



### ZĄBKI DLA NIEPODLEGŁEJ, W 101. ROCZNICĘ

101. rocznica odzyskania niepodległości w Ząbkach, rozpoczęła się od mszy św. za Ojczyznę w kościele Miłosierdzia Bożego w Ząbkach. Po mszy, na której ks. proboszcz podczas homilii mówił o konieczności pielęgnowania tradycji i wartości narodowych oraz polskości a także konieczności wspólnego budowania Polski, delegacje złożyły kwiaty pod pomnikiem Kardynała Wyszyńskiego. W imieniu mieszkańców miasta Ząbki, kwiaty złożyła Burmistrz Ząbek Małgorzata Zyśk wraz z delegacją a także radni i dyrektor PGS w Ząbkach.

Dalsza część uroczystości miała miejsce pod pomnikiem Bohaterów Ząbek i Drenowicy w Parku Miejskim, gdzie rozpoczęto hymnem Polski, w ramach programu „Niepodległa do hymnu”. Następnie krótki rys historyczny tematu przedstawił Mirosław Sobiecki, doradca społeczny burmistrza ds. kultury.

Wraz z chórem Miejsko - Parafialnym Cantores Misericordies, zgromadzeni odśpiewali: „O mój

rozmarynie”, „Rozkwitają pąki białych róż”, „Jak to na wojence ładnie” oraz „Przybyli ułani pod okienko”. Wszyscy otrzymali biało - czerwone chorągiewki oraz śpiewniki.

W tej części uroczystości brali udział mieszkańcy, harcerze, służby mundurowe oraz władze miasta, które pod pomnikiem, złożyły kwiaty wraz z radnymi.

**Dokończenie str. 8**



#### WYWÓZ ODPADÓW BUDOWLANYCH

Usługi Porządkowe „Buli”  
Kontenery od 2 do 36 m<sup>3</sup>  
Ceny od 200 zł  
tel. 509-136-967  
www.buli.com.pl

#### 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

#### 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



# UNIHOKEJ

## UCZY BAWI WYCHOWUJE

Zapraszamy wszystkich chłopców i dziewczęta w wieku 7-14 lat

Oferujemy:

- Wykwalifikowaną kadrę trenerską
- Profesjonalny sprzęt unihokejowy
- Zajęcia halowe i basenowe
- Oddzielne grupy wiekowe
- Zimowiska i obozy
- Doskonałą zabawę

**Kontakt**  
tel. 696 028 181  
e-mail: piraci.unihokej@gmail.com  
www.facebook.com/piraciunihokej

**Przyjdź na trening i baw się unihokejem razem z nami**



# MOK

ZABKI ZAPRASZA

dzieci młodsze  
na teatrzyk

## „Z dynią w herbie”

w sobotę 16 listopada  
o godz. 10<sup>00</sup>

MOK, ul. Słowackiego 21 /trybuna/  
wstęp wolny

Po rozpoczęciu spektaklu, przepraszamy ale nie wpuścimy na widownię osób spóźnionych.

**16.11. 2019** | Hala Szkoły Podstawowej nr 1  
ul. Piłsudskiego 35

## TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO

GRAND PRIX 2019/2020  
POD PATRONATEM  
BURMISTRZA MIASTA ZĄBKİ

**Kategorie:**  
Rocznik 2007 i młodszy - start 9:00  
Rocznik 2006 - 2004 - start 9:00  
OPEN (2003 i starsi) - start 10:00

Zgłoszenia do turnieju przyjmowane będą w dzień turnieju do godziny rozpoczęcia danej kategorii



**M SiR Ząbki**

Stowarzyszenie Kultury i Sportu im. Józefa Piłsudskiego w Ząbkach


TENIS STOŁOWY MAXI PLUS ZĄBKİ

# MOK

ZABKI ZAPRASZA

## MALARSTWO

sławomir piotr stolarski



oraz koncert  
„Muzyczna podróż”  
w wyk. zespołu **NO TAK**

**w sobotę 16 listopada o godz. 17:00**

MOK, ul. Słowackiego 21 /trybuna/  
wstęp wolny

### 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 08<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>  
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 I lp.  
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

# SZEROKI FRONT ROBÓT DROGOWYCH

Jeszcze nie tak dawno, dzięki zasłudze burmistrz Małgorzacie Zysk i jej urzędnikom, Miasto Ząbki pozyskało z Funduszu Dróg Samorządowych ponad 21 mln zł dofinansowania na budowę lub remont kilkunastu dróg, a już od kilku tygodni widać efekty również w terenie.

Odwiedziliśmy poszczególne place budowy, aby stwierdzić, na jaki są etapie zaawansowania. Roboty toczą się niemal na wszystkich drogach, na które Miasto otrzymało dofinansowanie, jednak najbar-

ziej zaawansowane są roboty na ul. Olszewskiego. Ekipy budowlane pracują dość sprawnie. Stan dróg zmienia się praktycznie z dnia na dzień. Wiele z nich zostanie zakończona jeszcze w tym roku.

Obecnie prowadzone są roboty w następujących ul.: Herberta, Nowoprojektowana, Kaszubska, Andersena, Narutowicza, Olszewskiego, Bociana, Sokola, Słowackiego, Traugutta, Gdyńska i Lipowa.



ul. Andersena



ul. Sokola



ul. Słowackiego



ul. Olszewskiego



ul. Nowoprojektowana



ul. Kaszubska

# OŚRODEK WSPIERA, POMAGA, AKTYWIZUJE

Rozmowa z Arturem Kołodziejczykiem, dyrektorem Ośrodka Pomocy Społecznej w Ząbkach

**W ostatnim czasie program 500 + został rozszerzony o pierwsze dziecko. W jakim stopniu program udało się wdrożyć w Ząbkach? Czy jest jeszcze jakiś okres przejściowy dla tych, którzy nie zdążyli dopełnić wszelkich formalności?**

Faktycznie w tym roku nastąpiła duża zmiana, gdyż można było składać wnioski również na pierwsze dziecko, bez kryterium dochodowego. Osoby, które w terminie od 1 lipca 2019 do 31 sierpnia 2019 r. złożyły kompletne wnioski otrzymały świadczenie do 31 października z wyrównaniem od lipca. Natomiast osoby, które złożyły wnioski we wrześniu 2019 otrzymają świadczenie do końca listopada 2019, zaś składający wniosek w październiku świadczenie otrzymają do końca grudnia. Wszystkie świadczenia zrealizowano zgodnie z terminami przewidzianymi w ustawie o pomocy państwa w wychowywaniu dzieci.

