



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXIX

Nr 16 (445)

30 sierpnia 2019 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

KONIEC WAKACJI – ZA CHWILĘ NOWY ROK SZKOLNY

Prawie 7,5 tys. uczniów i przedszkolaków rozpocznie nowy rok szkolny w ząbkowskich placówkach szkolnych i przedszkolnych. Dla uczniów okres wakacji to czas wypoczynku, a dla obiektów szkolnych idealny okres na przeprowadzenie różnych remontów, adaptacji czy reorganizacji. Największe zmiany ząbkowską oświatę dotkną dopiero od przyszłego roku szkolnego (2020/21), gdyż oddana zostanie do użytku budowana właśnie nowa szkoła z przedszkolem, jak również gruntownie zmienią się obwody szkolne. Dotychczasowe budynki po gimnazjach będą stanowiły odrębne szkoły podstawowe. Obecny, nadchodzący rok szkolny ma charakter przejściowy.



W rejonie ulicy Różanej powstaje nowa szkoła wraz z przedszkolem.

Budynki po starych gimnazjach wciąż stanowią formalnie część odpowiednio Szkoły Podstawowej Nr 1 i Szkoły Podstawowej Nr 2, ale już dostosowane zostały do nauczania od pierwszej klasy. Przypomnijmy, że dotychczas w budynkach gimnazjalnych uczyli się tylko uczniowie ostatnich klas gimnazjalnych i klas starszych szkół podstawowych. To wymagało pewnych prac adaptacyjnych. Każda z placówek otrzymała po 250 tys. zł na dostosowanie budynków byłych gimnazjów do potrzeb dzieci młodszych.

Dokończenie str. 4

PAŃSTWO A SAMORZĄD LOKALNY

Wywiad z Piotrem Uścińskim, Posłem na Sejm RP, mieszkańcem Ząbek

Panie Pośle, był Pan wiele lat samorządowcem, m.in. radnym Ząbek a później starostą wołomińskim. Nie tęskni się do samorządu?

Faktycznie praca samorządowca dawała mi zawsze wiele satysfakcji, szczególnie gdy mogłem coś zrobić dobrego dla mieszkańców Ząbek i powiatu. Z Sejmu także mam wpływ na lokalne sprawy, ale już nie tak bezpośrednio. Więc odpowiadając wprost na pytanie: Tak, tęsknię, i dla-

tego bardzo często odwiedzam nasze samorządy dopytując o lokalne sprawy i oferując różnorodne wsparcie. Zdarza mi się także interweniować w sprawach, w których wyborcy oczekują ode mnie pomocy.



Dokończenie str. 5

ZMIANY W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ – NOWE ROZKŁADY - str. 7

WYWÓZ ODPADÓW BUDOWLANYCH

Usługi Porządkowe „Buli”

Kontenery od 2 do 36 m³

Ceny od 200 zł

tel. 509-136-967

www.buli.com.pl

nygusek
DZIENNA
OPIEKA
NAD DZIEĆMI
DO LAT 3

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

**ZARZĄDZANIE
WSPÓLNOTAMI MIESZKANIOWYMI**

PRO-SYSTEM NIERUCHOMOŚCI

ponad 50 nieruchomości w Ząbkach ☎ 783-298-248

dla każdego sprawozdanie ze szczegółowym wykazem faktur
możliwość elektronicznego głosowania uchwał firma z Ząbek

ZAPRASZAMY NA KINO LETNIE ORAZ WIECZORKI TANECZNE

To już ostatnie spotkania w ramach letniego cyklu filmowo – tanecznego. Na miłośników wielkiego ekranu już w najbliższy piątek czekają dwa filmy: dla dzieci – „Mrówka Z” (godz. 19.30), a dla starszej publiczności „Ciemniejsza strona Greya” (godz. 21.30).

Natomiast sobota będzie należała do pasjonatów tańca, ale również do tych, którzy przygodę z tańcem dopiero chcieliby rozpocząć.

Obie imprezy będą odbywały się w Parku Miejskim im. Szuberta. Serdecznie zapraszamy!

Fundacja GlobalECO zaprasza na spotkanie informacyjne:

Jak najłatwiej uzyskać dotację na fotowoltaikę, źródła ciepła i termomodernizację budynku?

Dofinansowania do 90% na:

- MONTAŻ NOWYCH I WYMIANĘ STARYCH ŹRÓDEŁ CIEPŁA oraz INSTALACJI C.O. i C.W.U.
- TERMOMODERNIZACJĘ BUDYNKÓW JEDNORODZINNYCH
- FOTOWOLTAIKĘ (do 50%)

- 5 września 2019, godz. 19.00 Szkoła Podstawowa nr 2
- 17 września 2019, godz. 17.00 Szkoła Podstawowa nr 1

Spotkanie organizowane jest w uzgodnieniu z Burmistrzem Miasta Ząbki



globalECO FUNDACJA

Przygotowujemy wnioski o dotację dla mieszkańców na termomodernizację budynku, kotły i urządzenia grzewcze.

Projektujemy instalacje OZE (pompy, solary, fotowoltaika).

Gwarantujemy szybką realizację i solidnych wykonawców.

kontakt:
fundacja@globaleco.pl
(+48) 58 380 75 75

CZUJESZ, ŻE MASZ PROBLEM Z ALKOHOLEM I NIE MASZ Z KIM O TYM POROZMAWIAĆ? ZAJRZYJ DO „LICZYDEŁKA”

Grupa wsparcia działa w każdą środę od 18:00 do 20:00
Ząbki, ul. Piłsudskiego, przy Kościele Świętej Trójcy
sala Ks. Jerzego Popiełuszki

**GABINET LEKARSKI
ANDRZEJ KACZOREK**

Ząbki ul. Niepodległości 1A

- internista
- specjalista med. rodzinnej i medycyny pracy
- badania profilaktyczne pracowników (wstępne, okresowe, kontrolne)
- badania dla celów sanitarno-epidemiologicznych
- badania kierowców wszystkich kategorii
- EKG, spirometria (bad. układu oddechowego)
- drobne zabiegi (zastrzyki)

Gabinet czynny: pn-pt w godzinach 08⁰⁰-19⁰⁰
tylko po uzgodnieniu wizyty telefonicznie

tel. 603 927 323
www.lekarzzabki.pl

Agencja **METROPOLIS**
NIERUCHOMOŚCI

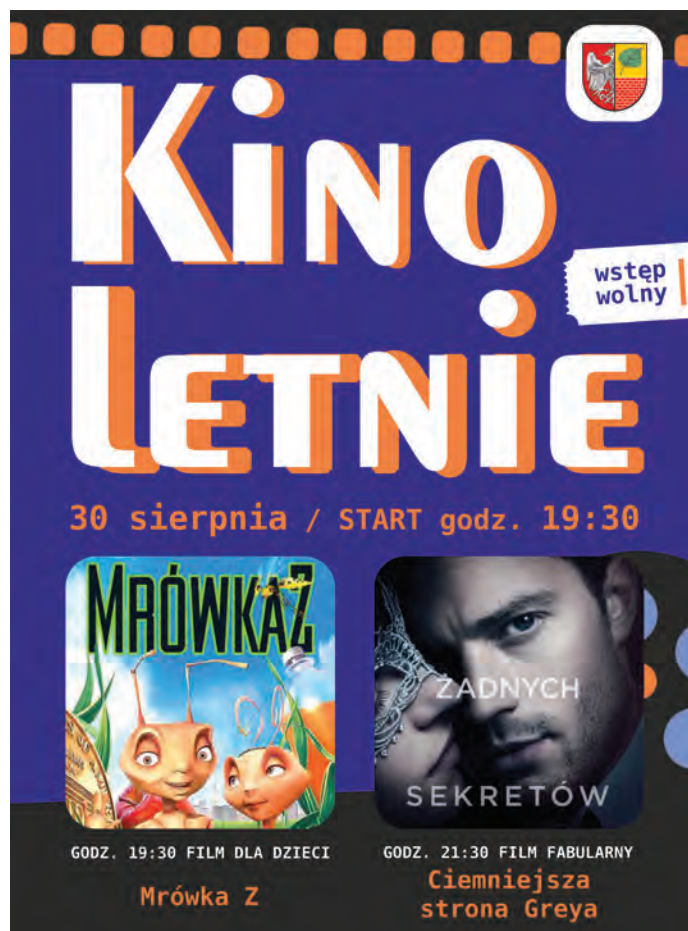
Mieszkania Domy Działki

kupno - sprzedaż - wynajem
doradztwo - umowy - kredyty

Ząbki ul. 3 Maja 10 lok. 10 II p.
tel./fax. 22 781 44 56
tel. 601 898 715

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

Poszukujemy mieszkań, domów,
działek do kupna i wynajmu



Kino LETNIE

30 sierpnia / START godz. 19:30

MRÓWKA Z

GODZ. 19:30 FILM DLA DZIECI

ZADNYCH SEKRETÓW

GODZ. 21:30 FILM FABULARNY

Ciemniejsza strona Greya



Burmistrz Miasta Ząbki
zaprasza na

Wieczorki taneczne

Wstęp wolny!

w soboty od 17:00:*
w parku miejskim w Ząbkach

- ✪ nauka tańca
- ✪ DJ
- ✪ muzyka na żywo
- ✪ atrakcje dla dzieci od 14:00

*Soboty: 03.08 / 17.08 / 31.08

NOWE PROPOZYCJE DLA MIESZKAŃCÓW

O nowej Karcie Mieszkańca i innych inicjatywach miejskich rozmawiamy z wiceburmistrzem Kamilem Kowalcem

Miasto Zabki stosunkowo dużo proponuje swoim mieszkańcom. Oferta kulturalno-sportowo-rekreacyjna jest dość szeroka, a mimo to nie ustajecie Państwo w wysiłkach, aby ją jeszcze rozszerzyć. Przykładem niech będzie kino plenerowe i potańcówki.

To prawda. Niemal każdy mieszkaniec zainteresowany rozwojem swoich pasji może skorzystać z wielu propozycji, które oferują nasze jednostki czy to Miejski Ośrodek Kultury, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, Biblioteka Miejska czy Miejskie Centrum Sportu, w skład którego wchodzi pływalnia, kręgielnia i boiska do squasha, ale również szkoły czy organizacje pozarządowe. Co prawda największy nacisk kładziemy na rozwój dzieci i młodzieży, ale i osoby w sile wieku na pewno znajdą coś dla siebie. Z dużym powodzeniem funkcjonują u nas także kluby seniorów.

Jeśli chodzi natomiast o ostatnią inicjatywę dotyczącą pokazów filmowych i potańcówek w Parku Miejskim, to musimy przyznać, że chcieliśmy wprowadzić ją w sposób pilotażowy, aby ocenić, jaka będzie reakcja ze strony mieszkańców. Przedsięwzięcie spotkało się z dużym zainteresowaniem, więc warto to kontynuować w przyszłości.

Z dużym zainteresowaniem mieszkańcy przyjęli wiadomość o pracach nad nową Kartą Mieszkańca, która będzie posiadała jeszcze więcej funkcjonalności niż dotychczasowa. Kiedy zatem można się spodziewać nowych kart?

