



## ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

### AKTUALNOŚCI INWESTYCYJNE ZĄBKİ RAZEM – POMAGAMY!

Miasto Ząbki pozyskało znaczące środki z budżetu Województwa Mazowieckiego na trzy projekty, które przełożą się na poprawę komfortu życia mieszkańców oraz estetyki i funkcjonalności przestrzeni publicznej. Łączna wartość przyznanego dofinansowania to niemal pół miliona złotych.

Dokończenie na str. 2



Partnerem Pikniku i Koncertu Charytatywnego - Ząbki Razem - Pomagamy! jest Samorząd Województwa Mazowieckiego.

**Mazowsze.**  
serce Polski



Dokończenie na str. 6

### FINISZ PRAC NA ULICY MORCINKA

Zbliża się zakończenie remontu ulicy Morcinka, której modernizacja poprawi komfort i bezpieczeństwo mieszkańców. Obecnie inwestycja wkroczyła w końcowy etap – na jezdni została już ułożona pierwsza warstwa nawierzchni bitumicznej.

Dokończenie na str. 2



### AGNIESZKA ROKICKA POKIERUJE PRZEDSZKOLEM „ZIELONY DINEK”

Publiczne Przedszkole nr 1 „Zielony Dinek” w Ząbkach rozpocznie rok szkolny pod kierownictwem nowej dyrektorki. Od września placówką pokieruje Agnieszka Rokicka – pedagog z wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi oraz w zarządzaniu jednostkami oświatowymi.

Dokończenie na str. 2





## Dokończenie ze str. 1 AKTUALNOŚCI INWESTYCYJNE

### Zielone miasto – nowe nasadzenia drzew i krzewów.

Największa część wsparcia – 200 tysięcy złotych – zostanie przeznaczona na rozwój zieleni miejskiej. Projekt zakłada nowe nasadzenia drzew, krzewów i roślin ozdobnych. Miasto zyska kolejne naturalne enklawy, które poprawią walory estetyczne i zapewnią cień i ukojenie w upalne dni.

### Czystość ulic.

Kolejne 200 tysięcy złotych zostanie wykorzystane na zakup nowoczesnej zmiatarki, która zwiększy porządek w mieście i bezpieczeństwo na drogach, ograniczając zalegające liście, piach czy zanieczyszczenia, które mogą wpływać na warunki ruchu.

### Willa Arkada odzyska dawny blask.

Trzecim dofinansowanym przedsięwzięciem jest remont dachu zabytkowej Willi Arkada, na który miasto otrzymało 80 tysięcy złotych. Dzięki pracom konserwatorskim budynek zostanie zabezpieczony przed degradacją.

Wsparcie finansowe przekazane przez Zarząd Województwa Mazowieckiego to efekt owocnej współpracy między samorządami. Szczególne podziękowania ze strony władz Żąbek skierowano do marszałka Adama Struzika oraz członkini zarządu Anny Brzezińskiej – za ich zaangażowanie i skuteczne działania na rzecz mieszkańców Żąbek.

KSA

## Dokończenie ze str. 1 AGNIESZKA ROKICKA POKIERUJE PRZEDSZKOLEM „ZIELONY DINEK”

### Doświadczenie i zaangażowanie.

Agnieszka Rokicka obejmuje funkcję w czasie, gdy przedszkola stają przed nowymi wyzwaniami – zarówno organizacyjnymi, jak i wychowawczo-dydaktycznymi. Nowa dyrektorka deklaruje otwartość na współpracę z rodzicami, troskę o komfort dzieci oraz kontynuację i rozwijanie dobrych praktyk wypracowanych przez placówkę.

Jej dotychczasowe doświadczenie stanowi solidny fundament dla dalszych działań – w tym wprowadzania nowoczesnych rozwiązań edukacyjnych oraz wzmacniania roli przedszkola jako bezpiecznego i przyjaznego miejsca rozwoju najmłodszych mieszkańców Żąbek.

### Z perspektywą na przyszłość.

„Zielony Dinek” to jedno z najbardziej rozpoznawalnych przedszkoli w mieście – cenione przez rodziców, aktywnie uczestniczące w lokalnych inicjatywach, stale poszerzające ofertę dydaktyczną.

Powierzenie funkcji dyrektorskiej Agnieszce Rokickiej to wyraz zaufania do jej kompetencji i wizji. Społeczność przedszkola oraz władze miasta liczą na owocną współpracę i nowe impulsy, które pozytywnie wpłyną na jakość codziennego życia najmłodszych mieszkańców Żąbek.

## Dokończenie ze str. 1 FINISZ PRAC NA ULICY MORCINKA

### Priorytet: jakość i trwałość.

Układana warstwa nawierzchni bitumicznej stanowi bazę pod finalne utwardzenie jezdni warstwą ścieralną, które zapewni odpowiednią nośność i odporność na intensywną eksploatację.

Prace obejmują również modernizację infrastruktury towarzyszącej – w tym chodników, krawężników oraz odwodnienia. Całość ma na celu poprawę parametrów technicznych drogi, ale także estetyki i funkcjonalności przestrzeni publicznej.