**To jest decyzja na cały rok?**

To jest informacja wysyłana na adres e-mail. Świadczenie, po złożeniu wniosku, przyznawane jest niemal automatycznie. W obecnym okresie świadczenia przyznawane są do 31 maja 2021 roku.

**A jak wygląda sytuacja w przypadku dzieci nowo narodzonych?**

W tym przypadku czas na złożenie wniosku wynosi 3 miesiące od momentu urodzenia dziecka. Świadczenie przyznawane jest od daty urodzenia dziecka.

**Na przestrzeni lat Ośrodek Pomocy Społecznej zmieniał swoją lokalizację. Wcześniej OPS znajdował się w budynku Urzędu Miasta, później część pomieszczeń dalej znajdowała się w budynku Urzędu, a część w budynku na przeciwko. Teraz jest już wszystko w jednym miejscu. Czy to ułatwia funkcjonowanie?**

Zdecydowanie. Od roku w całości znajdujemy się w budynku na przeciwko Urzędowi, przy ul. Wojska Polskiego 1. Lada chwila, w listopadzie tego roku spodziewamy się otrzymać dofinansowanie na doposażenie ośrodka w kwocie ok. 450 tys. zł. Dzięki tym środkom jesteśmy w stanie m. in. przygotować kolejne pomieszczenie przystosowane do obsługi osób niepełnosprawnych, korzystających ze świadczeń pomocy społecznej.

**Powszechnie panuje taka opinia, że OPS pomaga ludziom, ale mało kto wie czym**

**dokładnie zajmuje się OPS. Jakie są główne zadania ośrodka? Z jakimi sprawami można się do Państwa udać?**

Poza wspomnianym wcześniej świadczeniem „500+” zakres usług ośrodka jest bardzo szeroki. Realizujemy świadczenia zapisane w ustawie o pomocy społecznej, czyli pracę socjalną, pomoc finansową, pomoc usługową, pomoc rzeczową, współdecydujemy o umieszczeniu w domach pomocy społecznej, realizujemy zadania w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie.

Realizujemy również program „Dobry Start”, czyli wyprawkę szkolną dla uczniów

na okres od 1 listopada do 30 czerwca 2020r. Przyznajemy też zasiłki szkolne z tytułu zdarzenia losowego w rodzinie.

Realizujemy tzw. asystę rodzinną, w różnym zakresie. Program adresowany jest do rodzin, które borykają się z problemem niewydolności wychowawczej lub postanowieniem sądu są zobowiązane do współpracy z asystentem rodziny.

Prowadzimy również mediacje rodzinne. Czasem wystarczy, aby już na tym wczesnym etapie zażegnać poważny konflikt.

Mamy też w ofercie pomoc psychologa, terapeuty ds. rodziny i logopedy.

Prowadzimy wolontariat, który jest na początku drogi rozwojowej, ale działania w ramach wolontariatu były już poczynione.

Od początku tego roku mamy w strukturach OPS - klub seniora. Świadczone są w nim takie usługi jak m. in.: rehabilitacja, ćwiczenia pamięci, gry, zabawy, kurs tańca, przygotowywanie posiłków, przygotowywanie okolicznościowych spotkań, wycieczki. W planach są szkolenia z zakresu informatyki, bezpieczeństwa.

**Klub jest otwarty dla wszystkim mieszkańców czy tylko klientów OPS?**

Klub jest otwarty dla wszystkich mieszkańców naszego miasta w wieku 60+.

**Dość ciekawa jest kwestia wolontariatu, który, jak rozumiem, funkcjonuje również w ramach OPS. Wiadomo, że w wolontariacie jest ciągły ruch, jedni odchodzą, drudzy przychodzą. Rozumiem, że mile widziani są nowi wolontariusze?**

Oczywiście. Poziom zainteresowania wolontariatem spada. Przyjmujemy wszystkich chętnych, którzy chcieliby dołączyć do grona wolontariuszy OPS Ząbki.

**Czego by się oczekiwało od potencjalnego wolontariusza? Cóż taki wolontariusz mógłby robić? Jakie predyspozycje powinien posiadać?**

Najważniejsze predyspozycje to otwartość na drugiego człowieka, umiejętność rozmowy i nawiązania kontaktu. Zakres czynności, jakie wykonuje wolontariusz jest różny. Zależy to od konkretnej osoby, konkretnego środowiska. Czasem wystarczy, że wolontariusz wypije z klientem herbatę i porozmawia lub zrobi zakupy, zagra w szachy, czasem mogą to być korepetycje, czy pomoc doraźna przy odrabianiu lekcji.



w kwocie 300 zł jednorazowo w roku. W zakres naszych działań wchodzi świadczenia rodzinne, pielęgnacyjne. Realizujemy także świadczenia w ramach funduszu alimentacyjnego. W przypadku gdy osoby mają zasądzone alimenty, a te nie są płacone, wówczas my realizujemy tzw. fundusz alimentacyjny, jednocześnie obsługujemy dłużników alimentacyjnych, tzn. aktywizujemy ich do pracy, staramy się, aby mieli oni możliwość spłaty zadłużenia. Należy pamiętać, że zadłużenie z tytułu zaległych alimentów jest nie tylko względem dzieci, ale również Skarbu Państwa i gmin, czyli w naszym przypadku Miasta Ząbki.

