



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXIX

Nr 13 (442)

12 lipca 2019 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA



WIELKIE INWESTYCJE, DUŻE ZMIANY ROZMOWA Z BURMISTRZEM MIASTA ZĄBKÓ MAŁGORZATĄ ZYŚK

W Ząbkach od wielu lat znaczące środki przeznaczają się na inwestycje, średnio ok. 20-30 mln zł rocznie. Ten rok pod tym kątem jest rekordowy, bowiem już teraz kwota ta przekracza 70 mln zł...

Rzeczywiście ten rok jest rekordowy. Na chwilę obecną na inwestycje mamy przeznaczone 70 mln 400 tys. zł. Ta kwota jeszcze wzrośnie do końca roku, mam nadzieję, że o kolejne kilkanaście mln zł. Bardzo liczymy na dotację z rządowego programu budowy dróg gminnych i powiatowych. Wiemy, że wnioski są obecnie procedowane. Wszystko co było konieczne, wykonaliśmy. Procedura przeszła przez Urząd Wojewódzki i wnioski trafiły już do Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Mam nadzieję, że oba wnioski, które złożyliśmy na łączną kwotę ponad 27 mln zł przejdą weryfikację pomyślnie i uzyskają dofinansowanie. Zdajemy sobie też sprawę, że nie jesteśmy sami, że konkurencja jest ogromna. Z uwagi na to, że na całym Mazowszu złożono ok. 500 wniosków, to liczymy, że przynajmniej jeden będzie rozpatrzony pozytywnie i będzie mógł zostać zrealizowany.

Dokończenie str. 7

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.baby

tel. 505 208 022

Ząbki ul. Gajowa 4B

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



**Nowo otwarta
mieszalnia tynków
firmy ATLAS**

PROMOCYJNE CENY!!!

Hurtownia „REAL” Janusz Krajewski

05-091 Ząbki, ul. Jana Pawła II 32

tel. 22 781 43 29, kom. 602 46 08 45

e-mail: real@real-jk.pl



PODPISANO UMOWĘ NA BUDOWĘ DRÓG W ZĄBKACH

W dniu 28 czerwca br. Miasto Ząbki zawarło umowę na budowę trzech dróg w Ząbkach. Inwestycja zakłada budowę ulic: Olszewskiego, Bociania, Sokola o łącznej długości około 990,0 m, z terminem wykonania do 30 listopada 2019 r.

W ramach zawartej umowy zostanie wykonana m.in. nawierzchnia utwardzona jezdni, powstaną „wyniesione” skrzyżowania, zjazdy oraz chodniki. Inwestycja przewiduje również budowę odwodnienia tj. kanalizację deszczową.

Wartość umowy: 5 688 105,70 zł brutto.

Na zdjęciach plan zaprojektowanych ulic Sokola, Olszewskiego, Bociania oraz obecny stan dróg przed budową.



Od 1 lipca 2019 Rodzina 500+ na każde dziecko!

500+

Komu przysługuje świadczenie



Świadczenie przysługuje na każde dziecko, które nie ukończyło 18 lat. Nie ma znaczenia sytuacja finansowa rodziny. Aby otrzymać wsparcie trzeba złożyć wniosek.

Wniosek online

Wniosek złoż w gminie, w której mieszkasz. **Od 1 lipca** możesz to zrobić w prosty sposób przez internet. Dostępne są 3 kanały:

- strona empatia.mrpips.gov.pl
- bankowość elektroniczna
- platforma PUE ZUS



Wniosek w urzędzie

Od 1 sierpnia wniosek możesz złożyć także osobiście w urzędzie lub za pośrednictwem poczty.



Kiedy otrzymam świadczenie



Aby otrzymać świadczenie na nowy okres świadczeniowy (z wyrównaniem od lipca) złoż wniosek w lipcu, sierpniu lub wrześniu. Jeśli wniosek złożysz po tym terminie, to świadczenie przysługiwać będzie od miesiąca, w którym złożyłeś wniosek. Gmina ma maksymalnie 3 miesiące na rozpatrzenie wniosku i wypłatę środków. **Uwaga:** im szybciej złożysz wniosek, tym szybciej otrzymasz świadczenie (nawet w lipcu).

Jak otrzymam pieniądze



Świadczenie otrzymasz w sposób dogodny dla siebie, czyli przelewem na konto lub gotówką.

gov.pl/rodzina



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

500+

**Wsparcie dla
6,8 mln
dzieci**

Od 1 lipca ważne zmiany w Rodzina 500+!



Zniesienie kryterium dochodowego.

Świadczenie przysługuje na każde dziecko, które nie ukończyło 18 lat, bez względu na dochód rodziny.



Uproszczona procedura.

Urząd nie będzie wydawał już decyzji administracyjnej, jedynie informację.



Dłuższy czas wypłaty świadczenia.

Nowy okres świadczeniowy Rodzina 500+ trwa od 1 lipca 2019 r. aż do 31 maja 2021 r. Oznacza to, że rodzice nie będą musieli składać ponownie wniosków o świadczenie wychowawcze w 2020 r.



Dłuższy czas na złożenie wniosku.

Rodzice mają aż 3 miesiące od urodzenia dziecka na złożenie wniosku. Świadczenie 500+ otrzymają z wyrównaniem od dnia narodzin dziecka. Zmiana dot. dzieci urodzonych po 30 czerwca 2019 r.



Świadczenie dla drugiego rodzica.

W przypadku śmierci rodzica, któremu Rodzina 500+ było przyznane, drugi rodzic może mieć prawo do tego świadczenia. Trzeba złożyć wniosek w ciągu trzech miesięcy od dnia śmierci drugiego rodzica.



Dodatkowe wsparcie dla dzieci w placówkach.

Wsparcie w wysokości 500 zł miesięcznie na dziecko otrzymają także placówki opiekuńczo-wychowawcze typu socjalizacyjnego, interwencyjnego i specjalistyczno-terapeutycznego, regionalne placówki opiekuńczo-terapeutyczne oraz interwencyjne ośrodki preadopcyjne i domy pomocy społecznej.

gov.pl/rodzina



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



Darmowe porady prawne dla mieszkańców

MIASTO ZĄBKÓW



Szanowni Mieszkańcy,

Informujemy, że na mocy porozumienia zawartego pomiędzy Burmistrzem Miasta Zabki a czterema niezależnymi kancelariami prywatnymi:

1. Kancelarią Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. J.,
2. Kancelarią Adwokacką Małgorzata Lewandowska,
3. Rafałem Panasewiczem Radcą Prawnym,
4. Kancelarią Adwokacką Adwokat Marlena Szcześniak, mieszkańcy Zabek mogą korzystać z bezpłatnych porad prawnych.

Porady udzielane są w następujących dniach:

Poniedziałek - Budynek Urzędu Miasta Zabki przy ul. Wojska Polskiego 10, sala konferencyjna:

8:00-10:00 Kancelaria Adwokacka Małgorzata Lewandowska,

16:00-18:00 Radca Prawny Rafał Panasewicz, sprawy cywilne (w szczególności umowy, w tym konsumenckie, a także kwestie rodzinne, spadkowe i zasiedzenia) oraz administracyjne (spoza kompetencji UM Zabki)

Wtorek - Kancelaria Adwokacka, Adwokat Marlena Szcześniak, Zabki przy ul. Orlej 13 lok. 8:

8:00-10:00 Kancelaria Adwokacka (w szczególności sprawy związane z prawem bankowym - umowy tzw. frankowe, ubezpieczenie niskiego wkładu, klauzula dowolnej zmiany oprocentowania, ubezpieczenia pomostowe oraz wszystkie sprawy cywilne, rodzinne i karne).

Czwartek - Budynek Urzędu Miasta Zabki przy ul. Wojska Polskiego 10, sala konferencyjna:

8:00-10:00 Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. J., (wszystkie sprawy z wyjątkiem spraw karnych i o wykroczenia)

W celu uzyskania porady należy umówić się telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00 po numerami telefonów:

Kancelaria adwokacka Małgorzata Lewandowska, www.adwokatl Lewandowska.pl

☎ **501 331 576, (22) 125 49 71**

Radca Prawny Rafał Panasewicz

☎ **721 854 998**

Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. J.

☎ **(22) 652 31 15**

Kancelaria Adwokacka, Adwokat Marlena Szcześniak

☎ **508 319 888**

W przypadku wątpliwości, każdy mieszkaniec może udać się do dowolnego prawnika nawet w tej samej sprawie.

XI SESJA RADY MIASTA ZĄBKÓW

9 lipca odbyło się 11 posiedzenie Rady Miasta Zabki, podczas którego podjęto następujące uchwały:

- w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu uchwały w sprawie uchwalenia Statutu Miasta Zabki
- w sprawie zatwierdzenia planu kontroli Komisji Rewizyjnej w II półroczu 2019 r.
- w sprawie udzielenia bonifikaty od opłaty z tytułu przekształcenia prawa użytkowania wieczystego w prawo własności nieruchomości. (dz. 1/38)
- w sprawie udzielenia bonifikaty od opłaty z tytułu przekształcenia prawa użytkowania wieczystego w prawo własności nieruchomości. (dz. 1/37)
- w sprawie ustalenia terminu, częstotliwości i trybu uiszczania opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi
- w sprawie wzoru deklaracji o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, warunków i trybu składania deklaracji za pomocą środków komunikacji elektronicznej oraz dokumentów potwierdzających dane w niej zawarte
- w sprawie zmiany Wieloletniej Prognozy Finansowej Miasta Zabki na lata 2019-2036
- w sprawie wprowadzenia zmian do budżetu Miasta Zabki na rok 2019
- w sprawie wystąpienia z wnioskiem do Trybunału Konstytucyjnego o zbadanie zgodności oraz o stwierdzenie, że art. 90 ust. 2b ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty był niezgodny z Konstytucją Rzeczypospolitej Polskiej

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

Dwór Sulejów.pl

- **Wesela**
- **Catering**
- **Galeria Sztuki**
- **Wszelkie Imprezy**

☎ **507 027 467**

05-280 Sulejów
(pow. Wołomin)



ul. Kościelna 16,
05-270 Sulejów
(pow. Wołomin)

STEAK I WINO.pl
e-mail: kontakt@steakwino.pl

tel: +48 507 027 467,
tel: +48 506 499 954

STEAK I WINO.pl

- **Restauracja**
- **Degustacja win**
- **Steki 300°C**
- **Mięso leżakowane**

OTWARTE od WT-ND

**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 Ilp.
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**

WYKONANIE BUDŻETU NA 2018 ROK

Zgodnie z zapowiedzią z poprzedniego numeru przedstawiamy najważniejsze informacje dotyczące realizacji budżetu Miasta Ząbki na 2018 rok, uwzględniając dochody i wydatki miasta, pokazując również ich strukturę.

