



## WAKACJE W PEŁNI, A MY NIE ZWALNIAMY TEMPA

**Mimo okresu wakacyjnego w Ząbkach trwają nieprzerwanie prace związane z rozbudową i modernizacją infrastruktury drogowej i kubaturowej. Powstają również nowe obiekty rekreacyjne dla dzieci i dorosłych – mówi burmistrz Małgorzata Zyśk.**



- **Infrastruktura drogowa w Ząbkach cały czas się rozwija.**  
- Zakończyliśmy już budowę wyniesionych skrzyżowań u zbiegu ulic Szwoleżerów i Maczka oraz Andersena i Maczka. W tej lokalizacji dochodziło, niestety, do kolizji. Inwestycja w budowę tych skrzyżowań poprawi poziom bezpieczeństwa pieszych, rowerzystów i kierowców. Trwa budowa drogi gminnej (ulica Bartosza) wraz z kanalizacją deszczową. Została już podpisana umowa i niebawem na teren wejdzie wykonawca ulicy Wyszyńskiego. Jesteśmy w trakcie postępowania przetargowego na realizację ulicy Skrajnej, gdzie obecnie Powiat Wołomiński buduje rondo na skrzyżowaniu ulic Piłsudskiego – Skrajna. W ulicy Skrajnej powstanie nowa konstrukcja jezdni o zwiększonej nośności wraz z chodnikiem, natomiast istniejąca ścieżka rowerowa zostanie zachowana. Z ulicą Skrajną łączy się ulica Wspólna, na którą ogłosiliśmy przetarg i będziemy ją wkrótce realizować. Z końcem roku szkolnego Powiat wykonał również swój odcinek ulicy Kochanowskiego w naszym mieście. Obecnie ulica ta – zarówno na odcinku gminnym, jak i powiatowym - jest zmodernizowana. Z wyjątkiem ulic Bartosza i Kochanowskiego, wszystkie wspomniane wyżej inwestycje zrealizowaliśmy ze środków zewnętrznych, pozyskanych z różnych źródeł, w tym z Funduszu Dróg Samorządowych i Funduszu Inwestycji Lokalnych oraz ze środków unijnych.

Powiat rozpoczął również budowę sygnalizacji świetlnej w ulicy Batorego, na wysokości Szkoły Podstawowej nr 5. Mniejsze inwestycje, takie jak chodniki czy utwardzanie parkingów, staramy się wykonywać siłami własnymi Urzędu Miasta Ząbki. Tuż przed wakacjami pracownicy utwardzili i ogrodzili parking przy Szkole Podstawowej nr 6 wraz z utwardzeniem drogi dojazdowej. Obecnie realizują chodnik w ulicy Dzikiej. Niedawno udało się pozyskać 5 mln złotych na remont pięciu dróg gminnych ulic: Westerplatte, Harcerskiej, Kołtąta (na odcinku od Sikorskiego do Szwoleżerów), Obrońców i Tulipanowej. Drogi te są obecnie na etapie projektowania. Większość tych inwestycji ma kluczowe znaczenie dla mieszkańców, ponieważ są to drogi dojazdowe do Publicznego Przedszkola nr 3 „Skrzat”, Szkoły Podstawowej nr 1, Szkoły Podstawowej nr 4 i Świetlicy Środowiskowej nr 1 „Harcówka”.

**Dokończenie na str. 8**



skwer przy ul. Szpitalnej

**WYCINKA  
I PIELEGNACJA  
DRZEW METODĄ  
ALPINISTYCZNĄ  
504 040 358**

✉ konradfjolek@o2.pl  
📸 konrad\_wycina





- OBCHODY W ZĄBKACH -

# 78. ROCZNICA WYBUCHU POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

- 1 SIERPNIA 2022R. -

GODZINA 16:50

PARK MIEJSKI IM. SZUBERTA W ZĄBKACH,  
PRZY POMNIKU BOHATERÓW OBRONCÓW ZĄBEK I DREWNICY  
( UL. KOLEJOWA, PRZY STACJI PKP )



16:50 - ZEBRANIE GOŚCI I UCZESTNIKÓW

17:00 - GODZINA "W"

17:01 - ODŚPIEWANIE HYMNU, UROCZYSTA MODLITWA,

ZŁOŻENIE WIĘNCÓW I ZNICZY,

PRZEMÓWIENIA ORAZ SPOTKANIE Z KOMBATANTAMI

17:20 - ZAKOŃCZENIE OBCHODÓW



BURMISTRZ I MIASTO ZĄBKI

ZĄBKOWSCY LEGIONIŚCI ZL'11

DUMA WARSZAWSKIEGO PRZEDMIĘSCIA



**Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzata Zyśk  
serdecznie zaprasza na obchody**

# 102.

**Rocznicy  
Bitwy  
Warszawskiej  
1920**

**13.08.2022**

**godz. 10:00 Uroczysta Msza Święta  
w kościele pw. Świętej Trójcy w Ząbkach  
przy ul. Piłsudskiego 46**

**godz. 11:15 Przemarsz z kościoła  
na cmentarz parafialny  
pod pomnik poległych w obronie Ojczyzny.  
Apel poległych oraz złożenie kwiatów.**

JS 1533



Miasto Ząbki

**KURIER**  
BEZPŁATNY TYGODNIK REGIONALNY



## ZAWODY GRUNTOWE O PUCHAR FIRMY GÓRAL-BUD



W dniach 25-26 czerwca, w miejscowości Kania Polska na rzece Bug odbyły się 24-godzinne, wędkarskie zawody gruntowe o Puchar firmy Góral-Bud.

W sobotę, o godzinie 8.00, wędkarze zebrali się nad brzegiem rzeki. Po odprawie i losowaniu, które przeprowadził Sędzia Bartek Skorliński, zawodnicy rozeszli się na stanowiska. W zawodach wzięły udział 62 osoby podzielone na dwu osobowe drużyny. Pogoda sprzyjała wędkarzom. Ryba brała dość dobrze; do siatek trafiały płocie, krapie, okonie, leszcze, a nawet sandacze.

Po pierwszym ważeniu, w sobotę, o godz. 14.00 niektóre pary miały w siatkach po około 10 kg ryb. Dominowały leszcze i krapie. Po drugim ważeniu, o godz. 20:00, wyniki przekraczały 10 kg. W czasie trwania zawodów uczestnicy mogli zregenerować siły posiłkami przygotowanymi przez





organizatorów: obiadem, gorącą kolacją i produktami z grilla na zakończenie imprezy w niedzielne południe.

Po trzecim ważeniu i łącznym podliczeniu wyników najlepsza trójka była następująca:

Miejsce 1 – 46,17 kg zespół - Robert Niemiński i Tadeusz Guskowski,

Miejsce 2 – 34,99 kg zespół - Rafał Wójcik i Grzegorz Młynarski,

Miejsce 3- 31,53 kg zespół - Andrzej Myszek i Krzysztof Gajewski.

Najcięższą rybą zawodów okazał się leszcz 3,06 kg, złowiony przez zespół Paweł Korjat i Jan Korjat. Łączna waga wszystkich złapanych ryb w trakcie zawodów wyniosła 397,79 kg. Wszystkie ryby wróciły do wody.

Po posileniu się smacznymi produktami z grilla i wypiciu gorącej kawy zawodnicy zebrali się na odczytanie wyników. Sponsorzy zawodów, Stanisław i Zbigniew Lisek z firmy Góral-Bud, podziękowali wszystkim zawodniczkom i zawodnikom za wielką rywalizację, a organizatorom za dobre przygotowanie zawodów. Następnie wręczyli piękne puchary i nagrody za pierwsze trzy miejsca i najcięższą rybę zawodów. Miłym zaskoczeniem było losowanie nagród dla czterech drużyn spośród wszystkich uczestników imprezy biorących udział w łowieniu. Wszyscy byli bardzo zadowoleni z organizacji zawodów przez Zarząd Koła PZW 61 Ząbki oraz nagród przygotowanych przez sponsorów. Już pytano o termin następnego wydarzenia.

– Na zakończenie chciałbym jeszcze raz podziękować sponsorom zawodów, bez których ta impreza by się nie odbyła: kolegom Stanisławowi i Zbigniewowi Liskom z firmy Góral-Bud za wspieranie koła w ciągu całego roku.

**Z wędkarskim pozdrowieniem  
Prezes Koła PZW 61 Ząbki Sławomir Pisarczyk**



## PRZETARG NA MONITORING MIEJSKI W NASZYM MIEŚCIE

**63 punkty kamerowe powstaną w Ząbkach, w ramach ogłoszonego postępowania o udzielenie zamówienia publicznego „Budowa systemu monitoringu na terenie Miasta Ząbki”. 58 kamer zostanie zainstalowanych na słupach (nowych lub istniejących), a pozostałe pięć na budynkach.**

System monitoringu miejskiego jest bardzo skutecznym środkiem do podniesienia bezpieczeństwa mieszkańców i przeciwdziałania przestępczości. Takie rozwiązania stosuje się na całym świecie. Prace nad projektem rozpoczęły się w styczniu 2021 roku.