Realizujemy zadania związane z ustawą „za życiem”. Dotyczy to świadczenia jednorazowego w kwocie 4 tys. zł oraz tzw. asysty rodzinnej. Realizujemy również Kartę Dużej Rodziny z programu rządowego.

Wypłacamy dodatki mieszkaniowe, czyli dla osób, które spełniają kryteria dochodowe i mieszkaniowe Ośrodek dopłaca do czynszu bezpośrednio na konto administratora czy wspólnoty mieszkaniowej.

Przyznajemy świadczenia w formie stypendium szkolnego dla uczniów z nuboższych rodzin. W tym roku stypendia są przeznaczane

### Rozumiem, że stopień zaangażowania wolontariusza zależy od jego możliwości?

Wiadomo, że uczniowie, studenci czy osoby pracujące nie rezygnują ze swoich obowiązków na rzecz wolontariatu. Czasami nawet 15 minut towarzystwa wolontariusza jest bezcenne dla osoby samotnej. Bardzo zachęcam do udziału w tymże projekcie.

OPS jako instytucja wiodąca w obszarze pomocy społecznej na terenie miasta zapewne współdziała z innymi instytucjami, żeby w pełni wykonać obowiązki z zakresu szeroko rozumianej pomocy. Z jakimi Państwem instytucjami współpracujecie? Mam tu na myśli instytucje, które są prawem zobligowane do pomocy ale też organizacje pozarządowe, które niejako współuczestniczą w procesie niesienia pomocy.

Zacznijmy od organizacji pozarządowych. Przede wszystkim jest to Fundacja „Dzieci Ulicy”, znajdująca się w Ząbkach przy ul. Kolejowej 31 D. W tej Fundacji możemy umieścić osoby, które są bezdomne, nie mają możliwości schronienia. To jest ten szczebel lokalny. Z punktu widzenia potrzeb jest to ośrodek niezwykle cenny i pożądany.

Drugi podmiot to Stowarzyszenie PRO, które w latach ubiegłych realizowało programy wychodzenia z bezrobocia, program aktywizacji zawodowej. Za współpraca także z znakomicie się układała.

Natomiast jeśli chodzi o umocowania prawne i instytucje publiczne to przede wszystkim wojewoda, a konkretnie Wydział Polityki Społecznej Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego. Z tegoż wydziału mamy możliwość pozyskania środków na program „Posiłek w szkole i w domu”. Dzięki dotacji wojewody zapewniamy dożywianie najuboższych dzieci w szkołach, gdzie możemy zapewnić gorący posiłek, świadczenie pieniężne na zakup takiego posiłku.

Wojewoda dofinansowuje nam działalność klubu seniora. W tym roku uzyskaliśmy na ten cel 60 tys. zł. Wojewoda współfinansuje program tzw. opieki wytchnieniowej. Jest to program, który dotyczy dzieci niepełnosprawnych. Jeśli rodzice nie mogą w sposób ciągły opiekować się dzieckiem z uwagi na różne inne chwilowe obowiązki jak np. konieczność załatwienia spraw w urzędzie, wówczas opiekę nad dzieckiem organizuje OPS. Z tego tytułu także otrzymaliśmy od wojewody środki na ten cel.

Za pośrednictwem wojewody mamy wypłacane świadczenie 500 +. Wojewoda przekazuje również środki na realizację świadczeń rodzinnych oraz niektórych świadczeń z zakresu pomocy społecznej. Więc z urzędem wojewódzkim, a konkretnie z Wydziałem Polityki Społecznej jesteśmy w stałym kontakcie.

Drugi taki podmiot to Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wołominie, a także z innych powiatów. PCPR współpracuje z nami przy umieszczaniu klientów w domach pomocy społecznej. My gromadzimy dokumenty, robimy wywiady środowiskowe, badamy sytuację materialną, dochodową i osobistą rodziny, następnie te dokumenty przekazujemy do PCPR, który w dalszej kolejności umieszcza daną osobę w domu pomocy społecznej.

Z PCPR współpracujemy jeszcze w kwestii pobytu dzieci w rodzinach zastępczych. Wydajemy opinię na temat danej rodziny oraz jeśli to możliwe czynimy działania zmierzające do powrotu dzieci do rodziców biologicznych.

### A jak wygląda współpraca ze szkołami?

Prowadzimy akcję dożywiania dzieci. Szkoły sugerują czy danemu uczniowi można przyznać pomoc w formie bezpłatnego posiłku i faktycznie, jeśli są spełnione kryteria dochodowe, to ta pomoc jest przyznawana. Bywa też szkoły zwracają się do nas z prośbą o wgląd w sytuację rodziny ucznia. Zazwy-

czaj wtedy gdy uczeń jest zaniedbany, ma nieodpowiednie ubrania względem pory roku, zachowuje się niezgodnie z ogólnie przyjętymi normami w szkole.

### A jak wygląda współpraca z policją czy strażą miejską?

Przede wszystkim mamy zespół ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie. Rolą tego zespołu jest koordynowanie działań różnych służb, urzędów, instytucji w celu wyeliminowania przemocy w rodzinie.

W ramach pracy z ofiarami przemocy lub ze sprawcami przemocy tworzy się tzw. grupy robocze do pracy z tymi osobami. W takiej grupie roboczej z reguły jest pracownik OPS i funkcjonariusz policji. Reszta grupy dobierana jest w zależności od potrzeb konkretnej rodziny. Bywa, że jest tam pedagog szkolny, członek gminnej komisji rozwiązywania problemów alkoholowych, kurator. Z policją mamy dobry i częsty kontakt. Współpraca układa się wzorcowo.

Straż Miejska bardzo nam pomaga w przypadku agresywnych, nietrzeźwych i awanturniczących się klientów.

