



ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

BUDOWA NOWEGO PRZEDSZKOLA ZAKOŃCZONA

Budowa nowego przedszkola przy ulicy Batorego 37A w Ząbkach została zakończona. Aktualnie trwają ostatnie prace, które pozwolą na otwarcie nowoczesnej placówki edukacyjnej już w marcu 2025 roku. Jest to jedna z największych inwestycji w infrastrukturę oświatową w mieście, której całkowita wartość wyniosła 21 milionów złotych. Aż 18 milionów złotych udało się pozyskać dzięki staraniom burmistrz Ząbek, Małgorzaty Zyśk, ze środków zewnętrznych.

Dokończenie na str. 2



MODERNIZACJA DROGI GMINNEJ STEFCZYKA

W naszym mieście trwa kolejna ważna inwestycja drogowa, jej celem jest modernizacja ul. Stefczyka. Prace realizowane są w ramach projektu „21 dróg gminnych”, z całkowitym budżetem wynoszącym 21 milionów złotych. W ramach tego przedsięwzięcia ul. Stefczyka zyskała nową nawierzchnię bitumiczną oraz udogodnienia dla mieszkańców.

Dokończenie na str. 3



JADŁODZIELNIA W ZĄBKACH

Każdego roku w Polsce marnuje się setki tysięcy ton żywności, mimo że wiele osób wciąż zmaga się z problemem niedożywienia. W odpowiedzi na ten kryzys Ośrodek Pomocy Społecznej w Ząbkach, uruchomił Jadłodzielnię – miejsce, które pozwala ograniczyć marnotrawstwo jedzenia i jednocześnie wspomaga tych, którzy tego najbardziej potrzebują.

Dokończenie na str. 2



ROZLICZ PIT W ZĄBKACH, TO SIĘ OPŁACA

Bezpieczne miasto z dobrze rozwiniętą infrastrukturą oraz miejscami do wypoczynku i rekreacji to marzenie każdego z nas. Im więcej osób rozliczy podatek dochodowy PIT na rzecz Ząbek, tym więcej powstanie nowych dróg, parkingów i ścieżek rowerowych, zostaną wykonane remonty, będzie więcej przedszkoli, żłobków, zieleni czy wydarzeń kulturalnych i sportowych.

Dokończenie na str. 2 i 3

Dokończenie ze str. 1 BUDOWA NOWEGO PRZEDSZKOLA ZAKOŃCZONA

Inwestycja w najmłodszych mieszkańców miasta.

Nowe przedszkole znacząco zwiększy dostępność miejsc dla najmłodszych mieszkańców miasta i stanie się nowoczesnym ośrodkiem edukacji przedszkolnej. Placówka została zaprojektowana z myślą o zapewnieniu komfortowych warunków nauki, zabawy i rozwoju dla dzieci w wieku przedszkolnym. Przewidziano przestronne, nowoczesnie wyposażone sale dydaktyczne, zaplecze kuchenne, a także plac zabaw oraz strefy rekreacyjne, które umożliwią aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu.

Dzięki tej inwestycji miasto nie tylko zwiększy liczbę miejsc w przedszkolach publicznych, ale także stworzy warunki do dalszego rozwoju edukacji wczesnoszkolnej. To kolejny krok w kierunku zaspokajania rosnących potrzeb mieszkańców Ząbek, których liczba systematycznie wzrasta.

Nowoczesna edukacja przedszkolna w Ząbkach.

Nowa placówka została zaprojektowana zgodnie z najnowszymi standardami budownictwa edukacyjnego. Budynek jest nie tylko przestronny i funkcjonalny, ale także energooszczędny i przyjazny środowisku. Dzięki zastosowaniu nowoczesnych rozwiązań technologicznych, m.in. energooszczędnego oświetlenia LED oraz systemu wentylacji i ogrzewania, przedszkole będzie spełniać wysokie standardy ekologiczne.

Priorytetem w projektowaniu budynku była również dostępność dla dzieci z różnymi potrzebami edukacyjnymi. Przedszkole zostanie w pełni dostosowane do dzieci z niepełnosprawnościami, dzięki czemu zapewni równy dostęp do edukacji wszystkim podopiecznym.

– Rozbudowa infrastruktury oświatowej to jeden z priorytetów rozwoju miasta. Naszym celem jest stworzenie warunków, które pozwolą każdemu dziecku na komfortową naukę i rozwój od najmłodszych lat. Nowe przedszkole to inwestycja w przyszłość całej społeczności Ząbek – podkreśla Małgorzata Żyśk, burmistrz Ząbek.

Placówka zostanie oddana do użytku już w marcu 2025 roku, a rekrutacja do nowych oddziałów przedszkolnych rozpocznie się zgodnie z harmonogramem miejskiego systemu oświaty.

KSA



Dokończenie ze str. 1 JADŁODZIELNIA W ZĄBKACH

Ząbkowska Jadłodzielnia, sfinansowana z Budżetu Obywatelskiego została umiejscowiona przy Bazarze Ząbki. Jest dostępna dla wszystkich – zarówno dla tych, którzy chcą się podzielić nadwyżką jedzenia, jak i dla osób w potrzebie. Funkcjonowanie Jadłodzileni nadzoruje Ośrodek Pomocy Społecznej w Ząbkach.

Idea Jadłodzielni jest prosta, ale niezwykle skuteczna – osoby, które posiadają nadwyżkę żywności, mogą przynieść ją do wyznaczonego punktu, zamiast wyrzucać. Z kolei ci, którzy znajdują się w trudnej sytuacji, mogą bezpłatnie skorzystać z dostępnych produktów. Celem tego projektu jest uświadomienie mieszkańcom, że niewielki gest – taki jak przekazanie nadmiaru jedzenia – może przyczynić się do realnej zmiany.

Jak działa Jadłodzielnia?