Policjanci z Ząbek i Wołomina oraz ząbkowscy strażnicy miejscy zostali poproszeni o wskazanie miejsc, w których warto byłoby zamontować kamery. Mieszkańcy swoje propozycje mogli przekazywać na specjalnie w tym celu utworzony adres mailowy. Do Urzędu Miasta trafiło 121 wiadomości wraz z uzasadnieniem.

Kamery zostaną zamontowane m.in. na budynku Urzędu Miasta, w Parku Szuberta, przy najważniejszych skrzyżowaniach, niedaleko szkół czy przedszkoli. Pełną listę miejsc można znaleźć na stronie [www.zabki.pl](http://www.zabki.pl). Ogłoszony pod koniec lipca przetarg to kolejny krok w stronę wzmocnienia bezpieczeństwa mieszkańców naszego miasta.

Szczegółowy zakres przedmiotu zamówienia obejmuje:

- budowę i uruchomienie systemu monitoringu wraz z oprogramowaniem, w tym:
  - budowę telekomunikacyjnej kanalizacji kablowej/ rurociągu kablowego wraz ze studniami kablowymi,
  - budowę sieci kabli światłowodowych,
  - budowę punktów kamerowych,
  - budowę przyłączy nn do punktów kamerowych,
  - budowę serwerowni, centrum monitoringu i stanowisk nadzoru;
- przeprowadzenie na rzecz Zamawiającego przeszkolenia pracowników z zakresu działania systemu monitoringu oraz jego oprogramowania;
- zapewnienie lub udzielenie licencji na oprogramowanie wraz ze wsparciem technicznym dla tegoż, przy czym licencja ta jest udzielana na czas nieoznaczony, a wsparcie udzielane jest na okres obowiązywania gwarancji.

**Źródło: [zabki.pl](http://zabki.pl)**





## DOŁĄCZ DO SIECI KANALIZACJI SANITARNEJ, WODOCIĄGOWEJ I GAZOWEJ



**W 2022 roku nasz ratusz zamierza opracować dokumentację budowlaną dróg, na podstawie których w najbliższych miesiącach i latach następnych będą realizowane kompleksowe przebudowy i remonty wielu ząbkowskich ulic. Mieszkańcy, planujący przyłączenie do sieci wodociągowej, kanalizacyjnej, gazowej i elektrycznej, proszeni są o dopełnienie niezbędnych formalności oraz przeprowadzenie robót budowlanych związanych z wykonaniem przyłącza przed rozpoczęciem remontu lub budowy niżej wymienionych ulic przez Miasto Ząbki.**

Wykaz ulic, które będą projektowane w tym roku: **Kopernika, Chełmońskiego, Nowa** (od ulicy Sowińskiego do Jana Pawła II), **Wspólna, Słoneczna, Kołłątaja, Szwoleżerów** (od ul. Kościuszki do Zielenieckiej), **Chabrowa, Bema, Niepodległości, Parkowa, Mickiewicza** (od ul. Bema do Batorego), **Jagiellońska, Jasna, Skowronka, Łabędzia, Sokola** (nieutwardzona część), **17-września, Harcerska, Westerplatte, Obrońców i Tulipanowa, Tetmajera, pozostała część Gałczyńskiego, Stwosza, Żeromskiego, Wyspiańskiego, Lisa Kuli, Wigury** (od Narutowicza do Skargi), **Budkiewicza, Wilcza, Gwiaździsta, Prusa, Paderewskiego, Norwida oraz Zieleniecka.**

Po zakończeniu robót budowlanych przez Miasto Ząbki, wykonanie przyłączy będzie utrudnione, ze względu na objęcie nowych dróg gwarancją na wykonane prace.

Procedura wykonania budowy lub przebudowy przyłącza do sieci wodociągowej, kanalizacyjnej, gazowej i elektrycznej w pasie drogowym dróg publicznych składa się z czterech etapów:

- Należy wystąpić na piśmie w celu uzyskania decyzji lokalizacyjnej przedmiotowego przyłącza w pasie drogowym dróg publicznych.
- We wniosku należy podać m.in. dokładną lokalizację (adres), numery działek geodezyjnych oraz dołączyć mapę w skali 1:500 z zaznaczonym projektem planowanych robót i umieszczenia urządzenia.
- Jednocześnie z wnioskiem o decyzję na lokalizację należy

wystąpić z wnioskiem o zezwolenie na zajęcie pasa drogowego w celu umieszczenia przyłączy w tymże.

- Po uzyskaniu w/w decyzji należy spełnić zawarte w nich warunki, m.in.: zatwierdzić projekt czasowej organizacji ruchu na czas prowadzenia robót w pasie drogowym, wykonać wymagane uzgodnienia itp.
- Po spełnieniu ww. warunków na co najmniej 30 dni przed zajęciem pasa drogowego w celu budowy lub przebudowy projektowanego przyłącza (sieci) należy złożyć wniosek w celu uzyskania decyzji zezwalającej na zajęcie pasa drogowego w celu prowadzenia robót. We wniosku należy podać m.in. dokładną lokalizację (adres), termin prac i powierzchnię zajęcia pasa drogowego, numer NIP lub REGON prowadzonej działalności (PESEL w przypadku osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej) oraz numer decyzji lokalizacyjnej.

Najpóźniej dzień po zakończeniu inwestycji należy zawiadomić zarządcę drogi o zakończeniu robót w celu dokonania odbioru zajętego pasa drogowego.

### Sposób dostarczenia wniosków:

W celu wydania zezwolenia należy złożyć odpowiedni wniosek na jeden z poniższych sposobów:

- Przesłać pocztą tradycyjną na adres: Urząd Miasta Ząbki, 05-091 Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10,
- Przesłać drogą elektroniczną na adres Referatu Utrzymania Infrastruktury i Transportu Publicznego,
- Złożyć bezpośrednio w Urzędzie Miasta Ząbki w Biurze Obsługi Interesanta, w godzinach urzędowania.

KSA



# BUDŻET OBYWATELSKI NA 2023 ROK – PROJEKTY ZGŁOSZONE

Znamy już projekty, które zostaną poddane pod głosowanie w ramach budżetu obywatelskiego. Te pomysły, które okażą się zwycięskie, zostaną zrealizowane w 2023 roku.

W tym roku mieszkańcy naszego miasta złożyli 26 projektów. Do głosowania wybrano 22 projekty (z puli infrastrukturalnej 10, z puli społecznej 12), a cztery zostały odrzucone z przyczyn formalnych lub merytorycznych.

Projekty oceniał Zespół Opiniujący, powołany w celu przeprowadzenia konsultacji z mieszkańcami dotyczących realizacji budżetu obywatelskiego na 2023 rok. Korzystając również z pomocy merytorycznych pracowników urzędu w tematycznych dziedzinach.

Głosowanie na wybrane projekty będzie trwało od 1 do 31 września i odbędzie się w formie elektronicznej na platformie <https://zabki.budzet-obywatelski.org>. Będzie można również głosować tradycyjnie, poprzez wrzucenie karty do głosowania do urny. Głosować będzie można w Szkole Podstawowej nr 1, Szkole Podstawowej nr 2 i Szkole Podstawowej nr 3 oraz w Urzędzie Miasta.

Plebiscyt jest imienny. Mieszkaniec Ząbek może zagłosować tylko raz, oddając nie więcej niż dwa głosy poprzez wybór jednego projektu z puli projektów infrastrukturalnych i jednego projektu z puli projektów społecznych.

Zachęcamy autorów do promowania wybranych do głosowania projektów.

Do wykonania zostaną wybrane te projekty z poszczególnych pul, które uzyskają największą liczbę głosów (do wyczerpania ogólnej kwoty przeznaczonej na realizację budżetu obywatelskiego) oraz które otrzymały co najmniej 50 głosów ważnych.

W ramach Budżetu Obywatelskiego na rok 2023 przeznaczone zostanie 0,8 proc. dochodów Miasta Ząbki uzyskanych z tytułu podatku dochodowego od osób fizycznych, nie mniej jednak niż 500 tys. zł, przy czym na projekt infrastrukturalny Urząd Miasta może przeznaczyć ok. 51 000 zł, na społeczny ok. 119 000 zł.

