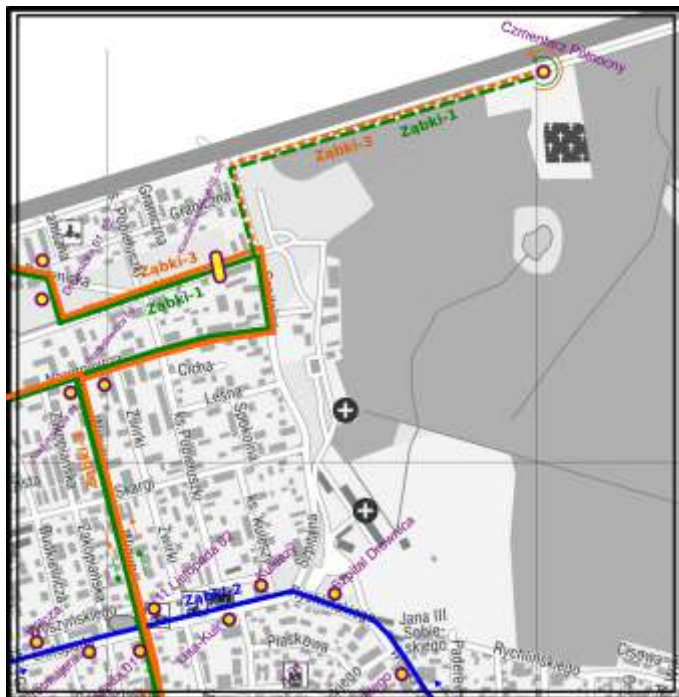


- W dzień roboczy są to cztery kursy linii Ząbki-1 i dwa kursy linii Ząbki-3, w soboty po cztery kursy linii Ząbki-1 i Ząbki-3, w niedziele po pięć kursów linii Ząbki-1 i Ząbki-3. Kursy obsługujące cmentarz północny są oznaczone na tabliczkach przystankowych krzyżykiem "✝". Obszar do zawracania autobusu jest wytyczony słupkami i został objęty zakazem postoju. Prosimy o nie parkowanie na tym terenie. Obsługa autobusowa Cmentarza Północnego jest częścią zmian rozkładowych Ząbkowskiej Komunikacji Miejskiej, które weszły w życie od 1 i 3 kwietnia br. – informuje Urząd Miasta Ząbki.

[illegible]

WYWIAD Z BENEDYKTEM DENKIEWICZEM



Podczas zawodów w Płowdiw został Pan wicemistrzem świata kadetów. To największy sukces w dotychczasowej karierze?

Benedykt Denkiewicz, UKS Szabla Ząbki: Chyba mogę tak powiedzieć, bo sukces został odniesiony na arenie międzynarodowej. Podczas tych zawodów walczyłem w dwóch kategoriach wiekowych. Dzień wcześniej wśród juniorów, czyli zawodników starszych ode mnie, byłam 50.

Która walka była najtrudniejsza?

Najtrudniejsza spośród wygranych była półfinałowa walka z Egipcjaninem. To był bardzo wysoki zawodnik, który miał duży zasięg ramion, a do tego był bardzo dobry technicznie. Mój finałowy przeciwnik znalazł lepszą strategię na walkę, a ja dodatkowo byłem wyczerpany dwoma dniami rywalizacji i nie zebrałem odpowiednio dużo sił.

W Polsce chyba nie ma Pan sobie równych w dwóch kategoriach wiekowych?

Wśród kadetów jestem najlepszy, a niedawno zdobyłem też mistrzostwo Polski juniorów podczas zawodów w Warszawie. Dzięki walkom z juniorami, czyli starszymi ode przeciwnikami, zdobywam dużo więcej doświadczenia. Oni są lepiej wyszkoleni, mają duży zasięg, to są wymagający przeciwnicy. Wzrostem i fizycznością im już nie ustępuję.

Co decyduje o sukcesach w szermierce?

Oprócz umiejętności bardzo ważne są psychika i wytrzymałość w dążeniu do celu. Do tego trzeba też dodać odwagę i taktykę. Trzeba wiedzieć, jak rozegrać walkę, każdą akcję trzeba przemyśleć. Do tego dochodzi spryt. Jeśli idzie ciężko, to trzeba poprosić o chwilę przerwy, albo wezwać lekarza.

Zdarza się, że broń naprawdę przebije ubiór ochronny? Trzeba odwagi, żeby wyjść na planszę?

