



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXIX

Nr 17 (446)

13 września 2019 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

PONAD 21 MLN ZŁ DOFINANSOWANIA NA DROGI

Na początku września Mazowiecki Urząd Wojewódzki opublikował listę jednostek samorządu terytorialnego, które uzyskały dofinansowanie w ramach Funduszu Dróg Samorządowych. Obydwa ząbkowskie wnioski zostały pozytywnie ocenione, co skutkuje dofinansowaniem na budowę lub remont 16 dróg miejskich.

Dofinansowanie sięga 80% całkowitych wydatków na te inwestycje drogowe. Przebudowa i remont pochłonię w sumie 27 mln zł, z czego 21.193.106,32 zł, stanowić będzie dotacja. Wśród dróg które będą przebudowane znalazły się: Kaszubska, Bociania, Sokola, Olszewskiego, Andersena, Herberta, Nowoprojektowana (etap II), Gdynska, Lipowa, Gałczyńskiego, Narutowicza, Górnośląska, Traugutta, Słowackiego, Projektowana (etap II) i Serwisowa.



Część dróg jest już w fazie realizacji, na większość pozostałych już zostały rozstrzygnięte przetargi, a po podpisaniu umowy wykonawcy będą mogli wejść na plac budowy.

Dokończenie str. 4

SPRZEDAM MIEJSCE POSTOJOWE W GARAŻU PODZIEMNYM.

Miejsce ma 15 m² i znajduje się
w nowym bloku na ul. Różanej w Ząbkach.

CENA 6.900 PLN.

KONTAKT: 668-225-615

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

nygusek
DZIENNA
OPIEKA
NAD DZIEĆMI
DO LAT 3

nygusek.baby
tel. 505 208 022
Ząbki ul. Gajowa 4B

**RUSZYŁY
NABORY**

**AKADEMII TENISA
UKS RAKIETĄ ZĄBKİ**

**JUŻ DZIŚ
ROZPOCZNIJ Z NAMI
TENISOWE SZALEŃSTWO**

TENISZABKI.PL

**KLUB TENISOWY
RAKIETĄ ZĄBKİ**
U. SŁOWACKIEGO 21
ZA BASENEM 05-091 ZĄBKİ
TEL: 570 093 090

MOK
ZABKI
ZAPRASZA
na

**spektakl muzyczny
Central Jazz Café**

w wykonaniu
Studia Teatralnego MOK
oraz zaproszonych gości

21 września, godz. 17⁰⁰

MOK, ul. Słowackiego 21 /trybuna sportowa/
wstęp wolny

„Klub Świadomych Rodziców”



BEZPŁATNA SZKOŁA RODZENIA
Zakres: poród, pielęgnacja dziecka, laktacja, pierwsza pomoc

Prowadzą: • Agnieszka Najda – położna ze szpitala św. Zbici
Certyfikowany Doradca Laktacyjny

• Ratownicy medyczni – twójratownik.pl

Dla kogo: Dla par (kobiety od 26 tygodnia ciąży)

Kiedy: Czwartki godz. 17:30

Miejsce: Publiczne Przedszkole nr 3 „Skraś”
Zabki ul. Westerplatte 1

Zapisy: Formularz zgłoszeniowy na stronie: www.tpr.org.pl

Organizator:  Partner:  

**Posprzątajmy
Łaś wspólnie
ZABKI**

kiedy? 21.09.2019

o której? 10:00

gdzie?
przy tabeli w stacji PKP,
przy ul. Skarupki, wejście do lasu od
restauracji Bambus
przy wejściu do lasu ul. Ziela/Kocieleśna

Po sprzątaniu ok. 12:00 zapraszamy
do Kniei Gajownicza na grilla
(z własnym prowiantem)

KOREPETYCJE

język niemiecki, język polski,
matematyka (przygotowanie
do egzaminu)

tel. 502 520 626

ZAPROSZENIE NA SPOTKANIE Z RADNYMI

Serdecznie zapraszamy mieszkańców
Ząbek, na najbliższy co miesięczny
dyżur Radnych.

**W czwartek 20 września
od godziny 20.00
w Szkole Podstawowej nr 3
przy ul. Kościelnej 2 w Ząbkach.**

WYBIERAM
X ZABKI

**ZMIANA ADRESU SIEDZIBY FIRMY**

Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach Sp. z o. o.
informuje, że z dniem 1 października 2019 r. ulegnie zmianie adres
siedziny spółki z ul. Piłsudskiego 2, 05-091 Ząbki, na ul. Hubalczyków
1, 05-091 Ząbki. Wszystkie działy wraz z BIUREM OBSŁUGI KLIENTA
oraz KASĄ dostępne będą na nowej siedzibie.

Równocześnie informujemy, że KASA wraz z PUNKTEM
INFORMACYJNYM, w którym będzie możliwość złożenia dokumentów,
pozostają w dotychczasowej lokalizacji przy ul. Piłsudskiego 2.
Wszelkie pozostałe dane w tym NIP, Regon, KRS, numery kont
bankowych, numery telefonów pozostają bez zmian.

**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.agencjametropolis.gratka.pl
e-mail: biuro@metropolis.waw.pl

Poszukujemy mieszkań, domów,
działek do kupna i wynajmu

Poland Bike **LOTTO POLAND BIKE 2019 MARATHON** PARTNER TYTUŁARNY **LOTTO**

ZĄBKI

15 września



15 września

Marszałek Województwa Mazowieckiego

Biurowo zawodów:
Ząbki, w pobliżu skrzyżowania
ulic Szpitalnej i Piotra Skargi



EUROPEJSKI TYDZIEŃ ZRÓWNOWAŻONEGO TRANSPORTU 2019 W ZĄBKACH

Impreza odbywa się co roku w dniach 16-22 września. Ta europejska inicjatywa zachęca miasta i gminy całej Europy do wprowadzania i promowania środków na rzecz zrównoważonego transportu oraz ludzi do wypróbowywania alternatyw dla korzystania z samochodów, zwłaszcza tych z napędami konwencjonalnymi – emitującymi CO₂ i inne zanieczyszczenia gazowe i pyłowe. Głównym tematem przewodnim tegorocznej edycji ETZT jest „Bezpieczny ruch pieszki i rowerowy”.

Tegoroczna kampania zachęca do wybierania aktywnych form poruszania się lub łączenia chodzenia pieszo i jazdy na rowerze z transportem publicznym. Oprócz elastyczności, chodzenie pieszo i jazda na rowerze dają wiele innych korzyści, takich jak dostępność społeczna i ekonomiczna, niezawodność, brak emisji oraz pozytywny wpływ na zdrowie. Jesteśmy pieszymi, kiedy idziemy na przystanek autobusowy, dworzec kolejowy lub miejsce parkingowe, kiedy idziemy na spacer z przyjaciółmi i rodziną, kiedy odwiedzamy nowe miasto lub po prostu kiedy przechodzimy przez ulicę, aby zrobić zakupy czy odwiedzić sąsiada.

Ruch to zdrowie. Eksperci zgadzają się, że powinniśmy dziennie wykonywać przynajmniej 6000 kroków, aby poprawić stan swojego zdrowia i 10 000, aby schudnąć. To dużo, ale jeśli będziemy chodzić pieszo do pracy i utrzymywać aktywność przez cały dzień, szybko uda się te liczby osiągnąć. 25 minut energicznego spaceru dziennie może wydłużyć życie nawet o siedem lat, a duże badanie przeprowadzone w Norwegii z udziałem grupy mężczyzn w wieku 70 i 80 lat potwierdziło,

że zaledwie 30 minut codziennych ćwiczeń, takich jak jazda na rowerze, wydłużyło życie tych ludzi nawet o pięć lat, w porównaniu z mężczyznami, którzy nie podejmowali żadnej aktywności fizycznej.

Ostatni dzień to Europejskiego Tygodnia Zrównoważonego Transportu tj. 22 września to tradycyjnie Europejski Dzień Bez Samochodu. W tym dniu organizatorzy transportu np. ZTM Warszawa i przewoźnicy np. Koleje Mazowieckie wprowadzają bezpłatne przejazdy. W tym roku 22 września wypada w niedzielę. Ząbki również, jak co roku włączają się w dzień bez samochodu. W tym dniu przejazdy liniami ząbkowskimi „Ząbki-1” i „Ząbki-3” będą bezpłatne dla każdego.

W ramach tygodnia zrównoważonego transportu w Ząbkach planujemy m.in.: zajęcia w miasteczku ruchu drogowego organizowane przez MOSiR, pogadanki w szkołach i przedszkolach o bezpieczeństwie na drogach ze szczególnym uwzględnieniem kwestii widoczności po zmroku.

W Miejskim Ośrodku Kultury planowana jest wystawa zdjęć pojazdów niskoemisyj-



nych lub zeroemisyjnych tj. o napędach elektrycznych i hybrydowych.

Obchody Europejskiego Tygodnia Zrównoważonego Transportu w Ząbkach podsumujemy piknikiem w parku w dniach 21-22 września. W ramach tej imprezy m.in. złot food trucków, bezpłatne atrakcje dla dzieci, nauka pierwszej pomocy, pokaz ratownictwa, stoiska nawiązujące do tematyki zrównoważonego transportu, ekologii i transportu niskoemisyjnego.

Więcej informacji wkrótce na stronie internetowej miasta i na facebooku.