DOCHODY

Miasto Ząbki zajęło 8 miejsce w Rankingu Finansowym Samorządu Terytorialnego za rok 2018 w kategorii gmin miejskich.

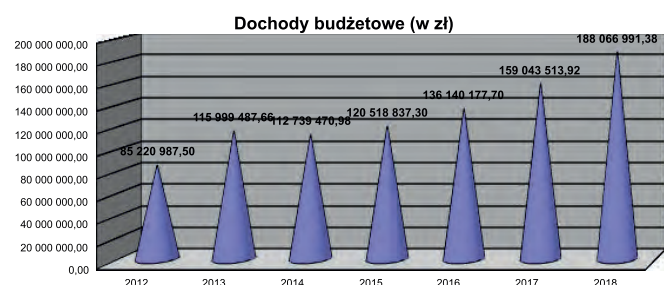
*Ranking finansowy opracowano na podstawie siedmiu wskaźników. Były to:

- Udział dochodów własnych w dochodach ogółem,
- Relacja nadwyżki operacyjnej do dochodów ogółem,
- Udział wydatków inwestycyjnych w wydatkach ogółem,
- Obciążenie wydatków bieżących wydatkami na wynagrodzenia i pochodne od wynagrodzeń,
- Udział środków europejskich w wydatkach ogółem - bez poręczeń,
- Relacja zobowiązań do dochodów ogółem,
- Udział podatku dochodowego od osób fizycznych.



Realizacja planu dochodów w 2018 r.

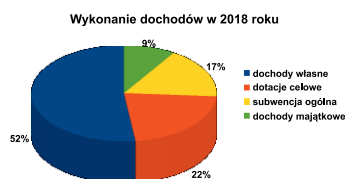
Dochody zrealizowano w **102,03 %** na kwotę **188.066.991,38 zł**, w tym dochody bieżące **171.230.319,02 zł**, wzrosły o **18.177.763,51 zł** w stosunku do roku poprzedniego. Dochody majątkowe w 2018 r. wyniosły **16.836.672,36 zł**.



Struktura dochodów budżetowych Miasta Ząbki w 2018 r.

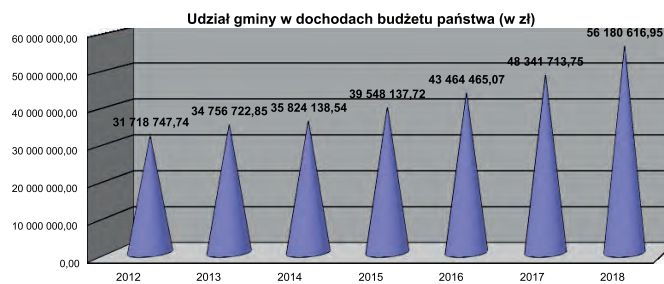
- **9 %** dochodów budżetowych stanowią dochody majątkowe, tj. **16.836.672,36 zł**;
- **17 %** stanowi udział subwencji w dochodach ogółem w 2018 r., tj. kwota **32.298.023,00 zł**,
- **22 %** dochodów budżetowych stanowią wpływy z dotacji z budżetu państwa w kwocie **41.803.512,93 zł**.
- **52 %** dochodów budżetowych stanowią dochody własne, tj. 97.128.783,09 zł, w tym dochody z PIT stanowią **55.534.250,00 zł**;

Dochody bieżące przypadające na 1 Mieszkańca zameldowanego 5.078,31 zł, wzrost o 9%.



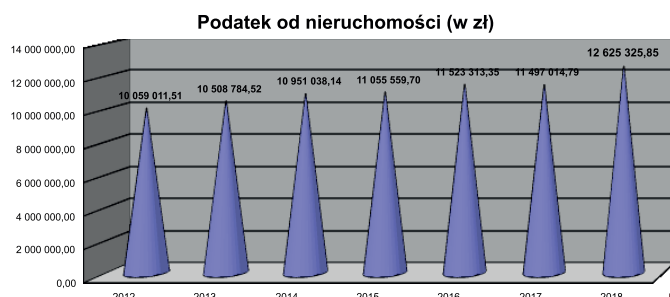
Udziały gminy w podatkach stanowiących dochód budżetu państwa (PIT, CIT)

- największa pozycja w strukturze dochodów budżetowych, tj. **30%** dochodów;
- zrealizowano w wysokości **56.180.616,95 zł**, tj. w **102,77 %** planu końcowego;
- wzrost do roku poprzedniego o **7.838.903,20 zł**, wzrost o **16%**.



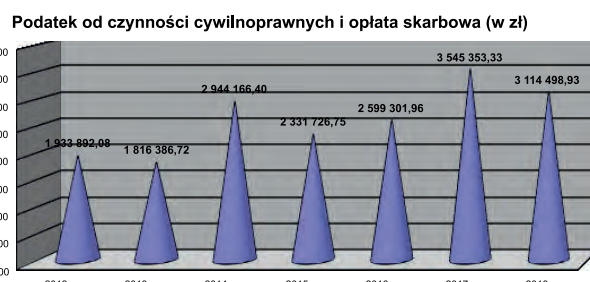
Dochody z podatku od nieruchomości

- główne źródło dochodów z podatków i opłat lokalnych, zrealizowano w wysokości **12.625.325,85 zł**, wzrost o 10 %.



Podatek od czynności cywilnoprawnych oraz opłata skarbową

- opłata skarbową **118.785,00 zł**, tj. 110,09 % planu.
- podatek od czynności cywilnoprawnych **2.995.713,93 zł**.



Środki na realizację zadań bieżących z zakresu administracji rządowej - 41.803.512,93 zł:

- **38.210.749,53 zł** m. in. na wypłatę świadczenia wychowawczego w związku z rządowym programem „Rodzina 500+”, świadczeń rodzinnych, świadczeń z funduszu alimentacyjnego, składek na ubezpieczenie emerytalne i rentowe z ubezpieczenia społecznego, składek na ubezpieczenie zdrowotne, usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze, zasiłki stałe, dodatki mieszkaniowe, wspieranie rodzin oraz pomoc dla cudzoziemców, na wypłatę zryczałtowanych dodatków energetycznych dla odbiorców wrażliwych energii elektrycznej oraz na koszty obsługi, udzielanie schronienia, posiłku, niezbędnego ubrania cudzoziemcom, wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”, realizację programu „Dobry start”;
- **2.582.450,00 zł** na wychowanie przedszkolne;
- **525.509,49 zł** na wyposażenie szkół w podręczniki, materiały edukacyjne lub materiały ćwiczeniowe;
- **244.802,57 zł** z przeznaczeniem na wynagrodzenia osobowe wraz z pochodnymi dla pracowników, którzy realizują zadania z zakresu administracji rządowej;
- **154.593,00 zł** przygotowanie i przeprowadzenie wyborów samorządowych w 2018 r.
- **72.059,00 zł** dofinansowanie świadczeń pomocy materialnej o charakterze socjalnym dla uczniów;
- **7.252,34 zł** na zwrot kosztów poniesionych w związku z wydaniem decyzji w sprawach świadczeniobiorców innych niż ubezpieczeni spełniających kryterium dochodowe, zgodnie z art. 7 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach zdrowotnych finansowanych ze środków publicznych;
- **6.097,00 zł** na aktualizację rejestru wyborców.

Dochody pozyskane z różnych źródeł - 18.589.385,57 zł:

- **1.138,68 zł** - opłata produktowa z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej;
- **3.000,00 zł** - darowizny na bezpieczeństwo w Mieście Żabki;
- **8.500,00 zł** - darowizny na „Pożegnanie lata”;
- **9.900,00 zł** - dotacja z Ministerstwa Sprawiedliwości na powierzenie realizacji zadań ze środków Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej – Funduszu Sprawiedliwości z przeznaczeniem na nabycie wyposażenia i sprzętu ratownictwa w imieniu własnym na rzecz ochotniczych straży pożarnych.
- **11.000,00 zł** - dotacja z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, obejmujący dofinansowanie projektu „Kreatywny uczeń- innowacyjna szkoła”;
- **11.690,85 zł** - dotacja z Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Techniczna 2014-2020 oraz budżetu państwa, obejmujący dofinansowanie projektu „Stworzenie warunków dla sprawnego wdrażania instrumentu Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych dla Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego”;
- **24.000,00 zł** - dotacja z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, obejmujący dofinansowanie projektu „Bliżej rynku pracy - Zintegrowany System Doradztwa Edukacyjno-Zawodowego ZIT WOF”;
- **25.936,71 zł** - odpis z Funduszu Ochrony Środowiska otrzymany z Urzędu Marszałkowskiego;
- **27.130,08 zł** - darowizny od sponsorów w postaci pieniężnej na organizację i nagrody IV Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Muzycznej im. G. Gershwina;
- **28.750,00 zł** darowizny na drogi;

Dochody pozyskane z różnych źródeł cd:

- **29.821,80 zł** - dotacja budżetu państwa przekazana przez Ministerstwo Obrony Narodowej na „Ławka Niepodległości dla samorządów”;
- **32.330,11 zł** - dotacja z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach programu Erasmus + na zadanie „SOCIAL - Whole School Social Labs - Innovative and participatory approaches for citizenship education and social inclusion”;
- **39.025,99 zł** - na utrzymanie zieleni w pasie dróg powiatowych w Mieście Żabki;
- **46.200,00 zł** - darowizny dla Świątlic Środowiskowych, w tym 36.000,00 zł z balu charytatywnego;
- **59.612,37 zł** - program polityki prorodzinnej w Powiecie Wołomińskim TAKrodzina.pl;
- **72.059,00 zł** - środki przeznaczone na pomoc materialną dla uczniów o charakterze socjalnym;
- **91.432,00 zł** - za wycinkę drzew;
- **120.000,00 zł** - dotacja z Województwa Mazowieckiego na realizację zadania „Senior+”;
- **135.000,00 zł** - darowizna na rzecz Miasta Żabki;
- **224.203,25 zł** - dotacja z Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na lata 2014-2020 na dofinansowanie projektu „Zielona przestrzeń – Rozwój i modernizacja terenów zieleni w Mieście Żabki”;
- **319.395,76 zł** - dotacja z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020 na dofinansowanie projektu „Rozwój zintegrowanej sieci dróg rowerowych na terenie gmin: Marki, Żabki, Zielonka, Kobyłka, Wołomin, Radzymin, Niepręt w ramach ZIT WOF”;
- **339.532,78 zł** - dotacja z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020 na dofinansowanie projektu „Zintegrowana sieć ścieżek rowerowych na terenie gmin Marki, Żabki, Zielonka, Kobyłka w ramach ZIT WOF”

Dochody pozyskane z różnych źródeł cd:

- **405.668,76 zł** - dotacja z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020 oraz budżetu państwa na realizację projektów w szkołach podstawowych w Żabkach pn.: „Mistrzowie kompetencji w Szkole Podstawowej Nr 1 w Żabkach”, „Mistrzowie kompetencji w Szkole Podstawowej Nr 2 w Żabkach”, „Mistrzowie kompetencji w Szkole Podstawowej Nr 3 w Żabkach”;
- **525.509,49 zł** - dotacja z MUW na podręczniki i materiały edukacyjne;
- **579.267,80 zł** - dotacja z budżetu państwa na dofinansowanie projektu „Budowa parkingu P+R przy stacji kolejowej oraz adaptacja istniejącego parkingu na potrzeby utworzenia P+R w ul. Orlej w Żabkach w ramach ZIT WOF”;
- **993.770,48 zł** - z sąsiednich gmin za uczęszczające dzieci do Żabkowskich przedszkoli w 2018 roku;
- **1.496.270,40 zł** - dotacja z Województwa Mazowieckiego na realizację projektu „Miasteczko Ruchu Drogowego wraz z placem manewrowym do nauki jazdy i funkcją parkingu publicznego w Żabkach”;
- **2.582.450,00 zł** - dotacja celowa na zadania z zakresu wychowania przedszkolnego;
- **3.000.000,00 zł** - dotacja z budżetu państwa na „Rozbudowa ul. Powstańców w Żabkach na odcinku od skrzyżowania z ul. Dziką do drogi wojewódzkiej DWA 631 – etap I” w ramach Programu Rozwoju Gminnej i Powiatowej Infrastruktury Drogowej na lata 2016-2019;
- **3.346.789,26 zł** - dotacja z Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko na lata 2014-2020 na dofinansowanie projektu „Rozbudowa systemu kanalizacji deszczowej na terenie Miasta Żabki”;
- **4.000.000,00 zł** - dotacja z budżetu państwa na przebudowę i budowę gminnych dróg na terenie Miasta Żabki w ramach Rządowego Programu na rzecz Rozwoju oraz Konkurencyjności Regionów poprzez Wsparcie Lokalnej Infrastruktury Drogowej.

WYDATKI

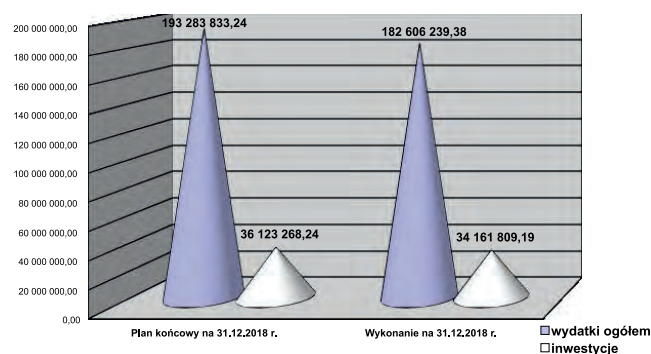
Wydatki Miasta Żabki w 2018 r.

Wydatki w roku 2018 zrealizowano w wysokości **182.606.239,38 zł**, co stanowi **94,48%** planu.

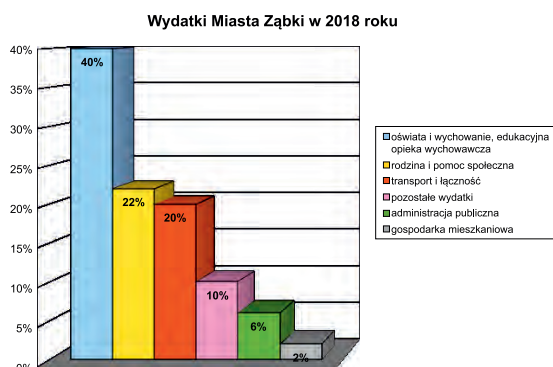
Wydatki bieżące **148.444.430,19 zł**, tj. **81,29%** wszystkich wydatków. Na 1 mieszkańca zameldowanego przypada **4.402,53 zł** wydatków bieżących, wzrost o 8%.

Wydatki majątkowe **34.161.809,19 zł**, co stanowi **18,71%** ogółu wydatków. Na 1 mieszkańca zameldowanego przypada **1.013,16 zł** wydatków inwestycyjnych.

Wydatki Miasta Żabki w 2018 r. do wydatków inwestycyjnych



Wydatki Miasta Żabki w 2018 roku



Realizacja wydatków budżetu:

w **dziale 801, 854 OŚWIATA I WYCHOWANIE, EDUKACYJNA OPIEKA WYCHOWAWCZA** - wydatki **72.431.598,36 zł**, tj. **40%** budżetu, w tym inwestycje **963.696,53 zł**, wydatki bieżące wzrosły o **7.203.871,86 zł** do roku 2017, liczba uczniów, przedszkolaków **6.889**;

w **dziale 852,855 POMOC SPOŁECZNA, RODZINA** - wydatki **40.760.650,21 zł**, tj. **22 %** budżetu;

w **dziale 600 TRANSPORT I ŁĄCZNOŚĆ** - wydatki **37.231.437,22 zł**, tj. **20 %** budżetu, w tym na inwestycje **32.196.930,29 zł**, na transport miejski **4.461.981,43 zł**;

w **dziale 900 GOSPODARKA KOMUNALNA I OCHRONA ŚRODOWISKA** - wydatki **11.392.473,81 zł**, w tym na inwestycje **534.501,47 zł**;

w **dziale 750 ADMINISTRACJA PUBLICZNA** - wydatki **10.938.702,06 zł**, tj. **6 %** budżetu, w tym na inwestycje **164.070,60 zł**;

w **dziale 700 GOSPODARKA MIESZKANIOWA** - wydatki **2.680.927,68 zł**, w tym na inwestycje **237.537,74 zł**;

w **dziale 926 KULTURA FIZYCZNA** - wydatki **1.870.695,00 zł**, w tym na inwestycje **52.769,31 zł**;

Realizacja wydatków budżetu cd:

w dziale 851 OCHRONA ZDROWIA - wydatki 1.550.865,54 zł;

w dziale 754 BEZPIECZEŃSTWO PUBLICZNE I OCHRONA PRZECIWPÓŻAROWA - wydatki 1.461.805,24 zł, w tym na inwestycje 10.000,00 zł;

w dziale 921 KULTURA I OCHRONA DZIEDZICTWA NARODOWEGO - wydatki 1.206.061,92 zł;

w dziale 757 OBSŁUGA DŁUGU PUBLICZNEGO - wydatki 553.789,55 zł;

w dziale 758 RÓŻNE ROZLICZENIA - wydatki 254.323,50 zł;

w dziale 751 URZĘDY NACZELNYCH ORGANÓW WŁADZY PAŃSTWOWEJ, KONTROLI I OCHRONY PRAWA ORAZ SĄDOWNICTWA = wydatki 160.690,00 zł;

w dziale 710 DZIAŁALNOŚĆ USŁUGOWA - wydatki 104.719,29 zł, w tym na inwestycje 2.303,25 zł;

w dziale 630 TURYSTYKA - wydatki 7.500,00 zł.

Wydatki na Oświatę

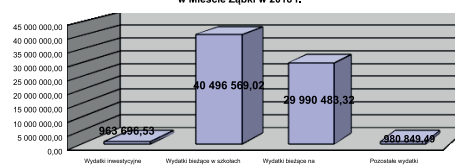
72.431.598,36 zł, tj. 40 % budżetu, w tym:

- dotacje dla przedszkoli niepublicznych, przedszkoli publicznych prowadzonych przez inny organ niż jst, dotacje dla punktów przedszkolnych 21.172.476,85 zł;
- inwestycje oświatowe 963.696,53 zł.
- dotacje dla Publicznej Katolickiej Szkoły Podstawowej oraz dla Szkoły Podstawowej im. Ks. J. Popiełuszki 3.383.866,75 zł;

Dochody z subwencji oświatowej, dotacji celowej 36.944.810,84 zł.

6.889 uczniów, w tym do gminnych placówek uczęszczało 5.061 uczniów, a 1.828 uczniów do przedszkoli niepublicznych i publicznych innych niż jst.

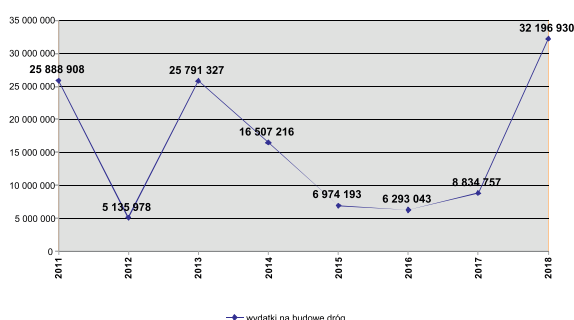
Wydatki na zadania oświatowe i edukacyjną opiekę wychowawczą w Mieście Zabki w 2018 r.



Wydatki na inwestycje drogowe

w 2018 r. wzrosły o 23.362.173 zł do roku poprzedniego

Wydatki na inwestycje drogowe (w zł)



2018 roku wybudowano infrastrukturę drogową:

- 4,5 km dróg (ponad 32 tys. m²), w tym w 7 ulicach wybudowano infrastrukturę towarzyszącą.
- zatoki postojowe o powierzchni ponad 2.800 m²,
- Ponad 1,5 km o powierzchni 4 tys. m² ścieżek rowerowych,
- chodniki o powierzchni ponad 15,5 tys m².