Nasz sprzęt chroni bardzo dobrze. To są trzy warstwy ubioru, plastron, biała bluza i tzw. elektryka, czyli czujniki pokazujące trafienia. Naszego stroju się nie przekłuwa w czasie walki. Czasem ktoś zrobi mocniejsze cięcie, ale to tylko lekko poboli i przestaje, a poza tym jesteśmy przyzwyczajeni do walk. Wychodzimy bez strachu.

Jak Pan w ogóle trafił do szermierki? Chłopcy częściej marzą o karierze piłkarskiej.

To jest niszowy sport, trafiłem do niego trochę przez przypadek. Mieszkalem na tym samym osiedlu co trener. Spotkałem w windzie i miał przy sobie szablę. Spytałem, co to jest, więc mi wytłumaczył i zaprosił na trening, bo akurat powstawał klub UKS Szabla Ząbki. Poszliśmy na trening razem z moim bratem Aleksandrem i od razu wiedziałem, że to jest to. Dużo młodych ludzi chce trenować piłkę, a ja nie chciałem uprawiać popularnych sportów, które każdy trenuje. Chciałem czegoś odmiennego.

Od razu było widać, że Pan ma talent?

Na początku nikt tak nie mówił. To przychodziło z czasem. Wyróżniałem się w kategoriach dziecięcych, odnosiłem mniejsze i większe sukcesy. Zawsze byłem w czołówce w kraju, w mojej kategorii wiekowej.

Jak rodzice podchodzą do Pana pasji?

Zawsze mnie wspierają. Kiedy trzeba, to pomagają mi w trudnych momentach. Nigdy nie było tak, że nie puścili mnie na wyjazd. Ja sam zresztą nigdy nie powiedziałem, że nie pójdę na trening. Chciałem nawet wtedy, kiedy się źle czułem, albo bolała mnie głowa. Nie warto opuszczać zajęć, bo każdy trening coś da, nawet wtedy gdy nie najlepiej się czujemy.

Dużo jest tych treningów?

Treningi szermiercze mam pięć razy w tygodniu, do tego dochodzi poranne bieganie, jeszcze przed lekcjami. Chodzę też dwa razy w tygodniu na saunę. Nie chodzi o zbijanie wagi. To mnie po prostu rozluźnia przed startem, a po zawodach fajnie się tam regeneruję.

Jak Pan godzi sport z nauką?

Teraz chodzę do II klasy liceum. Na ogół wygląda to tak, że zaraz po powrocie ze szkoły siadam do książek i później idę na trening. W trakcie dnia mam mało wolnego czasu. Ze znajomymi spotykam się w weekendy.



To drogi sport?

Sprzęt, którego używam kosztuje aktualnie około siedmiu tysięcy złotych. Sam specjalistyczne buty kosztują 1000 złotych, a białe spodnie około 600 złotych. Na początku samemu trzeba było pokryć te koszty, ale klub się rozwija. Dużo pieniędzy dostaję z klubu. Bardzo pomaga mi też Miasto Żąbki, które funduje mi stypendia. Kiedy się rośnie, to sprzęt trzeba wymieniać dość często. Poza tym szable się łamią, zużywają. Średnio ostrze łamie się co pięć, sześć miesięcy. Oczywiście, do treningów używamy tańszych kling, ale na zawody muszę mieć ze sobą dwie lub trzy dobre szable.

Ma Pan jakichś idoli?

Moim idolem jest Koreańczyk, Oh Sang-uk. Ma specyficzny styl walki i często przeprowadza niesamowite akcje.

Szermierka pomaga w codziennym życiu?

Daje mi dużą sprawność fizyczną. Myślę też, że dzięki niej potrafię szybko reagować na rzeczy, które się dzieją dookoła mnie i podejmować decyzje.

Jakie ma pan szermiercze marzenia?

Moim marzeniem jest wystartowanie w igrzyskach olimpijskich. Chciałbym się poświęcić szermierce, żeby stała się moim sposobem na życie.

JUŻ NIEBAWEM DO ŻĄBKOWSKICH SZKÓŁ TRAFI NOWY SPRZĘT KOMPUTEROWY

7 kwietnia otwarto oferty złożone do przetargu na realizację zadania „Szkoła on-line”. Zgłosiło się czterech oferentów. Zadanie obejmuje zakup licencji, oprogramowania, sprzętu oraz wyposażenie pracowni mobilnych wraz z przeprowadzaniem szkoleń. Wykonawca po podpisaniu umowy będzie miał 60 dni na realizację zamówienia.