To miłe, że ten projekt cieszy się tak dużym zainteresowaniem. W naszym zamyśle było stworzenie karty, która spełniałaby możliwie jak najwięcej funkcji. Chodzi o to, aby powstała jedna karta, która zastępowałaby kilka innych. Dla większości posiadanie kilkunastu najprzeróżniejszych kart w portfelu jest kłopotliwe. Zmniejszenie ich liczby to dobry kierunek. Ale oczywiście kluczowe znaczenie będzie miał zakres korzyści, jakie będzie odnosił mieszkaniec dzięki posiadaniu nowej Karty Mieszkańca, a będzie ich bardzo wiele, m.in.: dopłaty do biletów ulgowych ZTM, bezpłatne czipowanie, czy dopłaty do sterylizacji. Planujemy, aby nowe karty obowiązywały już od nowego roku. To idealny termin zarówno dla Miasta z uwagi na uwarunkowania budżetowe, jak i dla partnerów przedsięwzięcia, dzięki którym Mieszkańcy będą mogli skorzystać z dodatkowych zniżek.



Prace nad nową kartą są bardzo zaawansowane, ale potrzeba jeszcze trochę czasu na końcowe ustalenia i wdrożenie. Chcemy, aby ten projekt został dopięty na przysłowiowy ostatni guzik.

Rozumiem, że do momentu wydania nowej karty, obowiązywał będzie stary system?

Tak, na razie nadal obowiązują i nadal są wydawane dotychczasowe karty wg. wzoru „zielonego” uprawniające do przejazdów żąbkobusami. Stare karty zachowają ważność na tyle długo, aby każdy uprawniony miał czas i możliwość wymiany karty na nową. Wszystkich prosimy o wyrozumiałość i cierpliwość. Gdy tylko rozpoczniemy wydawanie nowych kart, na pewno będziemy o tym szeroko informować w gazecie „Co słychać?” i w internecie.

NOWE DROGI, NOWE ŚCIEŻKI

Mieszkańcy coraz chętniej korzystają z rowerów zarówno w celach rekreacyjnych, jak i typowo komunikacyjnych, dojeżdżając np. do pracy. W ostatnich latach w Ząbkach powstało wiele ścieżek rowerowych, budowanych razem z nowymi drogami. Sukcesywnie powstają kolejne.

Obecnie trwają prace budowlane przy ścieżkach zlokalizowanych w: Parku Miejskim, ul. Sobieskiego oraz Skrajnej.

Powstają też kolejne drogi. Duży front robót prowadzony jest w rejonie ul. Warszawskiej. W ramach jednego zadania inwestycyjnego zostaną wybudowane drogi w ul.

Olszewskiego, Sokolej, Bocianiej. Został już wybudowany chodnik w ul. Olszewskiego, odwadnianie są kolejne drogi.

Do realizacji czekają kolejne drogi, z kompletną dokumentacją i pozwoleniem na budowę, będące w trakcie procedury przetargowej.



ul. Skrajna



ul. Sobieskiego



Park Miejski

KONIEC WAKACJI – ZA CHWILĘ NOWY ROK SZKOLNY

Dokończenie ze str. 1

W SP1 odnowiono sale dla najmłodszych dzieci tj. kl. I-III, wyodrębniono korytarz dla dzieci młodszych, wyremontowano 2 łazienki, przeniesiona została biblioteka, aby powstało miejsce na księgozbiór dla młodszych dzieci, wyposażono kuchnię i stołówkę, zakupiono odpowiednie meble, powstała sala SI i gabinety terapeutyczne, jeden (z dwóch) placów zabaw przeniesiono na teren szkoły przy ul. Harcerskiej. Klasy I-III będą miały oddzielną szatnię. Koordynatorem zarządzającym budynkiem SP 1 przy ul. Harcerskiej będzie Pani Renata Boryka-Kwapisz, natomiast nowym wicedyrektorem została także Pani Ewa Szymczak.

Natomiast w SP 2 odnowiono sale dla najmłodszych dzieci tj. kl. I-III, wyodrębniono korytarz dla dzieci młodszych i zainstalowano tam dodatkowy monitoring, zakupiono odpowiednie meble, powstała sala SI i gabinety terapeutyczne. Szatnia w SP 2 jest wspólna dla wszystkich dzieci, ale każde dziecko posiada swoją szafkę. Trwa urządzenie nowego placu zabaw

przy ul. Batorego 37 oraz remont boiska wielofunkcyjnego i bieżni, które będą służyły dzieciom od 1 września 2019. Dodatkowo wydzielono pomieszczenia szklaną ścianką na zajęcia indywidualne, doposażono kuchnię w sprzęt oraz czytnik kart oraz dostosowano halę sportową do klas 1-3 (regulowane kosze treningowe). W budynku przy ul. Batorego 11 również odnowiono część sal (przedmiotowe), zrobiono remont kuchni oraz sekretariatu (wydzielono 1 dodatkowe pomieszczenie).

Ponieważ w Ząbkach funkcjonowały dwa gimnazja, to też zmiany dostosowawcze ominęły SP3. Natomiast od tego roku szkolnego zaszły tam zmiany kadrowe. W drodze konkursu wyłoniono nowego dyrektora - Panią Ewę Kacprzak – dotychczasową wicedyrektor, powołano także dwóch nowych wicedyrektorów Panią Iwonę Pańtę i Panią Renatę Sidor.

Reasumując, od 1 września 2019 r. na terenie Miasta Ząbki będą funkcjonowały 3 szkoły podstawowe, 3 publiczne przedszkola prowadzone

przez Miasto Ząbki, 8 przedszkoli publicznych prowadzonych przez osoby prawne lub fizyczne oraz 11 przedszkoli niepublicznych.

Zwiększenie liczby dzieci w Przedszkolu Publicznym „Skrzat” spowodowane jest przystosowaniem dwóch dodatkowych sal w placówce, co pozwoliło przyjąć 50 dodatkowych trzylatków, zaś zmniejszenie liczby dzieci w szkołach podstawowych wynika z odejścia ostatniego rocznika uczniów gimnazjów (211- SP1, 199- SP2).

Mimo wstępnych obaw pomyślnie zakończyła się rekrutacja do przedszkoli. W procesie przyjęcia do przedszkoli publicznych złożono 654 wnioski, przyjęto 544 dzieci, a 110 przedszkolakom Urząd Miasta Ząbki wskazał miejsce do realizacji wychowania przedszkolnego w przedszkolach publicznych na terenie Miasta Ząbki.

Od 1 września 2019 roku swoją działalność rozpocznie nowe Przedszkole Publiczne „Lawendowa Marina”, ul. Powstańców 36, które przyjęło 2 grupy trzylatków tj. 50 **dzieci**.

LP.	PLACÓWKI OŚWIATOWE W MIEŚCIE ZĄBKİ	LICZBA UCZNIÓW
1	Szkoła Podstawowa Nr 1	1335
2	Szkoła Podstawowa Nr 2	1372
3	Szkoła Podstawowa Nr 3	1451
4	Publiczna Katolicka Szkoła Podstawowa	332
5	Szkoła Podstawowa im. Ks. Jerzego Popiełuszki	169
6	Przedszkole Publiczne Nr 1 Zielony Dinek	97
7	Przedszkole Publiczne Nr 2 Leśny Zakątek	99
8	Przedszkole Publiczne Nr 3 Skrzat	475
9	Przedszkole Publiczne Przysiań Elfów	142
10	Przedszkole Publiczne American Kids College GoWork	250
11	Przedszkole Publiczne Zozoland	162
12	Przedszkole Publiczne Jagódka ABC	25
13	Przedszkole Publiczne Marzenia do spełnienia	60
14	Przedszkole Publiczne Wyspa Przygód	200
15	Przedszkole Publiczne Akademia Fantazji	250
16	Przedszkole Publiczne Lawendowa Marina	50
17	Przedszkole Niepubliczne Nasza Lokomotywa	60
18	Przedszkole Niepubliczne Pinokio	75
19	Przedszkole Niepubliczne Małego Kopernika	62
20	Przedszkole Niepubliczne im. Jana Pawła II	100
21	Przedszkole Niepubliczne Bezpieczny Przedszkolak	50
22	Przedszkole Niepubliczne Happy Kids Place	25
23	Przedszkole Niepubliczne Jagódka	55
24	Przedszkole Niepubliczne Pod Muchomorkiem	64
25	Przedszkole Niepubliczne Smyk	115
26	Przedszkole Niepubliczne Akademia Odkrywcy	80
27	Przedszkole Niepubliczne Mała Akademia Odkrywcy	250
	RAZEM:	7405

PAŃSTWO A SAMORZĄD LOKALNY

Wywiad z Piotrem Uścińskim, Posłem na Sejm RP, mieszkańcem Ząbek

Mieszkańcy pamiętają, że gdy był Pan starostą drogi powiatowe w Ząbkach zostały w większości zmodernizowane. Współfinansował Pan budowę tunelu w Ząbkach czy też udzielał dotacji gminie na politykę prorodzinną. To były konkretne korzyści.

Dodam, że nie remontowałem tylko dróg w Ząbkach, robiłem to w każdej gminie. W Ząbkach „powiatówki” były wcześniej wyjątkowo zaniedbane, więc tych modernizacji trzeba było wykonać dużo. Powiatowy program polityki prorodzinnej dotyczył także całego powiatu, cieszę się i jestem dumny, że do dziś powiat wspiera gminy w tym zakresie.

A jaką korzyść mają ząbkowianie z tego, że jest Pan posłem?

W komisjach i zespołach parlamentarnych głównie zajmuję się polityką prorodziną, finansami publicznymi oraz deregulacjami (czyli zmienianiem przepisów tak, aby były bardziej przyjazne ludziom i zmniejszały zbędną biurokrację). Nasi mieszkańcy korzystają z m.in. mojej pracy tak jak wszyscy Polacy. A może nawet więcej, gdyż Ząbki jako wyjątkowo młode miasto (rekordowo niska średnia wieku, czyli wyjątkowo wysoki odsetek dzieci) bardziej niż inni korzysta np. z polityki prorodzinnej. Przez Program Rodzina 500+ do ząbkowian trafiają corocznie miliony zł. W 2018 było to 27 mln zł, w kolejnych latach będzie dużo więcej, gdyż rozszerzyliśmy wsparcie na wszystkie dzieci niezależnie od dochodów rodziny. To bardzo duże pieniądze, które trafiają do kieszeni mieszkańców, potem trafiają w dużej części do osiedlowych sklepów i zakładów usługowych, pobudzając lokalną gospodarkę. Ząbkowianie korzystają też z wielu innych dobrych zmian. Mamy wielu przedsiębiorców, oni korzystają już np. z „Konstytucji dla Biznesu” i wielu innych korzystnych zmian dla firm. Obniżenie wieku emerytalnego, wsparcie niepełnosprawnych, emerytura+, na tym korzystają także tysiące ząbkowian. Na PIT 0% do 26. roku życia, obniżeniu PIT do 17% dla pozostałych pracowników korzystają praktycznie wszyscy. Można wymieniać jeszcze długo.

Niektórzy samorządowcy oburzają się, że obniżając podatki zmniejszacie im dochody.

Samorządy nie straciły, gdy obniżyliśmy CIT z 19% do 15% a potem do 9%. Widać to na przykładzie Ząbek, gdzie dochody z tego podatku wcale nie spadły. Obniżony CIT wcale nie spowodował zmniejszenia wpływów budżetu Państwa, wręcz odwrotnie pobudził jeszcze gospodarkę.