Drogi, w których dokonano budowy to:

ul. Podleśna, ul. Powstańców, ul. Krasickiego, ul. Zakopiańska, ul. Piaskowa, ul. Legionów, ul. Szkolna, ul. Szczęśliwa, ul. W. Stwosza, ul. Andersena, ul. Wigury, ul. Żeromskiego.

17 umów na dofinansowanie zadań inwestycyjnych i bieżących z Unii Europejskiej

- Umowa z dnia 16.10.2015 r. „Regionalne partnerstwo samorządów Mazowsza dla aktywizacji społeczeństwa informacyjnego w zakresie e-administracji i geoinformacji (Projekt ASI)”.
- Umowa z dnia 8.12.2015 r. „Stworzenie warunków dla sprawnego wdrażania instrumentu Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych dla Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego”.
- Umowa pomiędzy Fundacją Rozwoju Systemu Edukacji a Miastem Zabki w ramach programu ERASMUS+.
- Umowa z dnia 19.12.2016 r. „Bliżej rynku pracy – Zintegrowany System Doradztwa Edukacyjno-Zawodowego ZIT WOF”.
- Umowa z dnia 29.12.2016 r. „Budowa parkingu P+R przy stacji kolejowej oraz adaptacja istniejącego parkingu na potrzeby utworzenia P+R w ul. Orlej w Zabkach w ramach ZIT WOF”.
- Umowa z dnia 30.12.2016 r. „Rozwój sieci tras rowerowych Warszawy w ramach ZIT WOF – etap I”.
- Umowa z dnia 30.12.2016 r. „Zintegrowana sieć ścieżek rowerowych na terenie gmin Marki, Zabki, Zielonka, Kobylka w ramach ZIT WOF”.
- Umowa z dnia 4.08.2017 r. „Rozbudowa systemu kanalizacji deszczowej na terenie Miasta Zabki”.
- Umowa z dnia 13.09.2017 r. „Kreatywny uczeń-innowacyjna szkoła”.
- Umowa z dnia 29.09.2017 r. „Wirtualny Warszawski Obszar Funkcjonalny (VIRTUAL WOF)”.
- Umowa z dnia 05.12.2017 r. „Mazowiecki Liderzy e-Administracji”.
- Umowa z dnia 28.03.2018 r. „Zielona przestrzeń – Rozwój i modernizacja terenów zieleni w Mieście Zabki”.
- Umowa z dnia 29.06.2018 r. „Rozwój zintegrowanej sieci dróg rowerowych na terenie gmin: Marki, Zabki, Zielonka, Kobylka, Wołomin, Nieporęt w ramach ZIT WOF”.
- Umowa z dnia 05.02.2018 r. „SOC@LL – Whole School Social Labs – Innovative and participatory approaches for citizenship education and social inclusion”.
- Umowa z dnia 23.11.2018 r. „Mistrzowie kompetencji w Szkole Podstawowej nr 1 w Zabkach”.
- Umowa z dnia 23.11.2018 r. „Mistrzowie kompetencji w Szkole Podstawowej nr 2 w Zabkach”.
- Umowa z dnia 23.11.2018 r. „Mistrzowie kompetencji w Szkole Podstawowej nr 3 w Zabkach”.

5 umów na dofinansowanie przedsięwzięć inwestycyjnych z udziałem środków krajowych:

- Umowa z dnia 5 lipca 2018 r. „Miasteczko Ruchu Drogowego wraz z placem manewrowym do nauki jazdy i funkcją parkingu publicznego w Zabkach”.
- Umowa z dnia 29 sierpnia 2018 r. z przeznaczeniem na nabycie wyposażenia i sprzętu ratownictwa w imieniu własnym na rzecz ochotniczych straży pożarnych.
- Umowa z 22 października 2018 r. „Rozbudowa ul. Powstańców w Zabkach na odcinku od skrzyżowania z ul. Dziką do drogi wojewódzkiej DWA 631 – etap I”.
- Umowa z dnia 19 listopada 2018 r. „Ławka Niepodległości dla samorządów”.
- Umowa z dnia 12 grudnia 2018 r. „Przebudowa i budowa gminnych dróg na terenie Miasta Zabki”.

WARSZTAT DEKARSKI

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

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

USŁUGI HYDRAULICZNE

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

Zabki, ul. Ceglana 3
Tel. 501-710-359
601-301-810

GABINET INTERNISTYCZNO-PULMONOLOGICZNY

- konsultacje internistyczne (choroby wewnętrzne)
- konsultacje pulmonologiczne (choroby płuc)

UL. NARUTOWICZA 4, 05-091 ZĄBKİ

LEK. ANNA RUTOWSKA
tel. 665-191-517

ZAPISY NA TELEFON

AŻUROWE DEKORACJE

Oferują szeroki wybór ażurowych
- szkatulek - organizatorów
- chusteczek - pudełek oraz ozdób

Dusia Zając
Tel. 514 838 538

azurowedekoracje

WIELKIE INWESTYCJE, DUŻE ZMIANY

ROZMOWA Z BURMISTRZEM MIASTA ZĄBKİ MAŁGORZATĄ ZYŚK

Patrząc na ostatnie kilkanaście lat, trzeba przyznać, że Ząbki w przypadku dofinansowania inwestycji drogowych miały duże szczęście. W poprzednich kadencjach Ząbki pozyskały sporo pieniędzy ze środków unijnych, na 2 etapy po kilkanaście dróg każdy, czy tunel drogowy. Teraz w perspektywie jest możliwość kolejnego solidnego dofinansowania na budowę nie 2-3 ulic, ale całkiem sporej liczby.

Łącznie dotyczy to 16 dróg: 12 dróg we „wniosku inwestycyjnym” i 4 drogi we „wniosku remontowym”. Wybór drogi do realizacji nigdy nie jest łatwy, bo każdy powinien mieć dostęp do wyasfaltowanej drogi. W tym przypadku wybór był uwarunkowany różnymi kryteriami. Przede wszystkim droga musiała spełniać warunki wniosku konkursowego, musiała to być droga gminna czy gminna zbiorcza. Drugi niezwykle ważny warunek dla miasta to budowa kanalizacji deszczowej w tych drogach. Przy tej okazji przypomnę, że miasto od kilkunastu miesięcy realizuje duży projekt unijny związany z budową kanalizacji deszczowej (wartość projektu ok. 40 mln zł, z dofinansowaniem unijnym na poziomie 85%). Siłą rzeczy projekty te muszą się uzupełniać.

W ramach złożonych przez nas wniosków część dróg będzie budowana od podstaw, najpierw kanalizacja potem jezdnia, a część zostanie zmodernizowana.

Proszę zwrócić uwagę, że Miasto Ząbki nie byłoby w stanie wybudować tak wielu dróg, wykonać za 40 mln zł kanalizacji, gdyby nie było dofinansowania na poziomie 85%. Nie byłoby też w stanie wykonać projektu „Zielona Przestrzeń” za 8,3 mln zł. Pierwotny wniosek był złożony na ok. 4,8 mln zł. Udało nam się dwa tygodnie temu rozszerzyć go o kolejne 3,5 mln zł. Dofinansowanie zewnętrzne również wynosi 85%.

Niektórzy twierdzą, że najważniejszą tegoroczną inwestycją jest budowa nowego kompleksu szkolno-przedszkolnego. To jedna z większych inwestycji w historii miasta.

To inwestycja na dwa lata budżetowe (2019-2020). Planujemy, że nowa szkoła musi zostać oddana do użytku na tyle wcześniej, żeby od 1 września 2020 roku można było rozpocząć w niej nowy rok szkolny. Prace budowlane idą dość sprawnie, już widać pierwsze efekty. Faktycznie to bardzo duża i kosztowna inwestycja. Koszt budowy to ponad 43 mln zł, dodatkowo dochodzą nadzór inwestorski z wydatkiem rzędu ok. 1 mln zł oraz zapewne jakieś roboty dodatkowe. W związku z tym zakładamy, że projekt zamknie się w kwocie ok. 50 mln zł. To potężna inwestycja. Bardzo trudna do sfinansowania, dlatego złożyliśmy wnioski o dotacje. Mamy informacje, że mamy przyznaną dotację w wysokości prawie 7 mln zł na salę gimnastyczną. Podpisaliśmy również stosowną umowę z Polskim Związkiem Piłki Koszykowej, dzięki temu mogliśmy ubiegać się o dofinansowanie w wysokości 50%. Złożyliśmy także wniosek o środki z rezerwy budżetu państwa. Wniosek jest procedowany. Bardzo możliwe, że to dofinansowanie uzyskamy. Jeżeli nie uda się pozyskać wnioskowanych 5 mln zł, będziemy składali wniosek o dofinansowanie choćby połowy tej kwoty, czyli 2,5 mln zł. Będziemy dążyli do tego, żeby uzyskać jak największe dotacje.

Szkoła będzie przeznaczona dla 1000 uczniów i 125 przedszkolaków.

Inna ważna kwestia, która jest intensywnie dyskutowana w ostatnim czasie, to projekt stworzenia swego centrum Ząbek, w którym mogłyby powstać nowe obiekty publiczne oraz



zostałby zagospodarowany teren wokół. O sprawie mówiło się od kilku lat. Temat powrócił, bo pojawiła się możliwość uzyskania dofinansowania na realizację tego zadania.