Wkrótce żąbkowskie publiczne szkoły podstawowe SP1, SP2, SP3, SP4, SP5 i SP6 otrzymają nowy sprzęt komputerowy i wyposażenie pracowni przedmiotowych na kwotę 2,7 mln złotych. W ramach unijnego projektu „Szkoła on-line” nasz



Urząd Miasta pozyskał na ten cel dofinansowanie na poziomie 80%. To kolejny krok, aby zapewnić dzieciom i młodzieży z Żąbek jak najlepszą możliwość kształcenia i rozwoju.

Projekt realizowany jest w partnerstwie z gminami: Radzymin, Kobyłka, Marki, Zielonka i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Osi priorytetowej II „Wzrost e-potencjału Mazowsza”, Działanie 2.1 „E-usługi”, Poddziałanie 2.1.2 „E-usługi dla Mazowsza w ramach ZIT” Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020.

AM



Kontakt do redakcji: tel. 887 284 300

Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk; e-mail redaktor@zabki.pl,

Wydawca: Miejskie Centrum Sportu w Żąbkach Sp. z o.o., ul. Słowackiego 21, 05-091 Żąbki

Druk: Drukarnia Benedysiuk biuro@drukarnia-benedysiuk.pl Adres: Leopolda Lisa Kuli 1, 05-091 Żąbki,

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam, nakład 4000 egz.

WYMARZONY PLAC ZABAW W MOIM MIEŚCIE



Konkurs dla dzieci z przedszkoli samorządowych prowadzonych przez Miasto Ząbki został zorganizowany przez Publiczne Przedszkole nr 1 Zielony Dinek i zainaugurował obchody 55-lecia istnienia najstarszego ząbkowskiego przedszkola. W uroczystym rozdaniu dyplomów i nagród uczestniczyła Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki, która osobiście uściśnęła rękę każdego „architekta placu zabaw”.

Wspaniali Rodzice i zdolne Dzieci, wszystkim serdecznie dziękujemy za udział w konkursie „Wymarzony Plac Zabaw w Moim Mieście”. Wykazaliście się kreatywnością i zdolnościami manualno-konstrukcyjnymi. W konkursie udział wzięły dwadzieścia trzy rodziny, które przyniosły wspaniałe konstrukcje placów zabaw. Nie łatwo było wybrać te, które chcieliśmy nagrodzić - czytamy na facebookowym profilu Publicznego Przedszkola nr 1 Zielony Dinek



Zgodnie z kryteriami oceniania, zawartymi w regulaminie konkursu przyznano:

I miejsce dla Adama W., GR. „TYGRYSKI”, Publiczne Przedszkole nr 1 „Zielony Dinek”;

II miejsce dla Natalii S., GR. XVI, Publiczne Przedszkole nr 3 „Skrzat”;

III miejsce dla Franciszka D., GR. „MISIE”, Publiczne Przedszkole nr 1 „Zielony Dinek”.

Pozostali uczestnicy konkursu otrzymali wyróżnienia. Wszystkie dzieci dostały dyplom oraz nagrody ufundowane przez Publiczne Przedszkole nr 1 „Zielony Dinek”.

AM / Publiczne Przedszkole nr 1 Zielony Dinek



**BUDŻET OBYWATELSKI
MIASTA ZĄBKÓW**



Miasto Ząbki
tu rodzi się przyszłość

**Projekt Budżetu Obywatelskiego
Defibrylatory AED - Serce dla Ząbek**



**Zapraszamy na szkolenie
z PIERWSZEJ POMOCY
W DNIU 9 maja 2023 r.
O GODZINIE 17.00
MIEJSCE: Urząd Miasta Ząbki
zapisy na: promocja@zabki.pl
AEDMAX.PL**



Wykonujemy komercyjne badania diagnostyczne:

RTG, EEG, USG
oraz
USŁUGI STOMATOLOGICZNE
Cennik usług:
www.drewnica.pl/cennik



**MAZOWIECKI SZPITAL WOJEWÓDZKI
DREWNICA**
ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki

Informacja pod nr tel. (22) 419 70 01

OGŁOSZENIE BURMISTRZA MIASTA ZĄBKÓW

O WYŁOŻENIU DO PUBLICZNEGO WGLĄDU PROJEKTU ZMIANY MIEJSCOWEGO PLANU ZAGOSPODAROWANIA PRZESTRZENNEGO MIASTA ZĄBKÓW.