### Zakończenie już niebawem.

Jeśli prace przebiegną zgodnie z harmonogramem, mieszkańcy będą mogli w pełni korzystać z wyremontowanej ulicy już w najbliższych tygodniach. Dla wielu użytkowników codziennego ruchu lokalnego będzie to istotne udogodnienie, eliminujące dotychczasowe utrudnienia komunikacyjne.

KSA



## 15 LITRÓW NADZIEI



**W połowie lipca w Ząbkach odbyła się kolejna akcja honorowego krwiodawstwa, zebrano ponad 15 litrów krwi. Wydarzenie nad którym patronat objęła burmistrz Małgorzata Zyśk, zorganizowano na terenie Miejskiego Centrum Sportu. Spośród 49 zarejestrowanych uczestników, krew oddały 34 osoby.**



#### **Wsparcie, które wraca.**

Każdy krwiodawca, który zdecydował się podzielić najcenniejszym darem, otrzymał w ramach podziękowania voucher na basen. Dodatkowo uczestnicy mieli szansę wziąć udział w konkursie organizowanym przez Mazowiecki Oddział Okręgowy PCK. Na zwycięzcę czeka wyjątkowa nagroda — skok spadochronowy w tandemie, ufundowany przez Aeroklub Warszawski.

#### **Wspólna sprawa miasta.**

Wydarzenie odbyło się pod honorowym patronatem burmistrz Ząbek, Małgorzaty Zyśk. Organizatorzy, partnerzy i uczestnicy wspólnie pokazali, że solidarność i zaangażowanie mogą realnie wpływać na zdrowie i życie innych.



#### **Kolejna okazja już we wrześniu.**

Ci, którzy nie mogli dołączyć do akcji w lipcu, będą mieli kolejną szansę. Następną edycję zaplanowana jest na 14 września 2025 roku. Organizatorzy zachęcają do udziału wszystkich, którzy chcą w prosty, a jednocześnie niezwykle potrzebny sposób pomóc innym.

ŁMA

Zdjęcia: Heimur

## **JUBILEUSZOWY FESTIWAL PIOSENKI RELIGIJNEJ**

**W środę, 28 maja odbył się X Międzyszkolny Festiwal Piosenki Religijnej. Tym razem uczestnicy śpiewali w hołdzie św. Janowi Pawłowi II, w 20. rocznicę śmierci.**

Wydarzenie jak zwykle zorganizowali nauczyciele religii ze Szkoły Podstawowej nr 2. W Festiwalu wzięło udział 30 uczniów z siedmiu ząbkowskich podstawówek, a jury w składzie: dyrektor Irena Małyszczuk, Ewa Kosierkiewicz i ksiądz Paweł Szmytkowski stanęło przed trudnym zadaniem, by wyłonić i nagrodzić tych najlepszych.

Cenne nagrody sponsorował proboszcz parafii Miłosierdzia Bożego w Ząbkach ksiądz Andrzej Kopczyński. Piękne dyplomy zaprojektowała i wykonała Agnieszka Korpusik-Borkowska. Fotorelację przeprowadziła niezawodna Dorota Lubaszka.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom i opiekunom. Gratulujemy nagrodzonym.

#### **Kategoria klas I–III**

- I miejsce – Tobiasz Kwiatkowski (SP nr 1);
- II miejsce – Karolina Chudzik (Publiczna Katolicka Szkoła Podstawowa);
- III miejsce – Marcelina Markiewicz (SP nr 6).

#### **Kategoria klas IV–V**

- I miejsce – Julia Wojciechowska (SP nr 4);
- II miejsce – Julia Rejmer (SP nr 2);
- III miejsce – Anna Perkowska (SP im. ks. Jerzego Popiełuszki).

#### **Kategoria klas VI–VIII**

- I miejsce – Natalia Wieczorek (SP nr 4);
- II miejsce – Olga Wasilewska (SP nr 6);
- III miejsce – Zofia Bednarczyk (SP nr 6).

#### **Wyróżnienia**

- Anita Kamińska (SP im. ks. Jerzego Popiełuszki);
- Zofia Piszczatowska (SP nr 1);
- Robert Szajner (SP nr 2).

#### **GRAND PRIX**

- Barbara Seremak (PKSP).

**W imieniu organizatorów  
Katarzyna Węgrzynek**

**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.**



## KURTYNY WODNE I POIDEŁKA ZNÓW DOSTĘPNE W ZĄBKACH

Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach po raz kolejny zapewniło mieszkańcom chwilę wytchnienia w miejskiej przestrzeni. Uruchomiono kurtyny wodne oraz tzw. poidełka – dystrybutory wody pitnej w ogólnodostępnych punktach miasta.

### Chłodna mgiełka na letnie dni.

Dwie kurtyny wodne, które pojawiły się w znanych i często uczęszczanych lokalizacjach, to odpowiedź na rosnące temperatury. Pierwsza z nich została ustawiona w Parku Miejskim im. Michała Szuberta, druga kurtyna funkcjonuje u zbiegu ulic Kościelnej i Pileckiego. Instalacje będą uruchamiane w najbardziej upalne dni, zgodnie z prognozą pogody i potrzebami mieszkańców.