Czy podobnie będzie z obniżeniem PIT?

Zwróćmy uwagę, że dochody budżetu państwa oraz samorządów z tytułu PIT znacznie wzrosły w ostatnich latach i zapewne dalej



będą rosły. Powodem jest bardzo niskie bezrobocie i znaczne wzrosty wynagrodzeń, od których naliczany jest PIT. Rząd nie ukrywa, że wzrost płac jest jednym z naszych priorytetów i to się dzieje. To ogromne środki, jakie dzięki polityce naszego rządu trafiły w ostatnich latach do samorządu. Np. Ząbki otrzymały w 2015 roku niecałe 39 mln zł z PIT, w 2018 roku było to już ponad 55 mln zł, a na 2019 planowane jest blisko 62 mln zł. To ogromny wzrost dochodów w tak krótkim czasie. Nawet jeśli po obniżce PIT dochody samorządów nieco spadną to i tak będą cały czas znacznie wyższe niż były na początku naszych rządów. Obniżanie podatków to słuszną drogą.

Od września kolejna podwyżka płac dla nauczycieli. I tu znowu niektóre samorządy narzekają na brak środków na te podwyżki.

Oświata to zadanie własne samorządów. Jednak budżet państwa wspiera realizację tego zadania przekazując gminom i powiatom tzw. subwencję oświatową. I tu także bardzo duży wzrost w ostatnich latach. Znowu posłużę się przykładem Ząbek. W budżecie 2019 roku subwencja oświatowa to ponad 34 mln zł, to około 49% więcej niż w 2015 roku, gdy była ona na poziomie 23 mln. Pieniądze na podwyżki dla nauczycieli są zagwarantowane.

Na koniec zapytam jeszcze o Pana biuro poselskie w Ząbkach. Na początku kadencji otworzył je Pan naprzeciw Urzędowi Miasta.

Tak, ale z powodu bankructwa właściciela musiałem się wyprowadzić. Syndyk masy upadłościowej nie umożliwił mi dalszego korzystania z tych pomieszczeń. Główne biuro musiałem pilnie przenieść do Wołomina, gdzie prowadzimy biuro razem z Jackiem Sasinem. Uruchomiłem też filię biura w nowej lokalizacji w Ząbkach na parterze budynku trybuny sportowej. Zapraszam oczywiście do kontaktu przez biura poselskie, chętnie pomagam mieszkańcom, a moim ząbkowskim sąsiadom szczególnie. Umówić się można telefonicznie (tel: 731 97 00 77). W razie potrzeby mogą także przyjechać do Państwa moim Mobilnym Biurem Poselskim.



**Nowo otwarta
mieszalnia tynków
firmy ATLAS**

PROMOCYJNE CENY!!!

Hurtownia „REAL” Janusz Krajewski
05-091 Ząbki, ul. Jana Pawła II 32
tel. 22 781 43 29, kom. 602 46 08 45
e-mail: real@real-jk.pl



LATO W MIEŚCIE NA SPORTOWO 2019

W tegorocznej, trwającej trzy tygodnie akcji „Lato w Mieście Na Sportowo 2019” organizowanej przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji uczestniczyło codziennie około sto ząbkowskich dzieci w wieku od 7 do 13 lat.

Plan zajęć był bardzo napięty, a piękna słoneczna pogoda pozwoliła na pełną realizację naszych zamierzeń. Bawiliśmy się w fontannach w Parku Bajka w Błoni, schładzaliśmy w ząbkowskiej pływalni, przekraczaliśmy swoje lęki w Parku Linowym w Wołominie, zgłębialiśmy tajemnice magii na Farmie Iluzji w Trojanowie oraz w Parku Julinek.

Uczyliśmy się przygotowywać pierogi oraz poznawaliśmy skarby natury podczas wyjazdu do NaturaWzywa.pl. Budowaliśmy indiańskie tipi i robiliśmy pióropusze w Młynie Gąsiorowo. Odwiedziliśmy Bajkowe Sady Klemensa, gdzie był czas na lekcję biologii i zabawę, śmialiśmy się z przygód bohaterów Toy Story 4 podczas seansu w Kinie Helios w Wołominie. Poznaliśmy techniki boksu oraz futbolu podczas zajęć sportowych. Wyjechaliśmy także nad jezioro do Mierek k. Olsztynka, gdzie pod czujnym okiem ratowników i instruktorów WOPR dzieciaki bardzo aktywnie poznawały tajemnice sportów wodnych (żagliwek, rowerków wodnych, kajaków, desek surfingowych).

Uczestnicy zajęć mieli również okazję poznać podstawowe przepisy i zasady ruchu drogowego podczas zajęć z policją i Strażą Miejską, które odbywały się na terenie ząbkowskiego miasteczka drogowego.

Cieszymy się, że tak duża grupa naszych pociech uczestniczyła w zajęciach. Różnorodność i intensywność zajęć powodowała, że nie było czasu na nudę.

Zapraszamy w przyszłym roku !!!

Joanna Szerszeniewska



PRG
USŁUGI
GEODEZYJNE

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

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

[illegible]

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
CH M1 Pętla (odjazd)	102	05:30	06:40	07:50	09:10	10:10	11:20	12:30	13:40	14:50	16:00	17:10	18:30	19:50	21:20
ul. Wolności / Wolności 03	113	05:32	06:42	07:52	09:12	10:12	11:22	12:32	13:43	14:53	16:03	17:13	18:32	19:52	21:22
ul. Drewnicka / Drewnicka 01	121	05:34	06:44	07:55	09:15	10:15	11:25	12:35	13:46	14:56	16:06	17:16	18:35	19:54	21:24
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego	131	05:35	06:45	07:56	09:16	10:16	11:26	12:36	13:47	14:57	16:07	17:17	18:36	19:55	21:25
ul. Wigury / Narutowicza 01	151	05:37	06:47	07:58	09:18	10:18	11:28	12:38	13:50	15:00	16:10	17:20	18:38	19:57	21:27
ul. Wigury / 11 Listopada 01	161	05:39	06:49	08:00	09:20	10:20	11:30	12:40	13:52	15:02	16:12	17:22	18:40	19:59	21:29
ul. Batorego / Wyspiańskiego 02	172	05:40	06:50	08:02	09:22	10:22	11:32	12:42	13:54	15:04	16:14	17:24	18:42	20:00	21:30
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K]	182	05:41	06:51	08:04	09:24	10:24	11:34	12:44	13:56	15:06	16:16	17:26	18:44	20:01	21:31
ul. Orla / Orla 02	582	05:43	06:53	08:06	09:26	10:26	11:36	12:46	13:59	15:09	16:19	17:29	18:46	20:03	21:33
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	05:44	06:54	08:08	09:28	10:28	11:38	12:48	14:01	15:11	16:21	17:31	18:48	20:04	21:34
ul. Sosnowa / Sosnowa	431	05:45	06:55	08:09	09:29	10:29	11:39	12:49	14:02	15:12	16:22	17:32	18:49	20:05	21:35
ul. Gajowa / Gajowa	441	05:46	06:56	08:10	09:30	10:30	11:40	12:50	14:03	15:13	16:23	17:33	18:50	20:06	21:36
ul. Kosynierów / Kosynierów	451	05:46	06:56	08:11	09:31	10:31	11:41	12:51	14:04	15:14	16:24	17:34	18:51	20:06	21:36
ul. Maczka / Maczka 03 nż.	303	05:47	06:58	08:12	09:32	10:32	11:42	12:52	14:05	15:15	16:25	17:35	18:52	20:07	21:37
ul. Powstańców / Maczka 01	301	05:48	06:58	08:13	09:33	10:33	11:43	12:53	14:06	15:16	16:26	17:36	18:53	20:08	21:38
ul. Powstańców / Długa 01	311	05:49	06:59	08:15	09:35	10:35	11:45	12:55	14:08	15:18	16:28	17:38	18:55	20:09	21:39
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	05:51	07:01	08:17	09:37	10:37	11:47	12:57	14:10	15:20	16:30	17:40	18:57	20:11	21:41
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	05:53	07:03	08:19	09:39	10:39	11:49	12:59	14:12	15:22	16:32	17:42	18:59	20:13	21:43
ul. Piłsudskiego / Szwoleżerów 02	342	05:54	07:04	08:20	09:41	10:41	11:51	13:01	14:14	15:24	16:34	17:44	19:01	20:14	21:44
ul. Skorupki / Kołłątaja 02	412	05:56	07:06	08:22	09:44	10:44	11:54	13:04	14:17	15:27	16:37	17:47	19:04	20:16	21:46
ul. Skorupki / MCS - Basen 01 (> M1)	421	05:57	07:07	08:23	09:46	10:46	11:56	13:06	14:19	15:29	16:39	17:49	19:05	20:17	21:47
ul. Langiewicza / Langiewicza	591	05:58	07:08	08:24	09:47	10:47	11:57	13:07	14:20	15:30	16:40	17:50	19:06	20:18	21:48
ul. 3 Maja / Legionów [K]	601	06:00	07:10	08:26	09:49	10:49	11:59	13:09	14:22	15:32	16:42	17:52	19:08	20:20	21:50
ul. Wojska Polskiego / Urząd Miasta 01 [K]	201	06:01	07:11	08:27	09:51	10:51	12:01	13:11	14:24	15:34	16:44	17:54	19:09	20:21	21:51
ul. Batorego / PKP Ząbki 01 [SP2] [K]	181	06:03	07:13	08:29	09:53	10:53	12:03	13:13	14:27	15:37	16:47	17:57	19:11	20:23	21:53
ul. Batorego / Wyspiańskiego 01	171	06:05	07:15	08:31	09:55	10:55	12:05	13:15	14:29	15:39	16:49	17:59	19:13	20:25	21:55
ul. Wigury / 11 Listopada 02	162	06:06	07:16	08:32	09:56	10:56	12:06	13:16	14:30	15:40	16:50	18:00	19:14	20:26	21:56
ul. Narutowicza / Narutowicza 03	153	06:08	07:18	08:34	09:58	10:58	12:08	13:18	14:32	15:42	16:52	18:02	19:16	20:28	21:58
ul. Szpitalna/ Szpitalna	141	06:09	07:19	08:35	10:00	11:00	12:10	13:20	14:34	15:44	16:54	18:04	19:17	20:29	21:59
ul. Drewnicka / Drewnicka 02	122	06:10	07:20	08:36	10:02	11:02	12:12	13:22	14:36	15:46	16:56	18:06	19:18	20:30	22:00
ul. Radzymańska / Wolności 01	111	06:12	07:22	08:38	10:05	11:05	12:15	13:25	14:40	15:50	17:00	18:10	19:20	20:32	22:02
CH M1 Pętla (przyjazd)	102	06:14	07:24	08:40	10:07	11:07	12:17	13:27	14:42	15:52	17:02	18:12	19:22	20:34	22:04

Objaśnienie użytych oznaczeń:

[K] - możliwość przesiadki na kolej

(> M1) lub (> P) - określenie kierunku jazdy na przystanku

wielorelacyjnym (kierunek centrum handlowe lub kierunek ul. Powstańców)

Przebieg trasy linii "Ząbki-1" w dzień powszedni oraz w soboty, niedziele i święta:

Centrum handlowe M1 (pętla), Wolności, Drewnicka, Kochanowskiego, Szpitalna, Narutowicza, Wigury, Żeromskiego, Batorego, Kolejowa, tunel, Orla, Skorupki, Sosnowa, Gajowa, Kosynierów, Maczka, Powstańców, Piłsudskiego, Skorupki, Langiewicza, Wyzwolenia, 3 Maja, Orla TUNEL, Wojska Polskiego, Kolejowa, Batorego, Żeromskiego, Wigury, Narutowicza, Szpitalna, Kochanowskiego, Drewnicka, Wolności, centrum handlowe M1 (pętla)

Cennik:

bilety jednorazowe: normalny - 3 zł, ulgowy - 1,5 zł (zakup u kierowcy, ważny po skasowaniu w kasowniku),

do bezpłatnych przejazdów upoważnia karta mieszkańca "Jestem z Ząbek" - kartę należy okazać stroną ze zdjęciem kierowcy przy wsiadaniu.