LOTTO POLAND BIKE MARATHON JEDZIE DO ZĄBEK

LOTTO Poland Bike Marathon 2019 wkracza w decydującą fazę. W niedzielę 15 września peloton na rowerach górskich, prowadzony przez Grzegorza Wajsa, wystartuje w Ząbkach. Ta miejscowość, niemal przylegająca do Warszawy, będzie gospodarzem czternastego spośród 16 etapów tegorocznego cyklu. Kolarskie Miasteczko Poland Bike, Biuro Zawodów oraz start i meta wyścigów amatorów MTB znajdą się, podobnie jak w debiucie przed rokiem, w pobliżu skrzyżowania ulic Szpitalnej i Skargi w Ząbkach.

- Rośnie kolarska gorączka. Finał cyklu coraz bliżej, do końca sezonu pozostały już tylko trzy etapy - mówi Grzegorz Wajs, organizator LOTTO Poland Bike Marathon. - Wyścigi w Ząbkach będą przebiegać przez Lasy Drewnickie z wykorzystaniem m.in. trasy Memoriału Bercika. Będzie atrakcyjnie. Zapraszam w niedzielę 15 września do podwarszawskich Ząbek.

Rywalizacja odbędzie się na trzech dystansach: MAX (45 km), MINI (25 km) oraz FAN (8 km). Swoje wyścigi Mini Cross będą mieli też najmłodszy w wieku 2-4 i 5-6 lat.

LOTTO Poland Bike Marathon w Ząbkach organizowany jest przy współpracy z Urzędem Miasta Ząbki, Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji w Ząbkach, Powiatem Wołomińskim i Urzędem Marszałkowskim Województwa Mazowieckiego. Patronat honorowy sprawuje Burmistrz Ząbek.

BIURO ZAWODÓW

Ząbki, ul. Szpitalna/Skargi (Miasteczko Poland Bike) - 14 września (sobota) godz. 17.00-19.00 oraz 15 września (niedziela) godz. 8.30-11.00 (dystans FAN) i godz. 8.30-12.00 (dystanse MINI i MAX)

PROGRAM ZAWODÓW

8.30-11.00 - zapisy w Biurze Zawodów (dystans FAN)
8.30-12.00 - zapisy w Biurze Zawodów (dystanse MINI i MAX)
9.00-10.30 - zapisy w Chatce Małolatka (Mini Cross, roczniki 2015-2017 i 2013-2014)
10.45 - start Mini Cross (2-4 i 5-6 lat) na terenie Miasteczka Poland Bike
11.10 - ustawianie zawodników na starcie dystansu FAN (sektor I - rocznik 2005-2006, sektor II - rocznik 2007-2008, sektor III - rocznik

2009-2010, sektor IV - rocznik 2011-2012)

11.15 - start dystansu FAN (8 km)

12.20 - ustawianie zawodników w sektorach (I-X) na starcie dystansów MAX i MINI

12.30 - start dystansów MAX (45 km) i MINI (25 km)

13.00 - dekoracja dystansów FAN i Mini Cross
15.30 - dekoracja dystansów MINI i MAX

W Miasteczku Poland Bike można bezpłatnie skorzystać z serwisu rowerowego RafBike Store i rowerowej myjni GS27. Dla wszystkich uczestników - bufety na trasie z izotonikami Komodo oraz posiłek regeneracyjny po wyścigu. Dla dzieci Chatka Małolatka z malowaniem buziek. Zapraszamy!

Więcej na www.polandbike.pl i www.facebook.com/Poland.Bike.Marathon

PONAD 21 MLN ZŁ DOFINANSOWANIA NA DROGI

BUDOWA UL. KASZUBSKIEJ I ANDERSENA

Zamówienia obejmuje wykonanie robót budowlanych polegających na budowie drogi w ul. Kaszubskiej i w ul. Andersena na odc. od ul. Kopernika do ul. Maczka w Ząbkach.

Inwestycja obejmuje m.in.:

- roboty rozbiórkowe i roboty ziemne wraz z transportem urobku,
- obsługę geodezyjną budowy,
- opracowanie i uzgodnienie projektu organizacji ruchu na czas budowy,
- budowę kanału kanalizacji deszczowej i przykanalików wraz ze studniami połączeniowymi i rewizyjnymi z pierścieniami odciążającymi i włazami żeliwnymi klasy D400, studzienkami ściekowymi z włazem żeliwnym klasy D400, ryglowanym, na zawiasach i z koszem stalowym ocynkowanym, wraz z kaperowaniem wybudowanej sieci kanalizacji deszczowej,
- budowę chodników o nawierzchni z kostki brukowej betonowej w kolorze czerwonym, budowę zjazdów o nawierzchni z kostki brukowej betonowej w kolorze grafitowym, budowę miejsc postojowych o nawierzchni z kostki brukowej betonowej w kolorze szarym,
- budowę jezdni o nawierzchni asfaltobetonowej,
- usunięcie kolizji układu drogowego z siecią gazową,

Najkorzystniejszą ofertę złożyło konsorcjum firm STD z Warszawy za 1 915 151, 41 zł



REMONT UL. TRAUGUTTA I SŁOWACKIEGO

Zamówienie obejmuje remont ul. Słowackiego i ul. Traugutta w Ząbkach wraz z budową kanalizacji deszczowej w ul. Słowackiego i ul. Traugutta na odcinku od ronda w ul. Orlej do ul. 3-go Maja.

Zakres przedmiotu zamówienia obejmuje m.in.:

- obsługę geodezyjną budowy (dla całego zadania inwestycyjnego);
- roboty rozbiórkowe wraz z wywiezieniem gruzu z rozbiórki;
- roboty ziemne wraz z wywozem nadmiaru urobku;
- budowę kanalizacji deszczowej w ulicy Słowackiego i Traugutta na odcinku od ronda w ul. Orlej do ul. 3 Maja w Ząbkach, długość całkowita wynosi 926,5 m, w postaci kanałów deszczowych
- remont dróg ulicy Słowackiego i ulicy Traugutta, który obejmuje: wykonanie rozbiórek nawierzchni i elementów drogowych, wykonanie nowych konstrukcji: jezdni z nawierzchnią z mieszanek mineralno-asfaltowych, zjazdów, miejsc postojowych oraz chodników z nawierzchnią z kostki brukowej betonowej o grubości 8 cm, montaż betonowych krawężników, oporników, obrzeży oraz ścieków z korytek ściekowych, regulację pionową urządzeń podziemnych (studzienki kanalizacyjne i teletechniczne, zawory wodociągowe i gazowe);
- montaż oznakowania pionowego i poziomego;
- wykonanie trawników dywanowych z rozrzuconiem mieszanki torfu i ziemi urodzajnej;
- wprowadzenie projektu stałej organizacji ruchu;
- końcową inwentaryzację geodezyjną powykonawczą obiektów

Najkorzystniejszą ofertę złożyła warszawska firma „Dowbud C” za 2 801 285, 31 zł

BUDOWA UL. HERBERTA I NOWOPROJEKTOWANEJ

Przedmiot zamówienia obejmuje wykonanie robót budowlanych polegających na budowie drogi w ul. Herberta i w ul. Nowoprojektowanej w Ząbkach, w tym m.in:

- roboty rozbiórkowe i roboty ziemne wraz z transportem urobku,
- obsługę geodezyjną budowy,
- opracowanie i uzgodnienie projektu organizacji ruchu na czas budowy,
- budowę kanału kanalizacji deszczowej i przykanalików wraz ze studniami połączeniowymi i rewizyjnymi z pierścieniami odciążającymi i włazami żeliwnymi klasy D400, studzienkami ściekowymi z włazem żeliwnym klasy D400, ryglowanym, na zawiasach i z koszem stalowym ocynkowanym, wraz z kamerowaniem wybudowanej sieci kanalizacji deszczowej,
- budowę chodników o nawierzchni z kostki brukowej betonowej w kolorze czerwonym, budowę zjazdów o nawierzchni z kostki brukowej betonowej w kolorze grafitowym, budowę miejsc postojowych o nawierzchni z kostki brukowej betonowej w kolorze szarym,
- budowę jezdni o nawierzchni asfaltobetonowej,
- budowę ścieżki rowerowej o nawierzchni asfaltobetonowej,
- przebudowę skrzyżowania dróg ulic Herberta, Powstańców, Różana na skrzyżowanie o ruchu okrężnym,
- budowę oświetlenia ulicznego w ulicy Nowoprojektowanej
- demontaż istniejącej kontenerowej stacji trafo oraz budowę nowej kontenerowej stacji trafo,
- regulację pionową elementów uzbrojenia podziemnego wraz z wykonaniem pierścieni odciążających,
- wprowadzenie projektu stałej organizacji ruchu,
- powykonawczą dokumentację inwentaryzacyjną,
- dokonanie skutecznego zgłoszenia zakończenia robót do PINB dla ulicy Herberta oraz uzyskanie decyzji zezwalającej na użytkowanie drogi w ulicy Nowoprojektowanej

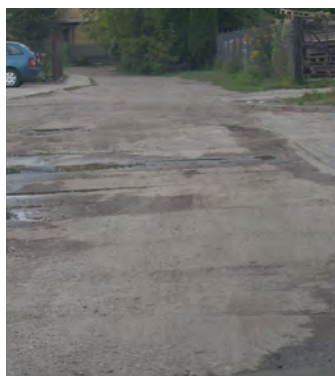
Najkorzystniejszą ofertę złożył Zakład Robót Drogowych i Inżynierjno-Instalacyjnych KROL z Wołomina za kwotę 5 098 342,35 zł

BUDOWA UL. GDYŃSKIEJ I LIPOWEJ

Zamówienia obejmuje wykonanie robót budowlanych polegających na budowie drogi w ul. Lipowej o długości ok. 224m i w ul. Gdyńskiej o długości ok. 246m w Ząbkach.