Zasady korzystania z Jadłodzielni są przejrzyste i zachęcające do działania:

- Każdy może zostawić w niej żywność – pod warunkiem, że nadaje się ona do spożycia.
- Mile widziane są zarówno świeże produkty, jak i te z dłuższą datą przydatności – pieczywo, warzywa, owoce, konserwy czy gotowe dania.
- Gotowe potrawy przygotowane w domach – pod warunkiem, że są właściwie zapakowane i oznaczone datą przyrzędzenia.
- Każdy, kto tego potrzebuje, może bez żadnych formalności zabrać jedzenie dla siebie i bliskich.

Nie należy natomiast pozostawiać surowego mięsa, produktów wymagających długiego przechowywania w chłodniach ani żywności przeterminowanej.

Ośrodek Pomocy Społecznej, który sprawuje pieczę nad funkcjonowaniem Jadłodzielni, podkreśla, że tego typu inicjatywy nie tylko pomagają osobom w trudnej sytuacji, ale także uczą odpowiedzialności za środowisko.

Ząbki dołączyły tym samym do rosnącego grona polskich miast, które aktywnie działają na rzecz ograniczenia marnotrawstwa jedzenia i budowania społecznej solidarności. Uruchomienie Jadłodzielni to krok ku przyszłości, w której każdy produkt spożywczy znajduje swoje miejsce, a troska o drugiego człowieka staje się naturalnym elementem życia codziennego.

ŁMA

Dokończenie ze str. 1 ROZLICZ PIT W ZĄBKACH, TO SIĘ OPŁACA

Roczny podatek dochodowy PIT zasila nie tylko kasę skarbu państwa. Część środków zostaje przekazana do gminy, w której został rozliczony. O jego wykorzystaniu decydujemy również my - mieszkańcy, bowiem z udziału w podatku PIT finansowane są m.in. Budżet Obywatelski, ząbkobusy, edukacja, ale też trasy rowerowe, utrzymanie zieleni i ogólnie dostępna infrastruktura sportowa.

Dzięki rozliczeniu rocznego podatku dochodowego na rzecz Ząbek możemy zmieniać najbliższe otoczenie na jeszcze bardziej przyjazne dla mieszkańców. To właśnie od nas zależy, czy część podatku trafi do miasta, z którego zasobów na co dzień korzystamy. Tym bardziej smuci fakt, że wielu mieszkańców, choć tu na co dzień mieszka i posyła dzieci do ząbkowskich szkół, to z różnych względów nie melduje się w mieście ani nie odprowadza tu podatków.

Każdemu mieszkańcowi Ząbek, odprowadzającemu podatki na rzecz swojego miasta, przysługują różne przywileje. To m.in. bezpłatna komunikacja miejska, w tym dwie linie do Metra Trocka (czyli tzw. ząbkobusy), najwyższa możliwa (33%) dopłata do biletu metropolitalnego, możliwość skorzystania ze zniżek w opłatach za przedszkole publiczne oraz dopłaty do obiadów szkolnych dla dzieci z Kartą Dużej Rodziny, bezpłatne parkowanie w strefach płatnego parkowania, bardzo wysoka zniżka na basen, dopłata do korzystania z kręgielni i squasha, bezpłatne chipowanie i dopłaty do sterylizacji zwierząt domowych.

- Aby w Twoim mieście żyło się lepiej, warto rozliczyć się z podatku dochodowego od osób fizycznych (PIT) w Urzędzie Skarbowym w Wołominie i wskazać w zeznaniu podatkowym swój ząbkowski adres zamieszkania, a nie adres zameldowania (jeśli jest inny) – zachęca nasz Urząd Miasta.

Jeśli miejsce zamieszkania jest różne od miejsca zameldowania, to nasze miejsce zamieszkania na dzień 31 grudnia roku, za jaki jest składana deklaracja ma priorytetowe znaczenie. Nie należy mylić go z miejscem zameldowania, które jest tylko administracyjnym potwierdzeniem pobytu i nie jest wymagane do rozliczeń.

Ważne informacje:

- nie ma obowiązku zawiadamiania o zmianach poprzedniego urzędu skarbowego – urzędy same wymieniają między sobą informacje i zaktualizują dane,
- nie trzeba składać formularzy zeznania podatkowego za ubiegły rok osobiście w Urzędzie Skarbowym w Wołominie, wystarczy je wysłać listem poleconym za pośrednictwem operatora publicznego (Poczta Polska). Za datę złożenia zeznania nadesłanego pocztą, uważa się datę stempla pocztowego.
- można rozliczyć się także przez Internet za pomocą rządowego systemu „Twój e-PIT” dostępnego na stronie podatki.gov.pl. Przygotowując zeznanie, wystarczy wpisać ząbkowski adres zamieszkania podatnika (w przypadku małżeństw ważne jest, by podatnik składający zeznanie miał miejsce zamieszkania w Ząbkach). Na stronie znajduje się również szczegółowa instrukcja składania zeznań podatkowych przez Internet.
- jeśli w ciągu roku zajdzie potrzeba aktualizacji danych np. zmiany rachunku bankowego wskazanego do zwrotu nadpłaconego podatku, można to zrobić na formularzu ZAP-3, który jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Finansów oraz w każdym urzędzie skarbowym. Wypełnienie formularza jest proste – wystarczy podać imię i nazwisko, numer PESEL, adres zamieszkania w Ząbkach.

- Od 15 lutego br. trwa rozliczenie PIT za 2024 rok. Mieszkańcu naszego Miasta, pamiętaj, aby swój PIT rozliczyć zgodnie

z miejscem zamieszkania. Dzięki temu powstaną jeszcze więcej nowych dróg, zostaną wykonane remonty, będzie więcej przedszkoli, żłobków, zieleni czy wydarzeń kulturalnych i sportowych. Dla mieszkańców Ząbek właściwym jest Urząd Skarbowy w Wołominie, ul. Przejazd 2, 05-200 Wołomin. W tym roku z dochodów za 2024 rok możemy rozliczyć się z fiskusem do 30 kwietnia 2025 roku – przypominają urzędnicy.

