje wychowawcze pedagoga
- poradnictwo socjalne

**Zapraszamy do kontaktu telefonicznego i mailowego:
poniedziałki w godz. 12⁰⁰ – 16⁰⁰ / środy w godz. 9⁰⁰ – 13⁰⁰ /
piątki w godz. 9⁰⁰ – 13⁰⁰ (Terminy mogą ulec zmianie!)**

Zasady przyjęcia:

Terminy spotkań ze specjalistami po uzgodnieniu i wstępnej konsultacji będą odbywały się od poniedziałku do piątku w godz. 8⁰⁰ – 20⁰⁰.

OGŁOSZENIE

Burmistrz Miasta Ząbki informuje, iż dnia 30 września 2019r. zostało wywieszane do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu – Zarządzenie nr 0050.113.2019 Burmistrza Miasta Ząbki z dnia 30 września 2019 r. Pełna treść Zarządzenia jest także dostępna na stronie internetowej: bip.zabki.pl (w zakładce Zarządzenia).

RADY DIETETYKA...

NIEPRAWIDŁOWE NAWYKI ŻYWIENIOWE PRZYCZYNĄ OTYŁOŚCI U MĘŻCZYŹN

Osiadły tryb życia, spożywanie zbyt dużej ilości mięsnych dań, ubogich w warzywa i owoce, jedzenie obfitych posiłków późnymi wieczorami i częste picie piwa oraz mocniejszych alkoholi, to główne przyczyny nadwagi, z jaką borykają się mężczyźni.

Większość Panów z nadwyżką kilogramów cierpi na tzw. otyłość brzuszna. Jest ona wyjątkowo niebezpieczna, ponieważ tkanka tłuszczowa gromadzi się w obrębie pasa i obciąża narządy wewnętrzne tam zlokalizowane np. wątrobę. Otluszczenie organizmu zwiększa ryzyko wystąpienia chorób krążeniowo-naczyniowych (np. nadciśnienia lub zawału), nowotworów oraz cukrzycy typu 2.

Co na to wątroba?

U otyłych mężczyzn wątroba jest zwykle powiększona i stłuszczone. Aby zadbać o jej prawidłowe funkcjonowanie powinieneś zmienić nawyki żywieniowe. Prawidłową dietę warto uzupełnić o naturalne ekstrakty np. z karczocha. Wspomagają one pracę wątroby i pomagają w jej regeneracji oraz oczyszczaniu.

Co należy zmienić w diecie?

Problem 1 - Staropolskie przyzwyczajenia: polska kuchnia, jakkolwiek smaczna, jest dosyć ciężko strawna oraz tłusta, z dużą ilością mięsa. Taki rodzaj diety sprzyja powstawaniu otyłości oraz wzrostowi poziomu cholesterolu we krwi.

Rozwiązanie: Dieta lekkostrawna- obfitująca w ryby, chude mięso, warzywa i owoce.

Problem 2 - Zbyt duże odstępy między posiłkami – solidny obiad w godzinach wieczornych i porcja kanapek lub niezdrowych przekąsek przy telewizorze.

Rozwiązanie: Wprowadź regularne posiłki - 5 porcji dziennie w równych odstępach czasowych. Niech główny posiłek będzie usytuowany w środku dnia, podczas gdy potrzebujesz jeszcze dużo energii. Gdy Twoje tempo pracy zwalnia, zdecyduj się na lżejszy posiłek obfitujący w warzywa.

Problem 3 - Podjadanie między posiłkami. Wszystkie chrupki, batony oraz przetwory mięsne, a szczególnie z mięsa wieprzowego np. kabanosy, są kaloryczne.

Rozwiązanie: Jeżeli chcesz coś przekąsić lub pochrupać, pokrój świeże warzywa

w kostkę lub talarki. Dadzą one dużo większe nasycenie, gdyż posiadają wyższą zawartość błonnika i będą jednocześnie zdrowe.