Zakres przedmiotu zamówienia obejmuje m.in.:

- obsługę geodezyjną budowy (dla całego zadania inwestycyjnego),
- roboty rozbiórkowe wraz z wywiezieniem gruzu z rozbiórki,
- roboty ziemne wraz z wywozem nadmiaru urobku,
- budowę ulicy Lipowej etap-2 o długości ok. 224 m o szerokości całkowitej ok. 20,5 m w tym:
 - jezdnia szer. 5,4 m(wraz z ściekiem), opaska betonowa, chodniki szer. 1.5÷3,0m, zjazdy na posesje,
 - miejsca postojowe, zieleni,
- budowę kanalizacji deszczowej,



- f) budowę ulicy Gdyńskiej o długości 246 m o szerokości całkowitej 5,5÷13 m w tym jezdni szerokości 5÷6 m, chodnik o szer. ≥ 2,0 m, zjazdy na posesje, miejsca postojowe i zieleni,
- g) budowę oświetlenia ulicznego,
- h) wykonanie trawników dywanowych z rozrzuconiem mieszanki torfu i ziemi urodzajnej,
- i) wprowadzenie projektu stałej organizacji ruchu,
- j) końcową inwentaryzację geodezyjną powykonawczą obiektów,
- k) uzyskać decyzję zezwalającą na użytkowanie drogi w ulicy Lipowej oraz dokonać skutecznego zgłoszenia zakończenia robót do PINB dla ulicy Gdyńskiej

Najkorzystniejszą ofertę złożył Zakład Robót Drogowych i Inżynierino-Instalacyjnych KROL z Wołomina za kwotę 2 041 658,26 zł



REMONT UL. GÓRNOŚLĄSKIEJ I GAŁCZYŃSKIEGO

Przedmiot zamówienia obejmuje remont ul. Górnośląskiej o długości ok. 950m i szerokości całkowitej ok 15m – na odcinku od ul. Leszyckiego do ul. Gałczyńskiego oraz remont ul. Gałczyńskiego o długości ok 150m i szerokości całkowitej ok 6,5m – na odcinku od ul. Górnośląskiej do ul. Batorego w Zabkach.

Zakres przedmiotu zamówienia obejmuje m.in:

- opracowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy wraz z jego uzgodnieniem;
- obsługę geodezyjną budowy (dla całego zadania inwestycyjnego);
- roboty rozbiórkowe wraz z wywiezieniem gruzu z rozbiórki;
- roboty ziemne wraz z wywozem nadmiaru urobku;
- budowę kanalizacji deszczowej (betonowe studnie rewizyjne, studzienki deszczowe uliczne, kanał deszczowy z rur żelbetonowych dla kanalizacji zewnętrznej, przykanaliki z rur betonowych dla kanalizacji wewnętrznej), wraz z odtworzeniem nawierzchni jezdni w pasie szer. 3 m;
- montaż krawężników betonowych (wystających, wtopionych) na ławach betonowych;
- montaż ścieków z koryt prefabrykowanych betonowych na ławie betonowej;
- montaż obrzeży betonowych trawnikowych;
- wykonanie warstw konstrukcyjnych nawierzchni
- wykonanie warstwy wiążącej z mas mineralno-bitumicznych asfaltowych gr. 8 cm (jezdni), warstwy ścieralnej z mas mineralno-bitumicznych asfaltowych gr.4 cm (jezdni);
- wykonanie warstw ścieralnych nawierzchni na podsypce cementowo-piaskowej: z kostki brukowej betonowej w kolorze szarym (miejsca postojowe), z kostki brukowej betonowej w kolorze grafit (zjazdy z posesji), z kostki brukowej betonowej w kolorze czerwonym (chodniki wzmocnione, chodniki);
- regulację pionową elementów uzbrojenia podziemnego (studzienki kanalizacyjne, skrzynki zaworów wodociągowych, studzienki teletechniczne);
- montaż oznakowania pionowego i poziomego;
- wykonanie trawników dywanowych z rozrzuconiem mieszanki torfu i ziemi urodzajnej (warstwa gr.5 cm);

- wprowadzenie projektu stałej organizacji ruchu;
 - końcową inwentaryzację geodezyjną powykonawczą obiektów
- Budowa kanalizacji deszczowej współfinansowana jest ze środków Unii Europejskiej w ramach projektu

Najkorzystniejszą ofertę złożyła warszawska firma „Fal – Bruk” za kwotę 4 686 300,00 zł

BUDOWA UL. PROJEKTOWANEJ NA ODCINKU OD UL. ANDERSENA DO UL. POWSTAŃCÓW

Najkorzystniejszą ofertę złożył Zakład Usług Terenowych Budowlanych i Porządkowych „MARGOT” z Warszawy za kwotę 1 437 277, 10 zł

BUDOWA UL. NARUTOWICZA

Zakres przedmiotu zamówienia obejmuje m.in:

- opracowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy wraz z jego uzgodnieniem;
- obsługę geodezyjną budowy (dla całego zadania inwestycyjnego);
- roboty rozbiórkowe wraz z wywiezieniem gruzu z rozbiórki;
- roboty ziemne wraz z wywozem nadmiaru urobku;
- budowę kanalizacji deszczowej (betonowe studnie rewizyjne, studzienki deszczowe uliczne, kanał deszczowy z rur żelbetonowych dla kanalizacji zewnętrznej, przykanaliki
- budowę ulicy Narutowicza o długości ok. 830 m i szerokości całkowitej ok.12-16 m (w tym: jezdni szer.5,5 m, chodniki szer.ok.1,5-5,0 m);
- montaż krawężników betonowych (wystających, wtopionych) na ławach betonowych; • montaż ścieków z koryt prefabrykowanych betonowych na ławie betonowej;
- montaż obrzeży betonowych trawnikowych;
- wykonanie warstw konstrukcyjnych nawierzchni: podbudowy z piasku stabilizowanego cementem (jezdni, zjazdy z posesji, miejsca postojowe, chodniki wzmocnione, chodniki), warstwy górnej z kruszywa łamanego - kliniec (jezdni, zjazdy z posesji, miejsca postojowe, chodnik wzmocnione), stabilizowanych mechanicznie i ręcznie (w miejscach trudno dostępnych);
- wykonanie podbudowy zasadniczej z mas mineralno-bitumicznych asfaltowych gr.7 cm (jezdni);
- wykonanie: warstwy wiążącej z mas mineralno-bitumicznych asfaltowych gr.5 cm (jezdni), warstwy ścieralnej z mas mineralno-bitumicznych asfaltowych gr.4 cm (jezdni);
- wykonanie warstw ścieralnych nawierzchni napodsypce cementowo-piaskowej: z kostki brukowej betonowej typu Behaton w kolorze szarym (miejsca postojowe) z obwiednią z kostki brukowej betonowej typu Holland w kolorze szarym, z kostki brukowej betonowej typu Behaton w kolorze grafit (zjazdy z posesji) z obwiednią z kostki brukowej betonowej typu Holland w kolorze grafit, z kostki brukowej betonowej typu Behaton w kolorze czerwonym (chodniki wzmocnione, chodniki) z obwiednią z kostki brukowej betonowej typu Holland w kolorze czerwonym, z kostki brukowej betonowej typu Behaton w kolorze czerwonym (skrzyżowania wyniesione);
- regulację pionową elementów uzbrojenia podziemnego (studzienki kanalizacyjne, skrzynki zaworów wodociągowych, studzienki teletechniczne);
- montaż oznakowania pionowego;
- wykonanie oznakowania poziomego;
- wykonanie trawników dywanowych z rozrzuconiem mieszanki torfu i ziemi urodzajnej (warstwa gr.5 cm);
- wprowadzenie projektu stałej organizacji ruchu;
- końcową inwentaryzację geodezyjną powykonawczą obiektów.

PRG
USŁUGI
GEODEZYJNE

- TYCZENIA
- PODZIAŁY
- MAPY DO CELÓW PROJEKTOWYCH
- INWENTARYZACJA POWYKONAWCZA

Zabki ul. Gałczyńskiego 19
605-218-000
22 781-45-81
691-515-612
prg1@wp.pl
www.prg1.waw.pl



PIÓREM

PRZEWODNICZĄCEGO
RADY MIASTA ZĄBK

PŁAĆĆ NAUCZYCIEŁOM ZA
STRAJK CZY NIE PŁAĆĆ?

Pierwszy raz w historii Ząbek grupa mieszkańców (ponad 400 osób) skorzystała z tzw. obywatelskiej inicjatywy uchwałodawczej i zgłosiła Radzie Miasta projekty dwóch uchwał. Ubiegłoroczna nowelizacja ustawy samorządowej zobligowała Rady Gmin, Powiatów i Województw do rozpatrzenia projektów uchwał zgłaszanych w tym trybie. Wcześniej nie było takiego obowiązku. Obywatelska Inicjatywa Uchwałodawcza jest więc kolejnym mechanizmem zwiększającym udział mieszkańców w sprawowaniu władzy na szczeblu samorządowym.