UWAGA: w pojazdach linii Ząbki-1 nie obowiązują bilety ZTM !

Przewoźnik
PKS Grodzisk Maz. sp. z o.o.

Organizator transportu
Miasto Ząbki

aktualizacja 05.02.2019 r. TK

Obowiązuje od 02.09.2019 r.

ulica / nazwa przystanku	nr ko																								
Petla CH Marki O2 (odjazd)	102	12:05	12:40	13:10	13:40	14:10	14:40	15:10	15:28	15:42	16:08	16:23	16:43	17:00	17:15	17:33	17:43	18:08	18:43	19:10	19:40	20:13	20:45		
ul. Wolności / Wolności 03	113	12:07	12:42	13:12	13:42	14:12	14:42	15:12	15:31	15:45	16:11	16:26	16:46	17:03	17:18	17:36	17:46	18:11	18:46	19:12	19:42	20:15	20:47		
ul. Wolności / Piotra Skargi 01	291	12:08	12:43	13:13	13:43	14:13	14:43	15:13	15:32	15:46	16:12	16:27	16:47	17:04	17:19	17:37	17:47	18:12	18:47	19:13	19:43	20:16	20:48		
ul. 11 Listopada / Tetmajera 01	261	12:09	12:44	13:14	13:44	14:14	14:44	15:14	15:33	15:47	16:13	16:28	16:48	17:05	17:20	17:38	17:48	18:13	18:48	19:14	19:44	20:17	20:49		
ul. 11 Listopada / Lisa Kul 01	241	12:10	12:45	13:15	13:45	14:15	14:45	15:15	15:34	15:48	16:14	16:29	16:49	17:06	17:21	17:39	17:49	18:14	18:49	19:15	19:45	20:18	20:50		
ul. Wojska Polskiego/ Sobieskiego nż	221	12:11	12:46	13:16	13:46	14:16	14:46	15:16	15:35	15:49	16:15	16:30	16:50	17:07	17:22	17:40	17:50	18:15	18:50	19:16	19:46	20:19	20:51		
ul. Wojska Polskiego/ Urząd Miasta 02	202	12:12	12:47	13:17	13:47	14:17	14:47	15:17	15:37	15:51	16:17	16:32	16:52	17:09	17:24	17:42	17:52	18:17	18:51	19:17	19:47	20:20	20:52		
ul. Piłsudskiego / PKP Żabki 01	183	12:15	12:50	13:20	13:50	14:20	14:50	15:20	15:40	15:54	16:20	16:35	16:55	17:12	17:27	17:45	17:55	18:20	18:54	19:20	19:50	20:23	20:54		
ul. Piłsudskiego / Matejki nż	621	12:16	12:51	13:21	13:51	14:21	14:51	15:21	15:41	15:55	16:21	16:36	16:56	17:13	17:28	17:46	17:56	18:21	18:55	19:21	19:51	20:24	20:55		
ul. Piłsudskiego / Szwoleżerów 01	341	12:19	12:54	13:24	13:54	14:24	14:54	15:24	15:44	15:58	16:24	16:39	16:59	17:16	17:31	17:49	17:59	18:24	18:58	19:24	19:54	20:27	20:57		
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 01	332	12:20	12:55	13:25	13:55	14:25	14:55	15:25	15:45	15:59	16:25	16:40	17:00	17:17	17:32	17:50	18:00	18:25	18:59	19:25	19:55	20:28	20:58		
ul. Powstańców / Powstańców 04	324	12:22	12:57	13:27	13:57	14:27	14:57	15:27	15:47	16:01	16:27	16:42	17:02	17:19	17:34	17:52	18:02	18:27	19:01	19:27	19:57	20:30	21:00		
ul. Powstańców / Dziką 02	312	12:24	12:59	13:29	13:59	14:29	14:59	15:29	15:49	16:03	16:29	16:44	17:04	17:21	17:36	17:54	18:04	18:29	19:03	19:29	19:59	20:31	21:01		
ul. Powstańców / Maczka 02	302	12:26	13:01	13:31	14:01	14:31	15:01	15:31	15:51	16:05	16:31	16:46	17:06	17:23	17:38	17:56	18:06	18:31	19:05	19:31	20:01	20:33	21:03		
ul. Powstańców / Powstańców las 02	462	12:28	13:03	13:33	14:03	14:33	15:03	15:33	15:53	16:07	16:33	16:48	17:08	17:25	17:40	17:58	18:08	18:33	19:07	19:33	20:03	20:34	21:04		
ul. Czwartaków / Czwartaków 02 nż	652	12:31	13:06	13:36	14:06	14:36	15:06	15:36	15:56	16:10	16:36	16:51	17:11	17:28	17:43	18:01	18:11	18:36	19:10	19:36	20:06	20:37	21:07		
ul. Paderewskiego/ Paderewskiego 01 nż	471	12:32	13:07	13:37	14:07	14:37	15:07	15:37	15:57	16:11	16:37	16:52	17:12	17:29	17:44	18:02	18:12	18:37	19:11	19:37	20:07	20:38	21:08		
ul. Paderewskiego/ szafarzy 01 nż	481	12:33	13:08	13:38	14:08	14:38	15:08	15:38	15:58	16:12	16:38	16:53	17:13	17:30	17:45	18:03	18:13	18:38	19:12	19:38	20:08	20:38	21:08		
ul. Paderewskiego / Zawodowa 01 nż	491	12:34	13:09	13:39	14:09	14:39	15:09	15:39	15:59	16:13	16:39	16:54	17:14	17:31	17:46	18:04	18:14	18:39	19:13	19:39	20:09	20:39	21:09		
ul. Chruściela / Rembertów Ratusz 01	501	12:37	13:12	13:42	14:12	14:42	15:12	15:42	16:02	16:16	16:42	16:57	17:17	17:34	17:49	18:07	18:17	18:42	19:16	19:42	20:12	20:41	21:11		
ul. Strażacka / Zodia 01 nż	511	12:38	13:13	13:43	14:13	14:43	15:13	15:43	16:03	16:17	16:43	16:58	17:18	17:35	17:50	18:08	18:18	18:43	19:17	19:43	20:13	20:42	21:12		
ul. Strażacka / Jordana 01 nż	521	12:42	13:17	13:47	14:17	14:47	15:17	15:46	16:06	16:20	16:46	17:01	17:21	17:38	17:53	18:11	18:21	18:47	19:21	19:47	20:17	20:45	21:15		
ul. Szwoleżerów/Pułaskiego 01	531	12:47	13:22	13:52	14:22	14:52	15:22	15:51	16:11	16:25	16:51	17:06	17:26	17:43	17:58	18:16	18:26	18:52	19:26	19:52	20:22	20:50	21:20		
ul. Maczka / Maczka 03 nż.	303	12:49	13:24	13:54	14:24	14:54	15:24	15:53	16:13	16:27	16:53	17:08	17:28	17:45	18:00	18:18	18:28	18:54	19:28	19:54	20:24	20:52	21:22		
ul. Powstańców / Maczka 01	301	12:50	13:25	13:55	14:25	14:55	15:25	15:54	16:14	16:28	16:54	17:09	17:29	17:46	18:01	18:19	18:29	18:55	19:29	19:55	20:25	20:52	21:22		
ul. Powstańców / Dziką 01	311	12:52	13:27	13:57	14:27	14:57	15:27	15:56	16:16	16:30	16:56	17:11	17:31	17:48	18:03	18:21	18:31	18:57	19:31	19:57	20:27	20:53	21:23		
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	12:54	13:29	13:59	14:29	14:59	15:29	15:58	16:18	16:32	16:58	17:13	17:33	17:50	18:05	18:23	18:33	18:59	19:33	19:59	20:29	20:55	21:25		
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	12:56	13:31	14:01	14:31	15:01	15:31	16:00	16:20	16:34	17:00	17:15	17:35	17:52	18:07	18:25	18:35	19:01	19:35	20:01	20:31	20:57	21:27		
ul. Piłsudskiego /Szwoleżerów 02	342	12:58	13:33	14:03	14:33	15:03	15:33	16:02	16:22	16:36	17:02	17:17	17:37	17:54	18:09	18:27	18:37	19:03	19:37	20:03	20:33	20:58	21:28		
ul. Piłsudskiego/Żabki OSP	611	13:01	13:36	14:06	14:36	15:06	15:36	16:06	16:26	16:40	17:06	17:21	17:41	17:58	18:13	18:31	18:41	19:06	19:40	20:06	20:36	21:01	21:31		
ul. Wojska Polskiego Urząd Miasta 01	201	13:05	13:40	14:10	14:40	15:10	15:40	16:10	16:30	16:44	17:10	17:25	17:45	18:02	18:17	18:35	18:45	19:10	19:44	20:10	20:38	21:03	21:33		
ul. Rychnińskiego/ Szpital Drewnica	211	13:07	13:42	14:12	14:42	15:12	15:42	16:12	16:32	16:46	17:12	17:27	17:47	18:04	18:19	18:37	18:47	19:12	19:46	20:12	20:40	21:05	21:35		
ul. 11 Listopada / Kuleszy 01	231	13:08	13:43	14:13	14:43	15:13	15:43	16:13	16:33	16:47	17:13	17:28	17:48	18:05	18:20	18:38	18:48	19:13	19:47	20:13	20:41	21:06	21:36		
ul. 11 Listopada / Wilcza 01	251	13:09	13:44	14:14	14:44	15:14	15:44	16:14	16:34	16:48	17:14	17:29	17:49	18:06	18:21	18:39	18:49	19:14	19:48	20:14	20:42	21:07	21:37		
ul. Batorego / Hallera 01	271	13:10	13:45	14:15	14:45	15:15	15:45	16:15	16:35	16:49	17:15	17:30	17:50	18:07	18:22	18:40	18:50	19:15	19:49	20:15	20:43	21:08	21:38		
ul. Batorego / Sosnkowskiego 01	281	13:11	13:46	14:16	14:46	15:16	15:46	16:16	16:36	16:50	17:16	17:31	17:51	18:08	18:23	18:41	18:51	19:16	19:50	20:16	20:44	21:09	21:39		
ul. Radzyńska / Bystra 02	632	13:13	13:48	14:18	14:48	15:18	15:48	16:18	16:38	16:52	17:18	17:33	17:53	18:10	18:25	18:43	18:53	19:18	19:52	20:18	20:46	21:11	21:41		
ul. Radzyńska/ Radzyńska 02 nż	642	13:14	13:49	14:19	14:49	15:19	15:49	16:19	16:39	16:53	17:19	17:34	17:54	18:11	18:26	18:44	18:54	19:19	19:53	20:19	20:47	21:12	21:42		
CH M1 Petla (przyjazd)	102	13:17	13:52	14:22	14:52	15:22	15:52	16:23	16:43	16:57	17:23	17:38	17:58	18:15	18:30	18:48	18:58	19:22	19:56	20:22	20:50	21:15	21:45		

aktualizacja 26-08-2019 r. TK



UWAGA: w pojazdach linii Zabki-2 nie obowiązują bilety ZTM Warszawa !