Problem 4 - Tłuste sosy, majonez lub ketchup. Mogą one znacznie zwiększać kaloryczność posiłku.

Rozwiązanie: Jeżeli lubisz dania z sosami, postaraj się, aby były to mięsa w sosie własnym lub takie przygotowywane na bazie jogurtu z różnymi przyprawami.

Problem 5 - Piwo i inne alkohole. Wiele osób sądzi, że alkohol nie ma kalorii. Otóż ma i to całkiem sporo, a co ciekawe, organizm najpierw trawi alkohol, a kalorie dostarczone wraz z przekąskami towarzyszącymi są magazynowane w postaci tkanki tłuszczowej.

Rozwiązanie: Alkohol pij okazjonalnie. Na spotkaniu ze znajomymi wybieraj kieliszek lekkiego wytrawnego wina, zamiast słodkich drinków. Jeżeli jesteś miłośnikiem piwa, ogranicz je do jednej szklanki, bez dodatkowych przekąsek w postaci np. chipsów lub paluszków.

Czy obserwujesz u siebie:

- brzuch przypominający balonik?
- trudności przy wkładaniu i zawiązywaniu butów?
- wzdęcia?
- zgage?
- chrapanie, trudności w zasypianiu?
- nadciśnienie?

Taki typ otyłości i przyczyny jej powstawania są ogromnym zagrożeniem dla zdrowia, dlatego niezwłocznie powinieneś udać się po pomoc do dietetyka.

W naszym Centrum Dietetycznym Naturhouse Ząbki możesz dostać plany żywieniowe oraz suplementy diety wspomagające kurację ale również

produkty, które uatrakcyjnią Twoje posiłki. Takim produktem jest właśnie Bulion Warzywny Dietesse-3, który ma niską zawartość soli, jest bez dodatku tłuszczu palmowego, glutaminianu monosodowego, sztucznych barwników i konserwantów.

Doskonały smak i jakość dań zapewniają odpowiednie proporcje starannie wyselekcjonowanych warzyw i ziół (marchew, pasternak, cebula, korzeń pietruszki, natka pietruszki, papryka ostra czerwona, czosnek, kurkuma, pieprz czarny mielony).

Dzięki formie proszku, bulion idealnie pasuje nie tylko do przyprawiania zup, ale naturalnie wydobywa smak wielu potraw. Wyśmienicie komponuje się z różnymi rodzajami mięs, warzyw, sosów, zapiekanek, dodając głębi każdemu daniu. Warto mieć go w swojej kuchni, aby nadal potrawy były smaczne lecz nieszkodliwe dla zdrowia.



CO SŁYCHAĆ?

Wydawca: Urząd Miasta w Ząbkach
Redaktor naczelny: Mirosław Oleksiak
e-mail: redaktor@zabki.pl, tel. 694 759 987
Redakcja: ul. Wojska Polskiego 10, Ząbki,
tel. 22 5109 793

Skład i druk: Drukarnia Szymdt,
09-500 Gostynin, ul. Płocka 38B
e-mail: biuro@drukarniaszymdt.com
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.
Nakład 6000 egz.

DIŻURY REDAKCYJNE:
red. Mirosław Oleksiak
Urząd Miasta pok. nr 13
pon. godz. 16.00–18.00, piątki godz. 8.00–10.00

MIASTO ZĄBKI PRZEKAZAŁO DEFIBRYLATORY SM I OSP

3 października br. Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzata Zyśk przekazała Straży Miejskiej i Ochotniczej Straży Pożarnej w Ząbkach defibrylatory wraz ze sprzętem do szkolenia z zakresu pierwszej pomocy. Ze strony przyjmujących, porozumienie z Miastem w tej sprawie podpisali odpowiednio: Zbigniew Forsyjak - komendant Straży Miejskiej w Ząbkach oraz Krzysztof Jastrzębski wiceprezes / naczelnik OSP w Ząbkach. Zakupu dokonano na wniosek mieszkańców Ząbek.