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmian w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki, przyjętym uchwałą nr 90/XVIII/03 Rady Miejskiej w Ząbkach z dnia 19 grudnia 2003 r. w sprawie uchwalenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki, w dniach od 26 kwietnia 2023 r. do 1 czerwca 2023 r., w Urzędzie Miasta Ząbki (05-091 Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, pok. 20, I piętro), w godzinach pracy urzędu oraz poprzez udostępnienie w Biuletynie Informacji Publicznej (www.bip.zabki.pl, zakładka „zagospodarowanie przestrzenne”). Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu miejscowego rozwiązaniami odbędzie się w dniu 11 maja 2023 r. w Urzędzie Miasta Ząbki (sala konferencyjna na piętrze budynku) o godz. 13.00.

Projekt zmiany planu obejmuje zmianę tekstu ustaleń zawartych w § 45 ust. 1 i 2 planu miejscowego i nie dotyczy załącznika graficznego. Dla przedmiotowego projektu planu miejscowego uzgodniono odstępnie od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Zgodnie z art. 17 pkt. 11 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, osoby prawne i fizyczne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej mogą wnosić uwagi do projektu planu miejscowego. Uwagi można składać:

- na piśmie w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10 w Ząbkach, w godzinach pracy urzędu (pn. 10.00-18.00, wt.-czw. 8.00-16.00, pt. 7.00-15.00),
- za pośrednictwem poczty na adres: Urząd Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki,
- za pomocą środków komunikacji elektronicznej (poprzez platformę ePUAP lub na adres e-mail: zpios@zabki.pl),

- w nieprzekraczalnym terminie do dnia 19 czerwca 2023 r.

Uwagi podlegają rozpatrzeniu przez Burmistrza Miasta Ząbki.

Burmistrz Miasta Ząbki

XIV JUNIOR KYOKUSHIN CUP W ZĄBKACH

1 kwietnia w Szkole Podstawowej nr 6 w Ząbkach odbył się XIV Turniej Karate dla dzieci i młodzieży. Patronat honorowy nad turniejem objęła Małgorzata Zysk Burmistrz Miasta Ząbki, która wręczyła medale wszystkim zawodnikom.

Junior KYOKUSHIN Cup jest cykliczną imprezą dla młodych sportowców rozgrywaną w autorskiej formule Klubu Sportów Walki KYOKUSHIN. Bardzo ważnymi elementami wydarzenia była integracja uczestników i ich rodzin, duża ilość walk jaką stoczyli młodzi karatecy oraz liczne nagrody czekające na wszystkich medalistów. Rywalizacja sportowa przebiegała pod patronatem Polskiej Federacji Karate Kontaktowego.

Najlepsi zawodnicy wyłonieni podczas zaciętej rywalizacji mieli szansę zdobyć klubową kwalifikację do majowych Mistrzostw Polski. Wsparcie organizacyjne dla KYOKUSHIN CUP zapewnili: Urząd Miasta Ząbki, MOSiR Ząbki, Communication Art., Chicken Garage, Biesiadowo Ząbki, Photo Olga, Drukarnia Benedysiuk oraz Kalinka.

Źródło: Klub Sportów Walki KYOKUSHIN
Zdjęcia: Olga Cieślak



SIŁOWNIA ACTIVE SENIOR JUŻ OTWARTA

Pierwsza siłownia ACTIVE SENIOR w Ząbkach już otwarta! W parku przy ul. Prusa zamontowano specjalną serię urządzeń rehabilitacyjnych do ćwiczeń dla osób w starszym wieku. Dzięki nim seniorzy mogą wykonywać proste, niewymagające dużego wysiłku ćwiczenia, które pozwalają na utrzymanie sprawności fizycznej.



Wśród dostępnych w siłowni dla seniorów urządzeń znalazły się m.in. rekomendowane przez rehabilitantów oraz fizjoterapeutów koła TAI CHI służące do wzmacniania i koordynacji pracy ramion. Warto wspomnieć, że koła TAI CHI są przystosowane do korzystania z nich przez osoby na wózkach inwalidzkich. Ponadto zamontowano ławkę z ruchomą platformą zawierającą labirynt, która umożliwia ćwiczenie stawów skokowych w połączeniu z poprawą orientacji i koordynacji ruchowo-wzrokowej; drabinki do ćwiczenia palców i barków, a także ścieżkę z poręczami i ruchomymi stopniami do ćwiczenia koordynacji i równowagi oraz wzmacniania mięśni nóg. Wszystkie urządzenia, które można znaleźć w ząbkowskiej siłowni ACTIVE SENIOR umożliwiają aktywność fizyczną bez nadmiernego obciążenia mięśni czy stawów. Nie są one aż tak wymagające, jak sprzęt w tradycyjnych siłowniach, jednak skutecznie utrzymują dobrą kondycję i wzmacniają cały organizm.