Zgłoszone projekty uchwał dotyczyły stworzenia p.Burmistrz i Dyrektorom szkół możliwości wypłacenia wynagrodzenia nauczycielom za okres wiosennego strajku. Zdania na temat wypłacania pieniędzy za okres strajku są w Radzie Miasta mocno podzielone. Prawnicy reprezentujący Urząd Miasta jednoznacznie twierdzą, że nie ma możliwości takich wypłat, a Burmistrz który tego dokona naraża się na złamanie dyscypliny finansów publicznych i zaproponowane uchwały nic w tej materii nie zmieniają. Po dyskusji Rada Miasta kluczową w sprawie uchwałę skierowała do dalszych prac w komisji.

Niezależnie od ostatecznego rozstrzygnięcia kwestii zapłaty za strajk gminy takie jak Ząbki, Marki czy Zielonka mają poważny problem, gdyż dysponująca dużo większymi możliwościami Warszawa wypłaca nauczycielom wyższe dodatki motywacyjne, przez co nauczyciele „odchodzą” do warszawskich szkół.

Z tego względu Klub Radnych „Wybieram Ząbki” zgłosił nowelizację uchwały w sprawie dodatków motywacyjnych zwiększającą podstawę ich wyliczenia z wynagrodzenia nauczyciela mianowanego na wynagrodzenie nauczyciela dyplomowanego. Da to wzrost puli na dodatki motywacyjne o ponad 17%. Taką deklarację składałem nauczycielom jeszcze podczas wiosennych spotkań i wspólnie z Klubem „Wybieram Ząbki” chcemy ją zrealizować.

Uchwała przed głosowaniem wymaga konsultacji ze związkami zawodowymi.

OGROMNE PIENIĄDZE NA BUDOWĘ DRÓG

Dzięki staraniom p. Burmistrz i pracowników Urzędu Miasta Ząbki otrzymały ogromną dotację na budowę dróg tj. ponad 21 mln. zł. Szczere gratulacje dla wszystkich, którzy przyczynili się do pozyskania takich środków. Tym samym tegoroczne wydatki Miasta Ząbki na inwestycje przekroczą 96 mln. zł (w tym na

drogi łącznie z kanalizacją deszczową ponad 45 mln. zł). Nigdy w historii naszego Miasta nie było takich wydatków na inwestycje.

Problemem jest to, że zgodnie z dotychczasowymi informacjami, dotacje należy wykorzystać jeszcze w tym roku. Na szczęście Urząd Miasta licząc się od czerwca z możliwością uzyskania takiej dotacji zorganizował już przetargi, które czekały z rozstrzygnięciem tylko na oficjalną decyzję o przyznaniu dotacji oraz stosowne uchwały Rady Miasta (zapewniające m.in. wkład własny w te inwestycje). Sesja Rady Miasta odbyła się w trybie ekspresowym (zwołana z dnia na dzień) w dniu 5 września br. Współpraca buduje.

Wątpliwości radnych budziła tylko kwestia jednej ulicy tj. Projektowanej (równoległej do ul. Żołnierskiej). Budowa tej drogi od momentu kiedy okazało się, że została zgłoszona do konkursu na dotacje, była przedmiotem dyskusji na kilku kolejnych sesjach. Z jednej strony budowa drogi z dotacją to kusząca perspektywa. Z drugiej strony budowa tej drogi to wycięcie sporego pasa lasu i pogorszenie warunków życia mieszkańców tej części Ząbek. O dotację można było np. wystąpić na inną drogę np. ul. Reymonta, która też ma kompletną dokumentację. Radni mieli też wątpliwości czy podporządkowanie ul. Szwoleżerów nowej drodze nie pogorszy warunków wyjazdu z Ząbek na ul. Żołnierską.

Ostatecznie 12 radnych poparło przyjęte wcześniej przez Komisję Budżetu i Inwestycji stanowisko, w którym (w skrócie): budowa ul. Projektowanej powinna nastąpić w dwóch etapach (najpierw odcinek od ul. Szwoleżerów do ul. Andersena, potem pomiary ruchu i ocena konieczności budowy odcinka od ul. Andersena do ul. Powstańców). Należy przyspieszyć prace nad projektem ul. Jasnej, która odciążą ul. Maczka, a przede wszystkim należy lobbować w MZDW w sprawie umożliwienia zawracania samochodom na skrzyżowaniu ul. Żołnierskiej z ul. Szwoleżerów. Wtedy naturalnie mniej samochodów będzie musiało wjeżdżać do Ząbek ulicą Szwoleżerów.

PROBLEM Z CZYSTOŚCIĄ MIASTA

Niestety, ale w tym aspekcie, nie dzieje się najlepiej. Zbyt rzadko zamiatane ulice, chwasty zarastające klomby i porastające chodniki. Budujemy drogi, zakładamy rabaty, ale trzeba o nie na bieżąco dbać. Widzą to radni, widzą to mieszkańcy. Mam nadzieję, że widzi to p. Burmistrz i Urząd Miasta

Już zatwierdzając na 2019 rok budżet nowa Rada Miasta uznała, że należy zwiększyć nakłady na ten cel i przeniosła 100 tys. zł z rezerwy. Nie było jednak wtedy czasu na dokładną analizę potrzeb i kosztów ich realizacji. Aby w 2020 r. zdecydowanie podnieść czystość miasta, wystąpiłem do p. Burmistrz z interpelacją, w sprawie określenia jakie kwoty powinny być zapewnione w przyszłorocznym budżecie, aby to osiągnąć. Poprawę czystości miasta traktuję jako priorytetową kwestię.

Przewodniczący Rady Miasta Waldemar Stachera

PWIK BEZPŁATNIE INSTALUJE WODOMIERZE

Szanowni Mieszkańcy!

Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach sp. z o.o. informuje, iż na podstawie § 21 Regulaminu dostarczania wody i odprowadzania ścieków uchwalonego przez Radę Miasta Ząbki z dnia 28 grudnia 2018 r. „Jeżeli odbiorca usług, pobiera wodę z ujęć własnych i wprowadza ścieki do urządzeń kanalizacyjnych Przedsiębiorstwa, w razie braku urządzeń pomiarowych, ilość odprowadzonych ścieków jest ustalana jako równa ilości wody pobranej, ustalonej na podstawie wskazań wodomierza zainstalowanego na własnym ujęciu wody” Przedsiębiorstwo rozpoczęło montaż wodomierzy ze zdalnym odczytem na własnych ujęciach u Odbiorców, którzy do tej pory rozliczani byli wg. przeciętnych norm zużycia wody przez tzw. „ryczałt” oraz wymianę starych wodomierzy u Odbiorców, którzy mieli już zamontowane wodomierze na własnych ujęciach wody. Pozwoli to na rzeczywiste rozliczenie ilości odprowadzonych ścieków, a także zdejście z Państwa obowiązku zgłaszania każdej zmiany ilości osób zamieszkałych. Zakup, montaż oraz instalacja wodomierza na własnym ujęciu leży po stronie PWIK w Ząbkach Sp. z o.o.

Pracownicy Przedsiębiorstwa ubrani są w odzież firmową oraz poruszają się samochodami z oznakowaniem przedstawionym poniżej na zdjęciu. Prace prowadzone są od poniedziałku do piątku w godz. 7-15, bądź ewentualnie w godzinach późniejszych, w zależności od potrzeb indywidualnych Odbiorców.

Za wszelkie utrudnienia przepraszamy i liczymy na Państwa współpracę i wyrozumiałość.

/Prezes Zarządu/
Janusz Tomasz Czarnogórski

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@propracownia.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 uprzednim umówieniu i wstępnej konsultacji będą odbywały się od poniedziałku do piątku w godz. 8⁰⁰ – 20⁰⁰.

XIII I XIV SESJA RADY MIASTA ZĄBKÓW

W dniach 28 sierpnia i 5 września odbyły się odpowiednio 13. i 14. sesja Rady Miasta, podczas których podjęto następujące uchwały:

Sesja XIV

- w sprawie zmiany Wieloletniej Prognozy Finansowej Miasta Ząbki na lata 2019-2036

Sesja XIII

- zmieniająca uchwałę w sprawie ustalenia zasad i trybu korzystania z ogólnodostępnych miejskich obiektów sportowych
 - w sprawie wyrażenia zgody na ustanowienie służebności przesyłu (x2)
 - w sprawie wyrażenia zgody na kontynuację wydzierżawienia gruntu (x6)
 - w sprawie wyrażenia zgody na sprzedaż nieruchomości gruntowych
 - zmieniająca uchwałę w sprawie zasad zwrotu wydatków za świadczenia z pomocy społecznej będące w zakresie zadań własnych gminy
 - zmieniająca uchwałę w sprawie podwyższenia kryterium dochodowego uprawniającego do przyznania pomocy dla osób objętych wieloletnim rządowym programem „Pośilek w szkole i w domu” na lata 2019 – 2023
 - zmieniająca uchwałę w sprawie wzoru wniosku o wypłatę dodatku energetycznego
 - 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 pozostawienia w budżetach szkół działających na terenie Miasta Ząbki środków finansowych przewidzianych na wypłaty wynagrodzeń dla nauczycieli w 2019 r. w pełnej wysokości
 - 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 Miasta (www.zabki.pl), link BIP, zakładka: prawo miejscowe**

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

Biurowie Nieruchomości 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
- chusteczek - pudełek oraz ozdób

Dusia Zajac

Tel. 514 838 538

azurowedekoracje

NOWA SIEDZIBA PWiK ZĄBKŹ

Jeszcze kilka lat temu Ząbki zaopatrywane były w wodę z ujęć warszawskich. Zmieniło się to kiedy została wybudowana własna Stacja Uzdatniania Wody, zlokalizowana na terenie Drewnicy. Następnie SUW został rozbudowany dzięki czemu znacząco zwiększono możliwości produkcyjne wody. Kolejnym przedsięwzięciem była budowa budynku socjalno-administracyjnego, w który ząbkowskie przedsiębiorstwo będzie miało swoją siedzibę. Powstał on na terenie SUW na działce należącej do PWiK Ząbki- w ten sposób całe przedsiębiorstwo będzie się mieściło w jednym miejscu- co również zminimalizuje koszty. Nowy budynek już powstał, a na początku października nastąpi oficjalne, uroczyste otwarcie.