KSA

Dokończenie ze str. 1 MODERNIZACJA DROGI GMINNEJ STEFCZYKA

Projekt jest współfinansowany przez środki zewnętrzne – aż 20 milionów złotych pochodzi z dotacji, a pozostały milion to wkład własny gminy.

Rozpoczęcie prac na drugim odcinku.

Modernizacja ul. Stefczyka została podzielona na dwa odcinki. Pierwszy z nich, od ul. Skorupki do ul. Sikorskiego, już wcześniej został pokryty nową warstwą ścieralną z masy bitumicznej. Teraz rozpoczęły się prace na drugim odcinku, od ul. Szwoleżerów do ul. Sikorskiego. Wykonawca projektu zobowiązał się do przeprowadzenia robót w sposób minimalizujący utrudnienia dla mieszkańców i użytkowników drogi.

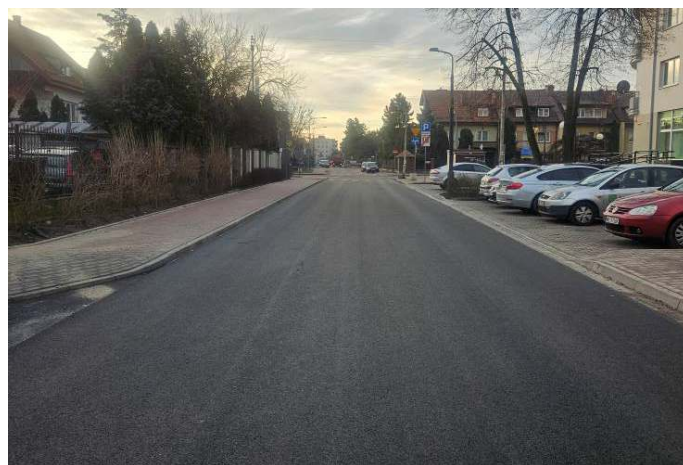
Kompleksowe podejście do modernizacji.

Prace modernizacyjne obejmują nie tylko wymianę nawierzchni, ale także działania mające na celu poprawę bezpieczeństwa i funkcjonalności drogi. W ramach inwestycji powstają m.in. nowe zjazdy na posesje. Priorytetem projektu jest także trwałość wykonanych prac, co ma zagwarantować wysoką jakość użytkowania przez kolejne lata.

Projekt „21 dróg gminnych” – inwestycja w rozwój lokalnej infrastruktury.

Projekt modernizacji ul. Stefczyka jest częścią większego przedsięwzięcia „21 dróg gminnych”. Władze gminy Ząbki, realizując tę inicjatywę, postawiły sobie za cel poprawę infrastruktury drogowej na obszarze gminy, co znacząco wpłynie na komfort i bezpieczeństwo mieszkańców. Dotacja w wysokości 20 milionów złotych stanowi znaczące wsparcie dla lokalnego budżetu, pozwalając na realizację inwestycji na szeroką skalę.

KSA



MŁODZIEŻOWA LIDERKA Z ZĄBEK W PRESTIŻOWYM PROGRAMIE MENTORINGOWYM

Magdalena Turbacz, sekretarz Młodzieżowej Rady Miasta Ząbki, osiągnęła wyjątkowy sukces, kwalifikując się do ogólnopolskiego programu mentoringowego „Liderki w Senacie”. Projekt, organizowany w ramach Rady Młodzieżowej przy Parlamentarnym Zespole ds. Młodzieży, skierowany był do młodych kobiet z całego kraju, które pragną rozwijać swoje umiejętności przywódcze i zdobywać doświadczenie w świecie polityki oraz biznesu.



W dniu otwierającym program Magdalena Turbacz uczestniczyła w inauguracyjnej konferencji, podczas której spotkała wiele inspirujących kobiet związanych z różnymi dziedzinami życia społecznego i zawodowego. Wydarzenie to było dla niej szansą na nawiązanie cennych kontaktów oraz wymianę doświadczeń z uczestniczkami i mentorkami projektu.

Mentoring jako ścieżka rozwoju.

Program „Liderki w Senacie” oferuje młodym kobietom unikalną możliwość pracy z doświadczonymi mentorkami, wywodzącymi się ze świata polityki, biznesu i organizacji społecznych. Magdalena Turbacz będzie miała okazję kształtować swoje kompetencje pod okiem jednej z ekspertek, co pozwoli jej zdobyć wiedzę i umiejętności niezbędne do pełnienia ról przywódczych.

Ząbki na mapie sukcesów młodzieżowych.

Udział Magdaleny Turbacz w tym prestiżowym programie to nie tylko jej osobisty sukces, ale również powód do dumy dla Młodzieżowej Rady Miasta Ząbki. To dowód na to, że lokalne inicjatywy mogą być trampoliną do udziału w ogólnopolskich projektach, które otwierają drzwi do kariery i umożliwiają realizację ambitnych planów.

Przyszłość pod znakiem przywództwa.

Magdalena Turbacz dzięki udziałowi w programie zdobywa wiedzę, doświadczenie i wsparcie, które mogą okazać się kluczowe dla jej przyszłej kariery. Możliwość pracy z doświadczoną mentorką to dla niej ogromny zaszczyt i motywacja do dalszej pracy nad swoimi umiejętnościami.

Program „Liderki w Senacie” jest nie tylko platformą do nauki, ale także miejscem, które inspirowa do działania na rzecz społeczności lokalnych i narodowych. Przykład Magdaleny Turbacz jest najlepszym dowodem na to, że warto sięgać po więcej i realizować swoje marzenia.