- Siłownię, także plenerowe zazwyczaj kojarzą się przede wszystkim z aktywnością fizyczną młodych ludzi, nic bardziej mylnego. Coraz więcej mieszkających w naszym mieście seniorów, to osoby aktywne, którym taki obiekt, jak obecnie uruchomiona siłownia ACTIVE SENIOR w parku przy ul. Prusa jest bardzo potrzebny. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla osób starszych, a regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób, poprawiając kondycję, funkcjonowanie układu krążenia i vitalność osób korzystających z aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu – mówi Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.

Nowa siłownia przyczyni się do poszerzenia oferty spędzania wolnego czasu przez osoby starsze i mniej sprawne fizycznie, umożliwiając im aktywny wypoczynek na łonie przyrody.



Każdy, zwłaszcza regularny, wysiłek fizyczny powoduje, że organizm wytwarza endorfiny – hormony szczęścia, które poprawiają nastrój i łagodzą stres. Regularne ćwiczenia pozytywnie wpływają na ogólne samopoczucie oraz utrzymanie dobrego stanu zdrowia. Aktywność na świeżym powietrzu jest bardzo wartościowa, a okolica ulicy Prusa w Ząbkach, zieleń drzew i śpiew ptaków poruszą wszystkie zmysły rehabilitowanej osoby. Co więcej, seniorzy spotykający się na wspólnych ćwiczeniach mogą nawiązywać nowe znajomości i przyjaźnie. W związku z tym strefy aktywnego seniora mają znaczący wpływ również na zminimalizowanie poczucia samotności bądź wykluczenia społecznego, pozwalają również zapomnieć o swoich dolegliwościach i skupić się wyłącznie na wykonywaniu danej czynności.

AM / UM Ząbki



INFORMACJA DLA RODZICÓW DOTYCZĄCA DOWOZU DZIECI NIEPEŁNOSPRAWNYCH O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH

Szanowni Państwo,
zgodnie z art. 32 ust. 6 oraz art. 39 ust. 4
oraz 39a ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r.
Prawo oświatowe (Dz. U. z 2021 r. poz.
1082 oraz 2022 r. poz. 655, 1079, 1116,
1383, 1700, 1730 i 2089 oraz z 2023 r.
poz. 185) oraz w związku z obowiązkiem
gminy dotyczącym:

1) zapewnienia niepełnosprawnym
dzieciom pięcioletnim i sześciolletnim
oraz dzieciom objętym wychowaniem
przedszkolnym, na podstawie art. 31 ust.
2 ww. ustawy, bezpłatnego transportu
i opieki w czasie przewozu do
najbliższego przedszkola, oddziału
przedszkolnego w szkole podstawowej,
innej formy wychowania
przedszkolnego lub ośrodka
rewalidacyjno-wychowawczego;

2) zapewnienia uczniom
niepełnosprawnym, których kształcenie
wymaga stosowania specjalnej
organizacji nauki i metod pracy,
bezpłatnego transportu i opieki w czasie
przewozu do najbliższej szkoły
podstawowej, a uczniom z niepełno-
sprawnością ruchową, w tym afazją,
z niepełnosprawnością intelektualną
w stopniu umiarkowanym lub
znacznym - także do najbliższej szkoły
ponadpodstawowej, do końca roku
szkolnego w roku kalendarzowym,
w którym uczeń kończy 21 rok życia;

3) zapewnienia dzieciom i młodzieży
upośledzonym umysłowo w stopniu
głębokim, a także dzieciom i młodzieży
z niepełnosprawnościami sprzężonymi,
z których jedną z niepełnosprawności
jest niepełnosprawność intelektualna,
bezpłatnego transportu i opieki w czasie
przewozu do ośrodka rewalidacyjno-
wychowawczego, do końca roku
szkolnego w roku kalendarzowym,
w którym kończą:

• 24 rok życia – w przypadku uczniów
z niepełnosprawnościami sprzężonymi,
z których jedną z niepełnosprawności
jest niepełnosprawność intelektualna,

• 25 rok życia – w przypadku
uczestników zajęć rewalidacyjno-
wychowawczych.

Obowiązki wskazane powyżej gmina
realizuje poprzez zorganizowanie
zbiorowego bezpłatnego transportu
i opieki w czasie przewozu dzieci
i uczniów do przedszkola, szkoły lub
ośrodka albo poprzez zwrot rodzicom /
prawnym opiekunom kosztów
przewozu we własnym zakresie dzieci
lub uczniów.