## LISTA PROJEKTÓW PULI INFRASTRUKTURALNEJ

	Nazwa projektu (numer POBO)	Koszt realizacji w PLN
1	Doposażenie placu zabaw i strefy ćwiczeń przy Miejskim Centrum Sportu w Ząbkach. Zakup dodatkowych ławek, zabawek, urządzeń o charakterze rekreacyjnym.	108 705,12
2	Sport to zdrowie! Doposażenie terenów rekreacyjnych w zewnętrzne stoły do ping-ponga.	54 000
3	Miejska przyroda. Budowa mini parku przy rondzie Kwiatowa/Sikorskiego.	64 614
4	Zakup i modernizacja sprzętu sportowego potrzebnego do rozszerzenia oferty zajęć sportowych MOSiR Ząbki.	24 300
5	Pojemnik na elektroodpady przy nowym placu zabaw ul. Szwoleżerów róg Kopernika.	52 000
6	Miejskie obserwatorium Kopernika w Ząbkach	87 000
7	Zielony przystanek w Ząbkach	70 000
8	Defibrylatory AED – Serce dla Ząbek 2022	108 700
9	Plac zabaw w nowym parku przy ul. Reymonta	63 500
10	Zakup sprzętu specjalistycznego (p.poż) dla OSP Ząbki	64 778

## LISTA PROJEKTÓW PULI SPOŁECZNEJ

	Nazwa projektu (numer POBO)	Koszt realizacji w PLN
1	Zdrowy kręgosłup – edycja II	32 100
2	Darmowy sport i kultura brazylijska dla każdego	38 000
3	„Mamo, Tato, chodźmy do parku” Pikniki rodzinne przy placach zabaw.	18 000
4	Warsztaty z przeciwdziałania przemocy rówieśniczej z uwzględnieniem cyberprzemocy dla dzieci i młodzieży	49 384,50
5	Futbol amerykański dla każdego	51 000
6	Upowszechnianie szermierki dla dzieci i młodzieży w Ząbkach	45 000
7	Zajęcia z futbolu flagowego dla dzieci i młodzieży – Dukess Minis	45 700
8	Chodź na zdrowie – trening nordic walking z instruktorem	14 500
9	Ruch to zdrowie. Potańcówki na świeżym powietrzu i atrakcje dla dzieci	51 400
10	Kurs Samoobrony dla Kobiet i Mężczyzn	50 951
11	Biegowe Czwartki z Ząbkami	10 700
12	Turniej Rodzinny / Igrzyska Rodzinne	48 974







Hala sportowa przy Szkole Podstawowej nr 1



Hala sportowa przy Szkole Podstawowej nr 2



Hala sportowa przy Szkole Podstawowej nr 2

### Dokończenie ze str. 1

#### - Oprócz dróg powstają też nowe obiekty kubaturowe.

- Jesteśmy w trakcie realizacji budynku komunalnego dla 20 rodzin przy ulicy Kaszubskiej oraz hali sportowej wraz z zapleczem przy Szkole Podstawowej nr 2, przy ul. Batorego. 15 lipca otworzyliśmy przetarg na budowę kolejnej hali sportowej, tym razem przy najstarszej szkole podstawowej w naszym mieście, żąbkowskiej „Jedynce”. Złożonych zostało siedem ofert, z których najniższa opiewa na kwotę 8 mln 350 tys., a najwyższa wynosi 9 mln 900 tys.

#### - Trwa też budowa ścieżek rowerowych.

- W okresie wakacji zostanie zrealizowana ścieżka rowerowa w pasie ulicy Nowo – Ziemowita, na odcinku od Piłsudskiego do Szwoleżerów. Ścieżka rowerowa na odcinkach Szwoleżerów – Stefczyka oraz ciąg pieszo-jezdny w ulicy Gajowej ma zostać zrealizowany do końca bieżącego roku. Koszt inwestycji to 7 mln złotych. W ramach tych środków powstaną także monitoring, oświetlenie i nasadzenia szpalerów drzew. Inwestycję realizujemy w ramach projektu ścieżkowego Siedem Gmin, z 80-procentowym dofinansowaniem zewnętrznym.

#### - To zapewne nie koniec wakacyjnych inwestycji.

- Trwa budowa tężni solankowej w Parku im. M. Szuberta i już z końcem sierpnia będziemy mogli korzystać z jej dobroczynnego wpływu na zdrowie. Obiekt powstanie w ramach realizacji projektu pt. Zielona przestrzeń – rozwój i modernizacja terenów zieleni w Mieście Żąbki – część III.

Oprócz budowy tężni przewidziano powstanie pergoli (jako konstrukcji dla pnączy) i schodów terenowych oraz instalację elementów małej architektury, a także podniesienie poziomu naszego bezpieczeństwa poprzez montaż kamery monitoringu wizyjnego. Utwardzony zostanie również fragment nawierzchni wokół urzędu, a dojście do parku z chodnika ul. Batorego będzie wyłożone kostką brukową. Budowa tężni w parku im. M. Szuberta oraz związane z jej realizacją prace, a także korzystanie przez mieszkańców z inhalacji nie zaburzą równowagi przyrodniczej najbliższego otoczenia. Inwestycja, co nie mniej ważne, nie przewiduje również wycinki drzew, ani pogorszenia warunków bytowania ptaków. Wprost przeciwnie, nowe nasadzenia zieleni będą dla zamieszkujących park ptaków źródłem pokarmu. Wzdłuż pergoli przy tężni posadzone zostaną dwa gatunki odpornych na zasolenie pnączy - dławiszka okrągłolistnego „Diana” i dławiszka okrągłolistnego „Hercules” o wijących się pędach, efektywnych, licznych żółtoczerwonych owocach i ładnych liściach. Wykonana z drewna liściastego, pokryta gałązkami tarniny i pięknie oświetlona żąbkowska tężnia będzie zasilana solanką ze zbiornika. Z myślą o wygodzie mieszkańców, na trawniku w strefie rekreacyjnej, w sąsiedztwie tężni, przewidziano instalację szezłągów. Z kolei pomiędzy tężnią, a aleją zamontowane zostaną szerokie siedziska z drewnianych szczeblin, wyprofilowane w taki sposób, który umożliwi korzystanie z nich z obu stron – od strony alei i od strony tężni. Szerokość i kształt będą również pozwalały na wykorzystanie siedzisk w sezonie letnim np. jako przewijaków dla niemowląt. Ustawione zostaną nowe kosze na śmieci i stojaki na rowery.

W drugiej połowie lipca zainstalowaliśmy nowe zabawki w kieszonkowym parku u zbiegu ulic Szwoleżerów i Kopernika. Nasadziliśmy tam również ponad 2000 krzewów, bylin i traw ozdobnych oraz cztery drzewa. Wykonaliśmy ścieżki mineralne, ustawiliśmy ławki i kosze do śmieci. Doposażyliśmy też inne place zabaw, m.in. na skrzyżowaniu ulic Batorego - Wolności dostawiliśmy dwie zabawki: linową i wagową. Kompleksowo remontowany jest ogólnodostępny plac zabaw przy ulicy Wyspiańskiego. Jeszcze w tegoroczne wakacje rozpoczniemy realizację skweru przy ul. 11-Listopada. Powstanie tam fontanna posadzkowa z iluminacją świetlną oraz monitorowany skwer z nasadzeniami drzew, krzewów i kwiatów, alejkami oraz ścieżką edukacyjną o zwierzętach leśnych. Na bieżąco wykonujemy nowe nasadzenia drzew, kwiatów i krzewów.

KSA



skwer przy ul. Szpitalnej





ACAK

skwer przy ul. Szpitalnej

MARINAIL  
CENTRUM  
SZKOLENIOWE

## Centrum Szkoleniowe **Mariny Matsiuk** oferuje

WEBINARY

WYKŁADY

SZKOLENIA ONLINE ORAZ STACJONARNE

z zakresu manicure i stylizacji paznokci  
dla osób początkujących oraz zaawansowanych  
dla instruktorów, którzy chcą wyróżnić się marką osobistą





NASZ CEL - TO TWÓJ ROZWÓJ



 [shopmarinail.com.pl](http://shopmarinail.com.pl)

 [szkoleniamarinail@gmail.com](mailto:szkoleniamarinail@gmail.com)

 570-007-518

 Ząbki ul. Skorupki 62 LU2



## BEZPIECZNE WAKACJE. JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED BORELIOZĄ I ZAKAŻENIEM KORONAWIRUSEM

Podczas wakacji do lekarzy pierwszego kontaktu zgłasza się wiele osób, które podejrzewają u siebie boreliozę. W tym roku dochodzi też zagrożenie związane z koronawirusem. Jak uchronić się przed zachorowaniem radzi doktor Przemysław Budny, dyrektor SPZOZ Miejskiej Przychodni Zdrowia w Ząbkach.