- Nowy budynek to duża inwestycja, pochłaniająca duże koszty, które jednak szybko się zwrócą. Przypomnę tylko, że PWiK nie miało dotąd własnej siedziby, dotychczasowe pomieszczenia były wynajmowane, co oczywiście wiązało się z kosztami wynikającymi z czynszu. Dodatkowo zaoszczędzimy już w fazie eksploatacji budynku, dzięki wysokim parametrom izolacyjnym, jak i zastosowanym technologiom OZE, przez co zużyjemy mniej energii elektrycznej. Nowy budynek to także lepsze warunki pracy dla pracowników ale przede wszystkim dla naszych interesantów. W budynku powstała m.in. sala konferencyjna, w której będą mogły być prowadzone szkolenia. W szerszym zakresie chcemy się zaangażować w projekty edukacyjne dla uczniów ząbkowskich szkół – mówi Janusz Tomasz Czarnogórski, prezes PWiK Ząbki.

Nowa siedziba to budynek biurowo-gospodarczy, który składa się z trzech kondygnacji z poddaszem użytkowym o powierzchni użyt-

kowej 1 188 m². Obiekt przystosowany jest do 50 osób, 31 pracujących w części administracyjnej i 19 w części gospodarczej. Budynek został zaprojektowany w zwartej, prostej bryle, w formie nawiązującej do istniejących już na terenie budynków technologicznych Stacji Uzdatniania Wody.

Obiekt posiadać będzie system BMS oraz instalacje OZE. Zastosowane rozwiązania, takie jak panele fotowoltaiczne, kolektory słoneczne i pompa ciepła z dolnym źródłem ciepła, pozwolą na ograniczenie zużycia energii pierwotnej na ok. 63%, a emisja dwutlenku węgla pomniejszy się o około 60,43 Mg rocznie w stosunku do



Do nowej siedziby zaprasza już prezes Janusz Tomasz Czarnogórski

część energii będzie pobierana z sieci. Zapotrzebowanie na ciepłą wodę użytkową w 30% zabezpieczą 2 panele kolektorów słonecznych. Energia produkowana z OZE będzie wykorzystywana wyłącznie na potrzeby własne.



Biuro Obsługi Interesantów



Biuro Obsługi Interesantów



Budynki PWiK tworzą teraz jeden zwarty kompleks

budynku o standardowych parametrach oraz rozwiązaniach.

Całkowity udział odnawialnych źródeł energii wynosić będzie 54%. Instalacja fotowoltaiczna, składająca się z 57 modułów, pokrywać będzie 41% zapotrzebowania na energię elektryczną na potrzeby oświetlenia i energii pomocniczej, pozostała

Całkowite koszty inwestycji wynoszą 5 764 906 zł, z czego 2 375 820 zł stanowią koszty kwalifikowane. Inwestycję wspierają środki zewnętrzne pozyskane z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w postaci dotacji (950 328 zł) oraz preferencyjnej pożyczki w wysokości 1 425 492 zł.

ZĄBKOWSKIE „POŻEGNANIE LATA”

W miniony weekend mieszkańcy Ząbek nie mogli narzekać na brak sportowych emocji i wydarzeń kulturalnych. Piknik rodzinny „Pożegnanie Lata” w Ząbkach rozpoczął się o godzinie 12:00 i trwał do późnych godzin nocnych. Tegoroczna, czwarta już edycja, powiązana była ze zbiórką pieniędzy na leczenie 8 – letniego Maksia Bednarczyka. Podczas licytacji zebrano 11 900 zł.



Główną areną „Pożegnania Lata” w Ząbkach był stadion miejski, gdzie w samo południe rozpoczął się Bieg o koronę Bolesława Chrobrego. Na dystansie 5 km zwyciężył Marcin Bielecki, który odebrał puchar i koronę z rąk samego władcy. Drugą lokatę zajął Cezary Niebudek, a trzeci Łukasz Czerwiński. W biegu na 800 m najlepszy okazał się Krystian Taban, drugi linię mety przekroczył Mateusz Kowalski, a trzecie miejsce zajął Błażej Kalinowski. W gronie najmłodszych zawodników, którzy mieli do pokonania 300 m pierwsze miejsce zdobył Szymon Bielecki, drugi był Maciej Pawlak. Na trzeciej pozycji uplasował się Maksymilian Judka. Wszyscy uczestnicy biegu zostali uhonorowani oryginalnymi medalami. Tradycyjnie już na ząbkowskim pożegnaniu lata nie mogło zabraknąć pokazów sztuk walki, które poprzedziły główne punkty programu.



O godzinie 14:00 mieszkańcy mogli obejrzeć przygotowane z ogromną pieczołowitością i dbałością o szczegóły widowisko historyczne „Bolesław Chrobry”. Teatralną opowieść o królu Polski wyreżyserowały Grażyna Sobierajska z fundacji Wzrastaj Edukacja Kultura Sport i Anna Koziół, opiekunka Studia Teatralnego Miejskiego Domu Kultury w Ząbkach, słowo wstępne wygłosił prof. Jan Żaryn.

W rolę bohaterów spektaklu wcielili się mieszkańcy Ząbek i przedstawiciele lokalnego samorządu. Na scenie wystąpili m.in.: burmistrz Małgorzata Żyśk, wiceburmistrz Kamil Kowaleczko, przewodniczący Rady Powiatu Wołomińskiego Robert Perkowski, prezes PWiK Ząbki Janusz Czarnogórski oraz trenerka i choreografka tańca nowoczesnego Daria Sadowska. Profesjonalizm artystów i ich zaangażowanie publiczność nagrodziła gromkimi brawami. Zwieńczeniem tej części sobotniego wydarzenia było odtąnczenie poloneza, który poprowadził Daniel Kołodziejczyk.

- Do naszego teatralnego projektu zapraszamy co roku wszystkich mieszkańców miasta, bez względu na wykonywany zawód, czy poglądy. Jest to świetne połączenie rozrywki z żywą lekcją historii. Mam nadzieję, że skłania także do refleksji. Takim przykładem jest, moim zdaniem jedna z najbardziej przejmujących scen w spektaklu: wejście Ottona III, którego zagrał pan Robert Perkowski. Otóż wg. historycznego zapisu, Otton w chwili gdy zobaczył z daleka mury Gniezna, zdjął buty i dalej udał się boso i pieszo. Wyobraźmy to sobie - sam cesarz rzymski, panujący nad całą Europą, idzie do stolicy Polski, do grobu św. Wojciecha, boso! To wielka lekcja skromności i pokory, która zapada głęboko w serce. Jednocześnie okazja do dumy z pozycji naszego państwa w ówczesnym świecie. Chociażby dla tej sceny warto było zrobić ten spektakl - relacjonowała Grażyna Sobierajska, główna inicjatorka widowiska „Bolesław Chrobry”.

Punktem kulminacyjnym programu były długo wyczekiwane występy zespołów muzycznych, w tym gwiazd wieczoru - grupy Top Girls. Przed ząbkowską publicznością wystąpili również: Cari, Miły Pan, Kuzyn Zenka, Hasz Tak, Disco Boys, Dagmara, Extazy, Markus P, Bazylek. Koncert prowadziła Dagmara Kajdel.

- Pożegnanie lata w plenerze cieszy się coraz większą popularnością wśród mieszkańców Ząbek. Rekordowa frekwencja, rodzinna zabawa oraz szczytny cel, to atuty tegorocznej IV edycji tej imprezy. A działa

się już od samego rana. Bieg po zdrowie dla Maksa, inscenizacja historyczna Bolesław Chrobry i finał disco polo, wszystko by wspierać leczenie małego Maksymiliana. Dochód z licytacji i zbiórki pomoże chłopcu w walce z nowotworem - powiedziała burmistrz Małgorzata Żyśk

- Pożegnanie lata w Ząbkach to już tradycja. Bardzo mnie cieszy fakt, że z roku na rok jest nas coraz więcej. Dziękuję sponsorom wydarzenia, bo dzięki nim mogliśmy gościć w Ząbkach topowe zespoły muzyczne, które zachęciły do udziału w wydarzeniu nie tylko mieszkańców Ząbek, ale też mieszkańców sąsiednich miast. Niebawem rozpoczniemy

z podpisem Roberta Lewandowskiego, książki Zenka Martynika i Marcina Millera z dedykacjami, „Dzień z Burmistrz Miasta Ząbki” i „Dzień w Sejmie z Posłem Piotrem Uścińskim”. Przedmioty na licytację przygotowała także młodzież z ząbkowskich świetlic środowiskowych oraz z Koła Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej. Znalazły się wśród nich prace wykonane przez wychowanków „Schowka” - Świetlicy Środowiskowej Nr 2 metodą fuszingu (sztuka topienia szkła i witrażu), prace wykonane przez wychowanków „Harcówki” - Świetlicy Środowiskowej Nr 1 oraz drewniane pudełka, szkatułki ozdobione metodą decoupage wykonane

przez wychowanków Koła Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej TPD w Ząbkach.