W związku z powyższym uprzejmie
proszę rodziców/prawnych opiekunów
dzieci niepełnosprawnych
zamieszkałych na terenie Miasta Żąbki,
którzy zamierzają zwrócić się do
Burmistrza Miasta Żąbki o pomoc
w formie dowozu dziecka do
przedszkola, szkoły lub ośrodka
rewalidacyjno-wychowawczego w roku
szkolnym 2023/2024 o złożenie
w Urzędzie Miasta Żąbki stosownej
dokumentacji, a mianowicie wniosku
dostępnego na stronie
<https://bip.zabki.pl/referat-oswiaty-i-polityki-spolecznej-2>

wraz z kompletem załączników:

• kopię orzeczenia o potrzebie
kształcenia specjalnego wydanego
przez publiczną poradnię
psychologiczno – pedagogiczną -
w przypadku, gdy wniosek jest składany
po raz pierwszy lub gdy kończy się
ważność orzeczenia o potrzebie
kształcenia specjalnego,

• aktualnego zaświadczenia
z przedszkola/szkoły/ośrodka,
w zależności od tego, gdzie dziecko
będzie w danym roku szkolnym
realizowało roczne przygotowanie
przedszkolne, obowiązek szkolny lub
obowiązek nauki,

• kopię skierowania do kształcenia
specjalnego wydanego przez starostę
właściwego ze względu na miejsce
zamieszkania dziecka, w sytuacji gdy
dziecko będzie uczęszczać do szkoły
specjalnej lub ośrodka specjalnego -
w przypadku, gdy wniosek jest składany
po raz pierwszy lub gdy dziecko
zmieniło szkołę.

Wniosek należy złożyć do dnia 25
kwietnia 2023 r. do Urzędu Miasta Żąbki,
ul. Wojska Polskiego 10, Biuro Obsługi
Interesanta lub poprzez system ePUAP
/zabki/SkrytkaESP. Jednocześnie
informuję, że informacje w sprawie
dowozu dzieci niepełnosprawnych
udzielane są w Referacie Oświaty
i Polityki Społecznej Urzędu Miasta
Żąbki, ul. Wojska Polskiego 10, pokój 41
lub pod numerem telefonu (22) 510 97
39.

Referat Oświaty i Polityki Społecznej w Urzędzie Miasta Żąbki



II Maraton Pływacki
Noc jest z nami

pod Honorowym Patronatem
Burmistrza Miasta Włodzimierz Elżbieta Redwan
Burmistrza Miasta Mariusz Jacka Orzech
oraz Burmistrza Miasta Żąbki Małgorzata Żyżka

W niewątpliwie do wieloletniej popularnej
imprezy kulturalnej „Noc Muzyki”
czyli pływackie z powiatu włodziskiego
organizacji i roczną imprezą sportową,
organizację w tym roku, jest to
„Noc Sportu” zrealizują
Burmistrz Miasta Włodzimierz Elżbieta Redwan
Burmistrz Miasta Mariusz Jacka Orzech
Burmistrz Miasta Żąbki Małgorzata Żyżka
współorganizatorami
współorganizatorami
współorganizatorami

zawody w pływaniu pływackim
organizowane przez Miasto Żąbki
„Noc Sportu” rozpoczyna się
13 maja 2023 r. o godz. 18:00
14 maja 2023 r.
14 maja 2023 r. o godz. 00:00

Swobodnie można
pływać na własnym sprzęcie

Współorganizatorami
współorganizatorami
współorganizatorami

Logo of the organizing institutions: Miasto Żąbki, Włodzisław, Żąbki, and others.

RADY DIETETYKA... ZRZUCAMY KILOGRAMY DO WAKACJI!

Tradycyjne wielkanocne smakołyki choć pyszne, nie wpływają korzystnie na naszą sylwetkę. Jeśli zatem chcemy zrzucić zbędne kilogramy jeszcze przed wakacjami, to jest to idealny moment, aby zaplanować odpowiednią kurację odchudzającą. Nie warto odkładać tej decyzji na później.



W trosce o piękną sylwetkę musimy zastanowić się nad naszym stylem życia i dotychczasowymi nawykami żywieniowymi. Warto wprowadzić zmiany do codziennego menu, tak aby znalazły się w nim różnorodne, odżywcze i niskokaloryczne produkty. O pomoc w dopasowaniu indywidualnej diety najlepiej poprosić dietetyka.