**- Jak rozpoznać boreliozę i co zrobić w przypadku podejrzenia ukąszenia przez kleszcza?**

Borelioza jest to choroba wywołwana przez krętki czyli bakterie podobne do, tych które powodują kiłę. Zараżamy się nią po ukąszeniu przez kleszcza. Przenoszenie choroby przez inne stawonogi nie zostało naukowo potwierdzone. Borelioza przebiega w trzech etapach. W pierwszym bakterie kolonizują skórę i tkankę podskórną. W miejscu ukąszenia, po kilku lub kilkunastu dniach, pojawia się bezbolesne, nieregularne zaczerwienienie, dobrze ograniczone od zdrowej skóry. Na tym etapie rozwoju choroby leczenie antybiotykiem ma największą skuteczność i daje duże szanse na wyleczenie. Niestety, u ponad połowy zakażonych te objawy nie występują. Następnie choroba przechodzi w postać uogólnioną. Bakterie ze skóry przenikają do krwi i chłonki, a potem do różnych narządów, skóry, stawów, tkanki nerwowej lub serca. Mogą pojawić się bóle stawów, osłabienie, nadmierna potliwość, zaburzenia rytmu serca, objawy zapalenia opon mózgowych lub zapalenia nerwów obwodowych. W trzecim etapie postępująca infekcja niszczy narządy wewnętrzne, układ nerwowy, stawy. W każdej fazie choroba wymaga leczenia przez lekarza.

Jeżeli byliśmy na łące, w ogródku, w lesie, pamiętajmy, że mogliśmy nie zauważyć kleszcza lub o nim zapomnieliśmy. W razie wyraźnego pogorszenia samopoczucia, objawów opisanych wyżej, proszę zgłosić się do swojego lekarza POZ, opisać dokładnie swoje dolegliwości i powiedzieć, gdzie ostatnio przebywaliśmy. Pamiętajmy, że pierwotne objawy choroby często nie występują, pierwsze dolegliwości związane z boreliozą pojawiają się, kiedy choroba jest już zaawansowana.

**- W jaki sposób zminimalizować ryzyko zachorowania na boreliozę?**

- Przede wszystkim zachować ostrożność. Chodząc po trawie czy krzakach, osłaniajmy skórę, zakładajmy wysokie buty, długie spodnie, chrońmy też skórę tułowia, rąk i całej głowy. Po spacerze wśród zieleni, nawet po miejskim parku czy ogrodzie, dobrze jest rozebrać się i obejrzeć całą skórę, nie wyłączając skóry owłosionej głowy, pach, okolic pachwin, krocza i szpary

pośladkowej. Nieoceniona jest pomoc kogoś z bliskich. Należy sprawdzić również dokładnie całą odzież, kleszcze często chowają się w załamaniach materiału i atakują po ponownym założeniu ubrania. Odnalezionego kleszcza usuwamy niezwłocznie samemu lub korzystając z pomocy innej osoby. Należy chwycić go kleszczykami lub pęsetą przy skórze i usunąć. Nie polewamy kleszcza spirytusem ani nie smarujemy go tłuszczem. Ryzyko przeniesienia chorób odkleszczowych rośnie z czasem przebywania pajęczaka w skórze. Jeżeli usuniemy go w ciągu pierwszych sześciu godzin, ryzyko będzie minimalne. Oczekiwanie kilkanaście godzin na wizytę w gabinecie zabiegowym jest błędem. Kleszcze przenoszą nie tylko boreliozę, na którą nie ma szczepionki, ale też chorobę wirusową, czyli odkleszczowe zapalenie mózgu, przeciw której istnieją szczepionki. Nie są to co prawda tanie, ale warto ochronić się przed tą potencjalnie śmiertelną chorobą.

**- W przypadku podejrzenia chorób odkleszczowych lub zakażenia Covid-19 pacjent powinien skorzystać z porady lekarza POZ czy udać się na SOR?**

- Zdecydowanie ze wszystkimi dolegliwościami zgłaszamy się do lekarza POZ - podstawowej opieki zdrowotnej, czyli lekarza rodzinnego. SOR, czyli szpitalny oddział ratunkowy, powinien służyć wyłącznie nagłym przypadkom. Jak łatwo wywnioskować z nazwy, jest to oddział ratujący życie. Z infekcją, drobnymi urazami, skaleczeniami czy też ze wspomnianym wyżej kleszczem powinniśmy udać się do przychodni lub nocnej pomocy medycznej.

**- Wzrasta liczba zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2 (czy w Miejskiej Przychodni Zdrowia wykonywane są testy na COVID?)**

- Nie zlecamy testów PCR. Skierowania wydają na nie wyłącznie oddziały szpitalne. Na życzenie pacjenta wykonujemy testy antygenowe. Można wykonać odpłatnie test Combo w kierunku grypy A i B i Covid 19. Cena ok 30 PLN.

**- Co robić, aby uniknąć zarażenia się koronawirusem?**

- SARS-COV-2 najlepiej zapobiegać, szczepiąc się. Wszelkie pogłoski o tym, że są to produkty eksperymentalne i niesprawdzone, są równie prawdziwe jak teorie o płaskiej ziemi i reptilianach. Unikajmy dużych skupisk ludzkich, zakładajmy maseczki nie tylko w szpitalach i przychodniach, ale też np. w środkach masowego transportu, galeriach handlowych, kościołach itp. Unikajmy palenia tytoniu, leczmy inne choroby i dbajmy o ogólną kondycję fizyczną. Myjmy często ręce wodą z mydłem, ponieważ zachowanie higieny jest





jednym z naszych sprzymierzeńców w walce z koronawirusem. Zgodnie z obecnym stanem wiedzy i literaturą naukową, koronawirus może przetrwać do 3 godzin w formie aerozolu, do 24 godzin na powierzchni kartonowej i do 72 godzin na stali nierdzewnej lub plastiku. Może się to różnić w różnych warunkach (np. rodzaj powierzchni, temperatura lub wilgotność otoczenia).

- **SPZOZ MPZ sfinansowała opiekę pielęgniarską podczas akcji Lato w Mieście w szkołach podstawowych nr 2 i 3.**

- Tak, staramy się aktywnie uczestniczyć w życiu miasta. Zrobiliśmy to na prośbę dyrektorów szkół, które dzięki naszej pomocy zaoszczędziły kilka tysięcy złotych. Mam nadzieję, że nasza decyzja pomogła wielu dzieciom radośnie spędzać wakacje.

KSA

## OGŁOSZENIE O KONKURSIE NA UDZIELENIE DOTACJI DLA KLUBÓW SPORTOWYCH

**Burmistrz Miasta Ząbki, działając na podstawie § 10 uchwały Nr XXXIX/365/2017 Rady Miasta Ząbki z dnia 8 marca 2017 r. w sprawie określenia warunków i trybu finansowania zadania własnego w zakresie tworzenia warunków sprzyjających rozwojowi sportu w Mieście Ząbki (Dziennik Urzędowy Województwa Mazowieckiego z 2017 r. poz. 3605 z dnia 11.04.2017 r.), ogłasza konkurs na udzielenie dotacji dla klubów sportowych.**

Celem wspierania rozwoju sportu przez Miasto Ząbki jest tworzenie warunków sprzyjających uprawianiu sportu, polepszeniu kondycji fizycznej jego mieszkańców, zaktywizowanie ich do różnych form aktywności ruchowej oraz stwarzanie warunków do udziału w rywalizacji sportowej, rozgrywkach, zawodach i turniejach.

### Zasady i warunki przyznawania dotacji:

1. Podmiotami uprawnionymi do złożenia wniosku są działające na terenie Miasta Ząbki kluby sportowe.
2. Kluby ubiegające się o dotację powinny złożyć w określonym poniżej terminie poprawnie wypełniony wniosek.
3. Miasto Ząbki przeznaczyło na udzielenie dotacji w niniejszym konkursie łączną kwotę 20 000 zł.

### Składanie wniosków:

1. Kompletny wniosek (w zamkniętej kopercie, z dopiskiem „Konkurs na udzielenie dotacji dla klubów sportowych 2022”) należy składać w nieprzekraczalnym terminie do dnia 16.08.2022 r., do godziny 15.00, w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki lub nadesłać drogą pocztową na ww. adres (decyduje data wpływu do Urzędu Miasta Ząbki).
2. Do wniosku należy dołączyć wymagane załączniki:
  - aktualny odpis z właściwego rejestru lub ewidencji, potwierdzający status prawny wnioskodawcy i umocowanie osób go reprezentujących lub potwierdzony za zgodność z oryginałem odpis tego dokumentu,
  - potwierdzoną za zgodność z oryginałem kopię statutu klubu sportowego,
  - potwierdzony za zgodność z oryginałem dokument (licencja,

karta zgłoszenia lub inny dokument) uprawniający klub lub jego zawodników do udziału w rozgrywkach i zawodach sportowych,

- oświadczenie o niezaleganiu z należnościami wobec ZUS, Urzędu Skarbowego i osób trzecich.
3. Kopie dokumentów powinny być poświadczane za zgodność z oryginałem (każda strona dokumentu).

### Termin, tryb i kryteria rozpatrywania wniosków.

Przy rozpatrywaniu wniosków uwzględnia się:

- 1) doświadczenie oraz dotychczasowe osiągnięcia sportowe wnioskodawcy;
- 2) udział młodzieży (juniorów) w programie szkolenia sportowego;
- 3) działania klubu sportowego dla integrowania wspólnoty mieszkańców Miasta Ząbki;
- 4) ocenę wcześniej realizowanych podobnych zadań;
- 5) rodzaj i celowość planowanych do objęcia wsparciem kosztów.