To prawda. Pojawiła się możliwość ubiegania o środki z tzw. funduszu norweskiego. Naszą ambicją jest sięganie po każde dofinansowanie. Kwestia stworzenia centrum Ząbek z prawdziwego zdarzenia była przedmiotem wielu rozmów już wiele lat temu. Było kilka wariantów. Jednym z nich było zagospodarowanie terenu przy ul. 3-go Maja. Tam głównie chodziło o ratusz, inkubatory przedsiębiorczości, jak również o mieszkalnictwo komunalne, ewentualnie bibliotekę miejską. Ponieważ budowa ratusza niejako nie wpisuje się w koncepcję projektu norweskiego, wybraliśmy więc lokalizację w okolicy bazaru, oczywiście pozostawiając bazarek miejski w stanie nienaruszonym. Jeszcze za burmistrza Roberta Perkowskiego został ogłoszony konkurs urbanistyczny na zagospodarowanie tego kwartału miasta. Zwycięską koncepcją, którą swego czasu przedstawił w ramach konkursu mieszkaniac Ząbek zakładała powstanie miejskiego placu, gdzie będą się znajdowały różne budynki użyteczności publicznej. Myślimy to rozszerzyli, chcielibyśmy tu ulokować jeszcze obiekty Miejskiego Ośrodka Kultury, być może z widownią. W tym miejscu zlokalizowana byłaby Biblioteka, byłby też budynki komunalne. Wszystkie obiekty, które tam obecnie funkcjonują (Przychodnia Vital, kwaciarnia Lotos, Biedronka, Carrefour), dalej mogłyby funkcjonować w nowych obiektach w części parterowej.

O co chodzi z tym centrum?

Chodzi o stworzenie swego centrum miasta, gdzie mieszkańcy mogliby się spotykać, gdzie byłaby mała scena, kawiarnie, restauracje, miejsce integracji mieszkańców miasta. Myślę, że to idealna lokalizacja, sam środek miasta. Taki plac spełniałby oczekiwania wszystkich mieszkańców. Co niezwykle ważne rozwiązania te wpisują się w projekt norweski, który zakłada, że zaproponowane modele funkcjonalne, mogłyby być powtarzalne, to znaczy sprawdzać się w innych miastach. Zdajemy sobie sprawę, że nie jest to łatwa sprawa. W tym konkursie tylko 15 projektów w skali kraju może wygrać, ale tu dofinansowanie jest 100%. Skoro jest taka możliwość, to naszym obowiązkiem jest spróbować powalczyć o te środki. W związku z tym przeprowadzamy ankietę, dzięki której chcemy poznać bardzo dokładnie aktualne potrzeby mieszkańców w tym względzie.

Jednocześnie byłby to bardzo ważny element centrum miasta, który wraz z innymi tworzyłby spójną całość. Nowe centrum w połączeniu z Parkiem Miejskim im. Szuberta, który w ramach projektu

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

Park



ul. Szpitalna



ul. Gałczyńskiego



„Zielona Przestrzeń” przejdzie rewitalizację, z nowym dworcem PKP, nowym pasażem „Orla”, gdzie będą fontanny posadzkowe i ogródki kawiarniane, będzie tworzył naprawdę bardzo atrakcyjną całość.

Będziemy chcieli stworzyć takie wielkie centrum miasta, które będzie spełniało oczekiwania mieszkańców.

Miasto przystąpiło też do innej ważnej kwestii, na którą zwykle wcześniej nie starczało czasu i środków, bo się budowało drogi, obiekty kubaturowe. Chodzi tu o przestrzeń zieleni miejskiej, która na tle innych inwestycji wygląda bardzo skromnie. Z drugiej strony mieszkańcy wielokrotnie się domagali, i słusznie, działań w tym kierunku. Każdy bowiem chce żyć w miłym otoczeniu, nie tylko mając na myśli swój własny ogród, ale również przyjazne, zadbane tereny miejskie. I w końcu stało się. Zacznie się wiele dzieć w tym zakresie, bo miasto pozyskało kilka milionów zł na ten cel.

To duży wielomilionowy projekt. W tej chwili to kwota 8,3 mln zł przeznaczona na zagospodarowanie zieleni, z czego 70% zostanie wydatkowane na zieleni, a 30% na małą architekturę. W tym projekcie założenie jest takie, że wszystkie tereny zielone w całym mieście, skwery, tereny parkowe i zieleni przyulicznej będą zagospodarowane. W ostatnim czasie udało nam się ten projekt rozszerzyć o zagospodarowanie dodatkowych 9 ha na terenie Zabek południowych (przy ul. Powstańców i Żołnierskiej). Aneks do umowy z NFOŚiGW zwiększający dotację o kolejne 3,5 mln zł między innymi obejmuje pumptrack i plac zabaw przy ul. Powstańców.

Jakie są główne lokalizacje, w których infrastruktura zielona zostanie poddana szczególnej rewitalizacji?

Przede wszystkim teren parku miejskiego. Następnie skwer przy ul. Gałczyńskiego, który będzie podzielony na dwie części: rekreacyjną rodzinną, druga to plac zabaw dla dzieci. Przy ul. 11-go Listopada i Szpitalnej powstanie fontanna posadzkowa, z ławeczkami i piękną zielenią. Po stronie południowej zostanie zagospodarowany teren przy Kauflandzie oraz wspomniana działka 9 hektarowa na drugim krańcu południowej części miasta.

Dodatkowo wzbogacamy naszą przestrzeń poprzez nowe obiekty rekreacyjne. Również z budżetu miasta zrealizowana zostanie budowa placu zabaw przy ul. Wolności. Przy ul. Szwależerów będzie miała miejsce modernizacja placu zabaw (renowacja istniejących urządzeń oraz zakup nowych). W ramach budżetu partycypacyjnego w wyniku głosowania mieszkańców, powstanie również skatepark między MO-SIR-em a MCS-em (między basenem a trybuną sportową). Mamy też zaplanowany plac zabaw w bliskim sąsiedztwie osiedla na ul. Skrajnej.

Dziękuję za rozmowę.



ul. Szpitalna



ul. Szpitalna

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

AGD SERWIS

Adam Sobiesiak

lodówki, pralki,
zmywarki,
kuchnie gazowe
i elektryczne,
płyty grzewcze, okapy
504 070 258
www.agd-naprawy.pl

WSPANIAŁY JUBILEUSZ

29 czerwca w Sali Ślubów Urzędu Miasta odbyła się wyjątkowa uroczystość jubileuszowa, podczas której dwie ząbkowskie pary zostały odznaczone okolicznościowym medalem przyznany przez Prezydenta RP w dowód uznania za długoletnie pożycie małżeńskie. Odznaczenie otrzymali Państwo Kazimiera i Henryk Dawidczyk (61 lat pożycia małżeńskiego) oraz Państwo Wiesława Elżbieta oraz Michał Antoni Klepacz (52 lata). Uroczystość miała bardzo podniosły charakter.

Na cześć Jubilatów piękną laudację wygłosiła kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Joanna Konieczna. Następnie głos zabrała burmistrz Ząbek Małgorzata Zysk.

- Rodzina w życiu człowieka jest najważniejszą wartością. Wszystko w życiu można poukładać, jeśli wiemy czy wszystko jest na swoim miejscu. Oddanie najbliższym tworzy więź i powoduje, że życie dla nas jest spełnione, szczęśliwe. Ale jeżeli nawet w życiu coś się nie układa, to dom jest takim azylem bezpieczeństwa, do którego wracamy, gdzie mamy oparcie. Jestem niezmiernie szczęśliwa, że mogę Państwu złożyć życzenia – powiedziała burmistrz Małgorzata Zysk.

- Jesteście dla nas Państwo chlubą i nadzieją, szczególnie w świecie, kiedy związki się rozpadają, że możemy cieszyć się z tak wspaniałego wzorcowego małżeństwa. I że są tu wśród nas dzieci, wnuku i prawnuki. Towarzyszy mi niezmierna radość, że nasze ząbkowskie rodziny mogą być tak trwałe, to wspaniałe, budujące – dodała burmistrz Ząbek.

Głos zabrał również Marcin Kubicki, przewodniczący Komisji Społecznej Rady Miasta Ząbki.

- Wiadomo, że w życiu są piękne chwile ale i te naznaczone trudnościami. Ale skoro Państwo jesteście tu z nami razem, to znaczy, że zostały one pokonane. Nie odpuszczam takich uroczystości, bo dzięki nim umacniam się. Jesteście Państwo dla mnie przykładem, że można razem przejść przez życie. Za Waszym przykładem chciałbym dać przykład swoim dzieciom i chcę, żeby ten przykład był wzorem również dla innych – powiedział przewodniczący Kubicki.

Po krótkich przemówieniach odbyła się ceremonia wręczenia odznaczeń. Jubilaci



otrzymali również pamiątkowy gawerton, album, a panie piękny bukiet kwiatów. Na zakończenie za zdrowie Jubilatów wzniesiono toast, oraz zaśpiewano Im „Sto lat”.

Również życzymy naszym Jubilatom jeszcze wielu wspaniałych chwil, przeżytych w zdrowiu i radości.



BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ

Za nami kolejne ciepłe dni, przed nami niemal dwa miesiące wakacji. Upalna pogoda sprawiła, że wiele osób postanowiło wolny czas spędzić nad wodą. Tylko w Boże Ciało utonęło 10 osób. W ciągu pierwszych trzech dni czerwca życie w wodzie straciło 12 osób. Łącznie od 1 kwietnia do 3 czerwca utonęło w Polsce już 101 osób.

W Polsce, jedną z najpopularniejszych form spędzania wakacji jest „plażowanie”. Łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z poziomu bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem. Przyczyn większości wypadków nad wodą należy upatrywać w nadmiernej brawurze osób zażywających kąpeli, często połączonej z alkoholem, słabym rozeznaniu zbiornika, braku umiejętności i nieodpowiednim przygotowaniu się do pływania, niestosowaniu indywidualnych środków ochrony, ale również w braku odpowiedniego nadzoru osób dorosłych nad nieletnimi.

Do kąpeli należy wybierać takie miejsca, gdzie plaże są strzeżone. Jednak wypoczynek pod okiem ratownika nie zwalnia od zachowania zdrowego rozsądku i od zapewnienia należytej opieki dzieciom. Podczas zabawy potrafią oddalić się niepostrzeżenie i zagubić w tłumie plażowiczów. Aby kąpiel była bezpieczna, należy stosować się do zasad: pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych, stosować się do poleceń ratownika (m.in. zwracać uwagę na kolory flagi na kąpielisku – biała – kąpiel dozwolona, czerwona – zakaz kąpeli), nie wbiegać do wody rozgrzanym, aby nie doznać wstrząsu termicznego, nie skakać do wody w nieznanym miejscu, zwłaszcza „na główkę”, może to skończyć się śmiercią lub kalectwem, nie wypływać na materacu daleko od brzegu, nigdy nie pływać po wypiciu alkoholu, nie pływać bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do skurczów żołądka, nie wypływać poza wyznaczony teren kąpieliska. Pływanie po alkoholu, brawura i przecenianie swoich umiejętności, pozostawianie dzieci bez odpowiedniej opieki oraz skoki do wody „na główkę” są najczęstszymi przyczynami utonięć.