### Poidelka – miejska odpowiedź na pragnienie.

Poza kurtynami, PWiK przypomina o możliwości korzystania z miejskich dystrybutorów wody pitnej. Poidelka znajdują się w dwóch lokalizacjach: w Pasażu Orla oraz w Parku Miejskim im. Michała Szuberta.

### Reaguj na usterki – numer alarmowy czynny całą dobę.

PWiK apeluje również o zgłaszanie wszelkich usterek lub problemów związanych z funkcjonowaniem kurtyn i poidelek. W tym celu uruchomiono całodobowy numer alarmowy: 501 651 198. Sprawna interwencja serwisu pozwala utrzymać urządzenia w pełnej gotowości przez całe lato.

### Miejska troska o komfort w gorące dni.

Dzięki PWiK mieszkańcy mogą korzystać z prostych, a jednocześnie skutecznych form wsparcia w czasie upałów. Chłodna mgiełka kurtyn, dostęp do czystej wody pitnej i szybka reakcja służb technicznych – to realne działania, które czynią miejską przestrzeń bardziej przyjazną.

ŁMA



## ZIELONA INWESTYCJA W ZĄBKACH

Dzięki podpisanej w 2025 roku umowie o dofinansowanie projektu pn. „Ogród biocenotyczny na terenie Miasta Ząbki – Mała Ojczyzna”, miasto wzbogaci się o niezwykłą przestrzeń przyrodniczą. Inicjatywa jest współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu „Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027”.

### Przemyślana koncepcja na rzecz środowiska.

Planowany ogród obejmie obszar blisko 1,6 hektara i zostanie zaprojektowany w sposób umożliwiający odtworzenie typowych siedlisk występujących w górach, na nizinach i terenach nadmorskich. Taki układ liniowy pozwoli na stworzenie naturalnych ciągów ekologicznych, z których korzystać będą nie tylko mieszkańcy, ale i lokalna fauna.

Na terenie ogrodu pojawi się 60 drzew, 300 krzewów oraz imponujące liczby mniejszych roślin – 17 tysięcy sztuk różnorodnej flory i blisko 160 tysięcy roślin tworzących kolorową łąkę kwiatną. Zwieńczeniem projektu będzie zbiornik wodny z meandrującym strumykiem, a także specjalnie ukształtowany wał ziemny przeznaczony dla owadów zapylających oraz ptaków, takich jak jaskółki brzegówki.

### Korytarz ekologiczny i centrum edukacyjne.

Ogród „Mała Ojczyzna” będzie służyć nie tylko jako miejsce odpoczynku. Przez jego teren przebiegać ma ścieżka spacerowa, pełniąc zarazem funkcję edukacyjnej trasy przyrodniczej. Dzięki temu nowa inwestycja stanie się przestrzenią łączącą rekreację z nauką – zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.

Projekt ma także duże znaczenie środowiskowe – przyczyni się do zwiększenia bioróżnorodności i pełnić będzie funkcję korytarza ekologicznego, sprzyjającego ochronie siedlisk zapylaczy, jeży, ptaków i innych drobnych zwierząt.

### Wysokie wsparcie unijne.

Całkowity koszt inwestycji wyniesie niemal 7 mln zł – dokładnie 6 992 669,98 zł, z czego połowa (3 496 334,98 zł) pochodzić będzie ze środków europejskich w ramach działania „Bioróżnorodność” programu „Fundusze Europejskie na zielony rozwój Mazowsza”.

KSA



## WYCHOWANIE W DIALOGU - BEZPŁATNE WARSZTATY

W nowym roku szkolnym uruchomiony zostanie cykl warsztatów edukacyjnych dla rodziców pn. „Dialog i Relacje”. Zajęcia zaplanowano na jesień 2025 roku i będą adresowane do mieszkańców Ząbek posiadających Kartę Mieszkańca oraz dzieci w wieku od 6 do 15 lat.



**Warsztaty dla rodziców**

Cykl 10 spotkań przeznaczony dla Rodziców dzieci i młodzieży w wieku 6-15 lat, posiadających aktywną kartę mieszkańca „Jestem z Ząbek”

**DIALOG I RELACJE**

**W PROGRAMIE:**

- Jak określić dziecku granice?
- Jak pomóc dziecku radzić sobie z uczuciami?
- Jak rozwiązywać problemy?
- Jak zachęcać dziecko do współpracy?
- Jak zachęcać dziecko do samodzielności?
- Jak odnaleźć w dziecku to, co najlepsze i jak je konstruktywnie chwalić?

Cykl poprowadzą:  
Ewelina Dylak  
Izabela Półkowska

**17:00 - 20:00**  
**ŚRODY 1 PAŹDZIERNIKA - 3 GRUDNIA 2025 R.**  
**W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 2 W ZĄBKACH**

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

### Odpowiedź na współczesne wyzwania rodzicielstwa.

Cykl warsztatowy „Dialog i Relacje” to propozycja skierowana do tych, którzy szukają skutecznych, empatycznych narzędzi komunikacji z dzieckiem. Spotkania mają na celu przeciwdziałanie narastającym trudnościom emocjonalnym i wychowawczym u dzieci i młodzieży. Program obejmuje również rozwijanie kompetencji wychowawczych uczestników.