KSA

NOWA SIEDZIBA PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ

Zakończenie prac budowlanych i adaptacyjnych budynku przy ulicy Ks. I. Skorupki 7A w Ząbkach to wydarzenie, które wieńczy długo wyczekiwaną inwestycję. Już w połowie tego roku w nowej przestrzeni zacznie funkcjonować samodzielna poradnia psychologiczno-pedagogiczna, której filią stanie się dotychczasowa placówka w Markach.



Obecnie w Ząbkach przy ul. Batorego funkcjonuje filia Powiatowej Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej. Nowa poradnia, będąca samodzielną jednostką umożliwi rozszerzenie zakresu wsparcia, zapewniając kompleksową pomoc większej liczbie osób potrzebujących opieki psychologicznej i pedagogicznej.



Szczegóły inwestycji.

Kompleksowa adaptacja budynku przy ul. Ks. I. Skorupki 7A objęła szeroki zakres prac, które pozwoliły na dostosowanie przestrzeni do pełnienia funkcji nowoczesnej poradni. Koszt inwestycji wyniósł łącznie 5 259 137,51 zł. Pomimo trudności wynikających z konieczności wprowadzenia prac dodatkowych, które zwiększyły budżet o 490 000 zł i opóźniły realizację projektu, inwestycję zakończono pomyślnie.

Żąbki z nową poradnią – krok ku lepszemu wsparciu społecznemu.

Uruchomienie poradni psychologiczno-pedagogicznej w Żąbkach otworzy nowe możliwości wsparcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych z całego powiatu. Jest to przykład inwestycji, która nie tylko odpowiada na potrzeby mieszkańców, ale także wzmacnia lokalne struktury opieki społecznej. Żąbki stają się tym samym miejscem, które wyznacza nowe standardy w podejściu do zdrowia psychicznego i edukacji.

ŁMA

II MIĘDZYSZKOLNY TURNIEJ PIŁKI SIATKOWEJ W ŻĄBKACH

W Żąbkach odbyła się druga edycja Międzyszkolnego Turnieju Piłki Siatkowej, organizowanego przez Młodzieżową Radę Miasta Żąbki. Wydarzenie zgromadziło młodych pasjonatów siatkówki, którzy rywalizowali o tytuł najlepszej drużyny. Turniej dostarczył mnóstwa emocji, zdrowej rywalizacji, ale przede wszystkim był doskonałą okazją do promocji aktywnego stylu życia i integracji młodzieży.

Zacięta walka o podium – wyniki turnieju.

Po pasjonujących rozgrywkach zwycięstwo przypadło uczniom Szkoły Podstawowej nr 1 im. Generała Franciszka Kleeberga w Żąbkach, którzy wykazali się doskonałą grą zespołową i świetną techniką. Drugie miejsce zajęła drużyna z Publicznej Katolickiej Szkoły Podstawowej, a na najniższym



stopniu podium stanęli zawodnicy ze Szkoły Podstawowej nr 2 im. Jana Kochanowskiego.

W turnieju uczestniczyły również drużyny reprezentujące:

- Szkołę Podstawową nr 3 w Żąbkach;
- Szkołę Podstawową nr 4 w Żąbkach;
- Szkołę Podstawową nr 5 im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki w Żąbkach;
- Szkołę Podstawową nr 6 w Żąbkach.

Patronat i wsparcie organizacyjne.

Turniej odbył się pod patronatem burmistrz Żąbek Małgorzaty Zyśk, która aktywnie wspiera inicjatywy sportowe i młodzieżowe w mieście. Nad sprawnym przebiegiem wydarzenia czuwał Mazowiecko-Warszawski Związek Piłki Siatkowej, który zapewnił profesjonalną ekipę sędziowską.



Organizatorzy podziękowali również Miejskiemu Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Żąbkach (MOSiR) za pomoc w realizacji przedsięwzięcia oraz Dyrekcji Szkoły Podstawowej nr 2, która udostępniła halę sportową na potrzeby zawodów. Szczególne podziękowania skierowano do Pani Marzeny Toton, Wiceprzewodniczącej Rady Miasta Żąbki, która pełniła rolę koordynatora i aktywnie wspierała organizację turnieju.

Cel turnieju.

Turniej, oprócz rywalizacji sportowej, był także okazją do integracji młodzieży i promocji zdrowego stylu życia. Zawodnicy pokazali również ducha fair play i ogromny szacunek wobec przeciwników.

ŁMA

ZIMA W MIEŚCIE 2025 – CZAS PEŁEN RADOŚCI I NIEZAPOMNIANYCH PRZEŻYĆ

Kolejna edycja programu „Zima w Mieście” dobiegła końca, pozostawiając po sobie mnóstwo wspomnień i uśmiechów uczestników. Dzieci, które wzięły udział w zimowych atrakcjach, miały okazję nie tylko odpocząć od szkolnych obowiązków, ale także rozwijać swoje pasje i spędzić czas w gronie rówieśników.



Wycieczki, zabawy i odkrywanie świata.

Tegoroczna edycja obfitowała w różnorodne aktywności – od warsztatów artystycznych i sportowych, po zajęcia edukacyjne i rozrywkowe. Program został przygotowany w taki sposób, aby każde dziecko mogło znaleźć coś dla siebie, niezależnie od zainteresowań. Zorganizowano m.in. warsztaty plastyczne, podczas których uczestnicy tworzyli własne ozdoby i rękodzieła, a także zajęcia kulinarne, które pozwoliły najmłodszym poznać tajniki gotowania. Nie zabrakło również atrakcji ruchowych – dzieci chętnie uczestniczyły w zajęciach sportowych, turniejach gier zespołowych oraz zajęciach na lodowisku.

Ważnym elementem programu były również wycieczki tematyczne do miejsc, które na co dzień nie są łatwo dostępne dla najmłodszych. Dzięki nim dzieci mogły poznać ciekawe miejsca i zdobywać nową wiedzę.