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

		Obowiązujące od 09.02.2019 r.																											
ulica / nazwa przystanku	KP	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3
CH M1 Pętla (odjazd)	102	04:25	05:12	05:40	06:03	06:30	07:02	07:37	08:15	08:55	09:35	10:35	11:35	12:35	13:35	14:50	15:20	15:55	16:30	17:00	17:35	18:10	18:35	19:35	20:40	21:40	22:40	23:40	
ul. Wolności / Wolności 03	113	04:27	05:14	05:42	06:05	06:32	07:04	07:39	08:17	08:57	09:37	10:37	11:37	12:37	13:37	14:53	15:23	15:58	16:33	17:02	17:37	18:12	18:37	19:37	20:42	21:42	22:42	23:42	
ul. DREWNIKA / DREWNIKA 01	121	04:29	05:16	05:44	06:08	06:35	07:07	07:42	08:20	09:00	09:40	10:40	11:40	12:40	13:40	14:56	15:26	16:01	16:36	17:05	17:40	18:15	18:40	19:39	20:44	21:44	22:44	23:44	
ul. Kochanowskiego / Kochanowskiego 01	131	04:30	05:17	05:45	06:09	06:36	07:08	07:43	08:21	09:01	09:41	10:41	11:41	12:41	13:41	14:57	15:27	16:02	16:37	17:06	17:41	18:16	18:41	19:40	20:45	21:45	22:45	23:45	
ul. Wigury / Narutowicza 01	151	04:32	05:19	05:47	06:11	06:39	07:11	07:46	08:24	09:03	09:43	10:43	11:43	12:43	13:43	15:00	15:30	16:05	16:40	17:08	17:43	18:18	18:43	19:42	20:47	21:47	22:47	23:47	
ul. Wigury / 11 Listopada 01	161	04:34	05:21	05:49	06:13	06:41	07:13	07:48	08:26	09:05	09:45	10:45	11:45	12:45	13:45	15:02	15:32	16:07	16:42	17:10	17:45	18:20	18:45	19:44	20:49	21:49	22:49	23:49	
ul. Batorego / Wyspiańskiego 02	172	04:35	05:22	05:50	06:15	06:43	07:15	07:50	08:28	09:07	09:47	10:47	11:47	12:47	13:47	15:04	15:34	16:09	16:44	17:12	17:47	18:22	18:47	19:45	20:50	21:50	22:50	23:50	
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K]	182	04:36	05:23	05:51	06:17	06:45	07:17	07:52	08:30	09:09	09:49	10:49	11:49	12:49	13:49	15:06	15:36	16:11	16:46	17:14	17:49	18:24	18:49	19:46	20:51	21:51	22:51	23:51	
ul. 3 Maja / PKP Ząbki 03 [K]	183	04:39	05:26	05:54	06:20	06:48	07:20	07:55	08:33	09:12	09:52	10:52	11:52	12:52	13:52	15:09	15:39	16:14	16:49	17:17	17:52	18:27	18:52	19:49	20:54	21:54	22:54	23:54	
ul. ks. Skorupki / Kofiałtāja 02	412	04:40	05:27	05:55	06:21	06:50	07:22	07:57	08:35	09:13	09:53	10:53	11:53	12:53	13:53	15:10	15:40	16:15	16:50	17:18	17:53	18:28	18:53	19:50	20:55	21:55	22:55	23:55	
ul. Skorupki / MCS - Basen 01 (> P)	421	04:41	05:28	05:56	06:23	06:52	07:24	07:59	08:37	09:15	09:55	10:55	11:55	12:55	13:55	15:12	15:42	16:17	16:52	17:20	17:55	18:30	18:55	19:51	20:56	21:56	22:56	23:56	
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	04:42	05:29	05:57	06:24	06:53	07:25	08:00	08:38	09:16	09:56	10:56	11:56	12:56	13:56	15:13	15:43	16:18	16:53	17:21	17:56	18:31	18:56	19:52	20:57	21:57	22:57	23:57	
ul. Gajowa / Gajowa	441	04:43	05:30	05:58	06:25	06:54	07:26	08:01	08:39	09:17	09:57	10:57	11:57	12:57	13:57	15:14	15:44	16:19	16:54	17:22	17:57	18:32	18:57	19:53	20:58	21:58	22:58	23:58	
ul. Kosynierów / Kosynierów	451	04:43	05:30	05:58	06:26	06:55	07:27	08:02	08:40	09:18	09:58	10:58	11:58	12:58	13:58	15:15	15:45	16:20	16:55	17:23	17:58	18:33	18:58	19:53	20:58	21:58	22:58	23:58	
ul. Maczka / Maczka 03 nż	303	04:44	05:31	05:59	06:27	06:57	07:29	08:04	08:42	09:19	09:59	10:59	11:59	12:59	13:59	15:16	15:46	16:21	16:56	17:24	17:59	18:34	18:59	19:54	20:59	21:59	22:59	23:59	
ul. Powstańców / Maczka 01	301	04:45	05:32	06:00	06:28	06:58	07:30	08:05	08:43	09:20	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:17	15:47	16:22	16:57	17:25	18:00	18:35	19:00	19:55	21:00	22:00	23:00	00:00	
ul. Powstańców / Dłuka 01	311	04:46	05:33	06:01	06:30	07:00	07:32	08:07	08:45	09:22	10:02	11:02	12:02	13:02	14:02	15:19	15:49	16:24	16:59	17:27	18:02	18:37	19:02	19:56	21:01	22:01	23:01	00:01	
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	04:48	05:35	06:03	06:32	07:02	07:34	08:09	08:47	09:24	10:04	11:04	12:04	13:04	14:04	15:21	15:51	16:26	17:01	17:29	18:04	18:39	19:04	19:58	21:03	22:03	23:03	00:03	
ul. Życha / Skrajna	351	04:50	05:37	06:05	06:34	07:04	07:36	08:11	08:49	09:26	10:06	11:06	12:06	13:06	14:06	15:23	15:53	16:28	17:03	17:31	18:06	18:41	19:06	20:00	21:05	22:05	23:05	00:05	
ul. Warszawska / Życha	361	04:52	05:39	06:07	06:36	07:07	07:39	08:14	08:52	09:28	10:08	11:08	12:08	13:08	14:08	15:25	15:55	16:30	17:05	17:33	18:08	18:43	19:08	20:02	21:07	22:07	23:07	00:07	
ul. Jana Pawła / Kłamrowa	371	04:54	05:41	06:09	06:39	07:10	07:42	08:17	08:55	09:31	10:11	11:11	12:11	13:11	14:11	15:28	15:58	16:33	17:08	17:36	18:11	18:46	19:11	20:04	21:09	22:09	23:09	00:09	
ul. Jana Pawła II / Nowa	381	04:55	05:42	06:10	06:40	07:11	07:43	08:18	08:56	09:32	10:12	11:12	12:12	13:12	14:12	15:29	15:59	16:34	17:09	17:37	18:12	18:47	19:12	20:05	21:10	22:10	23:10	00:10	
ul. Jana Pawła II / Bema	391	04:56	05:43	06:11	06:41	07:12	07:44	08:19	08:57	09:33	10:13	11:13	12:13	13:13	14:13	15:30	16:00	16:35	17:10	17:38	18:13	18:48	19:13	20:06	21:11	22:11	23:11	00:11	
ul. Batorego / PKP Ząbki 01 [K]	181	04:57	05:44	06:12	06:42	07:13	07:45	08:20	08:58	09:34	10:14	11:14	12:14	13:14	14:14	15:31	16:01	16:36	17:11	17:39	18:14	18:49	19:14	20:07	21:12	22:12	23:12	00:12	
ul. Batorego / Wyspiańskiego 01 [K]	171	04:59	05:46	06:14	06:44	07:15	07:47	08:22	09:00	09:36	10:16	11:16	12:16	13:16	14:16	15:33	16:03	16:38	17:13	17:41	18:16	18:51	19:16	20:09	21:14	22:14	23:14	00:14	
ul. Wigury / 11 Listopada 02	162	05:00	05:47	06:15	06:45	07:16	07:48	08:23	09:01	09:37	10:17	11:17	12:17	13:17	14:17	15:34	16:04	16:39	17:14	17:42	18:17	18:52	19:17	20:10	21:15	22:15	23:15	00:15	
ul. Narutowicza / Narutowicza 03	153	05:02	05:49	06:17	06:47	07:18	07:50	08:25	09:03	09:39	10:19	11:19	12:19	13:19	14:19	15:36	16:06	16:41	17:16	17:44	18:19	18:54	19:19	20:12	21:17	22:17	23:17	00:17	
ul. Szpitalna / Szpitalna 01	141	05:03	05:50	06:18	06:49	07:20	07:52	08:27	09:05	09:41	10:21	11:21	12:21	13:21	14:21	15:38	16:08	16:43	17:18	17:46	18:21	18:56	19:21	20:13	21:18	22:18	23:18	00:18	
ul. DREWNIKA / DREWNIKA 02	122	05:04	05:51	06:19	06:51	07:22	07:54	08:29	09:07	09:43	10:23	11:23	12:23	13:23	14:23	15:40	16:10	16:45	17:20	17:48	18:23	18:58	19:23	20:14	21:19	22:19	23:19	00:19	
ul. Radzyńska / Wolności 01	111	05:06	05:53	06:21	06:54	07:26	07:58	08:33	09:11	09:46	10:26	11:26	12:26	13:26	14:26	15:44	16:14	16:49	17:24	17:51	18:26	19:01	19:26	20:16	21:21	22:21	23:21	00:21	
CH M1 Pętla (przyjazd)	102	05:08	05:55	06:23	06:56	07:28	08:00	08:35	09:13	09:48	10:28	11:28	12:28	13:28	14:28	15:46	16:16	16:51	17:26	17:53	18:28	19:03	19:28	20:18	21:23	22:23	23:23	00:23	

Objaśnienie użytych oznaczeń:

[K] - możliwość przesiadki na kolej

(> P) - określenie kierunku jazdy na przystanku wielokierunkowym
(kierunek ul. Powstańców)

Przebieg trasy linii "Ząbki-3": Centrum handlowe M1 (pętla), Wolności, DREWNIKA, Kochanowskiego, Szpitalna, Narutowicza, Żeromskiego, Batorego, Kolejowa, tunel, Orla, ul. 3 Maja, Kofiałtāja, ks. Skorupki, Sosnowa, Gajowa, Kosynierów, Powstańców, Piłsudskiego, Skrajna, Życha, Warszawska, Łodygowa, Kłamrowa, Jana Pawła II, Batorego, Żeromskiego, Wigury, Narutowicza, Szpitalna, Kochanowskiego, DREWNIKA, Wolności, centrum handlowe M1 (pętla)

Cennik:

bilety jednorazowe: normalny - 3 zł, ulgowy - 1,5 zł (zakup u kierowcy, ważny po skasowaniu w kasowniku),
do bezpłatnych przejazdów upoważnia karta mieszkańca "Jestem z Ząbek" - kartę należy okazać stroną ze zdjęciem kierowcy przy wsiadaniu.