### Praktyczna forma, sprawdzony model.

Zajęcia odbędą się w formule warsztatowej – łącznie 30 godzin zegarowych podzielonych na dziesięć trzygodzinnych spotkań odbywających się raz w tygodniu. Maksymalna liczba uczestników w grupie to 15 osób. Zajęcia poprowadzą wykwalifikowane specjalistki z doświadczeniem w pracy z rodzinami i dziećmi.

Warsztaty zaplanowano w Szkole Podstawowej nr 2 w Ząbkach przy ul. Batorego 11. Cykl rozpocznie się 1 października, a zakończy 3 grudnia 2025 r.

### Zgłoszenia elektroniczne – decyduje kolejność.

Nabór uczestników potrwa od 5 do 12 września 2025 r.

Zgłoszenia będą przyjmowane wyłącznie drogą elektroniczną na adres e-mail, który zostanie podany w osobnym komunikacie. Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc o udziale w programie decyduje kolejność zgłoszeń.

Przesyłanie formularzy przed lub po terminie skutkować będzie odrzuceniem zgłoszenia. Uczestnictwo w warsztatach wymaga pełnej frekwencji – z dopuszczalnym marginesem jednej nieobecności w wyjątkowych przypadkach.

KSA

## LEPSZE ZAPLECZE DLA SPORTU

Nasze miasto stawia na komfort i funkcjonalność infrastruktury sportowej. Burmistrz Małgorzata Żysk podpisała umowę na remont pomieszczeń socjalno-magazynowych przy dwóch boiskach typu Orlik, znajdujących się przy szkołach podstawowych nr 2 i nr 4. To kolejna inwestycja poprawiająca standardy użytkowania miejskich obiektów sportowych.

### Dwa boiska, jeden cel: lepsze warunki dla użytkowników.

Remont obejmie zaplecze socjalne i magazynowe zlokalizowane przy Orlikach przy Szkole Podstawowej nr 2 oraz Szkole Podstawowej nr 4 w Ząbkach. Prace modernizacyjne mają na celu poprawę funkcjonalności tych przestrzeni, z których na co dzień korzystają zarówno uczniowie, jak i mieszkańcy uczestniczący w zajęciach rekreacyjno-sportowych.

### Krótki termin i konkretna wartość inwestycji.

Zgodnie z warunkami podpisanej umowy, wykonawca ma 75 dni na zrealizowanie całości prac od momentu rozpoczęcia robót. Koszt przedsięwzięcia wynosi 350 000 zł.

ŁMA





## Dokończenie ze str. 1 ZĄBKİ RAZEM – POMAGAMY!

**Niedziela, 27 lipca 2025 r. przeszła do historii naszego miasta jako dzień pełen emocji, muzyki i solidarności. Na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji odbył się wielki piknik rodzinny i koncert charytatywny „Ząbki Razem – Pomagamy!”, na rzecz rodzin poszkodowanych w dramatycznym pożarze przy ul. Powstańców 62, zebrano 151 884,88 zł. Nadal trwają licytacje cennych przedmiotów przekazanych przez osoby.**



– Ten dzień pokazał, jak silną i zjednoczoną wspólnotą jest nasze miasto. Setki mieszkańców, artystów i partnerów przyszło, by pomóc rodzinom dotkniętym dramatem. Ta solidarność i wrażliwość społeczna napawa mnie ogromną dumą – powiedziała burmistrz Małgorzata Żysk.



## Rodzinne popołudnie pełne atrakcji.

Już od godziny 12:00 MOSiR tętnił życiem. Setki mieszkańców pojawiły się na terenie ośrodka, by wziąć udział w wydarzeniu, które połączyło dobrą zabawę z realną pomocą. Na najmłodszych czekały dmuchańce, żyroskopy, trampoliny, malowanie twarzy, animacje, warkoczyki, tatuaże oraz strefa VR, a dorośli mogli skosztować dań serwowanych przez Koło Gospodyń, food trucki i lokalnych przedsiębiorców.

## Piłkarskie emocje na dobry początek.

Równolegle odbywał się charytatywny turniej piłkarski, w którym rywalizowało ponad 15 drużyn. Na boisku spotkały się m.in. Reprezentacja Gwiazd Piłkarzy Polskich, drużyny samorządowców, reprezentanci policji oraz zespoły z powiatu wołomińskiego.



## Artyści dla poszkodowanych w pożarze.

O godzinie 15:00 rozpoczęła się część koncertowa. Na scenie wystąpili m.in. Łzy z Adamem Konkolą, Masters, Farba, Marlena Drozdowska, Papa Dance, Funky Tank, Marcin Czyżewski, Arek Braxton, Marco Bocchino, Bartosz Miecznikowski, Piotr Pręgowski i Adam Wolski. W rolę prowadzącego wcielił się Jacek Wroński, a o godzinie 20:00 na scenie pojawiła się Budka Suflera, gromadząc tłum fanów pod sceną. Publiczność nagradzała artystów gromkimi brawami – a wszystko w imię wsparcia dla mieszkańców dotkniętych pożarem.