- Piękna pogoda, wiele atrakcji dla starszych i młodszych, tłumy mieszkańców, którzy doskonale się bawili i świetna organizacja, to niewątpliwie ogromne atuty dzisiejszego wydarzenia - powiedział Sławomir Pisarczyk, radny powiatu wołomińskiego.

Organizatorzy dołożyli wszelkich starań, aby każdy, kto zdecydował się wziąć udział w sobotnich eventach miło spędził czas. Specjalnie dla zgłodniałych po pełnym wrażeń dniu zorganizowano strefę gastronomiczną, gdzie można było zregenerować siły. Nie zabrakło dmuchańców, wesołego miasteczka i wielu innych atrakcji dla najmłodszych uczestników „Pożegnania Lata” w Ząbkach.

Wypełniony po brzegi stadion i doskonałe nastroje uczestników trwającego do późnych godzin wydarzenia świadczą o tym, że była to bardzo udana sobota.

- Dołożyliśmy wszelkich starań, aby każdy znalazł coś dla siebie. Było radośnie, kreatywnie i różnorodnie - podsumował wydarzenie Jarosław Stańczyk, współorganizator Pożegnania Lata w Ząbkach i właściciel firmy Maximus Events.

Wydarzenie przygotowane z ogromnym rozmachem przez firmę Maximus Events, Miasto Ząbki i Starostwo Powiatowe w Wołominie nie mogłoby się odbyć bez wsparcia partnerów Polskiego Górnictwa Naftowego i Gazownictwa (partner główny) i Poczty Polskiej (partner) oraz sponsorów - MOSiR Ząbki, PWiK w Ząbkach, MCS Ząbki, Drukarnia Benedysiuk, Batorego 4 Ząbki, firma Hades, Stowarzyszenie Bazar Ząbki, Prestige Catering. Nad bezpieczeństwem uczestników czuwali AD Security i Ochotnicza Straż Pożarna Ząbki.



prace nad Pożegnaniem Lata w Ząbkach 2020, na które już w tej chwili Państwa zapraszam. Chcemy, żeby w przyszłym roku było wszystko z wyprzedzeniem dopięte na ostatni, przysłowiowy guzik, a samo wydarzenie wpisało się w gust jeszcze większej liczby mieszkańców - dodał wiceburmistrz Kamil Kowaleczko.

W przerwach pomiędzy kolejnymi występami prowadzone były licytacje, z których dochód przeznaczony został na leczenie Maksia Bednarczyka. Licytowano m.in. pióro premiera Mateusza Morawieckiego, flagę upamiętniającą 100-lecie odzyskania przez Polskę Niepodległości, koszulki z podpisami piłkarzy Legii Warszawa z ubiegłego sezonu oraz zawodników siatkówki, koszulkę i piłkę

SIŁA PRYZYWYCZAJENIA

Okazałe zwycięstwo oraz przykrą porażkę, co ciekawe, w obu przypadkach w meczach rozgrywanych na wyjeździe zanotowała drużyna Żąbkovii w ciągu ostatnich dwóch tygodni.

Spotkanie 4 kolejki, w którym rywalem naszej drużyny była Ożarówianka Ożarów Mazowiecki, zakończyło się naszym zwycięstwem 7:1. Dwie bramki w tym meczu strzelił Kacper Grabowicz, a po jednej Damian Świerblewski, Krystian Lewandowski, Eryk Agnyski, Mateusz Kowalczyk i Patryk Szeliga. Autorem honorowego trafienia dla gospodarzy był wypożyczony do Ożarówianki z naszego klubu Dawid Makuch. Już do przerwy podopieczni Łukasza Chmielewskiego prowadzili 5:0, a po zmianie stron zobaczyliśmy na murawie zupełnie inną drużynę Żąbkovii.

Pisząc te słowa wcale nie mam na myśli obrazu gry, bo nadal zdecydowaną przewagę posiadali nasi zawodnicy, a bardziej skład personalny naszej jedenastki. Pięć zmian sprawiło, że średnia wieku naszej drużyny poszła mocno do dołu. Na boisku oprócz Daniela Kozika (rocz. 1999) pojawili się wyłącznie zawodnicy urodzeni w XXI wieku, z których najmłodszy – Mateusz Kowalczyk przyszedł na świat w roku 2004 i co warto podkreślić także on strzelił jedną z bramek. Nie sposób także pominąć milczeniem faktu, że strzelec

dwóch goli w tym meczu, który wyszedł na murawę w podstawowym składzie – Kacper Grabowicz raptem w maju skończył szesnaście lat. Patrząc na politykę personalną stosowaną przez naszego trenera dość ciekawie zapowiada się rywalizacja naszego klubu w programie Pro Junior System, realizowanym i finansowanym przez Polski Związek Piłki Nożnej. Z założenia ma on promować, także materialnie mniejsze kluby skupiające się na szkoleniu swoich struktur młodzieżowych, dla których wcześniej stosowany system ekwiwalentów był bardzo niekorzystny.

Do meczu szóstej kolejki, z KS Łomianki podchodziłem z dość dużym spokojem. Mając w pamięci wiosenne starcie tych drużyn, zakończone wysokim zwycięstwem naszej drużyny oraz formę i sposób gry naszej drużyny zaprezentowany w poprzednim meczu uznałem, że powinien to być kolejny „spacer”. Jak widać po wyniku – niestety nie był.

Tabela IV ligi – grupa mazowiecka (północ)

Lp	DRUŻYNA	MECZE	PUNKTY	BRAMKI
1.	HUTNIK WARSZAWA	5	13	13-5
2.	HURAGAN WOŁOMIN	5	11	12-6
3.	MAZOVIA MIŃSK MAZOWIECKI	5	10	10-7
4.	DRUKARZ WARSZAWA	5	9	9-5
5.	KS ŁOMIANKI	5	8	7-4
6.	POGOŃ II SIEDLCE	5	7	10-8
7.	WISŁA II PŁOCK	5	7	12-11
8.	ŚWIT STAROŻEBY	5	7	8-8
9.	ŻĄBKOVIA ŻĄBK	5	7	16-10
10.	MAKOWIANKA MAKÓW MAZ.	5	7	10-12
11.	NADNARWIANKA PUŁTUSK	5	6	8-4
12.	MKS PRZASNYSZ	5	5	4-6
13.	PODLASIE SOKOŁÓW PODLASKI	5	3	6-11
14.	OŻAROWIANKA OŻARÓW MAZ.	5	3	6-20
15.	KORONA OSTROŁĘKA	5	2	5-10
16.	WKRA ŻUROMIN	5	2	9-18

Gracze Łomianek potrafili bardzo skutecznie wytracić „z rąk” Żąbkovii niemal wszystkie argumenty. Posiadanie piłki, które jak sądzę zdecydowanie przekraczało po naszej stronie 60% czasu gry, w żaden sposób nie przekładało się w tym konkretnym meczu na kreowane sytuacje podbramkowe. Dośrodkowania z bocznych stref boiska w pole karne rywali skutecznie wybijali obrońcy, a w nielicznych momentach zagrożenia na posterunku był bramkarz gospodarzy Pavlo Myronov.

Siedem punktów wywalczonych w pięciu dotychczasowych kolejkach plasuje naszą drużynę na dziewiątym miejscu w tabeli. Liderem, dzięki wyjazdowemu zwycięstwu 3:0 z Koroną Ostrołęka pozostał Hutnik Warszawa, który zgromadził trzynaście punktów i o dwa wyprzedza Huragan Wołomin, który pokonał przed własną publicznością Wkrę Żuromin 5:3. Na trzecie miejsce z dorobkiem dziesięciu punktów awansowała Mazovia Mińsk Mazowiecki, dzięki wyjazdowemu zwycięstwu 2:0 z MKS Przasnysz.

Na koniec przyjdzie mi się tłumaczyć z błędnej informacji, którą zawarłem w tekście z poprzedniego numeru „Co słychać?”. Otóż nie sprawdzając tego wcześniej, na bazie doświadczeń z ostatnich trzech lat uznałem, że Żąbkovia rozpocznie występy w Pucharze Polski na poziomie okręgu warszawskiego od IV rundy rywalizacji. Dopiero po losowaniu, które miało miejsce na początku września dotarło do mnie, że tak się nie stanie. Siła przyzwyczajenia niestety wygrała z rzetelną weryfikacją faktów, a nie powinno tak być. Mało tego, zestaw par rundy piątej, który znalazłem na stronie Mazowieckiego Związku Piłki Nożnej także nie przewiduje udziału w rozgrywkach drużyn występujących aktualnie na poziomie IV ligi, a jako, że jest ich w naszym okręgu blisko dwadzieścia, to i spotkań pucharowych przed nami jeszcze bez liku. Niestety mimo usilnych starań nigdzie nie udało mi się znaleźć zapisu, który określałby powód wprowadzenia tego typu nowinki regulaminowej i pozwalał na znalezienie klucza do zasad późniejszych losowań.