UWAGA: w pojazdach linii Ząbki-1 i Ząbki-3 nie obowiązują bilety ZTM !

operator:

PKS Grodzisk Maz. sp. z o.o.

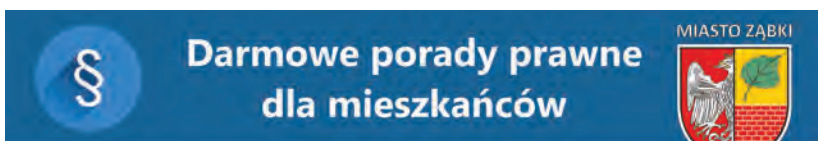


Organizator transportu
Miasto Żąbki

Aktualizacja 05.02.2019 r.

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

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	13:03	14:13	15:23	16:33	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	13:06	14:16	15:26	16:36	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	13:07	14:17	15:27	16:37	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	13:10	14:20	15:30	16:40	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	13:12	14:22	15:32	16:42	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	13:14	14:24	15:34	16:44	18:02	19:22	20:50	22:20
ul. Batorego / PKP Ząbki 02 [K]	182	06:21	07:31	08:31	09:39	10:54	12:04	13:16	14:26	15:36	16:46	18:04	19:24	20:51	22:21
ul. 3 Maja / PKP Ząbki 03 [K]	183	06:24	07:34	08:34	09:42	10:57	12:07	13:19	14:29	15:39	16:49	18:07	19:27	20:54	22:24
ul. ks. Skorupki / Kołłątaja 02	412	06:25	07:35	08:35	09:43	10:58	12:08	13:20	14:30	15:40	16:50	18:08	19:28	20:55	22:25
ul. Skorupki / MCS - Basen 01 (> P)	421	06:26	07:36	08:36	09:45	11:00	12:10	13:22	14:32	15:42	16:52	18:10	19:30	20:56	22:26
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	06:27	07:37	08:37	09:46	11:01	12:11	13:23	14:33	15:43	16:53	18:11	19:31	20:57	22:27
ul. Gajowa / Gajowa	441	06:28	07:38	08:38	09:47	11:02	12:12	13:24	14:34	15:44	16:54	18:12	19:32	20:58	22:28
ul. Kosynierów / Kosynierów	451	06:28	07:38	08:38	09:48	11:03	12:13	13:25	14:35	15:45	16:55	18:13	19:33	20:58	22:28
ul. Maczka / Maczka 03 nż	303	06:29	07:39	08:39	09:49	11:04	12:14	13:26	14:36	15:46	16:56	18:14	19:34	20:59	22:29
ul. Powstańców / Maczka 01	301	06:30	07:40	08:40	09:50	11:05	12:15	13:27	14:37	15:47	16:57	18:15	19:35	21:00	22:30
ul. Powstańców / Dzika 01	311	06:31	07:41	08:41	09:52	11:07	12:17	13:29	14:39	15:49	16:59	18:17	19:37	21:01	22:31
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	06:33	07:43	08:43	09:54	11:09	12:19	13:31	14:41	15:51	17:01	18:19	19:39	21:03	22:33
ul. Zycha / Skrajna	351	06:35	07:45	08:45	09:56	11:11	12:21	13:33	14:43	15:53	17:03	18:21	19:41	21:05	22:35
ul. Warszawska / Zycha	361	06:37	07:47	08:47	09:58	11:13	12:23	13:35	14:45	15:55	17:05	18:23	19:43	21:07	22:37
ul. Jana Pawła / Klamrowa	371	06:39	07:49	08:49	10:01	11:16	12:26	13:38	14:48	15:58	17:08	18:26	19:46	21:09	22:39
ul. Jana Pawła II / Nowa	381	06:40	07:50	08:50	10:02	11:17	12:27	13:39	14:49	15:59	17:09	18:27	19:47	21:10	22:40
ul. Jana Pawła II / Bema	391	06:41	07:51	08:51	10:03	11:18	12:28	13:40	14:50	16:00	17:10	18:28	19:48	21:11	22:41
ul. Batorego / PKP Ząbki 01 [K]	181	06:42	07:52	08:52	10:04	11:19	12:29	13:41	14:51	16:01	17:11	18:29	19:49	21:12	22:42
ul. Batorego / Wyspiańskiego 01 [K]	171	06:44	07:54	08:54	10:06	11:21	12:31	13:43	14:53	16:03	17:13	18:31	19:51	21:14	22:44
ul. Wigury / 11 Listopada 02	162	06:45	07:55	08:55	10:07	11:22	12:32	13:44	14:54	16:04	17:14	18:32	19:52	21:15	22:45
ul. Narutowicza / Narutowicza 03	153	06:47	07:57	08:57	10:09	11:24	12:34	13:46	14:56	16:06	17:16	18:34	19:54	21:17	22:47
ul. Szpitalna/ Szpitalna 01	141	06:48	07:58	08:58	10:11	11:26	12:36	13:48	14:58	16:08	17:18	18:36	19:56	21:18	22:48
ul. Drewnicka / Drewnicka 02	122	06:49	07:59	08:59	10:13	11:28	12:38	13:50	15:00	16:10	17:20	18:38	19:58	21:19	22:49
ul. Radzyńska / Wolności 01	111	06:51	08:01	09:01	10:16	11:31	12:41	13:54	15:04	16:14	17:24	18:41	20:01	21:21	22:51
CH M1 Pętla (przyjazd)	102	06:53	08:03	09:03	10:18	11:33	12:43	13:56	15:06	16:16	17:26	18:43	20:03	21:23	22:53



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

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

Porady udzielane są w następujących dniach:

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

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

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

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

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

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

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

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

Kancelaria adwokacka Małgorzata Lewandowska, www.adwokatl Lewandowska.pl

☎ 501 331 576, (22) 125 49 71

Radca Prawny Rafał Panasewicz

☎ 721 854 998

Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. j.

☎ (22) 652 31 15

Kancelaria Adwokacka, Adwokat Marlena Szcześniak

☎ 508 319 888

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

Projekt „Organizacja i prowadzenie punktu specjalistycznego poradnictwa rodzinnego w Żąbkach dla gmin: Marki, Żąbki, Zielonka” dofinansowany jest ze środków Powiatu Wołomińskiego w ramach umowy nr 39.2019 z dn. 01.02.2019 r. Realizacja projektu: I II – 31 XII 2019 r.

PUNKT SPECJALISTYCZNEGO PORADNICTWA DLA RODZIN



Prowadzący Punkt:

Stowarzyszenie PRO – Pracownia Rozwoju Osobowości
siedziba Punktu: Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Żąbkach przy
ul. Słowackiego 21 / telefon: 660 907 563 / e-mail: kontakt@propr-
acownia.pl / strona www: www.stowarzyszeniepro.pl

Zakres oferowanych usług:

- psychoterapia indywidualna
- psychoterapia par
- pomoc psychologiczna w tym lekarza psychiatry
- konsultacje wychowawcze pedagoga
- poradnictwo społeczne

**Zapraszamy do kontaktu telefonicznego i mailowego:
poniedziałki w godz. 12⁰⁰ – 16⁰⁰ / środy w godz. 9⁰⁰ – 13⁰⁰
/ piątki w godz. 9⁰⁰ – 13⁰⁰**

Terminy mogą ulec zmianie!

Zasady przyjęcia:

Terminy spotkań ze specjalistami po uprzednim umówieniu
i wstępnej konsultacji będą odbywały się od poniedziałku do piątku
w godz. 8⁰⁰ – 20⁰⁰.



Miejski Ośrodek Kultury

ul. Słowackiego 10, tel. 781 64 30

filia: ul. Słowackiego 21,

www.mok.zabki.pl; e-mail:

mok@zabki.pl



DZIECIECA GRUPA BALETOWA

Zajęcia: **PONIEDZIAŁKI** w MOK, ul. Słowackiego 21, w godz.:

grupa początkująca 17⁰⁰ – 17⁴⁵,

grupa średniozaawansowana – 17⁴⁵ – 18³⁰,

grupa zaawansowana – 18³⁰ – 19¹⁵

Koszt – 80 zł miesięcznie. Pierwsze zajęcia – 7 października 2019

FOTOGRAFIA

Tajniki fotografii analogowej i cyfrowej,
fotografii rzemieślniczej i artystycznej dla dzieci i młodzieży

Zajęcia – wtorki w godz. 17:00 – 18:00,

MOK, ul. Słowackiego 10

Pierwsze zajęcia – 17 września 2019 r.

INDYWIDUALNA NAUKA GRY

NA INSTRUMENTACH

pianino, keyboard – **poniedziałki lub piątki**

(koszt – 60 zł /lekcja 45 min lub 40 zł/lekcja 30 min.) -

Pierwsze zajęcia – 9 września 2019 r.

gitara – **środy, piątki**

(koszt 180 miesięcznie zł lekcje 45 min,

lub 140 zł miesięcznie lekcje 30 min) -

Pierwsze zajęcia – 4 września 2019 r.

MALARSTWO DLA DOROSŁYCH

Zajęcia w środy o godz. 18:30 w MOK, ul. Słowackiego 10

Pierwsze zajęcia – 11 września 2019

ZAJĘCIA Z ROBOTYKI LEGO

Serdecznie zapraszamy na bezpłatne zajęcia pokazowe –
poniedziałek 09.09.2019 godz. 17.00 (koszt 100 zł /mies.)

MOK ul. Słowackiego 10

PRACOWNIA RYSUNKU I MALARSTWA

dorośli, młodzież, dzieci

zajęcia: poniedziałki, czwartki lub piątki

w godz. wieczornych, MOK, ul. Słowackiego 10

Nauka rysunku, malarstwa olejnego i akwarelowego,
malarstwa na szkle

(koszt – 20 zł za jedno zajęcia)

Pierwsze zajęcia – 9 września 2019 r.

STUDIO TEATRALNE

dla dzieci i młodzieży od 7 lat

Podstawy warsztatu, elementy dramy, realizacja
przedstawień teatralnych.

Zajęcia MOK, ul. Słowackiego 21, środy i piątki

Spotkanie informacyjne i zapisy –

18 września 2019 r., godz. 18⁰⁰

SZKOŁA TAŃCA

dzieci w wieku 5 – 7, 8 – 10 i 12 – 15 lat

W programie nauka tańca turniejowego: disco freestyle, jazzdance,
hip hop, funky jazz, electric boogie.