### Czego możemy się spodziewać w najbliższych miesiącach?

Zakres działalności mamy bardzo szeroki. Wszystko to będziemy realizować dając nacisk na zwiększenie pracy socjalnej. Będziemy chcieli kontynuować działalność klubu seniora. Na pewno będziemy realizowali program opieki wytchnieniowej.

Środki, które otrzymamy z projektów unijnych pozwolą nam na rozgraniczenie pracy socjalnej od pracy administracyjnej, co poprawi jakość pracy i obsługi klienta. Bardzo ważny jest dodatkowy lokal, który już przygotowujemy. Pozwoli to praktycznie niemal wszystkie sprawy załatwić w jednym miejscu. Ponadto lokal wyposażony jest w pakiet udogodnień dla osób niepełnosprawnych.

*Dziękuję za rozmowę.*

Przypadający na dzień 21 listopada Dzień Pracownika Socjalnego to szczególna sposobność do przekazania wszystkim Pracownikom Ośrodka Pomocy Społecznej w Ząbkach wyrazów uznania za profesjonalne zaangażowanie w służbę drugiemu człowiekowi. Państwa działania dla wielu osób stanowią niezbędne oparcie pozwalające przezwyciężać niejedyn trud ludzkiego życia.

**Z okazji tego Święta składam serdecznie podziękowania za trudną pracę, za wszelką pomoc i uśmiech, który dość często jest tym największym dobrem i znakiem nadziei, że wszystko można w życiu zmienić. Życzę, aby nigdy nie zabrakło Wam energii, ciepła i wytrwałości. Niech praca daje Wam jak najwięcej satysfakcji, ludzkiej wdzięczności oraz pomyślności w życiu osobistym.**

Z wyrazami szacunku

Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Ząbkach  
Artur Kołodziejczyk

## CO SŁYCHAĆ?

**Wydawca:** Urząd Miasta w Ząbkach  
**Redaktor naczelny:** Mirosław Oleksiak  
e-mail: redaktor@zabki.pl, tel. 694 759 987  
**Redakcja:** ul. Wojska Polskiego 10, Ząbki,  
tel. 22 5109 793

**Skład i druk:** Drukarnia Szmydt,  
09-500 Gostynin, ul. Płocka 38B  
e-mail: biuro@drukarniaszmydt.com  
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.  
Nakład 6000 egz.

**DYŻURY REDAKCYJNE:**  
**red. Mirosław Oleksiak**  
**Urząd Miasta pok. nr 13**  
**pon. godz. 16.00–18.00, piątki godz. 8.00–10.00**

# ZŁOCI KARATECY Z ZĄBEK

26 października na hali GOSiR w Wilkowicach odbyła się największa impreza karate kontaktowego na Podbeskidziu, czyli V Międzynarodowe Grand Prix Beskidów Karate Kyokushin. W zawodach wzięli udział Wiktor i Mateusz Kornaccy z VII f SP3 w Ząbkach z Klubu KSW Kyokushin Sensei Marcina Sieradzkiego.

Na turniej zostały zaproszone wszystkie kluby kyokushin, bez względu na przynależność do organizacji. Walki rozgrywane były na 3 matkach, ustanowiono aż 30 kategorii wagowych dla chłopców oraz 22 kategorie dla dziewcząt.

Wiktor walczył w kategorii Kumite +50 i po wielu zaciętych pojedynkach, niektóre z dogrywkami, nie ustępując swoim rywalkom, wywalczyła złoto zajmując pierwsze miejsce na podium.

Mateusz walczył w kategorii Kumite +60, i także stoczył wiele ciężkich walk z dogrywkami.

Wygrywając także wszystkie swoje pojedynki wywalczył złoto i zajął pierwsze miejsce na podium. Mamy tym samym dwoje złotych medalistów V Międzynarodowego Grand Prix Beskidów Karate Kyokushin 2019 roku



## WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU BURMISTRZA MIASTA ZĄBK

ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż części nieruchomości gruntowej niezabudowanej, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako działka ewidencyjna nr 6/1 z obrębem 0036, 03-12 o pow. 356 m<sup>2</sup>, położonej w Ząbkach przy ul. Hugona Kołłątaja objętej księgą wieczystą Nr WA1W/00112372/8 wraz z udziałem w wysokości 1/2 w nieruchomości objętej księgą wieczystą Nr WA1W/00111173/6 oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako działki ewidencyjne nr 6/3 i 13/3 z obrębem 0036, 03-12 o łącznej pow. 27 m<sup>2</sup>, stanowiącej drogę wewnętrzną, w celu zapewnienia dostępu do drogi publicznej ul. Hugona Kołłątaja.

Przetarg odbędzie się dnia **22.11.2019 r.** (piątek) o godz. 10<sup>00</sup> w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Ząbki, przy ul. Wojska Polskiego 10. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: **200 000 zł** + obowiązujący podatek VAT. Wadium: **12 000 zł.**

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium do dnia **19 listopada 2019 r.** NA KONTO URZĘDU MIASTA ZĄBK: **Bank Handlowy w Warszawie S.A. 35 1030 1016 0000 0000 9290 1041** (liczy się data wpływu środków na konto).

Zgodnie z Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Ząbki, nieruchomość jest położona w obszarze przeznaczonym do zabudowy **mieszaniowej jednorodzinnej**. **Lokalizacja nieruchomości:** południowa część Miasta Ząbki, ok 10 km od centrum Warszawy. **Komunikacja:** Koleje Mazowieckie, komunikacja autobusowa (ZTM Warszawa), komunikacja autobusowa Ząbki.

**Pełna treść ogłoszenia i szczegółowe informacje dostępne są na stronie [bip.zabki.pl/](http://bip.zabki.pl/)** (w zakładce Przetargi) oraz w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego Nr 10, tel.(22) 5109 744.