- Pełnowartościowa kuracja odchudzająca musi zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze, tylko w odpowiednich proporcjach. Powinna być bogata w owoce i warzywa, należy natomiast ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych i unikać smażonych oraz panierowanych potraw. Wyeliminujmy też makarony, ryż, oraz białe pieczywo – w zamian wybierając ciemne, z pełnego przemiału – radzi Iwona Michalak, dietetyk z Naturhouse Ząbki. - Pamiętajmy o ograniczeniu słodkich i kalorycznych przekąsek. Niezwykle ważne jest także regularne spożywanie pięciu posiłków dziennie – dodaje ekspert Naturhouse.

Niezbędnym składnikiem kuracji odchudzającej jest również niegazowana woda mineralna. Powinniśmy pić jej co najmniej 1,5 l dziennie, najlepiej między posiłkami. Korzystny wpływ na nasze zdrowie będą miały również napary ziołowe oraz zielona herbata. Podczas diety starajmy się unikać alkoholu, który

powoduje zatrzymanie wody w organizmie. Jedynie przy specjalnej okazji możemy napić się lampki czerwonego wina wytrawnego.

Recepta na skuteczne odchudzanie.

Indywidualnie dobrana dieta to podstawa sukcesu. Bardzo ważne jest także wsparcie bliskich osób, jak również eksperta, który na bieżąco będzie kontrolował przebieg kuracji.

Dodatkowo niezbędne jest włączenie w nasz codzienny plan aktywności fizycznej. Kiedy tylko jest taka możliwość, zrezygnujmy z jazdy samochodem na rzecz spaceru lub zajęć fitness czy jazdy rowerem. Ruch nie tylko zapewni nam dobre samopoczucie, ale przyczyni się też do redukcji tkanki tłuszczowej. A w połączeniu z odpowiednią dietą, pomoże ukształtować naszą sylwetkę tak, aby była w pełni gotowa na nadejście lata.

Wybermy czynności, które sprawiają nam przyjemność – istnieje wtedy większe prawdopodobieństwo, że chętnie będziemy je kontynuować również po zakończeniu kuracji odchudzającej. Jeśli na przykład lubimy tańczyć, zapiszmy się na aerobik, zumbę lub sexy latino. Jeśli istotne jest dla nas wzmacnianie mięśni brzucha i grzbietu pilates to odpowiednia forma zajęć, w których warto uczestniczyć.

W procesie odchudzania mogą pomóc dobrze dobrane preparaty zawierające ekstrakty roślinne. Jednym z naszych najlepszych produktów ubiegłego roku okazał się SLIMBEL 3 FAZY. Jego innowacyjna formuła, wyjątkowo bogaty skład i duża koncentracja składników aktywnych sprawiają, że skutecznie pomagają w odchudzaniu, działając kompleksowo.

Slimbel 3 fazy wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej, pobudza wydalanie zatrzymanych płynów metabolicznych oraz wzmacnia i oczyszcza organizm. Teraz przy zakupie tego produktu w Centrum Dietetycznym Naturhouse Ząbki otrzymasz jadłospis na 10 dni wraz z przepisami oraz



możliwość bezpłatnej konsultacji z dietetykiem. Nie zwlekaj! Przyjdź do nas i dowiedz się, jak zacząć się odchudzać i sprawić, by dieta odchudzająca przynosiła długotrwałe efekty.



Centrum Dietetyczne Naturhouse Ząbki, ul. Orla 8 lok. 69 (obok Poczty)
tel. 604-110-153

Godziny otwarcia: Pon- Śr: 12:00-20:00, Cz- Pt: 8:00-16:00

BEZPŁATNE BADANIA MAMMOGRAFICZNE



LUX MED zaprasza Panie w wieku 50-69 lat na bezpłatne badania mammograficzne, finansowane przez NFZ w ramach Programu Profilaktyki Raka Piersi. Badania można wykonać w dowolnej lokalizacji, niezależnie od miejsca zamieszkania i bez skierowania lekarskiego. W naszym mieście z mobilnej pracowni mammograficznej LUX MED. Będzie można skorzystać 22 kwietnia w godzinach od 9.30 do 16.15 przy markecie Kaufland, ul. Powstańców 7.

W ramach programu NFZ do badania uprawnione są Panie od 50 do 69 lat, ubezpieczone, które spełniają jeden z dwóch warunków:

- nie miały wykonanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy
- lub są w grupie ryzyka (rak piersi w rodzinie u matki, siostry lub córki lub mutacje w obrębie genów BRCA1 lub/i BRCA2) i w roku poprzedzającym otrzymały w ramach realizacji

programu pisemne wskazanie do wykonania ponownej mammografii po upływie 12 miesięcy.