Wypoczynek nad wodą to również opalanie. Należy chronić skórę przed poparzeniami stosując preparaty z odpowiednim dla naszej karnacji filtrem UV. Przed słońcem trzeba także zabezpieczyć oczy zakładając okulary z filtrem UV oraz głowę zakładając chustkę lub kapelusz. Nie warto nosić okularów bez odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem. Bardziej szkodzą naszym oczom, niż pomagają. Pływając łódką, żaglówką, kajakiem czy rowerem wodnym pod żadnym pozorem nie wolno zdejmować kapoka. W przypadku wywrotki lub nieoczekiwanego wpadnięcia do wody może uratować życie. Żeglarze powinni na bieżąco śledzić prognozy pogody, aby w miarę możliwości unikać zagrożenia związanego z nagłą zmianą aury.

W województwie mazowieckim kąpieliska i miejsca przeznaczone do kąpeli są badane

przez sanepid, który stworzył specjalny serwis kąpieliskowy dostępny pod adresem <https://sk.gis.gov.pl/index.php/kapieliska/> mapa zawierający informacje m.in. o jakości wody i infrastrukturze na terenie wypoczynku. Z serwisu można dowiedzieć się, czy dane kąpielisko jest otwarte. Natomiast informacje o miejscach przeznaczonych do kąpeli można znaleźć na stronie: wsse.waw.pl

Najczęściej do utonięć dochodzi na niestrzeżonych kąpieliskach lub w miejscach, gdzie kąpiel jest zabroniona. Obserwując dane dotyczące osób, które utonęły zauważa się wpływ wysokich temperatur na liczbę ofiar w wyniku korzystania z niewłaściwych miejsc do kąpeli. Pojawiające się upały skłaniają osoby do orzeź-

wiających kąpeli w niebezpiecznych zbiornikach, często „dzikich kąpieliskach”.

Pomimo, że zarówno w zakresie wypadków tonięć, jak i utonięć osób na przełomie ostatnich lat widoczna jest tendencja spadkowa, to niepodważalnie należy stwierdzić, że tego rodzaju zdarzenia nadal stanowią wyzwanie dla działań na rzecz poprawy bezpieczeństwa osób korzystających z rekreacji wodnej, tak aby tego typu przypadki dramatu, nie tylko dla ofiary takiego zdarzenia, ale również dla jego rodziny i najbliższych, udało się w jak największym stopniu wykluczyć.

Na podstawie materiałów Biura Prewencji KGP, Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego i Rządowego Centrum Bezpieczeństwa.



Empatia



**Drewnickie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób
z Zaburzeniami Psychicznymi „EMPATIA”
w ramach projektu**

„Konsumencie, zadbaj o swój domowy budżet!”

serdecznie zaprasza

do wzięcia udziału w dwuczęściowych warsztatach edukacji
konsumenckiej, które odbędą się na terenie
Mazowieckiego Szpitala Wojewódzkiego Drewnica w Ząbkach.

Warsztaty edukacji konsumenckiej z zakresu m.in.:

- wydatków bieżących, orientacji w cenach,
 - fałszywych promocji, sposobów gospodarowania pieniędzmi,
 - planowania budżetu domowego, sposobów oszczędzania,
 - bezpiecznych pożyczek, praw konsumenckich.
- 10.07. godz. 08.30 - 12.00 - Pierwsza część warsztatów
 - 18.07. godz. 12.30- 16.00 - Druga część warsztatów

Udział w warsztatach jest bezpłatny. Na warsztaty obowiązują zapisy.
Udział będziemy potwierdzać mailowo.

mail: empatia.stowarzyszenie@gmail.com,

Więcej informacji pod telefonem: 501 299 432

Obowiązuje kolejność zgłoszeń.

Obecnie wolne 12 miejsc.

**Zadanie współfinansowane ze środków
budżetu Województwa Mazowieckiego.**

SELEKTYWNA ZBIÓRKA ODPADÓW MIASTA ZĄBKÓW



SKŁO

WRZUCAJ DO MNIE TYLKO:

- szklane butelki i słoiki po napojach i żywności,
- szklane butelki po napojach alkoholowych,
- szklane opakowania po kosmetykach.

PAMIĘTAJ!

Opakowania szklane powinny być opróżnione z zawartości i pozbawione nakrętek.

NIE PRZYJMUJĘ:

- szkła płaskiego czyli szyb, luster, szyb samochodowych,
- szkła okularowego,
- naczyni żaroodpornych,
- ceramikę, fajansu, porcelany, misek, talerzy,
- doniczek,
- kryształ,
- żarówek, świetlówek, kinkesopów,
- opakowań po lekach i środkach chemicznych,
- zniczy z zawartością wosku,
- termometrów i strzykawek,

TWORZYWA SZTUCZNE

WRZUCAJ DO MNIE TYLKO:

- plastikowe puste butelki po napojach, kosmetykach i chemii gospodarczej,
- plastikowe opakowania po żywności, folie, reklamówki,
- zakrętki,
- puszki po konserwach i napojach,
- metalowe kapsle,
- opakowania wielomateriałowe typu TETRAPAK (karton po soku lub mleku).

PAMIĘTAJ!

Opakowania powinny być opróżnione z zawartości i zgniecione.

NIE PRZYJMUJĘ:

- butelek i pojemników z zawartością (po lekach, po olejach i smarach),
- puszek i pojemników po farbach i lakierach,
- opakowań po środkach chwastobójczych i owadobójczych,
- sprzętu AGD,
- styropianu,
- zabawek,
- silikonowych przedmiotów.

PAPIER I TEKSTYLIA

WRZUCAJ DO MNIE TYLKO:

- gazety, czasopisma, katalogi,
- papier po usunięciu zszywek i innych metalowych lub plastikowych elementów,
- książki w miękkich okładkach lub z usuniętymi twardymi,
- papier szkolny i biurowy,
- karton, tektura, torebki papierowe,
- tekstylia

PAMIĘTAJ!

Opakowania kartonowe powinny być złożone. Papier powinien być suchy i niezatłuszczony.

NIE PRZYJMUJĘ:

- papieru z folią,
- tapet, worków po cementcie,
- papieru przebitkowego (rachunki, faktury),
- papieru termicznego i faksowego,
- woskowanego, foliowanego lub zatłuszczonego papieru,
- kartonów po mleku, sokach i innych napojach,
- art. higienicznych.

ODPADY BIODEGRADOWALNE

WRZUCAJ DO MNIE TYLKO:

- liście,
- trawa,
- kwiaty ogrodowe, doniczkowe, cięte
- roślinne resztki jedzenia (zgniłe owoce i warzywa, obierki, skórki i ogryzki)
- skorupki jajek
- fusy po kawie i herbacie
- drobne gałązki

NIE PRZYJMUJĘ:

- pieluch i odpadów higienicznych,
- płynnych odpadów (np. zup, olejów, sosów),
- leków,
- kości i padliny zwierząt,
- odchodów zwierząt,
- plyt wiórowych i MDF

ZMIESZANE

WRZUCAJ DO MNIE TYLKO:

- opakowania z zawartością,
- art. higieniczne,
- szkło płaskie, okularowe i kryształowe,
- ceramika, fajans, porcelana, naczynia typu arco, miski, talerze,
- zabawki,
- zużyte zapalniczki,
- zużyte worki z odkurzacza.

PAMIĘTAJ!

Do pojemnika na odpady komunalne powinno trafić tylko to, czego nie uda się wysegregować w celu odzysku lub recyklingu.

NIE PRZYJMUJĘ:

- żarówek, świetlówek,
- baterii,
- zużytego sprzętu RTV i AGD,
- opakowań i butelek po olejach, smarach i płynach chłodniczych,
- puszek i pojemników po farbach i lakierach,
- opakowań po środkach chwastobójczych i owadobójczych.



WŁAŚCICIELE NIERUCHOMOŚCI KTÓRZY NIE PROWADZĄ SELEKTYWNEJ ZBIÓRKI ODPADÓW KOMUNALNYCH POWINNI WYRÓSAZYĆ SWOJĄ NIERUCHOMOŚĆ TYLKO W POJEMNIKI NA ODPADY ZMIESZANE

Zmniejsz zużycie opakowań, sztuczy oraz torebek jednorazowych w codziennym życiu!
Wybieraj odpowiedzialnie produkty wielorazowego użytku!



Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych znajduje się przy ul. Zycha w Ząbkach, tel. 792 489 894

Przyjmowane do PSZOK są odpady komunalne pochodzące z gospodarstw domowych tj.:

- zużyte baterie i akumulatory,
- meble i inne odpady wielkogabarytowe, które ze względu na duże rozmiary i/lub wagę nie mieszczą się do pojemnika na pozostałe odpady (krzesła, fotele, wersalki, materace, dywany, wózki dziecięce, zabawki, rowery),
- zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny (duże i małe sprzęty RTV i AGD: pralki, telewizory, suszarki, lodówki),
- chemikalia (puszki po farbach, farby, pojemniki pod ciśnieniem, lakiery, opakowania po olejach silnikowych i hydraulicznych),
- zużyte opony (z wyjątkiem opon samochodów ciężarowych, maszyn budowlanych i pojazdów rolniczych),
- przeterminowane leki i termometry rtęciowe,
- świetłówki, żarówki,
- ponadto papier, plastik, szkło i odpady biodegradowalne,
- okna bez szyb,
- metale (żelazo),
- odpady budowlane i rozbiórkowe stanowiące odpad komunalny (styropian, wełna mineralna, gruz, beton, płyty kartonowo-gipsowe, panele podłogowe, ceramika podłogowa, grzejniki, tynk) oraz odpady sanitarne (wyposażenie łazienki i toalety, czyli wszelkie wanny, muszle klozetowe, brodziki wraz z kabinami, rury kanalizacyjne, kranie, baterie i pozostałe produkty należące do ceramiki łazienkowej po wcześniejszym zgłoszeniu do Urzędu Miasta 22/510 97 53).

godz. otwarcia:

poniedziałek i piątek 11.00-18.00, wtorek, środa i czwartek 9.00-16.00, sobota 9.00-14.00

Nie są przyjmowane do PSZOK:

- części samochodowe,
- materiały zawierające azbest,
- opakowania nieopisane lub trudne do zidentyfikowania,
- odpady w niebezpiecznych opakowaniach,
- odpady z działalności gospodarczej

Transport odpadów do PSZOK mieszkańcy Ząbek, którzy są zameldowani lub posiadają kartę mieszkańca „Jestem z Ząbek” zapewniają we własnym zakresie i na własny koszt.