### Postanowienia ogólne:

1. Podstawą do otrzymania dotacji będzie zawarta pomiędzy Miastem Ząbki a dotowanym umowa.
2. Kwota dotacji może ulec zmniejszeniu w przypadku zmiany budżetu gminy, zmniejszającej środki finansowe dla danego działu klasyfikacji budżetowej.
3. Burmistrz zastrzega sobie możliwość unieważnienia konkursu lub odstąpienia od zawarcia umowy na skutek wystąpienia istotnej zmiany okoliczności powodujących, że zakończenie procedury udzielenia dotacji lub zawarcie umowy nie leży w interesie publicznym, a zmiany takiej nie można było wcześniej przewidzieć.
4. Po zakończeniu realizacji umowy podmiot dotowany zobowiązany jest do przedstawienia sprawozdania.
5. Dodatkowych informacji na temat warunków i możliwości uzyskania dotacji udziela Biuro Promocji, Kultury, Sportu i Zdrowia tel. 22 510 97 92, 794 email: promocja@zabki.pl.
6. Wzory wniosku i sprawozdania stanowią załączniki nr 1 i 2 do uchwały Nr XXXIX/365/2017 Rady Miasta Ząbki z dnia 8 marca 2017 r. w sprawie określenia warunków i trybu wspierania finansowego zadania własnego w zakresie tworzenia warunków sprzyjających rozwojowi sportu w Mieście Ząbki (załącznik).

Więcej na stronie [www.zabki.pl](http://www.zabki.pl)

## KONKURS NA UDZIELENIE DOTACJI DLA KLUBÓW SPORTOWYCH



**OFERTY NALEŻY SKŁADAĆ DO 16.08.2022 R. DO GODZ. 15.00**



# ZĄBKOWIANIN ZAGRA O MISTRZOSTWO POLSKI



**Przemysław Słoniewski koszykówkę kocha od dziecka. Na początku sierpnia w Katowicach zagra o złoty medal mistrzostw Polski w koszykówce 3x3.**

Ząbkowianin, razem z kolegami z warszawskiej Legii, kwalifikację zdobył podczas turnieju w Łodzi. Wprawdzie

w finale jego zespół przegrał z drużyną Ambasadorowie 10:21, ale i tak awansował dalej. Do finału MP mogą się dostać tylko zespoły złożone z Polaków, a w drużynie rywali występował Amerykanin Thomas Davis, na co dzień występujący na najwyższym poziomie w Polsce, w odmianie pięciosobowej.

*- Zawodników z doświadczeniem w Energa Basket Lidze było na turnieju więcej. W składzie Ambasadorów był też Michael Hicks, mający polskie obywatelstwo oraz Piotr Niedźwiedzki - mówi „Co słychać?” Przemysław Słoniewski.*

Koszykówka 3x3, grana na świeżym powietrzu (można też o niej mówić "uliczna", bo tak się narodziła ta odmiana) to znakomite uzupełnienie dla wielu zawodników na co dzień występujących w hali. Zawodnik z naszego miasta też tak robi.

*- Łączę obie odmiany koszykówki, gram półzawodowo i jeszcze pracuję. Kiedy się kończy sezon halowy, to zmieniam sztyl i jeżdżę po całej Polsce, żeby grać w turniejach. Spotykam tam zawodników ekstraklasowych, z 1 lub 2 ligi. Są też ludzie, którzy są zupełnymi amatorami - mówi Przemysław Słoniewski.*

W koszykówce ulicznej ząbkowianin zakochał się już dawno. Kiedy przychodziło lato, jechał na warszawską Agrykolę. Tam zawsze ktoś był na boisku. Do kosza rzucali starsi i młodszy, wystarczyło się skrzyknąć. Tak zaczęło się też startowanie w turniejach, najpierw organizowanych amatorsko, czasami na kostce brukowej, później już pod egidą światowej federacji FIBA - w końcu koszykówka trzysobowa jest jedną z dyscyplin olimpijskich.







- *Lubię to i czuję się w tym dobrze, bo koszykówka 3x3 premiuje zawodników uniwersalnych, którzy potrafią się zmierzyć z większymi i niższymi od siebie* - opowiada ząbkowianin.

Przemek Słoniewski prezentował się w turniejach na tyle dobrze i zdobył uznaną pozycję, że w końcu przyszła propozycja z warszawskiej Legii. Jak do tego doszło? Rosnąca popularność koszykówki 3x3 spowodowała, że władze tej dyscypliny w Polsce kazały każdemu klubowi, grającemu w Ekstraklasie, stworzyć drużynę także w tej odmianie. Legia do wykonania tego zadania oddelegowała Arkadiusza Kobusa, byłego zawodnika klubów 1 ligi i ekstraklasy.

- *Arek zadzwonił do mnie i chociaż ciężko było zostawiać kolegów ze starej drużyny, to długo się nie wahałem* - mówi mieszkaniec naszego miasta.

Trzeba przyznać, że życie sportowe Przemka Słoniewskiego jest bardzo wyczerpujące. Właściwie nie ma odpoczynku, bo zimą trenuje i gra w hali, a latem pod chmurką. Pewnym ułatwieniem jest fakt, że w koszykówce ulicznej najlepszym treningiem jest sama gra w cyklu imprez, stanowiących jednocześnie kwalifikację do turnieju o mistrzostwo Polski. A ponieważ koszykówka uliczna staje się w naszym kraju coraz popularniejsza, to i miejsca na liście startowej zapełniają się błyskawicznie. Wystarczy kilka godzin, żeby wszystkie zostały zajęte.

Zwłaszcza, że w turniejach są nagrody pieniężne, więc nie gra się tylko „dla chwały”. Taka stawka wyzwala emocje i czasami chęć wyprowadzenia rywala z równowagi.

- *Tam, gdzie nagrody są atrakcyjne, zdarza się tzw. „trash talking”. Nie ma obrażania przeciwnika, ale każdy zna stawkę, więc stara się wyprowadzić rywala z równowagi. Silne nerwy mogą zadecydować o tym, kto wróci z pieniędzmi, a kto bez. Czasem zwycięzca bierze wszystko. Trzeba to wyważyć, bo zasady 3x3, że im więcej fauli, tym później one są bardziej kosztowne. Ja sporadycznie sobie na to pozwalam. Bardziej się skupiam na grze. Najlepszym trash talkingiem jest sama gra* - mówi nam Przemysław Słoniewski.

Słowne zaczepki podczas gry nie przekraczają pewnych granic, może dlatego, że meczom zawsze towarzyszy ciekawa oprawa. Podczas turniejów z głośników cały czas leci muzyka, która pomaga się bawić zawodnikom i kibicom. Muzyka łagodzi obyczaje.

Zawodnikowi z naszego miasta życzymy, żeby podczas turnieju w Katowicach nie tylko dobrze się bawił, ale też skutecznie grał, a takie połączenie powinno przynieść sukces.

LM

Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk tel. 887 284 300; e-mail [redaktor@zabki.pl](mailto:redaktor@zabki.pl),  
Wydawca: Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o., ul. Słowackiego 21, 05-091 Ząbki  
Druk: Drukarnia Benedysiuk [biuro@drukarnia-benedysiuk.pl](mailto:biuro@drukarnia-benedysiuk.pl) Adres: Leopolda Lisa Kuli 1, 05-091 Ząbki,  
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam, nakład 6000 egz.



Rozkład jazdy linii **Ząbki-1** w dzień powszedni

obowiązuje od 29.07.2022 r. do 31.08.2022 r. wakacyjny

Dруга, częściowa korekta trasy i rozkładu wakacyjnego - przywrócenie trasy podstawowej przez ul. Batorego trasa i godziny odjazdów z pozostałych przystanków bez zmian - obowiązują takie jak dla dla rozkładu ważnego od 01.07.2022 r.