Zarówno Straż Miejska, jak i Ochotnicza Straż Pożarna będą woziły, przenośne defibrylatory, „w pogotowiu” w swoich samochodach, którymi poruszają się po Ząbkach. Ochotnicza Straż Pożarna dodatkowo otrzymała tzw. deskę ortopedyczną, służącą do transportu poszkodowanych osób. Cały sprzęt posłuży do ratowania poszkodowanych w wypadkach komunikacyjnych oraz w codziennych, zagrażających życiu i zdrowiu, sytuacjach losowych.

Sprzęt szkoleniowy będzie znajdował się na wyposażeniu Straży Miejskiej oraz Ochotniczej Straży Pożarnej i będzie służył do szkoleń, które będą prowadzone głównie dla młodzieży szkolnej oraz dla nauczycieli, ale nie tylko. Planowana jest realizacja akcji pn. „Podaj dół życia” zainicjowanej przez komendanta strzelców ząbkowskich Mirosława Sobieckiego i wspierającego akcją radnego ząbkowskiego Marcina Kubickiego, polegająca na szkoleniu mieszkańców Ząbek z zakresu pierwszej pomocy.

Iwona Potęga
fot. Bogdan Śladowski



UROCZyste WRĘCZENIE PROMES

W dniu 26 września w Pałacu w Chrzęsem odbyła się uroczystość wręczenia promes dla samorządów z terenu Powiatu Wołomińskiego na dofinansowanie zadań z rządowego programu Fundusz Dróg Samorządowych.



Powiat Wołomiński otrzymał dofinansowanie do modernizacji i przebudowy dróg powiatowych łącznie na kwotę 44,6 mln złotych, a poszczególne gminy kolejne ponad 35 mln złotych. Promesy wręczył osobiście Wojewoda Mazowiecki Zdzisław Sipiery, który podkreślił, że Powiat Wołomiński jest liderem w Polsce w pozyskiwaniu dofinansowania do inwestycji drogowych w ramach Funduszu Dróg Samorządowych. W wydarzeniu uczestniczyli Wiceminister Infrastruktury Andrzej

Bittel, Poseł na Sejm RP Piotr Uściński, Starosta Adam Lubiak, Wicestarosta Robert Szydlik, Paweł Dąbrowski - Członek Zarządu Powiatu, Cezary Wnuk - Wiceprzewodniczący Rady Powiatu Wołomińskiego, a poszczególne gminy reprezentowali: Małgorzata Zyśk - Burmistrz Miasta Ząbki, Edyta Zbieć - Burmistrz Miasta Kobyłka, Jacek Orych - Burmistrz Miasta Marki, Paweł Bednarczyk - Burmistrz Tłuszcz, Radosław Korzeniewski - Wójt Gminy Dąbrówka, Piotr Orzechowski - Wójt Gminy Strachówka, Rafał Mathiak - Wójt Gminy Klembów i Dariusz Kokoszka - Wójt Gminy Jadów.

Na zakończenie uroczystości Starosta Adam Lubiak przekazał na ręce Pana Wojewody nagrodę Starosty Wołomińskiego dla Premiera RP Mateusza Morawieckiego za zasługi na rzecz rozwoju Powiatu Wołomińskiego. Zgodnie z uchwałą Zarządu Powiatu nagroda Starosty została przyznana również dla Wojewody Mazowieckiego

Zdzisława Sipiery oraz Ministra Infrastruktury Andrzeja Adamczyka.

Samorządy mogły uzyskać dofinansowanie w ramach Funduszu Dróg Samorządowych w wysokości od 50 do 80 proc. przewidywanych kosztów realizacji zadania. Powiaty oraz miasta na prawach powiatu mogły złożyć 3 wnioski o dofinansowanie, natomiast gminy 2 wnioski.