**Burmistrz Miasta Ząbki  
Małgorzata Zysk**

## XVII SESJA RADY MIASTA ZĄBK

30 października odbyła się 17 – ta sesja Rady Miasta Ząbki, podczas której podjęto następujące uchwały:

- w sprawie wyboru ławników do sądów powszechnych
- w sprawie wyrażenia zgody na kontynuację współdziałania z Miastem Stołecznym Warszawa w wykonywaniu lokalnego transportu zbiorowego
- w sprawie wyrażenia zgody na wydzierżawienie nieruchomości
- w sprawie wyrażenia zgody na ustanowienie służebności przesyłu
- w sprawie wyrażenia zgody na kontynuację wydzierżawienia gruntu (x2)
- w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Ząbki
- w sprawie powołania Rady Społecznej w Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej – Miejskiej Przychodni Zdrowia w Ząbkach
- w sprawie zasad zbycia lub oddawania w dzierżawę, najem, użytkowanie oraz użyczenie aktywów trwałych Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej – Miejskiej Przychodni Zdrowia w Ząbkach. - ogłoszona w Dzienniku Urzędowym Województwa Mazowieckiego z 2019 r. poz. 12828 z dnia 12.11.2019 r.
- zmieniająca uchwałę w sprawie wysokości stawek podatku od nieruchomości
- zmieniająca uchwałę w sprawie szczegółowych warunków: przyznawania i odpłatności za usługi opiekuńcze oraz częściowego lub całkowitego zwolnienia od opłat za te usługi, jak również trybu pobierania tych opłat
- w sprawie zmiany Wieloletniej Prognozy Finansowej Miasta Ząbki na lata 2019-2036. - ogłoszona w Dzienniku Urzędowym Województwa Mazowieckiego z 2019 r. poz. 12827 z dnia 12.11.2019 r.
- w sprawie wprowadzenia zmian do budżetu Miasta Ząbki na rok 2019 Pełna treść uchwał dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta ([WWW.zabki.pl](http://WWW.zabki.pl)), link BIP, zakładka: prawo miejscowe

# PRZEDSZKOLAKI Z „LEŚNEGO ZAKĄTKA” DLA OJCZYZNY

*W blasku iskier jawi się historia, tyle zdarzeń miało barwę ognia.  
Przy ognisku zasiadły wspomnienia, dziejów kraju uczyć nas...*

W Publicznym Przedszkolu Nr 2 „Leśny Zakątek” dzieci jak co roku przygotowały z okazji Święta Odzyskania Niepodległości wspaniałą lekcję historii i patriotyzmu. Podczas uroczystości upamiętniającej 11 listopada 1918 r. przedszkolaki przeniosły wszystkich gości w czas zadumy i refleksji nad historią naszego kraju. Dzieci w artystyczny sposób przedstawiły losy Polski rozpalając w sercach symboliczny ogień miłości do Ojczyzny. Uroczystość odbyła się w asyście zuchów i harcerzy - absolwentów i przyjaciół naszego przedszkola, którzy swoją obecnością i zaangażowaniem uatrakcyjnili tę wzniosłą uroczystość. Harcerskie, rytmiczne piosenki przeplatały się ze wzruszającymi pieśniami patriotycznymi. Hymn Polski odśpiewany z wielkim szacunkiem przez całą społeczność przedszkolną oraz „Polonez Husarii” w wykonaniu czterolatków, wzbudziły wyjątkowe emocje wśród zaproszonych gości.

W tym ważnym dniu nasze przedszkole dołączyło do zbiórki „Polacy kresowym Rodakom” - uczestnicy uroczystości mieli okazję usłyszeć wzruszający hymn Sybiraków oraz obejrzeć film z ubiegłorocznych przekazów darów kombatantom i ich rodzinom. Gorąco wierzymy, że udział w akcji będzie żywą lekcją



historii i wspaniałym przykładem dla dzieci.

W uroczystości wzięli udział przedstawiciele władz miasta - pan Kamil Kowaleczko - wiceburmistrz Miasta Ząbki. Po części artystycznej skierował on do wszystkich zgromadzonych słowa uznania za wychowywanie dzieci w duchu patriotyzmu i dumy ze swojego narodu.

Występ zakończył się uroczystym wywiezieniem flagi Polski przed budynkiem przedszkola, gdzie powiewała ona 11 listopada przypominając, że w „Leśnym Zakątku” dzieci znają historię swojej Ojczyzny.

Uroczystość z okazji Narodowego Święta Niepodległości poprzedzona została cyklem zajęć o historii naszego kraju - dzieci poznawały symbole narodowe i postać Józefa Piłsudskiego, zapoznały się z mapą Polski w różnych jej okresach historycznych, zapaliły symboliczne znicze pod pomnikiem Bohaterów Ząbek i Drewnicy 1939 - 1945. Nauczyciele z „Leśnego Zakątka” zadbali nie tylko o kształtowanie patriotyzmu względem naszego kraju - we

wszystkich grupach odbyły się również zajęcia na temat naszej małej ojczyzny, zapoznanie z historią herbu Ząbek, lokalne spacerki oraz odwiedziny w Urzędzie Miasta.

*Magdalena Guz  
„Leśny Zakątek”*

## ROZMOWY Z KANDYDATAMI DO LOKALNEGO PROGRAMU STYPENDIALNEGO TOWARZYSTWA PRZYJACIÓŁ ZĄBEK ZA NAMI!



7 i 8 listopada odbyły się rozmowy z ząbkowskimi studentami do VI edycji Lokalnego Programu Stypendialnego Towarzystwa Przyjaciół Ząbek. Komisja rekrutacyjna w składzie: Iwona Janik-Koško (przedstawiciel Referatu Oświaty i Polityki Społecznej UM Ząbki), Zofia Dąbrowska i Olga Kisiel (przedstawicielki Rady Miasta Ząbki), Agnieszka Ignaczak (przedstawiciel OPS Ząbki); Natalia Gut (MCS Ząbki); Małgorzata Tysza-Kieszek (PWiK) oraz Anna Żochowska i Julia Kacprzak z TPZ przez dwa popołudnia rozmawiały z kandydatami na temat ich pomysłów jak zmienić Ząbki wykorzystując swoją wiedzę ze studiów. Rozmowy były bardzo owocne a Komisja miała trudną decyzję do podjęcia. Wszystkie projekty były bardzo interesujące. Cieszymy się z tak zdolnej młodzieży, która chce zmieniać Ząbki. Dziękujemy członkom komisji za pomoc.