ulica / nazwa przystanku	KP	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	
CH M1 Pętla (odjazd)	102	04:00	05:00	05:55	06:55	08:00	09:05	10:20	11:25	12:27	13:30	14:32	15:45	16:50	17:55	19:00	20:05	21:05	22:00	23:00
ul. Wolności / Wolności 03	113	04:02	05:02	05:57	06:57	08:02	09:07	10:22	11:27	12:29	13:32	14:34	15:48	16:53	17:57	19:02	20:07	21:07	22:02	23:02
ul. Drewnicka / Drewnicka 01	121	04:04	05:04	05:59	07:00	08:05	09:10	10:25	11:30	12:32	13:35	14:37	15:51	16:56	18:00	19:05	20:09	21:09	22:04	23:04
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 01	131	04:05	05:05	06:00	07:01	08:06	09:11	10:26	11:31	12:33	13:36	14:38	15:52	16:57	18:01	19:06	20:10	21:10	22:05	23:05
ul. Wigury / Narutowicza 01	151	04:07	05:07	06:02	07:03	08:08	09:13	10:28	11:33	12:35	13:38	14:40	15:54	16:59	18:03	19:08	20:12	21:12	22:07	23:07
ul. Wigury / 11 Listopada 01	161	04:09	05:09	06:04	07:05	08:10	09:15	10:30	11:35	12:37	13:40	14:42	15:56	17:01	18:05	19:10	20:14	21:14	22:09	23:09
ul. Batorego / Wyspiańskiego 02	172	04:10	05:10	06:05	07:07	08:12	09:17	10:32	11:37	12:39	13:42	14:44	15:58	17:03	18:07	19:12	20:16	21:15	22:10	23:10
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K]	182	04:13	05:13	06:08	07:10	08:15	09:20	10:35	11:40	12:42	13:45	14:47	16:01	17:06	18:10	19:15	20:19	21:18	22:13	23:13
ul. Orla / Orla 02	582	04:15	05:15	06:10	07:12	08:17	09:22	10:37	11:42	12:44	13:47	14:49	16:03	17:08	18:12	19:17	20:21	21:20	22:15	23:15
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	04:17	05:17	06:12	07:14	08:19	09:24	10:39	11:44	12:46	13:49	14:51	16:05	17:10	18:14	19:19	20:23	21:22	22:17	23:17
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	04:18	05:18	06:13	07:15	08:20	09:25	10:40	11:45	12:47	13:50	14:52	16:06	17:11	18:15	19:20	20:24	21:23	22:18	23:18
ul. Gajowa/ Gajowa	441	04:19	05:19	06:14	07:16	08:21	09:26	10:41	11:46	12:48	13:51	14:53	16:07	17:12	18:16	19:21	20:25	21:24	22:19	23:19
ul. Kosyńców/ Kosyńców	451	04:19	05:19	06:14	07:17	08:22	09:27	10:42	11:47	12:49	13:52	14:54	16:08	17:13	18:17	19:22	20:26	21:24	22:19	23:19
ul. Szwoleżerów / Pułaskiego 02	562	04:20	05:20	06:15	07:18	08:23	09:28	10:43	11:48	12:50	13:53	14:55	16:09	17:14	18:18	19:23	20:27	21:25	22:20	23:20
ul. Żbikowskiego / Andersena 01	301	04:22	05:22	06:17	07:20	08:25	09:29	10:44	11:49	12:51	13:54	14:56	16:11	17:16	18:19	19:24	20:28	21:27	22:22	23:22
ul. Powstańców / Powstańców Park 01	461	04:23	05:23	06:18	07:22	08:27	09:30	10:45	11:50	12:52	13:55	14:57	16:13	17:18	18:20	19:25	20:29	21:28	22:23	23:23
ul. Powstańców / Maczka 01	301	04:24	05:24	06:19	07:24	08:29	09:32	10:47	11:52	12:54	13:57	14:59	16:15	17:20	18:22	19:27	20:31	21:29	22:24	23:24
ul. Powstańców / Dżika 01	311	04:25	05:25	06:20	07:25	08:30	09:33	10:48	11:53	12:55	13:58	15:00	16:16	17:21	18:23	19:28	20:32	21:30	22:25	23:25
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	04:27	05:27	06:22	07:27	08:32	09:35	10:50	11:55	12:57	14:00	15:02	16:18	17:23	18:25	19:30	20:34	21:32	22:27	23:27
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	04:29	05:29	06:24	07:29	08:34	09:37	10:52	11:57	12:59	14:02	15:04	16:20	17:25	18:27	19:32	20:36	21:34	22:29	23:29
ul. Piłsudskiego / Szwoleżerów 02	342	04:30	05:30	06:25	07:30	08:35	09:38	10:53	11:58	13:00	14:03	15:05	16:21	17:26	18:28	19:33	20:37	21:35	22:30	23:30
ul. Skorupki/ Kołłątaja 02	412	04:32	05:32	06:27	07:33	08:38	09:41	10:56	12:01	13:03	14:06	15:08	16:24	17:29	18:31	19:36	20:39	21:37	22:32	23:32
ul. Skorupki / MCS - Basen 01 (> M1)	421	04:33	05:33	06:28	07:35	08:40	09:43	10:58	12:03	13:05	14:08	15:10	16:26	17:31	18:33	19:38	20:40	21:38	22:33	23:33
ul. Langiewicza / Langiewicza	591	04:34	05:34	06:29	07:36	08:41	09:44	10:59	12:04	13:06	14:09	15:11	16:27	17:32	18:34	19:39	20:41	21:39	22:34	23:34
ul. 3 Maja / Legionów [K]	601	04:36	05:36	06:31	07:38	08:43	09:46	11:01	12:06	13:08	14:11	15:13	16:29	17:34	18:36	19:41	20:43	21:41	22:36	23:36
ul. Wojska Polskiego / Urząd Miasta 01 [K]	201	04:37	05:37	06:32	07:40	08:45	09:48	11:03	12:08	13:10	14:13	15:15	16:31	17:36	18:38	19:43	20:44	21:42	22:37	23:37
ul. Batorego / PKP Ząbki 01 [K]	181	04:39	05:39	06:34	07:43	08:48	09:51	11:06	12:11	13:13	14:16	15:18	16:34	17:39	18:41	19:46	20:46	21:44	22:39	23:39
ul. Batorego / Wyspiańskiego 01	171	04:41	05:41	06:36	07:45	08:50	09:53	11:08	12:13	13:15	14:18	15:20	16:36	17:41	18:43	19:48	20:48	21:46	22:41	23:41
ul. Wigury / 11 Listopada 02	162	04:42	05:42	06:37	07:46	08:51	09:54	11:09	12:14	13:16	14:19	15:21	16:37	17:42	18:44	19:49	20:49	21:47	22:42	23:42
ul. Narutowicza / Narutowicza 03	153	04:44	05:44	06:39	07:48	08:53	09:56	11:11	12:16	13:18	14:21	15:23	16:39	17:44	18:46	19:51	20:51	21:49	22:44	23:44
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 02	132	04:45	05:45	06:40	07:49	08:54	09:57	11:12	12:17	13:19	14:22	15:24	16:40	17:45	18:47	19:52	20:52	21:50	22:45	23:45
ul. Drewnicka / Drewnicka 02	122	04:46	05:46	06:41	07:51	08:56	09:58	11:13	12:18	13:20	14:23	15:25	16:41	17:46	18:48	19:53	20:53	21:51	22:46	23:46
ul. Radzymańska / Wolności 01	111	04:48	05:48	06:43	07:54	08:59	10:01	11:16	12:21	13:23	14:26	15:28	16:44	17:49	18:51	19:56	20:55	21:53	22:48	23:48
CH M1 Pętla (przyjazd)	102	04:50	05:50	06:45	07:56	09:01	10:03	11:18	12:23	13:25	14:28	15:30	16:46	17:51	18:53	19:58	20:57	21:55	22:50	23:50