Bezpieczeństwo i zaangażowanie – klucz do udanej akcji.

Sukces tegorocznej edycji programu „Zima w Mieście” nie byłby możliwy bez zaangażowania wielu osób. Szczególnie podziękowania należą się opiekunom i organizatorom, którzy z pełnym profesjonalizmem dbali o bezpieczeństwo i komfort dzieci. Dzięki ich trosce oraz doświadczeniu uczestnicy mogli swobodnie cieszyć się wszystkimi atrakcjami, nie martwiąc się o organizacyjne szczegóły.

Program „Zima w Mieście” od lat cieszy się dużym zainteresowaniem i pozytywnym odbiorem zarówno wśród dzieci, jak i rodziców. Każda edycja jest okazją do integracji, odkrywania nowych talentów oraz aktywnego spędzania wolnego czasu.

Dla wielu dzieci „Zima w Mieście” to nie tylko alternatywa dla wyjazdów na ferie, ale także wyjątkowa okazja do odkrywania swojego miasta z zupełnie nowej perspektywy.

ŁMA



NOWOCZESNA INFORMACJA PASAŻERSKA NA STACJI ZĄBKACH

Stacja kolejowa w Ząbkach została objęta planem wdrożenia nowoczesnego Centralnego Systemu Dynamicznej Informacji Pasażerskiej (CSDIP). Inicjatywa jest częścią szerszego projektu, w ramach którego na 51 stacjach i przystankach w regionie zostaną zamontowane elektroniczne tablice z rozkładem jazdy, systemy monitoringu oraz nagłośnienia. Celem jest zapewnienie pasażerom dostępu do aktualnych i czytelnych informacji, uwzględniając potrzeby osób niedowidzących oraz komunikaty w językach obcych.

W ramach modernizacji stacji Ząbki przewidziano instalację elektronicznych tablic informacyjnych, które będą na bieżąco wyświetlać aktualny rozkład jazdy pociągów, uwzględniając

ewentualne opóźnienia czy zmiany w kursowaniu. Dodatkowo, system nagłośnienia zapewni klarowne komunikaty głosowe, a monitoring wizyjny zwiększy bezpieczeństwo podróżnych. Wdrożenie tych rozwiązań ma na celu podniesienie komfortu korzystania z usług kolejowych oraz dostosowanie infrastruktury do współczesnych standardów.

Harmonogram realizacji projektu.

PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. ogłosiły przetarg na realizację tego przedsięwzięcia, planując otwarcie ofert na marzec 2025 roku. Zgodnie z założeniami, prace instalacyjne na stacji Ząbki oraz pozostałych objętych projektem obiektach mają zostać zakończone do 2026 roku. Projekt będzie ubiegał się o dofinansowanie z Krajowego Planu Odbudowy.

Planowane inwestycje na stacji kolejowej w Ząbkach, obejmujące wdrożenie nowoczesnego systemu informacji pasażerskiej oraz kompleksową modernizację dworca i jego otoczenia, stanowią istotny krok w kierunku poprawy jakości usług transportowych. Dzięki tym działaniom podróżni będą mogli korzystać z bardziej komfortowej, bezpiecznej i przyjaznej infrastruktury kolejowej.

KSA



Zdjęcie poglądowe

Jesteś zainteresowany zamieszczeniem reklamy w gazecie?

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

TEL. (22) 295 51 22

agnieszka.maciazek@mcszabki.pl

RADY DIETETYKA... DIETA DLA MĘŻCZYZN STARAJĄCYCH SIĘ O DZIECKO

Świadome rodzicielstwo zaczyna się wcześniej, niż mogłoby się wydawać. Każdy chce, aby jego dziecko było zdrowe i prawidłowo się rozwijało od samego początku. Aby tak było, przyszli rodzice powinni zadbać o siebie jeszcze zanim podejmą starania o potomstwo. Zastanawiasz się, co w tej kwestii może zrobić mężczyzna? Dobrym początkiem będzie zmiana diety. Zobacz co powinni jeść mężczyźni starający się o dziecko.



Zdrowa dieta dla mężczyzny.

Każdy, kto planuje zostać rodzicem, powinien zatroszczyć się o swoje zdrowie, a podstawą działań prozdrowotnych jest wprowadzenie pełnowartościowej i zbilansowanej diety, a także dbałość o prawidłowe nawyki żywieniowe – wyjaśnia Iwona Michałak, dietetyk Naturhouse Ząbki – Podstawą diety przyszłego taty powinny być świeże warzywa, których nie może zabraknąć przy żadnym z pięciu posiłków dziennie. Owoce, najlepiej te sezonowe, warto jeść dwa razy dziennie, a wybierając źródła węglowodanów dobrze jest postawić na produkty pełnoziarniste, kasze i brązowy ryż. Białko najlepiej dostarczać z chudych mięs, roślin strączkowych i ryb, a z tłuszczu wybierać roślinne, tłoczone na zimno. Ważne jest również, aby unikać alkoholu, fast foodów, słodczy i słonych przekąsek, a także innym produktów wysoko przetworzonych, które zawierają konserwanty i barwniki. Ich składniki negatywnie wpływają na jakość nasienia.

Jak zwiększyć płodność u mężczyzn?

- Cynk i selen – zbyt niski poziom tych pierwiastków w organizmie mężczyzny powoduje zmniejszenie ilości i ruchliwości plemników w nasieniu. Dlatego też panowie, którzy planują zostać ojcami, powinni włączyć do swojego menu m.in. wątróbkę, brązowy ryż, kakao, pestki dyni, jaja, orzechy brazylijskie, pieczywo pełnoziarniste i ryby.
- Kwas foliowy – choć kojarzony jest jako kluczowy element diety dla kobiet planujących ciążę, to okazuje się, że ma on również ogromne znaczenie dla męskiej płodności. Aby go dostarczyć, do jadłospisu warto włączyć zielone warzywa (brokuły, brukselka, szpinak), rośliny strączkowe i cytrusy.
- Nienasycone kwasy tłuszczowe – wpływają na pracę narządów płciowych i regulację ciśnienia krwi.