Wyniki poznamy już wkrótce!

*Towarzystwo Przyjaciół Ząbek*

### WARSZTAT DEKARSKI

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

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

### USŁUGI HYDRAULICZNE

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

Ząbki, ul. Ceglana 3  
Tel. 501-710-359  
601-301-810

### Biuro Nieruchomości City Property

City Property  
Kupno - Sprzedaż - Wynajem

600 800 401  
691 181 207

ul. Na Bagnie 2, Ząbki

www.cityproperty.pl

biuro@cityproperty.pl

### AŻUROWE DEKORACJE

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

Dusia Zając  
Tel. 514 838 538

azurowedekorcje

# ZĄBKI DLA NIEPODLEGŁEJ, W 101. ROCZNICĘ

Dalszy ciąg wspólnego śpiewania pieśni patriotycznych, także z udziałem chóru, odbył się w sali widowiskowej Miejskiego Ośrodka Kultury tuż po XII Biegu Niepodległości, zorganizowanym, w godzinach popołudniowych przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach.

W biegu na dystansie 5 km udział wzięło 190 osób, w 6 -ciu kategoriach. W kategorii OPEN wśród mężczyzn I miejsce zajął Jarosław Kurek (czas -13:32), II - Wojciech Skory (14:02), III - Szymon Celiński (14:34). W tej samej kategorii, wśród pań, I miejsce zajęła Edyta Majewska (17:45), II - Beata Miszta (18:05), III - Karina Jachymek (19:16). Dodam, że biegiem udział wzięło aż 36 przedszkolaków, z których najmłodsza dziewczynka miała 3 lata.

Szczegółową relację z biegów zamieszczamy na stronie 9.

*Iwona Potęga*



*Fot. B. Śladowski*



*Fot. B. Śladowski*



*Fot. B. Śladowski*



*Fot. B. Śladowski*



*Fot. B. Śladowski*





# XII BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

190 zawodniczek i zawodników stanęło na starcie XII Biegu Niepodległości, aby upamiętnić 101 rocznicę odzyskania przez państwo polskie niepodległości.

Jako pierwsi o godzinie 13.00 na starcie pojawili się najmłodszy zawodnicy urodzeni w latach 2016 – 2012. Kategoria ta rywalizowała na dystansie 600 metrów co stanowiło dwa okrążenia dookoła płyty głównej Stadionu Miejskiego. Najszybszym wśród chłopców tej kategorii wiekowej okazał się Wojciech Macugowski, który na mecie pojawił się po 3

minutach i 5 sekundach. Kolejne miejsca na podium zajęli Mateusz Włodarczyk i Jakub Cibor. Z dziewczynek pierwsza linię mety minęła z czasem 3 minuty i 11 sekund Michałina Tymińska, która wyprzedziła Polę Żołnierowicz i Natalię Klimas. W tej kategorii bieg ukończyło 36 zawodniczek i zawodników.

**Dokończenie str. 10**



Kolejną kategorią wiekową, której start nastąpił o godzinie 13.15 była kategoria dziewcząt i chłopców urodzonych w latach 2011 – 2007. Spośród 34 uczestników, którzy ukończyli 1000-metrową trasę najlepszy okazał się z czasem 4 minuty i 15 sekund Kamil Szewcow, który „rzutem na taśmę” wyprzedził Karola Kurzeję oraz o 8 sekund Dawida Frańczaka. Spośród dziewczynek pierwsza na linii mety zameldowała się z czasem 4 minuty i 40 sekund Nina Bujalska. Drugie miejsce zajęła ze stratą 10 sekund Aleksandra Bobrowska, a trzecie ze stratą 15 sekund Nina Kalinowska.

Po kolejnym kwadransie na linii startu pojawiło się 26 przedstawicieli kategorii wiekowej osób urodzonych w latach 2006 – 2003, którzy mieli do pokonania trasę o długości 1000 metrów. Po 3 minutach i 35 sekundach jako pierwszy na mecie był Igor Szczepaniak, który wyprzedził o 14 sekund drugiego na mecie Macina Szewcowa i trzeciego Marcina Nikoniuka o 17 sekund. Z dziewcząt najszybciej trasę biegu z czasem 4 minuty i 15 sekund

pokonała Amelia Jaczewska. Oprócz Amelii na podium stanęły: druga Aleksandra Kowalska, która straciła do zwyciężczyni 13 sekund oraz trzecia Aleksandra Jaczewska.

O godzinie 13.45 nastąpił start do biegu głównego na dystansie 5 kilometrów w kategorii open. Od początku biegu ton rywalizacji nadawała trójka zawodników: Jarosław Kurek, Wojciech Skory i Szymon Celiński. Ta trójka prowadziła od startu do mety. Zwyciężył z czasem 13 minut i 32 sekundy Jarosław Kurek, wyprzedzając Wojciecha Skorego aż o 30 sekund. Po kolejnych 32 sekundach linię mety minął trzeci Szymon Celiński. Najszybszą wśród kobiet była Edyta Majewska, którą trasę biegu pokonała w 17 minut i 45 sekund. Drugie miejsce z czasem 18 minut i 5 sekund zajęła Barbara Miszta, a trzecie z czasem 19 minut i 16 sekund Karina Jachymek. Wyniki wszystkich biegaczy opublikowane są na stronie organizatora biegu – MOSiR-u.

XII Bieg Niepodległości ukończyło 188 osób, z których każda otrzymała pamiątkowy medal. Wszyscy uczestnicy oraz kibice mogli

zjeść gorący żurek oraz poczęstować się zimnymi i gorącymi napojami.