Rozkład jazdy linii **Ząbki-1** w soboty, niedziele i święta

ulica / nazwa przystanku	KP	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	
CH M1 Pętla (odjazd)	102	05:30	06:40	07:50	09:10	10:15	11:20	12:30	13:40	14:50	16:00	17:10	18:30	19:50	21:20	Trasa linii Ząbki-1: CHMarki, Wolności, Drewnicka, Kochanowskiego, Szpitalna, Narutowicza, Wigury, Żeromskiego Batorego, Kolejowa, tunel, Orla, ks. Skorupki, Sosnowa, Gajowa, Kosyńców, Szwoleżerów, Śbikowskiego, Powstańców, Piłsudskiego, ks. Skorupki, Langiewicza, 3 Maja, tunel, Wojska Polskiego, Kolejowa, Batorego, Żeromskiego Wigury, Narutowicza, Szpitalna, Kochanowskiego, Drewnicka, Wolności, Radzymańska, CH Marki				
ul. Wolności / Wolności 03	113	05:32	06:42	07:52	09:12	10:17	11:22	12:32	13:42	14:52	16:02	17:12	18:32	19:52	21:22					
ul. Drewnicka / Drewnicka 01	121	05:34	06:44	07:54	09:14	10:19	11:24	12:34	13:44	14:54	16:04	17:14	18:34	19:54	21:24					
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 01	131	05:35	06:45	07:56	09:16	10:21	11:26	12:36	13:46	14:56	16:06	17:16	18:36	19:55	21:25					
ul. Wigury / Narutowicza 01	151	05:37	06:47	07:58	09:18	10:23	11:28	12:38	13:48	14:58	16:08	17:18	18:38	19:57	21:27					
ul. Wigury / 11 Listopada 01	161	05:39	06:49	08:00	09:20	10:25	11:30	12:40	13:50	15:00	16:10	17:20	18:40	19:59	21:29					
ul. Batorego / Wyspiańskiego 02	172	05:40	06:50	08:02	09:22	10:27	11:32	12:42	13:52	15:02	16:12	17:22	18:42	20:00	21:30					
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K]	182	05:43	06:53	08:06	09:26	10:31	11:36	12:46	13:56	15:06	16:16	17:26	18:46	20:03	21:33					
ul. Orla / Orla 02	582	05:45	06:55	08:08	09:28	10:33	11:38	12:48	13:58	15:08	16:18	17:28	18:48	20:05	21:35					
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	05:47	06:57	08:10	09:30	10:35	11:40	12:50	14:00	15:10	16:20	17:30	18:50	20:07	21:37					
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	05:48	06:58	08:11	09:31	10:36	11:41	12:51	14:01	15:11	16:21	17:31	18:51	20:08	21:38					
ul. Gajowa/ Gajowa	441	05:49	06:59	08:12	09:32	10:37	11:42	12:52	14:02	15:12	16:22	17:32	18:52	20:09	21:39					
ul. Kosyńców/ Kosyńców	451	05:50	07:00	08:13	09:33	10:38	11:43	12:53	14:03	15:13	16:23	17:33	18:53	20:10	21:40					
ul. Szwoleżerów / Pułaskiego 02	562	05:51	07:01	08:14	09:34	10:39	11:44	12:54	14:04	15:14	16:24	17:34	18:54	20:11	21:41					
ul. Żbikowskiego / Andersena 01	301	05:52	07:02	08:15	09:35	10:40	11:45	12:55	14:05	15:15	16:25	17:35	18:55	20:12	21:42					
ul. Powstańców / Powstańców Park 01	461	05:53	07:03	08:16	09:36	10:41	11:46	12:56	14:06	15:16	16:26	17:36	18:56	20:13	21:43					
ul. Powstańców / Maczka 01	301	05:54	07:04	08:18	09:38	10:43	11:48	12:58	14:08	15:18	16:28	17:38	18:58	20:14	21:44					
ul. Powstańców / Dżika 01	311	05:55	07:05	08:20	09:40	10:45	11:50	13:00	14:10	15:20	16:30	17:40	19:00	20:15	21:45					
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	05:57	07:07	08:22	09:42	10:47	11:52	13:02	14:12	15:22	16:32	17:42	19:02	20:17	21:47					
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	05:59	07:09	08:24	09:44	10:49	11:54	13:04	14:14	15:24	16:34	17:44	19:04	20:19	21:49					
ul. Piłsudskiego / Szwoleżerów 02	342	06:00	07:10	08:26	09:46	10:51	11:56	13:06	14:16	15:26	16:36	17:46	19:06	20:20	21:50					
ul. Skorupki/ Kołłątaja 02	412	06:02	07:12	08:28	09:48	10:53	11:58	13:08	14:18	15:28	16:38	17:48	19:08	20:22	21:52					
ul. Skorupki / MCS - Basen 01 (> M1)	421	06:03	07:13	08:30	09:50	10:55	12:00	13:10	14:20	15:30	16:40	17:50	19:10	20:23	21:53					
ul. Langiewicza / Langiewicza	591	06																		

Rozkład jazdy linii **Ząbki-3** w dzień powszedni

obowiązuje od 29.07.2022 r. do 31.08.2022 r. wakacyjny

Druga, częściowa korekta trasy i rozkładu wakacyjnego - przywrócenie trasy podstawowej przez ul. Batorego. Trasa i godziny odjazdów z pozostałych przystanków bez zmian - obowiązują takie jak dla rozkładu ważnego od 01.07.2022 r.																				
ulica / nazwa przystanku	KP	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3		
CH M1 Pętla (odjazd)	102	04:30	05:30	06:25	07:25	08:30	09:35	10:45	11:50	12:50	13:50	15:00	16:05	17:10	18:20	19:30	20:30	21:30	22:30	23:30
ul. Wolności / Wolności 03	113	04:32	05:32	06:27	07:27	08:32	09:37	10:47	11:52	12:52	13:52	15:03	16:08	17:13	18:22	19:32	20:32	21:32	22:32	23:32
ul. Drewnicka / Drewnicka 01	121	04:34	05:34	06:30	07:30	08:35	09:40	10:50	11:55	12:55	13:55	15:06	16:11	17:16	18:25	19:35	20:35	21:34	22:34	23:34
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 01	131	04:35	05:35	06:31	07:31	08:36	09:41	10:51	11:56	12:56	13:56	15:07	16:12	17:17	18:26	19:36	20:36	21:35	22:35	23:35
ul. Wigury / Narutowicza 01	151	04:37	05:37	06:33	07:33	08:38	09:43	10:53	11:58	12:58	13:58	15:09	16:14	17:19	18:28	19:38	20:38	21:37	22:37	23:37
ul. Wigury / 11 Listopada 01	161	04:39	05:39	06:35	07:35	08:40	09:45	10:55	12:00	13:00	14:00	15:11	16:16	17:21	18:30	19:40	20:40	21:39	22:39	23:39
ul. Batorego / Wyspiańskiego 02	172	04:40	05:40	06:37	07:37	08:42	09:47	10:57	12:02	13:02	14:02	15:13	16:18	17:23	18:32	19:42	20:42	21:40	22:40	23:40
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K] *	182	04:43	05:43	06:40	07:40	08:45	09:50	11:00	12:05	13:05	14:05	15:16	16:21	17:26	18:35	19:45	20:45	21:43	22:43	23:43
ul. 3 Maja / PKP Ząbki 03 [K]	183	04:44	05:44	06:41	07:42	08:47	09:51	11:01	12:06	13:06	14:06	15:17	16:23	17:27	18:36	19:46	20:46	21:44	22:44	23:44
ul. ks. Skorupki / Kołtąta 02	412	04:45	05:45	06:43	07:44	08:49	09:53	11:03	12:08	13:08	14:08	15:19	16:25	17:29	18:38	19:48	20:47	21:45	22:45	23:45
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	04:46	05:46	06:44	07:45	08:50	09:54	11:04	12:09	13:09	14:09	15:20	16:26	17:30	18:39	19:49	20:48	21:46	22:46	23:46
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	04:47	05:47	06:45	07:46	08:51	09:55	11:05	12:10	13:10	14:10	15:21	16:27	17:31	18:40	19:50	20:49	21:47	22:47	23:47
ul. Gajowa / Gajowa	441	04:48	05:48	06:46	07:47	08:52	09:56	11:06	12:11	13:11	14:11	15:22	16:28	17:32	18:41	19:51	20:50	21:48	22:48	23:48
ul. Kosynierów/ Kosynierów	451	04:49	05:49	06:47	07:48	08:53	09:57	11:07	12:12	13:12	14:12	15:23	16:29	17:33	18:42	19:52	20:51	21:49	22:49	23:49
ul. Powstańców / Maczka 03 *	303	04:52	05:52	06:51	07:54	08:59	10:01	11:11	12:16	13:16	14:16	15:29	16:35	17:39	18:46	19:56	20:54	21:52	22:52	23:52
ul. Powstańców / Maczka 01	301	04:53	05:53	06:52	07:55	09:00	10:02	11:12	12:17	13:17	14:17	15:30	16:36	17:40	18:47	19:57	20:55	21:53	22:53	23:53
ul. Powstańców / Dzika 01	311	04:54	05:54	06:53	07:56	09:01	10:03	11:13	12:18	13:18	14:18	15:31	16:37	17:41	18:48	19:58	20:56	21:54	22:54	23:54
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	04:56	05:56	06:55	07:58	09:03	10:05	11:15	12:20	13:20	14:20	15:33	16:39	17:43	18:50	20:00	20:58	21:56	22:56	23:56
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	04:58	05:58	06:57	08:00	09:05	10:07	11:17	12:22	13:22	14:22	15:35	16:41	17:45	18:52	20:02	21:00	21:58	22:58	23:58
ul. Piłsudskiego / Szwoleżerów 02	342	04:59	05:59	06:58	08:01	09:06	10:08	11:18	12:23	13:23	14:23	15:36	16:42	17:46	18:53	20:03	21:01	21:59	22:59	23:59
ul. Warszawska / Warszawska 01	401	05:00	06:00	06:59	08:02	09:07	10:09	11:19	12:24	13:24	14:24	15:38	16:44	17:47	18:54	20:04	21:02	22:00	23:00	00:00
ul. Jana Pawła / Klamrowa	371	05:02	06:02	07:02	08:05	09:10	10:12	11:22	12:27	13:27	14:27	15:41	16:47	17:50	18:57	20:07	21:04	22:02	23:02	00:02
ul. Jana Pawła II / Nowa	381	05:03	06:03	07:03	08:06	09:11	10:13	11:23	12:28	13:28	14:28	15:42	16:48	17:51	18:58	20:08	21:05	22:03	23:03	00:03
ul. Jana Pawła II / Bema	391	05:04	06:04	07:04	08:07	09:12	10:14	11:24	12:29	13:29	14:29	15:43	16:49	17:52	18:59	20:09	21:06	22:04	23:04	00:04
ul. Batorego / PKP Ząbki 01 [K]	181	05:05	06:05	07:05	08:08	09:13	10:15	11:25	12:30	13:30	14:30	15:44	16:50	17:53	19:00	20:10	21:07	22:05	23:05	00:05
ul. Batorego / Wyspiańskiego 01	171	05:07	06:07	07:07	08:10	09:15	10:17	11:27	12:32	13:32	14:32	15:46	16:52	17:55	19:02	20:12	21:09	22:07	23:07	00:07
ul. Wigury / 11 Listopada 02	162	05:08	06:08	07:08	08:11	09:16	10:18	11:28	12:33	13:33	14:33	15:47	16:53	17:56	19:03	20:13	21:10	22:08	23:08	00:08
ul. Narutowicza / Narutowicza 03	153	05:10	06:10	07:10	08:13	09:18	10:20	11:30	12:35	13:35	14:35	15:49	16:55	17:58	19:05	20:15	21:12	22:10	23:10	00:10
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 0	132	05:11	06:11	07:11	08:14	09:19	10:21	11:31	12:36	13:36	14:36	15:50	16:56	17:59	19:06	20:16	21:13	22:11	23:11	00:11
ul. Drewnicka / Drewnicka 02	122	05:12	06:12	07:13	08:16	09:21	10:22	11:32	12:37	13:37	14:37	15:51	16:57	18:00	19:07	20:17	21:14	22:12	23:12	00:12
ul. Radzyńska / Wolności 01	111	05:14	06:14	07:16	08:19	09:24	10:25	11:35	12:40	13:40	14:40	15:54	17:00	18:03	19:10	20:20	21:16	22:14	23:14	00:14
CH M1 Pętla (przyjazd)	102	05:16	06:16	07:18	08:21	09:26	10:27	11:37	12:42	13:42	14:42	15:56	17:02	18:05	19:12	20:22	21:18	22:16	23:16	00:16