### Aukcje z serca.

Szczególne emocje wzbudziły licytacje charytatywne, podczas których można było zdobyć wyjątkowe pamiątki przekazane przez Kajetana Broniewskiego – wybitnego sportowca i olimpijczyka. Medalowe trofea, książki z dedykacjami oraz unikatowe przedmioty związane ze sportem szybko znalazły nowych właścicieli. Dochód z licytacji trafi do poszkodowanych rodzin.



– Każda przekazana złotówka, każdy uśmiech i każda chwila spędzona tutaj miały realną wartość. To nie był tylko koncert – to była prawdziwa lekcja empatii i wspólnoty. Dziękuję wszystkim, którzy byli częścią tego wydarzenia – dodała Małgorzata Zysk.

### Wspólna inicjatywa, wielki odzew.

Wydarzenie odbyło się z inicjatywy Miasta Żąbki przy wsparciu Samorządu Województwa Mazowieckiego, Powiatu Wołomińskiego oraz wielu lokalnych instytucji i przedsiębiorców. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu mieszkańców udało się połączyć dobrą zabawę z konkretną pomocą – co pokazało, że mieszkańcy naszego miasta to społeczność, która nie zostawia swoich w potrzebie.



Całość dochodu z pikniku, koncertu oraz aukcji została przeznaczona na pomoc mieszkańcom, którzy stracili dorobek życia w pożarze przy ul. Powstańców 62. Choć dramat ten dotknął wielu rodzin, niedzielne wydarzenie pokazało, że w jedności tkwi siła – a empatia i solidarność potrafią przynieść realną zmianę.

– Naszym obowiązkiem jako samorządu jest wspierać mieszkańców nie tylko w codziennych sprawach, ale szczególnie w chwilach kryzysu. Dlatego to wydarzenie było tak ważne – bo za każdą cegiełką pomocy stoi człowiek, który dziś potrzebuje naszego wsparcia – podkreśliła burmistrz Żąbek.

KSA





## MODA Z RECYKLINGU – PRZEDSZKOLAKI ZNÓW ZACHWYCIŁY POMYSŁOWOŚCIĄ

W Publicznym Przedszkolu „Lawendowa Marina” odbyła się druga edycja warsztatów ekologicznych „EKOgłowa – Recyclingowa moda”. Zajęcia po raz kolejny udowodniły, że nauka o ochronie środowiska może być angażująca i radosna.



### Twórcza zabawa z przesłaniem.

Tym razem najmłodsi mieszkańcy Ząbek mieli okazję zamienić kartony, wytłaczanki po jajkach i inne pozornie niepotrzebne materiały w oryginalne nakrycia głowy. W ruch poszły nożyczki, klej i wyobraźnia – a efektem były niezwykle maski, kapelusze i ozdoby, które zaprezentowano podczas mini pokazu mody. Warsztaty poprowadziły przedstawicielki Biura Gospodarki Odpadami Urzędu Miasta Ząbki – Magdalena Skiba i Małgorzata Grabowicz.

### Edukacja zaczyna się od podstaw.

Zajęcia mają nie tylko wartość edukacyjną, ale również społeczną – promują postawy proekologiczne i rozwijają świadomość najmłodszych w zakresie segregacji odpadów i możliwości ich ponownego wykorzystania. Dzięki takim projektom dzieci uczą się, że recykling to coś więcej niż obowiązek – to sposób na twórcze działanie i dbanie o przyszłość planety.

KSA



## ZĄBKOVIA GRA O WIĘCEJ!

Sukces Ząbkovii odbił się szerokim echem na Mazowszu. Nic dziwnego, bo wreszcie po niemal 10 latach udało się awansować do III Ligi. Wracając wspomnienia z czasów, gdy Dolcan grał na zapleczu Ekstraklasy.

To był niesamowity sezon w wykonaniu piłkarzy trenera Tomasza Grzywny. Przez rundę jesienną przeszli jak burza, wygrywając wszystkie 17 meczów i zostawiając daleko w tyle konkurencję. Jesienią udawało się wszystko, a piłkarze doskonale realizowali taktykę ustaloną przez szkoleniowca. Wiosna była dla nich trudniejsza, zdarzyły się potknięcia i ostatecznie utrata pozycji lidera tabeli, a to oznaczało konieczność grania w barażach o awans. Na szczęście forma wróciła w samą porę. Ząbkovia najpierw rozbiła RKS Radomsko, a później Olimpię Zambrów.

*- Dzięki wysokiemu zwycięstwu w półfinale urośliśmy jako zespół i jadąc do Zambrowa byliśmy tak podbudowani, że byliśmy pewni zdobycia trzeciej ligi dla Ząbek. W Zambrowie dominowaliśmy od pierwszej do 90 minuty. Świetnie zagrał Mateusz Mazur, ale cały zespół zaprezentował się kapitalnie – opowiadał trener w programie TVP3 „Z boisk i stadionów Warszawy i Mazowsza”.*

Po takich występach można sobie było przypomnieć czasy Dolcanu Ząbki i świetne mecze w 1 lidze czy Pucharze Polski. Sukces cieszy tym bardziej, że osiągnęła go drużyna złożona z młodych piłkarzy, grająca atrakcyjnie dla kibiców.