Koszt: TANIEC – 90 zł miesięcznie (zajęcia 2x tydzień)

AKROBATYKA – 100 zł miesięcznie (zajęcia 2x tydzień)

Zapisy i informacja – 10 września 2019 r., godz. 17:00

sala MOK, ul. Piłsudskiego 2

(2 piętro nad bankiem PKO SA - wejście z prawej strony)

WARSZTATY REKODZIEŁA

dla dzieci w wieku od 7 lat

Koszt – 100 zł miesięcznie. (materiały w cenie zajęć)

Zajęcia w poniedziałki lub wtorki w godz. 17⁰⁰ – 18³⁰

Pierwsze zajęcia – 16 września 2019 r., godz. 17:00

MOK ul. Słowackiego 21

AKADEMIA KREATYWNA

dla 4 – 10 latków

Zajęcia pokazowe i zapisy – 12 września 2019, godz. 18:00

MOK, ul. Słowackiego 21, Koszt – 100 zł/miesięcznie

PLASTYKA

dla dzieci w wieku 4 – 6 lat

Zajęcia: **środy o godz. 17⁰⁰**

w MOK, ul. Słowackiego 10. Koszt – 60 zł miesięcznie

Pierwsze spotkanie – 18.09.2019, godz. 17:00

ORTOGRAFIA NA WESOŁO

zajęcia prowadzone w formie zabawy z użyciem rebusów,
rymowanek, puzzli i gier ortograficznych.

Pierwsze spotkanie (pokazowe) – 18 września 2019, godz. 17³⁰

Koszt – 100 zł miesięcznie, MOK, ul. Słowackiego 10

SZKÓŁKA SZACHOWA

Zajęcia dla grup przedszkolaków (5 – 6 lat) oraz dla dzieci w wieku
szkolnym. **Spotkanie organizacyjne dla trzech grup:**

10 września 2019 godz. 17⁰⁰

MOK, ul. Słowackiego 10

Koszt: 60 zł miesięcznie

WARSZTATY CERAMICZNE

Zajęcia: czwartki w godz. 16³⁰ – 18⁰⁰ (dzieci)

oraz 18⁰⁰ – 20⁰⁰ (dorośli), MOK, ul. Słowackiego 10

Koszt zajęć – 80 zł/mies. (dzieci), 100 zł mies. (dorośli)

Pierwsze zajęcia – 5 września 2019 r

WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

dla dorosłych

Plenery, studio, obróbka cyfrowa zdjęć

Zajęcia wtorki lub środy w godz. 18³⁰ – 20³⁰,

MOK, ul. Słowackiego 10

Pierwsze spotkanie – 17.09.2019 r. Koszt 30 zł miesięcznie

WARSZTATY WOKALNE

dla dzieci i młodzieży

Emisja głosu, artykulacja, dykcja, interpretacja aktorska

Koszt – 100 zł miesięcznie.

Przesłuchania i zapisy:

12.09.2019 godz. 17⁰⁰ w MOK, ul. Słowackiego 21

TRENING PAMIĘCI

Informacje i zapisy – 609 509 555

MOK, ul. Słowackiego 21

RYСУNEK ARCHITEKTONICZNY

w każdy WTOREK od dnia 10.09.2019 o godz. 17⁰⁰

/perspektywa, światłocien, rysunek z wyobraźni oraz natury, postacie, zwierzęta,
urządzenia techniczne i mechaniczne (samochody), zagadnienia proporcjonalności
i podziałów w naturze/

MOK, ul. Słowackiego 10



22/674-11-64
w.104
ul. Słowackiego 21
Stadion

mosir@zabki.pl



FITNESS

Poniedziałek

19.00 - *Extreme Body* - Ewelina
19.00 - *Indoor Cycling* - Monika
20.00 - *Zumba* - Łukasz
21.00 - *Ladies Latino Solo* - Igor

Wtorek

9.00 - *Gimnastyka dla seniorów* (karnet poranny) - Emilia
18.00 - *Zdrowy kregostup* - Monika
19.00 - *Interwał trening* - Joanna
20.30 - *Kettlebell* - Klaudia

Środa

19.00 - *PowerShape* - Ewelina
19.00 - *Indoor Cycling* - Monika
20.00 - *Zumba* - Karolina

Czwartek

18.00 - *Pilates* - Agnieszka
19.00 - *ABT + stretching* - Natalia
20.30 - *Kettlebell* - Maciej

Piątek

19.00 - *Cellulit STOP-TABATA* - Ewelina
20.00 - *Zumba* - Łukasz

Sobota

11.00 - *Zumba* - Karolina

- ✓ Ceny karnetów (miesięcznych - 28 dni): od 60 złotych
- ✓ Zniżki dla mieszkańców Zabek
- ✓ Zniżki dla dzieci i młodzieży posiadających kartę TAKRodzina.pl
- ✓ Akceptujemy karty: **Benefit Systems, FitProfit, OK System.**



22/674-11-64
w.104
ul. Słowackiego 21
Stadion
mosir@zabki.pl



SZTUKI WALK

Poniedziałek

17.15 - *Karate Kyokushin / dzieci od lat 4* - Klaudia
18.15 - *Karate Kyokushin / młodzież* - Klaudia
19.30 - *Taekwon-do / dzieci* - Dariusz
20.15 - *Taekwon-do / młodzież i dorośli* - Dariusz

Wtorek

17.00 - *Aikido / dzieci* - Mariusz
17.00 - *Capoeira / dzieci* - Agata
18.00 - *Filipińskie Sztuki Walk / dzieci* - Robert
18.00 - *Capoeira / dzieci zaawansowane i młodzież* - Agata
19.00 - *FMA - samoobrona / dorośli* - Robert
19.00 - *Capoeira / dorośli* - Agata
20.15 - *Boks, kickboxing, Sanda / dorośli* - Robert

Środa

17.15 - *Karate Kyokushin / dzieci od lat 4* - Klaudia
18.15 - *Karate Kyokushin / młodzież* - Klaudia
19.30 - *Taekwon-do / dzieci* - Dariusz
20.15 - *Taekwon-do / młodzież i dorośli* - Dariusz

Czwartek

17.00 - *Aikido / dzieci* - Mariusz
17.30 - *Capoeira / dzieci* - Agata
18.00 - *Filipińskie Sztuki Walk / dzieci* - Robert
18.00 - *Capoeira / dzieci zaawansowane i młodzież* - Agata
19.00 - *FMA i Sanda boks chiński / dorośli* - Robert
19.00 - *Capoeira / dorośli* - Agata
20.15 - *Boks, kickboxing, Sanda / dorośli* - Robert

Piątek

18.00 - *Aikido / dorośli* - Mariusz
19.00 - *Taekwon-do / dzieci* - Dariusz
20.15 - *Taekwon-do / młodzież i dorośli* - Dariusz

Sobota

9.00 - *Aikido / dorośli* - Mariusz

- ✓ Ceny karnetów (miesięcznych - 28 dni): od 50 złotych
- ✓ Zniżki dla mieszkańców Zabek oraz dzieci i młodzieży posiadających kartę TAKRodzina.pl
- ✓ Akceptujemy karty: **Benefit Systems, FitProfit, OK System.**

JOGA

Zapraszamy na zajęcia:
czwartek 20:00 - 21:30
sobota 8:30 - 10:00

Ceny karnetów:

wejście jednorazowe - 25 zł (z Kartą Mieszkańca Zabek - 20 zł)
4 wejścia w miesiącu - 80 zł (z Kartą Mieszkańca Zabek - 75 zł)
8 wejść w miesiącu - 110 zł (z Kartą Mieszkańca Zabek - 105 zł)



Więcej informacji:
tel. 22/674-11-64 wew. 104
Instruktor: Tatiana Timoshevskaja
tel. 730-737-330

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Zabkach
ul. Słowackiego 21 (stadion)

PIERWSZE KOTY...

Cztery punkty w trzech pierwszych meczach nowego sezonu wywalczyli podopieczni nowego trenera Ząbkovii Ząbki – Łukasza Chmielewskiego. Dorobek ten pozwala ząbkowianom zajmować aktualnie ósme miejsce w tabeli, na której czele z siedmioma punktami na koncie znajdują się stołeczne Drukarz i Hutnik oraz Huragan Wołomin i Mazovia Mińsk Mazowiecki.



W pierwszej kolejce spotkań ząbkowianie pokonali przed własną publicznością 5:0 Wkrę Żuromin, tydzień później przegrali 2:5 w Siedlcach z rezerwami tamtejszej Pogoni, by w ostatnią sobotę na Dozbud Arenie zremisować z Mazovią 2:2.

1 KOLEJKA

Bramki dla naszej drużyny w konfrontacji z Wkrą strzelili kolejno Konrad Cichowski – dwie, Wojciech Kokoszewski, Patryk Szeliga oraz Bartosz Osoliński. Mecz nie miał większej historii. Niemal od początku przewagę osiągnęła nasza drużyna. Kolejne, przeprowadzane z dużym rozmachem akcje z każdą minutą przynosiły coraz większe zagrożenie dla bramki przyjezdnych, ale na otwarcie wyniku trzeba było czekać niemal pół godziny. Wtedy w odstępie zaledwie minuty dwa trafienia zaliczył Konrad Cichowski, który przy pierwszym golu wykorzystał dogranie z lewej strony boiska Wojciecha Kokoszewskiego, przy drugim zaś w okolicach środka boiska przejął podanie naszego bramkarza i z piłką przy nodze pokonał kilkadziesiąt metrów w kierunku pustej bramki gościa. Sam strzał okazał się czystą formalnością.

Kolejna bramka padła w 64 minucie po strzale Kokoszewskiego, który wykorzystał doskonale dośrodkowanie Damiana Świerblewskiego z prawego skrzydła. Ten sam zawodnik, kilkanaście minut później popisał się kolejną

dokładną asystą, po której czwartego gola dla naszego zespołu strzelił Patryk Szeliga. Wynik spotkania ustalił, powracający po wielu latach do drużyny z Ząbek Bartosz Osoliński, który skutecznie egzekwował rzut wolny z około trzydziestego metra.

2 KOLEJKA

Dotkliwą porażką z Pogonią II Siedlce zakończył się pierwszy wyjazdowy mecz ząbkowskiej drużyny w bieżącym sezonie. Obie bramki dla Ząbkovii zdobył Eryk Agnysziak, a dla gospodarzy trafiali kolejno Kacper Fallon, Jakub Romanowicz, Mateusz Kluzek, Dominik Barciak oraz Adam Mójta. Pierwszą bramkę pomocnik naszego zespołu strzelił przy stanie 0:4 dokładnym strzałem pod poprzeczkę z linii pola karnego. Drugą natomiast, ustalającą wynik spotkania, zdobył skutecznie egzekwując rzut karny, podyktowany po faulu jednego z obrońców gospodarzy na Mateusza Kowalczyku. Zdecydowanie najlepszym zawodnikiem tego meczu był znany z boisk Ekstraklasy Adam Mójta, który zanotował trzy asysty i strzelił jedną z bramek dla siedlczan.