Rozkład jazdy linii **Ząbki-3** w soboty, niedziele i święta

Aktualizacja 27.07.2021 r.

ulica / nazwa przystanku	KP	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3
CH M1 Pętla (odjazd)	102	06:10	07:20	08:20	09:25	10:40	11:50	13:00	14:10	15:20	16:30	17:50	19:10	20:40	22:10
ul. Wolności / Wolności 03	113	06:12	07:22	08:22	09:27	10:42	11:52	13:02	14:12	15:22	16:32	17:52	19:12	20:42	22:12
ul. Drewnicka / Drewnicka 01	121	06:14	07:24	08:24	09:30	10:45	11:55	13:05	14:15	15:25	16:35	17:55	19:15	20:44	22:14
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 01	131	06:15	07:25	08:25	09:31	10:46	11:56	13:06	14:16	15:26	16:36	17:56	19:16	20:45	22:15
ul. Wigury / Narutowicza 01	151	06:17	07:27	08:27	09:33	10:48	11:58	13:08	14:18	15:28	16:38	17:58	19:18	20:47	22:17
ul. Wigury / 11 Listopada 01	161	06:19	07:29	08:29	09:35	10:50	12:00	13:10	14:20	15:30	16:40	18:00	19:20	20:49	22:19
ul. Batorego / Wyspiańskiego 02	172	06:20	07:30	08:30	09:37	10:52	12:02	13:12	14:22	15:32	16:42	18:02	19:22	20:50	22:20
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K] *	182	06:23	07:33	08:33	09:40	10:55	12:05	13:15	14:25	15:35	16:45	18:05	19:25	20:53	22:23
ul. 3 Maja / PKP Ząbki 03 [K]	183	06:24	07:34	08:34	09:41	10:56	12:06	13:16	14:26	15:36	16:46	18:06	19:26	20:54	22:24
ul. ks. Skorupki / Kołtąta 02	412	06:25	07:35	08:35	09:43	10:58	12:08	13:18	14:28	15:38	16:48	18:08	19:28	20:55	22:25
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	06:26	07:36	08:36	09:44	10:59	12:09	13:19	14:29	15:39	16:49	18:09	19:29	20:56	22:26
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	06:27	07:37	08:37	09:45	11:00	12:10	13:20	14:30	15:40	16:50	18:10	19:30	20:57	22:27
ul. Gajowa / Gajowa	441	06:28	07:38	08:38	09:46	11:01	12:11	13:21	14:31	15:41	16:51	18:11	19:31	20:58	22:28
ul. Kosynierów/ Kosynierów	451	06:29	07:39	08:39	09:47	11:02	12:12	13:22	14:32	15:42	16:52	18:12	19:32	20:59	22:29
ul. Powstańców / Maczka 03 *	303	06:32	07:42	08:42	09:51	11:06	12:16	13:26	14:36	15:46	16:56	18:16	19:36	21:02	22:32
ul. Powstańców / Maczka 01	301	06:33	07:43	08:43	09:52	11:07	12:17	13:27	14:37	15:47	16:57	18:17	19:37	21:03	22:33
ul. Powstańców / Dzika 01	311	06:34	07:44	08:44	09:53	11:08	12:18	13:28	14:38	15:48	16:58	18:18	19:38	21:04	22:34
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	06:36	07:46	08:46	09:55	11:10	12:20	13:30	14:40	15:50	17:00	18:20	19:40	21:06	22:36
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	06:38	07:48	08:48	09:57	11:12	12:22	13:32	14:42	15:52	17:02	18:22	19:42	21:08	22:38
ul. Piłsudskiego / Szwoleżerów 02	342	06:39	07:49	08:49	09:58	11:13	12:23	13:33	14:43	15:53	17:03	18:23	19:43	21:09	22:39
ul. Warszawska / Warsz															



## ZĄBKOWIANKA WYRÓŻNIONA

**W marcu 2022r. uczniowie Szkoły Podstawowej nr 6 w Ząbkach wzięli udział w Biegu Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Dzięki temu szkoła mogła zgłosić jednego kandydata do stypendium sportowego Wilczym Tropem.**

Komisja Stypendialna przyznała stypendium sportowe 10 laureatom. W tym gronie znalazła się uczennica Szkoły Podstawowej nr 6 w Ząbkach - Lena Duraj.

Uczeń zgłoszony do stypendium musiał spełnić określone w regulaminie kryteria, m.in.:

- udokumentować osiągnięcia sportowe (medalami, dyplomami, tytułami sportowymi itp.),
- prezentować nienaganną postawę społeczną.

Te oraz pozostałe zawarte w regulaminie kryteria, zostały przez Lenę spełnione i tym samym przyznano jej stypendium sportowe Wilczym Tropem.

Lena jest zawodniczką stołecznego AZS AWF. Legitymuje się najlepszymi czasami w Polsce w dwóch podstawowych dystansach dla swojego rocznika, tj. 300 i 600 metrów. Jej rekord życiowy w biegu na 600 metrów znajduje się na 2. miejscu w historii na listach PZLA w kategorii wiekowej U12. Ząbkowianka wygrała w ubiegłym roku biegi we wszystkich najważniejszych zawodach lekkoatletycznych w Polsce - wysoką pozycję w swojej kategorii wiekowej w kraju potwierdziła podczas XXVII Finałów Czwartków Lekkoatletycznych, Halowej Olimpiady Czwartków Lekkoatletycznych, jak i wygrywając zawody Lekkoatletyka dla Każdego - w ramach sztandarowego programu PZLA i Ministerstwa Kultury, Dziedzictwa Narodowego i Sportu dla młodych lekkoatletów.

Lena od najmłodszych lat wykazuje postawę patriotyczną i uczestniczy również w biegach upamiętniających ważne wydarzenia w historii Rzeczypospolitej Polskiej i jej bohaterów. Wielokrotnie wygrywała Biegi Niepodległości i ku czci Żołnierzy Wyklętych. Godnie reprezentowała też szkołę w bieżącym roku szkolnym podczas biegów przełajowych w ramach Mazowieckich Igrzysk Młodzieży Szkolnej, zdobywając I miejsce. Jest wzorową uczennicą i osiąga doskonałe wyniki w nauce. Udziela się w wolontariacie.

Jej marzeniem jest godnie reprezentować Polskę i zdobywać dla niej laury na najważniejszych imprezach międzynarodowych, w tym Igrzyskach Olimpijskich.

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sportowych sukcesów!

**Aneta Majewska**



DOMY MODUŁOWE DAMIR

☎ 22 678 90 02

ul. Łodygowa 63, Ząbki



DOMY DWULOKALOWE /  
DWURODZINNE TANIEJ NIŻ  
MIESZKANIE!

POZBĄDŹ SIĘ KREDYTU!  
ZAMIEŃ MIESZKANIE W BLOKU  
NA WŁASNY DOM! O 70%  
NIŻSZA CENA ZA METR!



Polski producent domów modułowych o dowolnym metrażu. Całoroczne, letniskowe, na wynajem.



**WWW.MODUŁOWYDOM.PL**