Wykaz aptek przyjmujących przeterminowane leki:

- Apteka Bajkowa ul. Sikorskiego 33A,
- Apteka Cosmedica ul. Reymonta 30,
- Apteka Pod Klonek ul. Piłsudskiego 20,
- Apteka APT-DIBOSS Sp. z o.o. ul. 3-go Maja 14,
- Apteka AMICA ul. Wiosenna 14,
- DOZ Apteka dbam o zdrowie ul. Powstańców 2,
- Apteka ul. Powstańców 29A,
- Apteka ul. Batorego 66,
- Apteka BLUSKA ul. Krasickiego 14/4,
- Apteka Amica ul. Powstańców 33.



ZACZYTANI

W tym roku po raz drugi świetlica szkolna Szkoły Podstawowej nr 1 im. Gen. F. Kleeberga włączyła się do ogólnopolskiej akcji „Zaczytani”.

Akcja ta polega na zbieraniu książek dla dzieci, młodzieży i dorosłych, z których następnie są tworzone biblioteczki na oddziałach dziecięcych w szpitalach i innych placówkach medycznych.

Szkoła nr 1 w Ząbkach była na liście oficjalnych punktów zbiórki.

Udało nam się pobić nasz rekord sprzed 2 lat, kiedy to zebraliśmy 332 książki - w tym roku uzbieraliśmy aż 536 książek!!!



Ten świetny wynik zawdzięczamy naszym wrażliwym uczniom, ich rodzicom oraz nauczycielom naszej szkoły. Serdecznie wszystkim dziękujemy!

Do akcji włączyły się także osoby spoza szkoły, z terenu naszego miasta, składamy im gorące podziękowania za dołączenie do naszej szkolnej drużyny!

Wychowawcy świetlicy SP1

FINAŁ OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU MATEMATYCZNEGO „PUCHACZ PIOTR”

Michał Uściński, uczeń Publicznej Katolickiej Szkoły Podstawowej im. ks. Jana Twardowskiego w Ząbkach zajął drugie miejsce w kategorii klas pierwszych podczas czwartej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Matematycznego „Puchacz Piotr”.



W poniedziałek, 17 czerwca do finału Ogólnopolskiego Konkursu Matematycznego „Puchacz Piotr” adresowanego do uczniów klas 1-3 szkół podstawowych z całego kraju przystąpili uczniowie wyłonieni spośród 1250 dzieci, piszących drugi etap międzyszkolny. W kategorii klas pierwszych znalazło się 51 finalistów, w rywalizacji uczniów klaszek drugich wzięło udział 49 dzieci, a klas trzecich 44 młodych pasjonatów matematyki.

W gronie laureatów z klas pierwszych znalazł się reprezentant Ząbek Michał Uściński, uczeń Publicznej Katolickiej Szkoły Podstawowej im. ks. Jana Twardowskiego, który zajął drugą lokatę.

- Każde dziecko ma swoje zdolności i zainteresowania. Warto od najmłodszych lat je rozpoznawać i pomagać dzieciom rozwijać pasje. To oczywiście wymaga od rodziców przede wszystkim poświęcenia własnego czasu i cierpliwości. Nasz Michał od małego uwielbiał wszelkie gry w gronie rodziny (planszówki, karty itp.), a my staraliśmy się wychodzić naprzeciw jego oczekiwaniom i w wolnych chwilach z nim graliśmy. Gra karciana „w tysiąca” czy planszówka „Monopoly” w naturalny sposób uczy dzieci matematyki. W ten sposób Michał nauczył się dobrze liczyć już w przedszkolu. A dziś efekty nawet nas zaskakują, jesteśmy z syna bardzo dumni – powiedział Piotr Uściński, tata laureata z Ząbek.

Wysokie miejsca zajęli też pozostali startujący w konkursie uczniowie ząbkowskich szkół. Julian Zychowicz, uczeń Prywatnej szkoły Podstawowej im. ks. Jerzego Popiełuszki zdobył siódme miejsce



w kategorii klas I, Bartosz Deonizak, uczeń Szkoły Podstawowej nr 1 im. Generała Franciszka Kleeberga - siódme miejsce w kategorii klas II, Kuba Gora uzyskał szóstą lokatę, a Gabriel Kot dziesiąte miejsce w kategorii klas III (obaj są uczniami Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Kochanowskiego), Igor Staszuk z SP. Nr 1 im. Generała Franciszka Kleeberga uplasował się na 14 pozycji wśród uczniów klas III.

Pierwszy etap odbywa się w szkołach - w naszym rejonie wzięło w nim udział 11 szkół, w tym wszystkie pięć z Ząbek, w sumie ponad 500 uczniów. Drugi etap przeprowadzany jest w placówkach MathRiders. 14 maja w naszym Studio Nauczania MathRiders Ząbki gościliśmy ponad 70-ciu uczniów. Aż siedmiu z nich awansowało do finału, który odbył się 17 czerwca w Milenium Plaza w Warszawie – mówi Bartosz Wardzyński ze Studia Nauczania MathRiders w Ząbkach.

„Puchacz Piotr” to konkurs matematyczny o zasięgu ogólnopolskim, organizowany przez Centra Nauczania MathRiders i skierowany jest do uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej. Dla młodych pasjonatów matematyki udział w konkursie jest szansą na rozwinięcie dotychczasowych umiejętności, a także zmierzenie się z nowymi wyzwaniami. Na wszystkich etapach, uczestnicy muszą udzielić pisemnej odpowiedzi na pytania otwarte. Poziom zadań jest dostosowany do wieku dzieci, jednakże może wykraczać poza podstawę programową, obowiązującą w szkołach. Konkurs ma patronat honorowy Ministra Edukacji Narodowej.

Aleksandra Olczyk

BRACIA SOBIERAJSCY PO RAZ KOLEJNY NAJLEPSI W EUROPIE!

Tegoroczne Mistrzostwa Europy w biegach z przeszkodami odbywały się w dniach 27-29.06 w Polsce. Do Gdyni pojechało czterech braci Sobierajskich: Wojtek (29 l.), Maniek (22 l.), Bolek (17 l.) oraz Krzysiek (14 l.). Najstarszy z rodzeństwa, Wojtek, z powodu kontuzji nie mógł wystartować, pełnił więc tym razem rolę organizatora i trenera. Reszta braci miała jeden cel: wrócić z medalem.



Pierwszego dnia zawody rozgrywane były na dystansie pięciu kilometrów. Bolek i Krzysiek znajdowali się w tej samej kategorii wiekowej - do siedemnastego roku życia. Od samego początku bardzo mocne tempo narzucił najmłodszy ze wszystkich uczestników Krzysiek. Przez zdecydowaną większość trasy biegł na drugiej pozycji, a z nieznaczną stratą podążał tuż za nim znajdujący się na trzecim miejscu Bolek. Wszystko zmieniło się na dosłownie sto metrów przed metą, gdy przy pokonywaniu przeszkody Krzysiek dotknął nogą do ziemi i musiał powtarzać ją raz jeszcze. Takiej szansy nie mógł zmarnować bardziej doświadczony Bolek, który zaliczył bezbłędnie wszystkie zadania i wpadł na metę na drugiej pozycji. Jest medal! A ostatecznie ten jeden jedyny błąd kosztował

wał Krzyska stratę nie tylko drugiego, ale i trzeciego miejsca! O kilkanaście sekund wyprzedził go bowiem zawodnik z Danii, który stanął na najniższym stopniu podium. Pierwszy dzień zakończył się bardzo dobrze: Bolek ze srebrnym medalem i Krzysiek czwarty.

Kolejnego dnia na chłopaków czekało prawdziwe wyzwanie: dystans piętnastu kilometrów z ponad sześćdziesięcioma przeszkodami!

Tutaj dużo większe znaczenie miała już taktyka. Trzeba było zacząć spokojnie i rozłożyć siły równomiernie na całą trasę. Początkowo bracia Sobierajscy biegli na czwartej i piątej pozycji, stopniowo zbliżając się do czołówki. Na dziesiątym kilometrze na drugie miejsce wysunął się Krzysiek i nie oddał go już do mety! Trzeba to podkreślić: zdobył srebrny medal Mistrzostw Europy będąc ich najmłodszym uczestnikiem! Bolek, po fantastycznym finiszu, ukończył bieg na czwartej pozycji.

Dzień trzeci to Ninja Track - stumetrowy tor przeszkód, gdzie liczy się szybkość, zwinność i mocny chwyt. Tutaj na swoją szansę liczył Maniek. Ostatecznie zajął czternaste miejsce na kilkuset startujących, co jest bardzo dobrym wynikiem. Mimo ogromnego zmęczenia poprzednimi startami wyzwanie podjął także Bolek. I poszło mu rewelacyjnie! Zmagania zakończył na dziesiątej pozycji, wyprzedzając starszego brata o pięć sekund.

Podsumowując, mieszkańcy Ząbek mogą być dumni ze swoich przedstawicieli, bowiem do domu wrócili oni z dwoma srebrnymi medalami. Trzeba także nadmienić, że nie są to ich pierwsze międzynarodowe sukcesy. W sumie na koncie mają już trzy medale Mistrzostw Świata oraz pięć medali Mistrzostw Europy!

SUKCESY WIKTORII I MATEUSZA KORNACKICH

9 czerwca, w hali sportowej Warszawa Bemowo przy ul. Thommego 1 odbył się kolejny Heros Cup o Puchar Burmistrza Bemowa. Karatecy Wiktor i Mateusz Kornacki z 6f SP3 w Ząbkach z KSW KYOUKUSHIN Marcina Sieradzkiego wzięli w nim udział. Wiktor walczyła w konkurencji kumite młodziczek w kategorii dziewczęta +50 kg a Mateusz w konkurencji kumite młodzików w kategorii chłopcy +65 kg.