Do Ząbkovii nie ściąga się weteranów, którzy chcą jeszcze dorobić tuż przed piłkarską emeryturą. Tacy zawodnicy zazwyczaj dużo zarabiają, a nie dają gwarancji sukcesu. Zarząd Ząbkovii nie jest rozrzutny, dlatego w naszym klubie grają piłkarze głodni sukcesów, którzy chcą się rozwijać i dają się kształtować trenerom. Najlepszych dostrzegają większe kluby – zimą Mateusz Augustyniak był na testach w ekstraklasowej wtedy Puszczy Niepołomice.

Wiadomo, że najlepszy strzelec Ząbkovii zostaje w drużynie na kolejny sezon, podobnie jak inni zawodnicy stanowiący trzon zespołu, który wywalczył awans. Są też nowi piłkarze, dobierani według tego samego klucza, co sprowadzani wcześniej – czyli młodzi i perspektywiczni.

Trener deklaruje, że 3 liga to nie jest szczyt ambicji ani jego, ani całej drużyny. Do nowego sezonu podchodzą z pokorą, bo rywale będą bardziej wymagający, ale broni nie składają. Chcą iść dalej do przodu.

ŁMA





## Z ZĄBEK DO BRUKSELI

Pani Katarzyna Węgrzynek, nauczycielka ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach i opiekunka Szkolnego Wolontariatu, została uhonorowana za 20 lat pracy. W nagrodę odwiedziła Parlament Europejski w Brukseli.



Pani Katarzyna Węgrzynek, nauczycielka Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach, od dwóch dekad angażuje uczniów w działania wolontariackie. Jej nieustanne zaangażowanie i promocja idei pomocy innym zostały docenione przez Fundację „Świat na Tak”, która nagrodziła ją wyjątkowym wyjazdem do Brukseli.

Wraz z laureatami ogólnopolskiego konkursu „Ośmiu Wspaniałych” oraz ich opiekunami, pani Katarzyna odwiedziła Parlament Europejski, gdzie odbyło się spotkanie z europosłanką Hanną Gronkiewicz-Waltz. Była to okazja do rozmów o znaczeniu wolontariatu oraz roli młodych ludzi w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego.



## MIASTO ZĄBKI ZYSKA NOWOCZESNĄ ZAMIATARKĘ

Dzięki wsparciu finansowemu z budżetu Województwa Mazowieckiego, nasze miasto pozyska nowoczesną zmiatarkę drogową z funkcją mycia na mokro.

### Czyste ulice, czystsze powietrze.

Zakup realizowany jest w ramach programu „Mazowsze dla czystego powietrza 2025”. Jak informuje burmistrz Małgorzata Zysk, zmiatarka będzie wyposażona w system mycia na mokro. Takie rozwiązanie pozwoli na skuteczniejsze usuwanie drobnych zanieczyszczeń i ograniczy wtórne pylenie – jeden z istotnych problemów w sezonie suchym.

### Wsparcie z budżetu województwa.

Całkowity koszt zadania wynosi 417 712,62 zł, z czego 200 000 zł pokryje dotacja przyznana przez Samorząd Województwa Mazowieckiego. Zakup zostanie zrealizowany do 31 grudnia 2025 roku.

To kolejna inwestycja, która świadczy o konsekwentnej polityce miasta ukierunkowanej na ochronę środowiska i poprawę jakości życia mieszkańców.

KSA

## ZAZIELENIAMY MIASTO ZĄBKI

Miasto Ząbki pozyskało kolejne środki zewnętrzne, które zostaną przeznaczone na poprawę jakości przestrzeni miejskiej oraz warunków klimatycznych. Dzięki dofinansowaniu z budżetu Województwa Mazowieckiego, w ramach programu „Mazowsze dla klimatu 2025”, rusza realizacja projektu pn. „Zazieleniamy Miasto Ząbki”.

### Prawie 6,5 tysiąca metrów kwadratowych nowej zieleni.

W ramach przedsięwzięcia do końca października 2025 roku wzdłuż ośmiu ulic – Sokolej, Nowej, Słonecznej, Bocianie, Olszewskiego, Kopernika, 11 Listopada i 3 Maja – pojawią się nowe nasadzenia drzew, krzewów liściastych i iglastych, a także traw ozdobnych i róż. Łączna powierzchnia zazielonego terenu wyniesie ok. 6 490 m<sup>2</sup>.

### Wspólna troska o klimat i estetykę miasta.

Realizacja projektu to krok w stronę tworzenia jeszcze bardziej przyjaznej, zielonej przestrzeni miejskiej. Nasadzenia poprawią estetykę miejskiego krajobrazu i przyczynią się również do ograniczenia zjawiska tzw. miejskiej wyspy ciepła i poprawy jakości powietrza.

### Dofinansowanie z samorządu województwa.

Wartość całkowita zadania wynosi 470 985 zł, z czego aż 200 000 zł stanowi dofinansowanie przekazane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego. To kolejny przykład skutecznego sięgania po fundusze zewnętrzne, które wspierają zrównoważony rozwój miasta.