Niezastąpionymi źródłami kwasów tłuszczowych są: tłuste ryby morskie, oleje roślinne tłoczone na zimno, a także awokado, orzechy, pestki dyni i słonecznika.

- Antyoksydanty – przeciwutleniacze eliminują wolne rodniki negatywnie wpływające na jakość nasienia. Najsilniejszymi są witaminy C, E i beta-karoten. Znajdziesz je przede wszystkim w świeżych warzywach i owocach. Dlatego od dziś podczas oglądania meczu koniec chrupania słonych przekąsek – niech ich miejsce zajmą chipsy z jabłek, buraków i jarmużu lub pokrojone w słupki marchewki i papryki.

- Witamina D3 – niedobory tej witaminy przyczyniają się do problemów z płodnością, zarówno po stronie kobiet, jak i mężczyzn. Ludzki organizm wytwarza ją dzięki promieniowaniu słonecznemu, dlatego pora zadbać o spędzanie czasu na świeżym powietrzu. Warto go połączyć z aktywnością fizyczną. Wspólne spacery lub jazda na rowerze korzystnie wpłyną na każdą sferę życia.

Nadwaga a problemy z płodnością.

Badania naukowe potwierdzają, że zbyt duża masa ciała wpływa niekorzystnie na jakość nasienia i może obniżyć płodność. Dlatego, jeśli masz problem z nadwagą lub otyłością, koniecznie zapisz się na konsultację z dietetykiem w Naturhouse Ząbki i zacznij kurację. Już dziś zatroszcz się o siebie i swoich bliskich!

Z okazji 11-tych urodzin Naturhouse Ząbki w dniach 3 - 7 marca można skorzystać z bezpłatnych konsultacji dietetycznych. W tych dniach czekają również upominki i ciekawe atrakcje.

Centrum Dietetyczne Naturhouse mieści się w Ząbkach, przy ul. Orlej 8 lok. 69. Na konsultację można umówić się telefonicznie pod numerem 604 110 153. Zapraszamy!



Naturhouse Ząbki

11 URODZINY

3-7 marca

Zapraszamy na bezpłatne:

- indywidualne spotkanie z dietetykiem
- pomiary i analizę składu ciała
- pomiar wieku metabolicznego

i dodatkowe atrakcje!

Centrum Dietetyczne Naturhouse
ul. Orla 8 lok. 69
(przy poczcie)
Ząbki, tel. 604 110 153

ROZMOWA Z TOMASZEM KALATĄ CZŁONKIEM ZARZĄDU POWIATU WOŁOMIŃSKIEGO



Od kilku miesięcy pracuje Pan w Starostwie na stanowisku Członka Zarządu Powiatu Wołomińskiego. Jakiego Wydziału i jednostki organizacyjnej Panu podlegają?

T.K.: W ostatnich wyborach samorządowych po raz kolejny zostałem radnym powiatowym, a w maju ub. roku Rada Powiatu Wołomińskiego wybrała mnie na etatowego Członka Zarządu. Bezpośrednio w powiecie podlegają mi Wydziały: Komunikacji, Geodezji, Ochrony Środowiska i Spraw Obywatelskich. Dodatkowo sprawuję nadzór nad Powiatowym Urzędem Pracy i Geologiem Powiatowym. Miejszem mojego codziennego urzędowania jest budynek Starostwa Powiatowego w Wołominie. Oczywiście przyjmuję interesantów po uprzednim umówieniu się w sekretariacie.

Nadzór nad Wydziałem Komunikacji to duże wyzwanie. Czy jest szansa na skrócenie kolejek po odbiór prawa jazdy czy zarejestrowanie pojazdu?

Kilka miesięcy temu wydłużyliśmy godziny pracy Wydziału Komunikacji i jego filii, co spowodowało według danych, wzrost liczby obsłużonych klientów o 25%. Wydłużone godziny pracy spotkały się także z dużym zadowoleniem ze strony klientów, którzy zauważyli mniejsze kolejki.

Niebawem Powiat otwiera nową filię Wydziału Komunikacji w Żąbkach, później jeszcze w Markach. Czy

podobne godziny pracy będą obowiązywać także w nowo otwieranych placówkach?

Otwarcie nowych filii w Żąbkach i Markach to uruchomienie dodatkowych 12-14 stanowisk, co zmieni przepływ klientów. Po okresie obserwacji i analizie potrzeb podejmiemy decyzję o godzinach pracy całego Wydziału Komunikacji i jego filii. Należy jednak pamiętać, że wydłużenie godzin pracy wymaga organizacji pracy w systemie zmianowym, co jest możliwe przy zespołach składających się z co najmniej 6 osób. Jeśli uda się utworzyć takie grupy, z pewnością wdrożymy ten system w nowych filiach. Na dzień dzisiejszy planujemy stworzenie zespołu 8-osobowego w Żąbkach oraz 4-6-osobowego w Markach.

Kiedy możemy spodziewać się otwarcia tych oddziałów?

Chcę, aby filia w Żąbkach, przy ul. Powstańców 2c rozpoczęła działalność na przełomie marca i kwietnia 2025 roku. W przypadku filii w Markach nie jestem w stanie podać dokładnego terminu, ponieważ trwają jeszcze ustalenia związane z adaptacją lokalu. Mamy jednak nadzieję, że mieszkańcy będą mogli rejestrować pojazdy w mareckiej placówce w 2025 roku.

Starostwo planuje również budowę nowoczesnego głównego budynku Wydziału Komunikacji w Wołominie. Na czym będą polegały te prace i czy utrudnią obsługę mieszkańców?