Wiktor zajęła II medalowe miejsce na turnieju. Mateuszowi co prawda nie udało się zająć miejsca na podium, na uwagę zasługuje jednak fakt podjęcia przez Mateusza rywalizacji w kategorii z zawodnikami starszymi z powodu nie stawienia się do zawodów zawodników w jego kategorii wiekowo - wagowej.



I MIĘDZYNARODOWY TURNIEJ ZĄBKOVIA DSF CUP O PUCHAR BURMISTRZA MIASTA ZĄBKI ZAKOŃCZONY!!!

W dniach 22 - 23.06.2019 na DOZBUD ARENA w Ząbkach przy ul. Słowackiego 21 UKS Ząbkovia Ząbki zorganizowała I Międzynarodowy Turniej ZĄBKOVIA DSF CUP o Puchar Burmistrza Miasta Ząbki.

Zawodniczki z czterech krajów (Mistrzynie Białorusi, Mistrzynie Finlandii, Mistrzynie Rosji i Mistrzynie Polski). Pięć kategorii wiekowych. 40 rozegranych meczów, 8 sędziów, 3 ratowników medycznych, loteria fantowa, kielbasa z grilla, zapiekanki i mnóstwo innych atrakcji.

Klasyfikacja w roczniku 2009 i młodsze:

1. Chertanowo Moskwa
2. UKS Ząbkovia Ząbki
3. Ladies Mińsk
4. UKS Tęcza Bydgoszcz

Klasyfikacja w roczniku 2007 i młodsze:

1. UKS SMS Łódź
2. Chertanowo Moskwa
3. Ladies Mińsk
4. UKS Ząbkovia Ząbki
5. AS Stomil Olsztyn
6. UKS Tęcza Bydgoszcz
7. UKS Varsovia
8. UKS Mazovia Grodzisk Mazowiecki

Klasyfikacja w roczniku 2005 i młodsze:

1. AS Stomil Olsztyn
2. UKS Ząbkovia Ząbki
3. UKS SMS Łódź
4. Mińsk Ladies
5. FC Espoo (Finlandia)
6. UKS Tęcza Bydgoszcz

Nagrody indywidualne

Rocznik 2009 i młodsze

Królowa strzelczyń: Julia Sobolewa (Chertanowo)
Najlepsza zawodniczka: Valeria Radkiewicz (Mińsk)
Najlepsza bramkarka: Dagmara Lacek (Ząbkovia)
Najlepsza obrończyni: Martyna Majewska (Ząbkovia)

Rocznik 2007 i młodsze

Królowa strzelczyń: Maja Kałun (Ząbkovia)
Najlepsza zawodniczka: Wiktoria Malczewska (SMS)
Najlepsza bramkarka: Violetta Guzowska (Mińsk)
Najlepsza obrończyni: Daria Androsova (Chertanowo)

Rocznik 2005 i młodsze

Królowa strzelczyń: Oliwia Czarnecka (Stomil)
Najlepsza zawodniczka: Patrycja Koarzewska (Ząbkovia)
Najlepsza bramkarka: Patrycja Banach (SMS)
Najlepsza obrończyni: Sasza Taraduda (Mińsk)

W rocznikach 2003 i młodsze oraz 2011 i młodsze nie prowadzono klasyfikacji - dziewczęta grały towarzysko.



RADY DIETETYKA...

POŻEGNAJ NADMIAR
WODY Z ORGANIZMU!

Miewasz opuchnięte stopy, problemy z założeniem pierścionka, obserwujesz wzrost wagi i czujesz się czasem napompowana jak balonik? Twój organizm prawdopodobnie zatrzymuje wodę. Sprawdź co radzi Dietetyk Naturhouse, by temu zaradzić!



Przyczyny takiego stanu mogą być różne. U kobiet zazwyczaj są związane z cyklem hormonalnym, ale mogą mieć również związek ze stresem, spożywaniem alkoholu, kawy, nadmiernej ilości soli w potrawach czy wypijaniem zbyt małej ilości wody w ciągu dnia. Obrzęki mogą również pojawiać się w przypadku nieprawidłowej pracy nerek, wątroby, tarczycy, serca lub w konsekwencji przyjmowanych leków. Jeśli wykluczyłeś czynniki chorobotwórcze, a problem nadal występuje, warto zwrócić uwagę na tryb życia i nawyki żywieniowe. Ich zmiana przyniesie poprawę!

Poznaj metody diety, które pomogą Ci pozbyć się opuchlizny i zatrzymanej w organizmie wody.

PIJ, NAWADNIJ

Im mniej pijesz, tym organizm chętniej zatrzymuje wodę, gdyż nie wie kiedy zostanie ona dostarczona ponownie. Gdy regularnie będziesz popijać wodę w ciągu dnia, organizm nie będzie musiał jej magazynować. Dostarczaj ciału około 2 litry niegazowanej wody mineralnej – małymi łykami przez cały dzień.

ZMIEN NAWYKI

Ogranicz ilość soli w potrawach na rzecz świeżych lub suszonych ziół. Zrezygnuj z fast-foodów, posiłków na mieście, słodczy i przetworzonej żywności. Jedz świeże, najlepiej surowe warzywa i owoce – zadbasz o odpowiednią podaż witamin i minerałów oraz błonnika. Wyklucz kawę, alkohol oraz inne używki – sprzyjają zatrzymywaniu wody.

ZASTOSUJ WSPOMAGAJĄCE SUPLEMENTY

Odpowiednie wyciągi z ziół, owoców i warzyw skoncentrowane w suplementach diety, mogą zdziałać cuda! Ekstrakt z liści czerwonych winogron, ekstrakt z owoców czarnej borówki, witamina C i B1 w połączeniu działają silnie drenująco i detoksykująco – tym samym usprawniają funkcjonowanie gospodarki wodnej organizmu. Znajdziesz je w Fluicir fiołkach dostępnych w naszym Centrum Dietetycznym Naturhouse Zabki. Dodatkowo fiołki te wzmacniają układ krążenia, działają przeciwzakrzepowo i pomagają się pozbyć cellulitu wodnego. Fluicir Fiołki pomogą Ci skutecznie pozbyć się zatrzymywanej wody oraz uniknąć uczucia ciężkości i opuchnięcia.

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrz Miasta Zabki ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako działka ewidencyjna nr 2/7 z obrębem 0054, 03-30 o pow. 2 500 m², położonej w Zabkach w rejonie ul. J. Piłsudskiego, objętej księgą wieczystą Nr WA1W/00009846/7.

Przetarg odbędzie się dnia **24.07.2019 r.** (środa) o godz. 1200 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Zabki, przy ul. Wojska Polskiego 10.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: **1 120 000 zł** + obowiązujący podatek VAT.

Wadium: **70 000 zł**.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 18 lipca 2019 r. NA KONTO URZĘDU MIASTA ZĄBK: **Bank Handlowy w Warszawie S.A. 35 1030 1016 0000 0000 9290 1041** (liczy się data wpływu środków na konto).

Zgodnie z Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Zabki, nieruchomość jest położona w obszarze przeznaczonym do zabudowy **mieszkaniowej jednorodzinnej**. **Lokalizacja nieruchomości:** południowa część Miasta Zabki, ok 10 km od centrum Warszawy. Komunikacja: Koleje Mazowieckie, komunikacja autobusowa (ZTM Warszawa), komunikacja autobusowa Zabki.

Pełna treść ogłoszenia i szczegółowe informacje dostępne są na stronie bip.zabki.pl/ (w zakładce Przetargi) oraz w siedzibie Urzędu Miasta Zabki przy ul. Wojska Polskiego Nr 10, tel.(22) 5109 744 i (22) 5109 745.

Burmistrz Miasta Zabki
Małgorzata Zysk

Projekt „Organizacja i prowadzenie punktu specjalistycznego poradnictwa rodzinnego w Zabkach dla gmin: Marki, Zabki, 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 Zabkach przy ul. Słowackiego 21 / telefon: 660 907 563 / e-mail: kontakt@pracownia.pl
strona [www: www.stowarzyszeniepro.pl](http://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.



Eksperti w reedukacji żywieniowej

Centrum Dietetyczne Naturhouse Zabki, ul. Orła 8 lok. 69 (obok Poczty Polskiej), tel. 604-110-153,
Godziny otwarcia: Pon- Śr: 12:00-20:00, Cz- Pt: 8:00-16:00

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ ZAPRASZA NA KINO LETNIE I WIECZORKI TANECZNE W PARKU MIEJSKIM IM. SZUBERTA W ZĄBKACH

19 lipca rusza kino letnie

Od godz. 18.00 seansy dla najmłodszej publiczności a po krótkiej przerwie – dla dorosłych.

Kolejne terminy seansów kina letniego to 2, 16 i 30 sierpnia. Repertuar wybiorą sami mieszkańcy w głosowaniu na FB.

Dla pierwszych 100 mieszkańców, którzy przyjdą na seans, zapewniamy miejsca na

leżakach. Aby mieć pewność, co do miejsca siedzącego, prosimy o zabranie kocyków!

Już od godziny 16.00, na miejscu w parku, będzie można zaopatrzyć się w jedzenie i napoje, w tym piwo.

3 sierpnia – rozpoczną się wieczorki taneczne, z nauką tańca

Od godziny 17.00 będzie można spróbować swoich sił przy tanecznych prze-

bojach muzycznych oraz skorzystać z nauki tańca, prowadzonej przez instruktora. Nieco wcześniej, od godz. 14.00 zapraszamy dzieci na darmowe dmuchańce i inne atrakcje. Na miejscu będzie można posilić się smakowitymi frykasami, które będą do nabycia na stoiskach w parku. Kolejne terminy wieczorków tanecznych 17, 31 sierpnia.



Stowarzyszenie Polski Związek Futbolu Amerykańskiego
zaprasza na:

XIV SUPER FINAŁ POLSKIEJ LIGI FUTBOLU AMERYKAŃSKIEGO

20 lipca, Stadion Dozbud Arena (Ząbki ul. Słowackiego 21)

godz. 13.00 – piknik

godz. 18.00 – mecz

Wydarzenie odbywa się pod patronatem Burmistrza Miasta Ząbki