Dozbud Arena w Żąbkach
Żąbki, ul. Słowackiego 21

5 kolejka

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



Żąbkovia Żąbki – Hutnik Warszawa
21 września 2019 (sobota) godz. 20.00

PRZYPOMINAMY – ZŁÓŻ DEKLARACJĘ W SPRAWIE OPŁATY ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI

Przypominamy, że do 30 września 2019 r. należy złożyć deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, zgodnie ze wzorem ustalonym uchwałą Nr XI/108/2019 Rady Miasta Ząbki z dnia 9 lipca 2019 r. Wzór deklaracji uwzględnia podział gospodarstw domowych na:

- jednoosobowe – z opłatą 45 zł miesięcznie, gdy odpady są zbierane w sposób selektywny oraz 90 zł miesięcznie, gdy odpady nie są segregowane,
- wieloosobowe – z opłatą 70 zł miesięcznie, gdy odpady są zbierane w sposób selektywny oraz 140 zł miesięcznie, gdy odpady nie są segregowane.

Ze względu na zbliżający się termin, do którego należy złożyć deklarację, informuję, że w dniach:

**19.09.2019 r. (czwartek) do godz. 20⁰⁰,
23.09.2019 r. (poniedziałek) do godz. 20⁰⁰,
26.09.2019 r. (czwartek) do godz. 20⁰⁰,**

w Urzędzie Miasta Ząbki (pokoje nr 14 i 15 na I piętrze) będą prowadzone dyżury, tak aby umożliwić złożenie deklaracji wszystkim, którzy nie mogą tego zrobić we wcześniejszych godzinach.

Zmienione stawki opłat obowiązują od 1 października 2019 r., natomiast dane zawarte w deklaracji będą weryfikowane na podstawie ilości zużytej wody na danej nieruchomości.

Gospodarstwa domowe jednoosobowe tworzą wyłącznie samotnie mieszkające pojedyncze osoby.

Poniżej zamieszczono przykład wypełnienia deklaracji (w części oznaczonej literą G) dla przypadku, gdy na nieruchomości prowadzone są dwa jednoosobowe gospodarstwa domowe (np. wynajmowane są odrębne pomieszczenia dwóm pojedynczym osobom) oraz jedno gospodarstwo domowe złożone z trzech osób (np. rodzina złożona z rodziców i jednego dziecka).

G. OBLICZENIE WYSOKOŚCI MIESIĘCZNEJ OPŁATY ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI				
ILOŚĆ GOSPODARSTW DOMOWYCH NA NIERUCHOMOŚCI	JEDNOOSOBOWYCH	2	AKTUALNA STAWKA OPŁATY ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI	WYSOKOŚĆ OPŁATY (ILOŚCYN STAWKI OPŁATY ORAZ ILOŚCI GOSPODARSTW DOMOWYCH)
			45	90
1	DWUOSOBOWYCH I WIĘKSZYCH	1	70	70
	RAZEM			160

DATA POWSTANIA OBOWIĄZKU PONOSZENIA OPŁATY ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI WG DANYCH PODANYCH W NINIEJSZEJ DEKLARACJI - Październik 2019 r.

Pouczenie:

Deklaracja stanowi podstawę do wystawienia tytułu wykonawczego, zgodnie z przepisami ustawy z dnia 17 czerwca 1966 r. o postępowaniu egzekucyjnym w administracji (Dz. U. z 2018 r. poz. 1314, z późn. zm.).

Objaśnienia:

- Deklarację należy wypełnić czytelnie, dużymi literami.
- Opłatę za gospodarowanie odpadami komunalnymi w zmiennej wysokości uiszcza się za miesiąc, w którym nastąpiła zmiana.
- W przypadku złożenia korekty deklaracji lub nowej deklaracji zmniejszającej wysokość zobowiązania z tytułu opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi nie stwierdza się nadpłaty w tej opłacie za miesiąc, w których usługa odbierania odpadów komunalnych była świadczona.
- Uprawnienie do skorygowania deklaracji (złożenia nowej deklaracji) ulega zawieszeniu na czas trwania postępowania podatkowego lub kontroli podatkowej w zakresie objętym tym postępowaniem lub kontrolą - art. 81b § 1 pkt 1 ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. - Ordynacja podatkowa (Dz. U. z 2019 r. poz. 900, z późn. zm.).
- W przypadku uzasadnionych wątpliwości co do danych zawartych w deklaracji wysokość opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi zostanie określona w drodze decyzji, na podstawie dostępnych danych właściwych dla wybranej przez Radę Miasta metody, w szczególności informacji o zużyciu wody na danej nieruchomości oraz przeciętnych norm zużycia wody określonych w rozporządzeniu ministra infrastruktury z dnia 14 stycznia 2002 r. w sprawie określenia przeciętnych norm zużycia wody (Dz. U. poz. 70).

KLAUZULA INFORMACYJNA O PRZETWARZANIU DANYCH OSOBOWYCH

W związku z realizacją wymogów rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016 r., str. 1 oraz Dz. Urz. UE L 127 z 23.05.2018, str. 2), podaje się informację o zasadach przetwarzania Pani/Pana danych osobowych oraz o przysługujących Pani/Panu prawach z tym związanych.

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych przetwarzanych w Urzędzie Miasta Ząbki, zwanym dalej „Urzędem”, jest Miasto Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki.
2. Jeśli ma Pani/Pan pytania dotyczące sposobu i zakresu przetwarzania Pani/Pana danych osobowych w zakresie działania Urzędu, a także przysługujących Pani/Panu uprawnień, może się Pani/Pan skontaktować z Inspektorem Ochrony Danych Osobowych za pomocą adresu e-mail daneosobowe@zabki.pl.
3. Administrator danych przetwarza Pani/Pana dane osobowe na podstawie przepisów ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach.
4. Pani/Pana dane osobowe przetwarzane są w celu wypełnienia obowiązków prawnych ciążących na Urzędzie, na podstawie ustawy, o której mowa w ust. 3.
5. Odbiorcami Pani/Pana danych osobowych mogą być:
 - 1) organy władzy publicznej oraz podmioty wykonujące zadania publiczne lub działające na zlecenie organów władzy publicznej, w zakresie i w celach, które wynikają z przepisów powszechnie obowiązującego prawa;

2) inne podmioty, przetwarzające na podstawie stosownych umów podpisanych z Urzędem dane osobowe, których administratorem jest Miasto Ząbki.

6. Pani/Pana dane osobowe będą przechowywane przez okres niezbędny do realizacji obowiązków prawnych ciążących na Urzędzie, na podstawie ustawy, o której mowa w ust. 3, a następnie zostaną przekazane do archiwum, gdzie będą przechowywane przez okres określonych przepisami o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach.

7. W związku z przetwarzaniem Pani/Pana danych osobowych przysługują Pani/Panu następujące uprawnienia:

- 1) prawo dostępu do danych osobowych, w tym prawo do uzyskania kopii tych danych;
- 2) prawo do żądania sprostowania (poprawiania) danych osobowych – w przypadku gdy dane są nieprawidłowe lub niekompletne;
- 3) prawo do żądania usunięcia danych osobowych (tzw. prawo do bycia zapomnianym), w przypadku gdy:
 - a) dane nie są już niezbędne do celów, dla których były zebrane lub w inny sposób przetwarzane,
 - b) osoba, której dane dotyczą, wniosła sprzeciw wobec przetwarzania danych osobowych,
 - c) dane osobowe przetwarzane są niezgodnie z prawem,
 - d) dane osobowe muszą być usunięte w celu wywiązania się z obowiązku wynikającego z przepisów prawa;
- 4) prawo do żądania ograniczenia przetwarzania danych osobowych – w przypadku, gdy:
 - a) osoba, której dane dotyczą kwestionuje prawidłowość danych osobowych,
 - b) przetwarzanie danych jest niezgodne z prawem, a osoba, której dane dotyczą, sprzeciwia się usunięciu danych, żądając w zamian ich ograniczenia,
 - c) administrator nie potrzebuje już danych dla swoich celów, ale osoba, której dane dotyczą, potrzebuje ich do ustalenia, obrony lub dochodzenia roszczeń,
 - d) osoba, której dane dotyczą, wniosła sprzeciw wobec przetwarzania danych, do czasu ustalenia czy prawnie uzasadnione podstawy po stronie administratora są nadrzędne wobec podstawy sprzeciwu;
- 5) prawo sprzeciwu wobec przetwarzania danych – w przypadku, gdy łącznie spełnione są następujące przesłanki:
 - a) zaistniała przyczyna związana z Pani/Pana szczególną sytuacją, w przypadku przetwarzania danych na podstawie zadania realizowanego w interesie publicznym lub w ramach sprawowania władzy publicznej przez administratora,
 - b) przetwarzanie jest niezbędne do celów wynikających z prawnie uzasadnionych interesów realizowanych przez Administratora lub przez stronę trzecią, z wyjątkiem sytuacji, w których nadrzędny charakter wobec tych interesów mają interesy lub podstawowe prawa i wolności osoby, której dane dotyczą, wymagające ochrony danych osobowych, w szczególności gdy osoba, której dane dotyczą, jest dzieckiem.
8. W przypadku powzięcia informacji o niezgodnym z prawem przetwarzaniu w Urzędzie Pani/Pana danych osobowych, przysługuje Pani/Panu prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego - Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, ul. Stawki 2, 00-193 Warszawa.
9. Podanie przez Panią/Pana danych osobowych jest obowiązkowe i wynika z przepisów prawa.
10. Pani/Pana dane nie będą przetwarzane w sposób zautomatyzowany i nie będą profilowane.