ŁMA



## NOWOCZESNE GAZOMIERZE TRAFIĄ DO MIESZKAŃCÓW

Polska Spółka Gazownictwa (PSG) rozpoczyna na terenie naszego miasta realizację ogólnopolskiego projektu eGazomierz. Inicjatywa zakłada wymianę tradycyjnych liczników gazu na inteligentne urządzenia z funkcją zdalnego odczytu.

### Inwestycja w precyzję i bezpieczeństwo.

Nowe urządzenia trafią do odbiorców zaklasyfikowanych do trzeciej grupy taryfowej, czyli głównie do gospodarstw domowych korzystających z kuchenek gazowych lub instalacji grzewczych na gaz ziemny.

Nowoczesne gazomierze umożliwią zdalny odczyt danych, eliminując konieczność wizyt inkasenta i znacząco zwiększając dokładność pomiarów. Docelowo rozwiązanie pozwoli również na rozliczenia za rzeczywiste zużycie gazu, a nie – jak dotąd – na podstawie prognoz.

### Bezpłatna wymiana i certyfikowany montaż.

Montaż nowych urządzeń realizowany będzie przez firmy zewnętrzne działające na zlecenie PSG. Wszystkie osoby dokonujące instalacji będą posiadały stosowne uprawnienia oraz identyfikatory potwierdzające ich tożsamość. Proces wymiany jest całkowicie bezpłatny – ani za urządzenie, ani za jego montaż mieszkańcy nie ponoszą żadnych kosztów.

Projekt współfinansowany jest ze środków Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.

### Informacja dla mieszkańców.

Polska Spółka Gazownictwa prowadzi już działania informacyjne skierowane do odbiorców objętych programem. Na stronie internetowej spółki opublikowano informacje o harmonogramie prac i ich przebiegu.

Mieszkańcy zainteresowani szczegółami mogą odwiedzić stronę [www.psgaz.pl/projekt-egazomierz](http://www.psgaz.pl/projekt-egazomierz) lub skontaktować się z ogólnopolską infolinią Contact Center pod numerem (22) 444 33 33.

ŁMA

Chcesz dowiedzieć się więcej?





Zobacz więcej  
[www.psgaz.pl](http://www.psgaz.pl)

22 444 33 33







## RADY DIETETYKA... DIETA MOŻE BYĆ LEKARSTWEM

Bardzo często przyczyn chorób upatrujemy w czynnikach genetycznych. Okazuje się jednak, że w wielu przypadkach to niezdrowy styl życia, a w tym niewłaściwa dieta mogą być przyczyną naszych dolegliwości. Coraz więcej Polaków cierpi na choroby dietozależne, czyli takie na których wystąpienie ma wpływ odżywianie. Rozwój i terapia tego typu schorzeń w dużej mierze zależą od tego co i w jakich ilościach jemy.



- W grupie chorób dietozależnych znajduje się aż około 80 schorzeń. Nieodpowiednia dieta może przyczynić się nie tylko do rozwoju otyłości, ale również nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, cukrzycy, osteoporozy, a także chorób powiązanych z układem nerwowym jak udar mózgu czy choroba Parkinsona. Pod wpływem niewłaściwego odżywiania rozwijają się także choroby nowotworowe, jak np. nowotwór piersi, prostaty, żołądka czy jelita grubego – ostrzega Iwona Michalak, dietetyk Naturhouse Żąbki. To co jemy ma również wpływ na choroby układu trawiennego, a także niektóre zaburzenia psychiczne, próchnicę zębów czy bezpłodność. Dodatkowo dieta wpływa na samopoczucie, pamięć, koncentrację i kondycję psychiczną.

### Co zrobić, aby uchronić się przed chorobami dietozależnymi?

- Podstawą profilaktyki, ale również leczenia już istniejących schorzeń, jest zdrowa i dobrze zbilansowana dieta i trwała zmiana nawyków żywieniowych – stwierdza dietetyk Iwona Michalak.

Co zatem wybierać, a czego unikać aby uniknąć nadwagi i towarzyszących jej chorób?

- Przede wszystkim należy zrezygnować z potraw tłustych oraz smażonych, wszelkich produktów fast food oraz ograniczyć spożycie cukrów prostych i soli w codziennych posiłkach.
- Większość z nas spożywa zdecydowanie za mało warzyw i owoców. Warto szczególnie zadbać o ich odpowiednią ilość, ponieważ stanowią źródło przeciwutleniaczy, błonnika pokarmowego, witamin i mikroelementów, czyli składników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- Do diety wprowadźmy również tzw. zdrowe tłuszcze, czyli



produkty bogate w niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), jak np. ryby morskie, oliwa, olej rzepakowy, orzechy. NNKT odpowiadają m.in. za prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego oraz wspomagają działanie systemu immunologicznego.

- Bardzo ważne jest także dostarczanie odpowiedniej ilości błonnika, który wspomaga pracę przewodu pokarmowego, ale również obniży poziom cholesterolu i trójglicerydów oraz zmniejszy ryzyko nowotworów dolnego odcinka przewodu pokarmowego.