Nowy budynek Wydziału Komunikacji powstanie na działce sąsiadującej z obecną lokalizacją przy ul. Kobylkowskiej w Wołominie. Obsługa klientów będzie odbywać się bez zmian w dotychczasowej siedzibie. Prace budowlane mogą jedynie wpłynąć na organizację parkingu, który zostanie przeniesiony na czas budowy na pobliską działkę. Dodam tu także, że zamierzamy, myślę, że w tym roku, doprowadzić do montażu urzędomatów (SK Boxów), w których całodobowo będzie można odebrać dowód rejestracyjny czy prawo jazdy. Chciałbym, aby urządzenia te zostały zainstalowane we wszystkich naszych lokalizacjach tj. w Wołominie, Żąbkach, Tłuszczu, Radzyminie i w Markach.

W Żąbkach powstaje nowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna. Kiedy Powiat zamierza uruchomić tę placówkę?

Tak to prawda. Na pewno za kilka miesięcy otworzymy w Żąbkach dla dzieci i młodzieży Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną z prawdziwego zdarzenia. Budynek przy ul. Skorupki 7A (na rogu ul. Kołtąja) zakupiliśmy jeszcze w zeszłej kadencji, po upadłości byłego banku. Nie była to łatwa inwestycja. Przyznam, że było nerwowo z uwagi na prace dodatkowe w trakcie realizacji. Prace adaptacyjno-budowlane zakończyliśmy niedawno. To będzie siedziba przyszłej samodzielnej poradni psychologiczno - pedagogicznej, której filią będzie dzisiejsza placówka w Markach. Widzimy ogromne potrzeby w obszarze poradnictwa psychologiczno - pedagogicznego, dlatego podchodzimy do tematu systemowo.

Dziękuję za rozmowę.

FERIE W BIBLIOTECIE

W dniach od 2 do 7 lutego odbyły się wyjątkowe zajęcia organizowane przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Ząbkach, które zyskały miano jednego z najbardziej kreatywnych wydarzeń tegorocznych ferii zimowych. Przez pięć dni dzieci miały okazję nie tylko rozwijać swoje zdolności plastyczne i manualne, ale również wziąć udział w licznych zabawach ruchowych i warsztatach edukacyjnych.



Pierwszego dnia, młodzi uczestnicy poznawali technikę tworzenia witraży przy użyciu papieru śniadaniowego i kolorowej bibuły. Efektem ich pracy były niezwykle pomysłowe dzieła, które mogły zdobić okna lub stać się pamiątką rodzinnej kreatywności. Po warsztatach dzieci wzięły udział we wspólnej zabawie, która dodatkowo zintegrowała grupę.

3 lutego biblioteka zamieniła się w miejsce edukacji o sportach zimowych. Dzieci poznały tajniki narciarstwa i snowboardu oraz dowiedziały się, jak bezpiecznie spędzać czas podczas ferii. Spotkanie zakończyło się czytaniem opowiadania o bałwanku, a dzieci z entuzjazmem stworzyły swoje prace plastyczne z bałwanem w roli głównej.

Twórczość i integracja w bibliotecznej przestrzeni.

Kolejne dni upływały pod znakiem jeszcze bardziej kreatywnych zajęć. Dzieci wykonały zimowe drzewka z makaronu, co okazało się doskonałym sposobem na rozwijanie wyobraźni i zdolności manualnych. W związku ze



zbliżającymi się Walentynkami, uczestnicy przygotowywali kartki walentynkowe dla swoich bliskich. To jednak nie wszystko – w zabawnej atmosferze dzieci wcieliły się w rolę fryzjerów, tworząc niezapomniane fryzury, które budziły salwy śmiechu.

Finał zajęć, 7 lutego, należał do zabaw ruchowych. Uczestnicy mierzyli się z takimi konkurencjami jak nawijanie wstążki na czas, rzuty piłkami do celu czy bitwa na papierowe śnieżki. Śmiechu i emocji było co niemiara, a dzień zakończono słodkim poczęstunkiem oraz wręczeniem pamiątkowych dyplomów.

ŁMA



Kontakt do redakcji: tel. (22) 295 51 22

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

Wydawca: Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o., ul. Słowackiego 23, 05-091 Ząbki

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

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

STRAŻ MIEJSKA W ZĄBKACH EDUKUJE I CHRONI

Bezpieczeństwo to nie tylko interwencje i mandaty, ale przede wszystkim edukacja i profilaktyka. Straż Miejska w Ząbkach od lat koncentruje się na działaniach, które mają na celu budowanie świadomości społecznej i wdrażanie dobrych praktyk w zakresie prewencji. Działania funkcjonariuszy obejmują szeroką grupę odbiorców – od najmłodszych dzieci po dorosłych mieszkańców miasta.



Profilaktyka już od najmłodszych lat.

Jednym z istotnych elementów działalności Straży Miejskiej jest opracowywanie zajęć edukacyjno – profilaktycznych skierowanych do dzieci, młodzieży a także osób dorosłych oraz prowadzenie tychże zajęć w szkołach i przedszkolach. W styczniu funkcjonariusze przeprowadzili warsztaty w siedmiu ząbkowskich placówkach, spotykając się z 986 uczniami. Tematyka zajęć była dostosowana do wieku uczestników i obejmowała m.in.:

- Pierwszą pomoc – naukę reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.
- Cyberprzemoc – przeciwdziałanie hejtowi i zagrożeniom w sieci.
- Komunikację bez przemocy – jak rozwiązywać konflikty bez agresji.
- Bezpieczeństwo na drodze – prawidłowe zachowania pieszych i rowerzystów.
- Znajomość numerów alarmowych – skuteczne wzywanie pomocy w sytuacjach kryzysowych.

Patrol Szkolny – program profilaktyczny ząbkowskiej Straży Miejskiej.