Programem nie są objęte Panie, u których wcześniej zdiagnozowano zmiany nowotworowe o charakterze złośliwym w piersi.

Mammografia jest najbardziej czułym i specyficznym badaniem w zwalczaniu raka piersi. Pozwala na wykrycie zmian, których nie można zaobserwować podczas samokontroli piersi, a wcześnie wykryty nowotwór umożliwia natychmiastowe, skuteczne leczenie oraz daje niemal 100% gwarancję powrotu do zdrowia. W przypadku wykrycia nieprawidłowości udział w programie zapewnia szybką ścieżkę diagnostyki i leczenia.

Rejestracja pod nr tel. (58) 666 24 44, (22) 338 19 60 lub poprzez formularz <http://www.mammo.pl/formularz>. W celu weryfikacji uprawnień do badania przed połączeniem telefonicznym należy przygotować dowód osobisty.

Na badanie należy zabrać ze sobą zdjęcia lub płyty CD z poprzednich mammografii, o ile nie były one wykonane w pracowni LUX MED. Na badanie należy przyjść w masce ochronnej i w czasie wyznaczonym podczas rejestracji.

Więcej informacji na temat mammografii i Programu Profilaktyki Raka Piersi znajdziecie Państwo na stronie www.mammo.pl.

Źródło: UM Ząbki

ZATRUDNIMY RATOWNIKA WODNEGO!

Oferujemy:

- stabilne warunki zatrudnienia,
- pracę w systemie 2-zmianowym,
- przyjazną atmosferę w pracy,
- możliwość zdobycia cennego doświadczenia zawodowego,
- benefity: dofinansowanie zajęć sportowych, prywatna opieka medyczna, dofinansowanie szkoleń i kursów, zniżki na firmowe produkty i usługi, spotkania integracyjne, dofinansowanie wypoczynku.

Wymagania:

- uprawnienia ratownika wodnego,
- ukończony kurs pierwszej pomocy kwalifikowanej (KPP),
- dodatkowe uprawnienia przydatne w ratownictwie wodnym,
- przynależność do podmiotu uprawnionego do wykonywania ratownictwa wodnego,
- ukończony osiemnasty rok życia,
- sumienność, rzetelność w wykonywaniu obowiązków.



TEL. 500 856 459

malgorzata.jaron@mcszabki.pl

MIEJSKIE CENTRUM SPORTU W ZĄBKACH
UL. SŁOWACKIEGO 21

NOWY PARK W ZĄBKACH

13 kwietnia Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzata Żyśk podpisała umowę na nasadzenia zieleni w nowym parku, który powstanie wzdłuż aktualnie budowanej ścieżki w ul. Nowo-Ziemowita. Również 13 kwietnia wykonawca został wprowadzony na budowy przyszłego parku.

Budowa parku łączącego ulicę Szwoleżerów z ulicą Reymonta jest możliwa dzięki wypracowanym przez Burmistrza Miasta Ząbki Małgorzatę Żyśk oszczędnościom w projekcie "Zielona Przestrzeń - rozwój i modernizacja terenów zieleni w Mieście Ząbki" oraz pozyskanym dodatkowym środkom finansowym. Pierwotna wartość wspomnianego projektu wynosiła 5 mln złotych, obecnie została dwukrotnie zwiększona i wynosi 10 mln złotych.

Nowy park to kolejne 18125 m² pod urządzoną zielenią miejską, która przyczyni się do podniesienia komfortu życia w naszym mieście. W ramach tej inwestycji przewidziano labirynt z roślin, ostoję dla ptaków i małych ssaków, ogrody smaków i zapachów oraz nowy plac zabaw wraz z siłownią zewnętrzną. Wzdłuż parku zostanie wybudowany ciąg pieszo - rowerowy z aleją drzew.

AM



WIOSNA I ZAPACH ASFALTU

Po zimowej przerwie wykonawcy wrócili do prac związanych z zakończeniem inwestycji drogowych w ulicach Skrajnej i Wyszyńskiego oraz ścieżki rowerowej w pasie Nowo-Ziemowita. Od 1 kwietnia ruszyły otaczarki i przed świętami wielkanocnymi udało się wylać asfalt na wspomnianych wyżej ulicach. Niebawem ukończona zostanie ścieżka rowerowa w ul. Nowo-Ziemowita oraz rozpocznie się nasadzenie zieleni w tym rejonie.



ul. Skrajna



ul. Wyszyńskiego