Po biegu najlepsza trójka w każdej kategorii wiekowej z podziałem na kobiety i mężczyzn otrzymała pamiątkowe statuetki oraz nagrody rzeczowe. Nagrody wręczała Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzata Zyśk, Radny Powiatu Wołomińskiego Sławomir Pisarczyk, Radna Miasta Ząbki Zofia Dąbrowska, Prezes P.W.iK. Tomasz Czarnogórski, Piotr Machowicz -przedstawiciel sponsora, Komendant Straży Miejskiej Zbigniew Forsyjak oraz Dyrektor M.O.SiR. Jacek Romańczuk. Nagrody ufundowali sponsorzy biegu, firmy: Machowicz Budownictwo, Hurtownia Real, Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach Sp. z o.o., Budimpol Sp. z o.o., AD Security, Straż Miejska w Ząbkach, Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o., Siłownia Maximus oraz GWD Concept Sp. z o.o.

Wszystkim sponsorom oraz osobom zaangażowanym w organizację XII Biegu Niepodległości serdecznie dziękuję.

*Jacek Romańczuk – Dyrektor M.O.S.iR.*

„JA NIE WIDZĘ CIEBIE, TY ZOBACZ MNIE!”

## MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ BIAŁEJ LASKI W PUBLICZNYM PRZEDSZKOLU „SKRZAT”

**Już po raz drugi cała społeczność Przedszkola „SKRZAT” włączyła się w Kampanię Społeczną Międzynarodowego Dnia Białej Laski pod hasłem „Ja nie widzę Ciebie, Ty zobacz mnie!”. Podczas obchodów nasi podopieczni ze wszystkich grup wiekowych dowiedzieli się kim jest osoba niewidoma i niedowidząca oraz z jakimi barierami się zmagają na co dzień. Wspólnie zastanawialiśmy się jak rozpoznać taką osobę?**

Dzieci poznały atrybuty osoby niewidzącej jak i niedowidzącej, takie jak: biała laska czy pies przewodnik. Podczas projekcji filmów przedszkolaki dowiedziały się jak rozmawiać i pomagać osobom niewidomym: na co zwrócić uwagę, a czego nie należy robić, poznały różne dysfunkcje wzroku. Miały możliwość dotykać kartki, przedmiotów podpisanych pismem punktowym. Odwiedziły naszą przedszkolną windę i mogły przekonać się, jak wygląda podpis pięter alfabetem Braille'a. Malowały farbami, robiły zdjęcia, próbowały rozpoznać swoje kapcie i je założyć, a to wszystko z zasłoniętymi oczami – nie było łatwo. Zabawy „dramowe” z opaską na oczach pozwoliły uświadomić dzieciom, jak radzą sobie z codziennymi czynnościami osoby niewidome.



Dwie grupy starszaków napisały list do niewidomego chłopca Adama, który obecnie przebywa w Ośrodku dla Niewidomych w Bydgoszczy. Z niecierpliwością czekając, kiedy przyjdzie odpowiedź. Podczas kampanii grupy starsze przygotowały plakaty, przybliżające znane osoby z dysfunkcją wzroku, które mimo swojej niepełnosprawności stały się inspiracją dla wielu ludzi.



Podsumowaniem kampanii było wykonanie 15 października wspólnego zdjęcia oraz zorganizowanie wystawy prac naszych wychowanków na temat ludzi sławnych - niewidomych pod tytułem: „Los pozbawił ich wzroku, ale nie odebrał radości korzystania z życia”. Wystawę można było oglądać przez cały tydzień w auli naszego przedszkola. Powstał też film upamiętniający to ważne wydarzenie, które już na stałe wpisało się w nasz przedszkolny kalendarz.

Dzięki udziałowi w Kampanii Publicznej Przedszkole Nr 3 „SKRZAT” zostało wyróżnione certyfikatem „Przedszkole przyjazne osobom niewidomym”, z czego ogromnie się wszyscy cieszymy!

*Anna Boruś, Ewa Macuba  
Nauczyciele PP3*

# DERBY NA KONIEC RUNDY JESIENNEJ

**Pewne i wysokie „domowe” zwycięstwo z Makowianką Maków Mazowiecki, wyjazdowy remis w spotkaniu z MKS Przasnysz oraz kolejna wygrana przed własną publicznością – oto wydarzenia dotyczące drużyny Żąbkovii Żąbki z ostatnich dwóch tygodni.**

## 12 kolejka

Okazałym i w pełni zasłużonym zwycięstwem 6:0 zakończył się kolejny mecz naszej drużyny rozegrany na Dozbud Arenie w Żąbkach, w którym jej rywalem był najlepiej spisujący się z tegorocznych beniaminków – Makowianka. Po dwie bramki dla Żąbkovii strzelili Patryk Szeliga oraz Piotr Augustyniak, a po jednej Konrad Budek i Damian Świerblewski. Patrząc jednak na początkowe fragmenty meczu, trudno było zakładać taki rozwój wypadków. Do pewnego momentu goście, grając uważnie w obronie i wyprowadzając szybkie kontrataki stanowiąli dla naszej drużyny równorzędnego rywala.

Sytuacja zmieniła się w 27 minucie meczu, za sprawą trzech żąbkowskich zawodników. Pierwszym z nich był Świerblewski, który dośrodkowywał z rzutu różnego, drugim Augustyniak, który zgrywał piłkę głową, a trzecim Konrad Budek, który stojąc kilka metrów od bramki, także głową sprytnie skierował ją pod poprzeczkę bramki gości.