- Produkty zbożowe, które wybieramy, powinny być jak najmniej przetworzone dlatego najlepszym wyborem będą pełnoziarniste kasze i makarony, brązowy ryż czy pieczywo razowe.

- Pamiętajmy również o wypijaniu co najmniej 1,5 litra wody dziennie. Woda pomaga usunąć zbędne składniki przemiany materii, transportuje składniki odżywcze do komórek ciała i wspomaga proces wchłaniania substancji odżywczych.

Do żelaznych zasad zdrowego żywienia zalicza się także regularność posiłków, czyli 3 podstawowe posiłki (śniadanie, obiad i kolacja) i do tego dwie przekąski (II śniadanie i podwieczorek). Warto zwrócić uwagę na różnorodność potraw – im bardziej urozmaicona będzie dieta, tym więcej cennych substancji odżywczych, minerałów i witamin dostarczemy do organizmu.

#### Zdrowe zamienniki posiłków.

Wśród suplementów oferowanych w Naturhouse Ząbki są również dietetyczne słodkości. Są to zdrowe zamienniki niezdrowych i słodkich przekąsek. Często osobom odchudzającym się brakuje pomysłów na to, co mogłyby zjeść, gdy nie mają czasu na przygotowanie posiłku lub gdy przychodzi chęć na słodkie. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, wprowadziliśmy do naszej oferty zdrowe słodkości. Największą popularnością cieszą się konfitury bez cukru, ciastka z błonnikiem czy z kakao, białkowe batoniki w różnych smakach, płatki śniadaniowe. Są to produkty, które zaspokajają apetyt na słodkie, wypełniają żołądek oraz sprawdzają się w przypadku braku czasu na konkretny posiłek. Dodatkowo na długo dają uczucie sytości, wspomagają również odchudzanie, poza tym pomagają także w trawieniu oraz wzbogacają organizm w antyoksydanty i uzupełniają brakujące składniki mineralne i witaminy. Bardzo korzystnie na



dzieci działają produkty wysokobłonnikowe w postaci ciastek, które często zastępują kaloryczne słodkie. Są wygodne na drugie śniadanie i podwieczorek. Ulubionym produktem naszych klientów są wysokobłonnikowe granulki Fibroki, które w połączeniu z kefirem lub jogurtem naturalnym oraz owocem stanowią doskonałe drugie śniadanie lub podwieczorek.

#### Skorzystaj z konsultacji z dietetykiem!

Co ważne, na choroby dietozależne mogą cierpieć również osoby, które nie mają nadwagi – zauważa dietetyk Naturhouse Ząbki. Aby więc sprawdzić czy Twój sposób odżywiania jest odpowiedni oraz czy schorzenia, z którymi się borykasz, mogą mieć podłoże dietozależne, warto skorzystać z konsultacji z dietetykiem. Odpowiednio zbilansowany jadłospis może skutecznie uzupełnić leczenie, dlatego warto skorzystać z porady eksperta w dziedzinie żywienia.

**Zapisz się już dziś na konsultację z dietetykiem do Centrum Dietetycznego Naturhouse w Ząbkach, przy ul. Orlej 8 lok 69. Na konsultację można umówić się telefonicznie/SMS pod numerem 604 110 153.**

**Zapraszamy!**

**zabki.orka@naturhouse-polska.com**

**<https://bit.ly/3kY6q3p> - zapisy online**

**NATUR HOUSE**  
Eksperti w reedukacji żywieniowej

*Ubierz swoje okna  
w styl i elegancję!*



## SALON ARANŻACJA OKIEN

Szeroki wybór  
**FIRAN TKANIN KARNISZY**

#### SZYCIE:

- Firan • Zasłon • Rolet rzymskich
- Obrusów • Serwet • Poduszek

 **ul. Piłsudskiego 13  
05-091 Ząbki**

**WWW.CUDNEOKNO.PL**

 **cudneokno@gmail.com**

 **784 616 784**

**DOJAZD DO KLIENTA  
na pomiar i montaż!**





MIASTO ZĄBKİ



Małgorzata Zysk Burmistrz Miasta Ząbki ma zaszczyt  
zaprosić na uroczystość upamiętnienia

## 105. Rocznicy Bitwy Warszawskiej 1920,

która odbędzie się w Ząbkach  
w dniu 13 sierpnia 2025 r. (środa)

# 105. Rocznicą Bitwy Warszawskiej



### Program uroczystości:

- 15:30** Koncert Miejsko-Parafialnego Chóru Cantores Misericordiae w kościele pw. Świętej Trójcy w Ząbkach
- 16:00** Uroczysta Msza Św. w kościele Świętej Trójcy w Ząbkach celebrowana przez Jego Ekszelencję Księdza Biskupa Romualda Kamińskiego, w oprawie muzycznej orkiestry oraz chóru
- 16:50** Przemarsz na pobliski cmentarz parafialny przy ul. Piłsudskiego z udziałem asysty honorowej, orkiestry oraz chóru
- 17:30** Apel Poległych i złożenie kwiatów przy pomniku poległych w obronie ojczyzny w sierpniu 1920 r.