DEKLARACJA O WYSOKOŚCI OPŁATY ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI

Podstawa prawna	Art. 6m ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (Dz. U. z 2018 r. poz. 1454, z późn. zm.)
Składający	Właściciele nieruchomości znajdujących się w granicach administracyjnych Miasta Ząbki, przez których należy rozumieć także współwłaścicieli, użytkowników wieczystych oraz jednostki organizacyjne i osoby posiadające nieruchomości w zarządzie lub użytkowaniu, a także inne podmioty władające nieruchomością.
Termin składania	Właściciel nieruchomości jest obowiązany złożyć deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi w terminie 14 dni od dnia zamieszkania na danej nieruchomości pierwszego mieszkańca lub powstania na danej nieruchomości odpadów komunalnych. W przypadku zmiany danych będących podstawą ustalenia wysokości należnej opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi właściciel nieruchomości jest obowiązany złożyć nową deklarację w terminie 14 dni od dnia nastąpienia zmiany.
Miejsce składania	Urząd Miasta Ząbki ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki

A. POWÓD ZŁOŻENIA DEKLARACJI

DEKLARACJA SKŁADANA PO RAZ PIERWSZY	☐	- ODPOWIEDNIE ZANZNACZYĆ ZNAKIEM X
KOREKTA DEKLARACJI	☐	

B. DANE IDENTYFIKACYJNE SKŁADAJĄCEGO DEKLARACJĘ

IMIE I NAZWISKO (dotyczy osób fizycznych)	lub	NAZWA (dotyczy osób prawnych i jednostek organizacyjnych nieposiadających osobowości prawnej)
PESEL		NIP
NUMER TELEFONU WŁAŚCIELA NIERUCHOMOŚCI		
ADRES POCZTY ELEKTRONICZNEJ WŁAŚCICIELA NIERUCHOMOŚCI		

C. ADRES MIEJSCA ZAMIESZKANIA / ADRES SIEDZIBY SKŁADAJĄCEGO DEKLARACJĘ

KRAJ	WOJEWÓDZTWO	POWIAT
GMINA	ULICA	NR BUDYNKU
		NR LOKALU
MIEJSCOWOŚĆ	KOD POCZTOWY	

D. ADRES KORESPONDENCYJNY SKŁADAJĄCEGO DEKLARACJĘ

(należy wypełnić w przypadku, gdy adres ten jest inny niż określony w pkt C)

KRAJ	WOJEWÓDZTWO	POWIAT
GMINA	ULICA	NR BUDYNKU
		NR LOKALU
MIEJSCOWOŚĆ	KOD POCZTOWY	



E. ADRES NIERUCHOMOŚCI, KTÓREJ DOTYCZY DEKLARACJA			
ZĄBKI	ULICA		NR BUDYNKU
			NR LOKALU
RODZAJ ZABUDOWY	JEDNORODZINNA		- ODPOWIEDNIE ZANZNACZYĆ ZNAKIEM X
	WIELORODZINNA		

F. SPOSÓB GROMADZENIA ODPADÓW NA NIERUCHOMOŚCI		
ODPADY BĘDĄ ZBIERANE W SPOSÓB SELEKTYWNY		- ODPOWIEDNIE ZANZNACZYĆ ZNAKIEM X
ODPADY NIE BĘDĄ ZBIERANE W SPOSÓB SELEKTYWNY		

G. OBLICZENIE WYSOKOŚCI MIESIĘCZNEJ OPŁATY ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI				
			AKTUALNA STAWKA OPŁATY ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI	WYSOKOŚĆ OPŁATY (ILOZYN STAWKI OPŁATY ORAZ ILOŚCI GOSPODARSTW DOMOWYCH)
ILOŚĆ GOSPODARSTW DOMOWYCH NA NIERUCHOMOŚCI	JEDNOOSOBOWYCH			
	DWUOSOBOWYCH I WIĘKSZYCH			
			RAZEM	

DATA POWSTANIA OBOWIĄZKU PONOSZENIA OPŁATY
ZA GOSPODAROWANIE ODPADAMI KOMUNALNYMI
WG DANYCH PODANYCH W NINIEJSZEJ DEKLARACJI -
(miesiąc, rok)

.....
(data i czytelny podpis składającego deklarację)



DLACZEGO TYJEMY?

Przyczyny wzrostu wagi są różne, ale najczęściej są to: objadanie się, podjadanie pomiędzy posiłkami, brak regularności, przetworzona żywność, stres i siedzący tryb życia. Często też podejmowane próby odchudzania niekorzystnie wpływają na nasz metabolizm, który zwalnia i prowadzi do wzrostu kilogramów. W takim przypadku odchudzanie pod okiem specjalisty jest bardzo ważne, aby cały proces zachodził w zdrowy i racjonalny sposób.

Najczęściej popełniane błędy:

• brak śniadania

Śniadanie to najważniejszy posiłek - nie pomijaj go więc. Jeśli będzie zawierać niezbędne grupy produktów (białko, węglowodany i tłuszcze), dostarczy odpowiedniej dawki energii i zapobiegnie podjadaniu w ciągu dnia. Pominięcie śniadania powoduje, że głód przychodzi ze zdwojoną siłą w późniejszej porze dnia.

• nieregularne posiłki

Często tłumaczymy się, że w pracy nie mamy możliwości zjedzenia posiłku. Zmień swoje myślenie, a na pewno uda Ci się zorganizować. Przygotuj posiłki dzień wcześniej, kup pojemniki, w których można zabrać obiad czy sałatkę do pracy. Weź ze sobą 2-3 owoce, drobne warzywa jak pomidory koktajlowe i pitny jogurt naturalny – gdy pojawi się głód zawsze możesz po nie sięgnąć.



• produkty wysoko przetworzone

Staraj się, aby w Twojej lodówce gościły świeże warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, jajka, chude mięsa i ryby oraz naturalne jogurty. Kupuj jak najmniej produktów w puszkach, pakowanych w modyfikowanej atmosferze i konserwowanych. Im mniej takiej gotowej żywności w Twojej diecie, tym lepiej dla Twojego zdrowia. Nie przechowuj w domu słodczy i słodkich napoi.

• brak ruchu

Aktywność fizyczna jest bardzo ważna, szczególnie gdy masz siedzącą pracę. Spędzasz 8 godzin przed komputerem, a po przyjeździe do domu siedzisz w fotelu i oglądasz telewizję? Postaraj się nie włączać telewizora po przyjeździe z pracy, ale zjedz lekki posiłek i ćwicz! Przeznacz na aktywność przynajmniej 30 minut 4 razy w tygodniu, a już po miesiącu poczujesz różnicę w swoim samopoczuciu i dostrzeżesz pozytywne zmiany w wyglądzie. Ćwiczenia dotleniają krew, która transportuje substancje odżywcze po całym organizmie – pamiętaj o tym!

• zbyt wygórowane oczekiwania

Stawiaj sobie realistyczne cele – nie zmieniaj wszystkiego na raz, bądź dla siebie wyrozumiały. Wprowadzenie zdrowych nawyków to pewien proces, którego powodzenie zależy od Twojego stopnia zadowolenia w trakcie zachodzących zmian. Rezygnuj stopniowo z błędnych nawyków, które popełniasz, dopiero gdy oswoisz się ze zmianą, stawiaj



NATUR HOUSE

Eksperci w reedukacji żywieniowej
Centrum Dietetyczne Naturhouse Zabki,
ul. Orla 8 lok. 69 (obok Poczty Polskiej),
tel. 604-110-153

sobie kolejne wyzwania. Zastanów się, może warto skorzystać z pomocy dietetyka?

Pomoc dietetyka

Jeśli nigdy jeszcze nie było okazji do spotkania z dietetykiem, a chcesz znaleźć sposób, aby na zawsze pożegnać zbędne kilogramy i nauczyć się zdrowo odżywiać, możesz skorzystać z bezpłatnej konsultacji w Centrum Dietetycznym Naturhouse w Ząbkach, w ramach której specjalista dokona wszelkich niezbędnych pomiarów ciała i oceni dotychczasowy sposób odżywiania, a także w razie problemów, zaproponuje skuteczne rozwiązanie.

Jednym z nich jest odpowiednia suplementacja, która może wspomóc proces odchudzania. Kiedy chcemy zrzucić zbędne kilogramy ale nie potrafimy sobie odmówić ulubionych przekąsek, takich jak pieczywo, ciasta lub ciasteczka przychodzi nam z pomocą SLIMBEL CARBOBLOCK.

Głównym składnikiem saszetek Slimbel Carblock jest ekstrakt z nasion fasoli, bogaty w FASOLAMINĘ, która wpływa na gospodarkę węglowodanową, czyli utrzymuje stabilny poziom glukozy we krwi.

Fasolamina zmniejsza powstawanie poczucia głodu po jedzeniu i obniża kaloryczność posiłku. Dlatego od czasu do czasu można sięgać po ulubione potrawy i nie przejmować się dodatkowymi kaloriami w naszej diecie.

Tekst powstał we współpracy z dietetykiem Naturhouse – mgr inż. Iwoną Michalak

OGŁOSZENIE

Burmistrz Miasta Ząbki informuje, iż dnia 9 września 2019r. zostało wywieszone 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 0050.108.2019 Burmistrza Miasta Ząbki z dnia 9 września 2019 r. Pełna treść Zarządzenia jest także dostępna na stronie internetowej: bip.zabki.pl (w zakładce Zarządzenia).

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



ZĄBKOWSKIE „POŻEGNANIE LATA”