Patrol Szkolny to jedna z kluczowych inicjatyw Straży Miejskiej w Ząbkach, której celem jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa wśród dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie unikania zagrożeń.

– Patrol Szkolny to nie tylko prewencyjna obecność funkcjonariuszy w placówkach edukacyjnych, ale także cały system zajęć profilaktycznych i działań edukacyjnych. Naszym zadaniem jest nie tylko reagowanie na zdarzenia, ale przede

wszystkim przeciwdziałanie im poprzez szerzenie wiedzy i kształtowanie właściwych postaw – powiedział Komendant Straży Miejskiej w Ząbkach, Artur Lewandowski.

Dodał również, że coraz większe zagrożenia wynikające z cyberprzemocy, niewłaściwych zachowań w sieci oraz agresji rówieśniczej sprawiają, że działania edukacyjne są kluczowe dla budowania bezpiecznego środowiska w szkołach.

Współpraca ze służbami i instytucjami.

Straż Miejska nie działa w pojedynkę. Funkcjonariusze współpracują z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Strażą Pożarną, Policją oraz Miejskim Ośrodkiem Kultury, co pozwala na organizację kompleksowych działań profilaktycznych i edukacyjnych.

Bezpieczeństwo w praktyce.

Straż Miejska organizuje i koordynuje liczne wydarzenia, których celem jest podnoszenie świadomości mieszkańców na temat zagrożeń i sposobów ich unikania. Odbłyły się m.in. spotkanie międzypokoleniowe, podkreślające znaczenie relacji rodzinnych „Siła relacji – Dzień Babci i Dziadka”. Nasi funkcjonariusze uczestniczyli także w akcji „Zima w mieście” – cykl zajęć dla dzieci i młodzieży, promujących zasady bezpiecznego spędzania ferii. W najbliższych dniach, 21 lutego Straż Miejska zaprasza na wydarzenie „Walentynki ze służbami – podaruj swoim bliskim bezpieczeństwo”, którego celem będzie zwrócenie uwagi na znaczenie prewencji i ostrożności w życiu codziennym.

Informowanie mieszkańców – stała obecność w mediach społecznościowych.

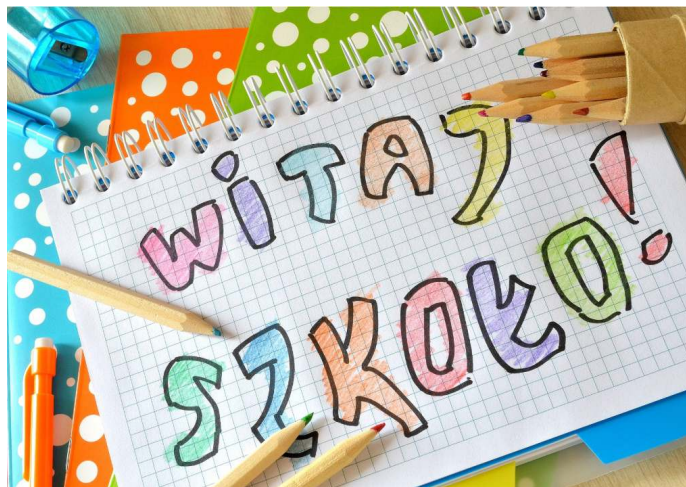
Działania Straży Miejskiej są na bieżąco relacjonowane na Facebooku i stronie internetowej, gdzie mieszkańcy mogą znaleźć informacje o inicjatywach i wydarzeniach.

Zaangażowanie Straży Miejskiej w edukację i profilaktykę to inwestycja w bezpieczeństwo wszystkich mieszkańców. Dzięki systematycznym działaniom Ząbki stają się miejscem, gdzie mieszkańcy mogą czuć się pewnie i świadomie unikać zagrożeń.

KSA



ZGŁOSZENIA DO KLAS PIERWSZYCH SZKÓŁ PODSTAWOWYCH NA ROK SZKOLNY 2025/2026



Zgodnie z art. 40 ust. 1 pkt 1) ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe rodzice dziecka podlegającego obowiązkowi szkolnemu są obowiązani do dopełnienia czynności związanych ze zgłoszeniem dziecka do szkoły.

W związku z powyższym informujemy, że w terminie od 17 marca 2025 r. do 31 marca 2025 r. rodzice, których dzieci rozpoczną naukę w klasie pierwszej szkoły podstawowej muszą zgłosić się do Szkoły Podstawowej, do której dziecko przynależy zgodnie z obwodem szkoły określonym w Uchwale nr XL/368/2021 Rady Miasta Ząbki z dnia 24 marca 2021 r. w sprawie ustalenia sieci publicznych szkół podstawowych prowadzonych przez Miasto Ząbki i złożyć w placówce wypełnione ZGŁOSZENIE (w formie papierowej) w sekretariacie szkoły. Druk zgłoszenia jest do pobrania na stronie internetowej Miasta Ząbki w zakładce „oświata”.

DRUKARNIA
BENEDYSIUK
drukujemy od 1988 r.

(22) 781 73 55

05-091 Ząbki, ul. Lisa Kuli 1

✓ WIZYTÓWKI ✓ ULOTKI ✓ NOTESY ✓ AKCYDENSY
✓ DYPLOMY ✓ PLAKATY ✓ TECZKI OFERTOWE ✓ FOLDERY
✓ ZAPROSZENIA ✓ DRUKI FIRMOWE I SAMOKOPIUJĄCE
✓ ETYKIETY SAMOPRZYLEPNE ✓ DRUK NA KOPERTACH
✓ BANERY ✓ PIECZĄTKI ✓ ROLLUPY

www.drukarnia-benedysiuk.pl

AKCJA POBORU KRWI

9 MARCA 2025 R.

GODZ. 9:00-14:00

MIEJSKIE CENTRUM SPORTU W ZĄBKACH
UL. SKŁOWACKIEGO 23