3 KOLEJKA

Bramki dla naszej drużyny w rywalizacji z mińszczanami strzelili Damian Świerblewski i Wojciech Kokoszewski, natomiast dla gości Yewhen Romanow oraz Wojciech Wo-

cial. Wynik spotkania strzałem z rzutu wolnego z około 18 metrów otworzył Yewhen Romanow. Na odpowiedź naszej drużyny nie trzeba było długo czekać. Trzy minuty później równie dokładnym uderzeniem z rzutu wolnego, tym razem z nieco większej odległości popisał się Świerblewski, dając pierwszy powód do radości ząbkowskiej publiczności. Drugi, dziesięć minut później dał Kokoszewski, który wykorzystał prostopadłe podanie Agnysziaka, uprzedził obrońców gości i w sytuacji sam na sam nie dał szans na skuteczną interwencję bramkarzowi Mazovii. Wynik spotkania na pięć minut przed jego zakończeniem ustalił Wocial, który zaskoczył Mateusza Matrackiego płaskim strzałem, po dośrodkowaniu z lewego skrzydła Krystiana Przyborowskiego.

Już w najbliższą sobotę Ząbkovia zmierzy się w meczu wyjazdowym z Ożarówianką Ożarów Mazowiecki, która z dorobkiem trzech punktów zajmuje w tabeli dziesiąte miejsce. Tydzień później na stadionie w Ząbkach gościć będziemy drużynę KS Łomianki. W międzyczasie, a dokładnie w środę 4 września, ząbkowska drużyna rozegra mecz w ramach IV rundy Pucharu Polski na szczelbłu okręgu warszawskiego. Niestety nie jestem w stanie podać nazwy przeciwnika, gdyż losowanie zostanie przeprowadzone już po oddaniu tego tekstu do druku.

red.

Tabela IV ligi – grupa mazowiecka (północ)

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



JAK SIĘ ZMOTYWOWAĆ DO DIETY?

Ochudzenie wcale nie zaczyna się w udach, talii czy na brzuchu - początkiem diety jest podjęcie przez nas decyzji, że chcemy zmienić swoje życie i zacząć jeść zdrowiej. Nie zawsze jednak łatwo jest wytrwać w tym postanowieniu.

Zobacz, jak skutecznie zmotywowować się do diety!



NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

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

Wyznacz sobie konkretny cel

Większość z nas, kiedy zaczyna dietę, mówi sobie: „chcę schudnąć”. Według współczesnej wiedzy psychologicznej, takie określenie celu to zdecydowanie za mało - cel powinien być mierzalny. Dlatego też określ, ile dokładnie kilogramów czy centymetrów w obwodzie poszczególnych części ciała chcesz zgubić. Pamiętaj przy tym o zdrowym rozsądku - skuteczne odchudzanie musi zająć trochę czasu. Nie zamieniamy diety w wyścig!

Oglądaj metamorfozy innych

Być może podczas diety w Twojej głowie znacznie czasem kielkować myśl „nie da się!” - na przykład wtedy, gdy utrata wagi akurat zwolni. Na takie sytuacje przygotuj sobie specjalne „motywatory” - zdjęcia innych osób wykonane przed i po odchudzaniu. Ludzie, którzy schudli kilkanaście czy kilkadziesiąt kilogramów stanowią dowody na to, że Ty również możesz zmienić swój wygląd - a przeciwności na Twojej drodze da się przezwyciężyć.

Znajdź aktywność, którą pokochasz

Ćwiczenia są bardzo ważnym „dodatkiem” do diety - kiedy ćwiczymy, nasz metabolizm przyspiesza, wskazówka wagi pokazuje niższe wartości, a to... motywuje nas do wytrwania w odchudzaniu! Nie ma sensu jednak zmuszać się do sportu, który nas nudzi - wybieramy taką aktywność, jaka sprawia nam przyjemność. Może to być zarówno bieganie, jak i spacer, taniec czy jazda na łyżwach.

Jedz kolorowo i różnorodnie

Mdłe, ciągle takie same posiłki skutecznie zniechęcają nas do diety - zaczynamy bowiem tęsknić za czymś wyrazistym i... niezdrowym. Starajmy się zatem, aby nasze posiłki były zróżnicowane pod względem smakowym - w tym celu dobrze jest na przykład eksperymentować z różnymi ziołami - oraz estetycznie podane. Rozpieszczając samych siebie, zwielokrotnimy efekty diety!

Wizualizuj swoje sukcesy

Metoda, która jest szczególnie pomocna w chwilach zwątpienia i wtedy, gdy kusi nas aromat babeciny szarlotki czy hamburgera z sieci fast food. Przypomnijmy sobie wtedy, o jakie ciało walczymy, jak chcemy wyglądać i jak wiele może to zmienić w naszym życiu. Dobrze jest też wyobrazić sobie zachwycone spojrzenia osób, na których nam zależy!

Bądź pod opieką specjalisty

Dietetyk będzie na bieżąco „monitorował” efekty naszej diety, a także wesprze nas wtedy, gdy na horyzoncie pojawi się kryzys. Dodatkowo, specjalista będzie w stanie doradzić nam, kiedy nie będziemy pewni, czy dany produkt lub danie pomoże nam, czy raczej zaszkodzi.

Sukces podczas odchudzania czy innej diety zależy od motywacji oraz tego, czy nasza dieta jest odpowiednio zbilansowana. Specjaliści z Centrum Dietetycznego Naturhouse zarówno dobrać Ci indywidualny,

bezpieczny dla zdrowia plan żywieniowy, jak i doradzą, jak się zmotywowwać do diety! W końcu, z racji ogromnego doświadczenia, mają na ten temat wiele do powiedzenia.

Kiedy już znajdziesz w sobie wewnętrzną motywację do zmiany swoich nawyków żywieniowych warto się zastanowić wraz z dietetykiem czy twoje ciało nie wymaga oczyszczenia. Kiedy pozbędziesz się toksyn, które nie tylko mogą pochodzić z żywności ale także wody i powietrza twój organizm lepiej poradzi sobie ze spalaniem nadmiernych kilogramów. Jak to zrobić? W bardzo łatwy sposób.

W naszym Centrum Dietetycznym Naturhouse Zabki dostępny jest napój aloesowy, który działa oczyszczająco oraz przeciwwzapalnie i jest niezastąpionym składnikiem w przepysznych koktajlach.

Do przygotowania koktajlu letni detox potrzebujesz:

garść świeżego szpinaku

- 1 pomarańczę
- 1 gruszkę
- 2 łyżki stołowe syropu ALOE VERA
- 100 ml wody mineralnej

Wszystkie składniki zblenduj i uzupełnij wodą mineralną.

Pij koktajl raz dziennie przez min. 14 dni stosując jednocześnie zdrowe zasady żywienia, a oczyszczisz organizm i poczujesz się lekko.

Tekst powstał we współpracy z mgr inż. Iwoną Michalak - dietetykiem Naturhouse w Zabkach.

WARSZTAT DEKARSKI

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

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

USŁUGI HYDRAULICZNE

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

Zabki, ul. Ceglana 3

Tel. 501-710-359
601-301-810

Biuro Nieruchomości City Property

Kupno - Sprzedaż - Wynajem

600 800 401
691 181 207

ul. Na Bagnie 2, Zabki

www.cityproperty.pl

biuro@cityproperty.pl

AŻUROWE DEKORACJE

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

Dusia Zajac
Tel. 514 838 538

azurowedekoracje

CO SŁYCHAĆ?

Wydawca: Urząd Miasta w Zabkach

Redaktor naczelny: Mirosław Oleksiak
e-mail: redaktor@zabki.pl, tel. 694 759 987

Redakcja: ul. Wojska Polskiego 10, Zabki,
tel. 22 5109 793

Skład i druk: Drukarnia Smydyt,

09-500 Gostynin, ul. Płocka 38B
e-mail: biuro@drukarniasmydyt.com

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.

Nakład 6000 egz.

DIŻURY REDAKCYJNE:

red. Mirosław Oleksiak

Urząd Miasta pok. nr 13

pon. godz. 16.00-18.00, piątki godz. 8.00-10.00

ZĄBKOWSKIE „POŻEGNANIE LATA”

Już niebawem, 7 września, odbędzie się niezwykle wydarzenie. O godz. 14.00 widzowie będą mogli obejrzeć spektakl o jednym z największych władców Polski – Bolesławie Chrobrym w pięknej muzycznej i tanecznej oprawie, który rozpocznie plenerową imprezę. A pół godziny później wystąpi plejada gwiazd gatunku disco polo. Wydarzenia ma również charakter charytatywny, podczas którego będą zbierane środki na rzecz chorego Maksia Bednarczyka. Wydarzenie odbędzie się na płycie boiska stadionu miejskiego w Ząbkach. W projekt zaangażowane będą: Miejski Ośrodek Kultury w Ząbkach, Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji, świetlice środowiskowe, Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej TPD w Ząbkach oraz firma eventowa - Maximus Ząbki.

Rok temu na scenie zorganizowanej na stadionie miejskim odbyło się przedstawienie „Chrzest Polski”. Występ, poprzedzony polonezem w wykonaniu uczestników i aktorów, był również wspólnym przedsięwzięciem lokalnym, które wzbudziło żywe zainteresowanie i skłoniło do aktywności. Z tego też względu zrodził się pomysł, aby sięgnąć do kolejnego fragmentu naszych dziejów. Mieszkańcy biorący aktywny udział w wydarzeniu spotykają się na próbach teatralnych, tworzą scenografię, dodają własne pomysły i zachęcają do przyjemnego rodzinnego spędzania czasu z historią w tle. Jest to świetna okazja do wzajemnego poznawania się, działania z innymi i dla innych.

Oprócz tego, przez cały czas trwania imprezy, będzie odbywała się zbiórka pieniędzy dla 8 – letniego Maksia Bednarczyka, który od stycznia 2019 cierpi na Neuroblastoma nadnercza lewego IV stopnia z przerzutami do szpiku, węzłów chłonnych i kości. Szanse przeżycia statystycznie nie przekraczają 15%. Nie miał wcześniej żadnych objawów, nie męczył się, nie chorował. Biegał, grał w piłkę, miał regularnie badanie krwi, EKG. U Maksymiliana w styczniu tego roku rozpoznano przerzuty neuroblastoma. Jego organizm odpowiedział dobrze na refundowaną chemioterapię. Immunoterapia zwiększa szansę



przeżycia o kolejne 20%, może uratować życie Maksia. Nie jest refundowana przez NFZ. Kosztuje ponad milion złotych. Rodzice wciąż czekają na pomoc. Wszystkie występy artystyczne przeplatane będą licytacjami na rzecz Maksia.

Dodatkowo dla wszystkich uczestników imprezy dostępne będą stoiska z licznymi atrakcjami dla całych rodzin, dmuchańce, trampoliny, punkty małej gastronomii. Na tak szczególne wydarzenie młodzież z ząbkowskich świetlic środowiskowych oraz Koła Pomocy Dzieciom Niepełnosprawnej przygotuje własnoręcznie wykonane prace do licytacji na rzecz Maksymiliana.

PARTNER STRATEGICZNY:



PARTNER:



ORGANIZATORZY:



MIASTO ZĄBKÓW ZAPRASZA
**POŻEGNANIE LATA
Z DISCO POLO W ZĄBKACH**
07.09.2019R. - STADION MIEJSKI

DARMOWE
WEJŚCIESTART
16:30

MILY PAN



BAZYLEEK



EXTAZY



DISCO BOYS



HASZ TAK



KUZYN ZENKA



DAGMARA



MARKUS P



CARII



14:00
**PRZEDSTAWIENIE HISTORYCZNE:
BOLESŁAW CHROBRY**

**TOP GIRLS**

SPONSORZY:

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY!**