Od tego momentu nasza drużyna osiągnęła wyraźną przewagę, czego efektem były dwa kolejne trafienia, oba autorstwa Patryka Szeligi, który po raz pierwszy w tym sezonie dostał od trenera Łukasza Chmielewskiego szansę gry w wyjściowym składzie. W obu przypadkach, młodszy z braci Szeligów umieszczał piłkę w siatce po doskonałych podaniach zbiegającego z prawego skrzydła Świerblewskiego. Czwarta bramka padła po dalekim wybiegnięciu piłki przez naszego bramkarza, zgraniu piłki głową przez jednego z obrońców gości i skutecznym strzale Świerblewskiego. W ciągu następnych dosłownie kilku minut goście stracili dwie kolejne bramki, a strzelcem obydwu był Piotr Augustyniak. Za pierwszym razem skutecznie egzekwował rzut karny, drugie trafienie natomiast zostało uzyskane strzałem głową po dośrodkowaniu Bartosza Osolińskiego z rzutu różnego.

## 13 kolejka

Remisem 1:1 zakończył się kolejny wyjazdowy mecz naszej drużyny, w którym rywalizowała z MKS-em Przasnysz. Bramkę dla gospodarzy strzelił Tomasz Kamiński, wyrównał Piotr Augustyniak. Prowadzenie gospodarzom zapewnił Tomasz Kamiński, który perfekcyjnie egzekwował rzut wolny z około dwudziestu metrów. Przymierzył idealnie nad murem i trafił dokładnie pod poprzeczkę, nie dając Mateuszowi Matrackiemu jakichkolwiek szans na skuteczną interwencję.

Wyrównanie miało miejsce w 78 minucie meczu, także po skutecznie wykonanym rzucie wolnym. Tym razem jednak odległość od bramki była dużo większa, stąd i zupełnie inny był sposób jego rozegrania. Po dokładnym dośrodkowaniu Świerblewskiego piłkę delikatnie, ale w sposób zupełnie mylący bramkarza gospodarzy musnął głową Piotr Augustyniak i umieścił ją pod poprzeczką bramki przasnyszan. W ostatnich minutach meczu obie drużyny miały jeszcze swoje szanse na strzelenie zwycięskiej bramki, ale wynik nie uległ już zmianie.

Aktualnie żąbkowianie z dorobkiem dwudziestu trzech punktów zajmują szóste miejsce w tabeli i do lidera, którym mimo zaledwie jednego punktu wywiezionego z Makowa Mazowieckiego, po remisie 1:1 z tamtejszą Makowianką pozostał Drukarz Warszawa, tracąc osiem punktów. Drugą pozycję w ligowej tabeli utrzymał Hutnik Warszawa, który przegrał w Siedlcach z rezerwami tamtejszej drugoligowej Pogoni 2:4, a trzecią nasz ostatni rywal MKS Przasnysz. Warszawianie tracą do lokalnego rywala trzy punkty, natomiast drużyna z Przasnysza cztery.



## 14 kolejka

Zwycięstwem 2:0 zakończył się kolejny mecz naszej drużyny rozegrany na Dozbud Arenie w Żąbkach, w którym jej rywalem były rezerwy ekstraklasowej Wisły Płock. Bramki dla Żąbkovii strzelili niezawodni w ostatnim czasie Piotr Augustyniak oraz Damian Świerblewski.

Początek meczu był dość wyrównany, ale z każdą upływającą minutą akcje dość wyraźnie przenosiły się z początku delikatnie na połowę gości, a z czasem coraz częściej w bezpośrednie pobliże ich pola karnego i bramki strzeżonej przez Bartłomieja Żynela. Efektem tej przewagi był gol, którego w ósmej minucie meczu strzelił Piotr Augustyniak, umieszczając piłkę w siatce z dość ostrego kąta sprytną podcinką nad wybiegającym z bramki płockim golkiprem. Warto zwrócić uwagę, że dla żąbkowskiego defensora była to czwarta bramka strzelona w trzecim kolejnym meczu. Mało tego już kilka minut później, po rzucie różnym egzekwowanym przez Bartosza Osolińskiego mógł zapisać na swoim koncie piątą, ale piłka po jego strzale zatrzymała się na słupku i ostatecznie padła łupem bramkarza. Sytuacje sam na sam z bramkarzem Przemysławem Szulakowskim i Karolem Szeligi – wybronione przez Żynela, kilkukrotnie nie trafienie w piłkę po dokładnych dośrodkowaniach ze skrzydła i zmarowanie rzutu karnego przez Konrada Cichowskiego, nieuznana bramka Bartosza Wiśniewskiego.

Druga połowa była dość nerwowa. Szanse na zmianę wyniku miały obie drużyny, ale ostatecznie na 2:0 ustalił go na kilka minut przed końcowym gwizdkiem sędziego Świerblewski, który w narożniku pola karnego gości wyłuskał piłkę spod nóg jednego z płockich obrońców, podciągnął ją kilka metrów i przymierzył nie do obrony po długim rogu bramki strzeżonej przez Żynela.

Dwadzieścia sześć punktów wywalczonych w dotychczas rozegranych meczach plasuje naszą drużynę wciąż na szóstym miejscu w tabeli, ale do sześcioletniego „oczek” zmalowała strata do lidera, którym nadal pozostaje Drukarz Warszawa. W tej kolejce podopieczni Tomasza Sokołowskiego grając na własnym stadionie zdołali zaledwie bezbramkowo zremisować z KS Łomianki. Na drugie miejsce w tabeli, ze stratą trzech punktów do lidera, awansował kosztem Hutnika Warszawa, nasz lokalny rywal wołomiński Huragan, który w spotkaniu wyjazdowym pokonał 3:0 Świt Starożreby. Rewelacyjnie spisujący się w początkowej fazie sezonu „Hutnicy” doznali kolejnej już porażki, tym razem ulegając 0:3 w rozgrywanej przed własną publicznością konfrontacji z Mazovią Mińsk Mazowiecki i spadli na czwarte miejsce w tabeli, wyprzedzeni jeszcze lepszym bilansem bezpośrednich spotkań przez MKS Przasnysz. Dorobek obu tych drużyn to na chwilę obecną dwadzieścia osiem punktów.

Już w najbliższą sobotę, czeka nas to „co tygrysy lubią najbardziej”. W ramach ostatniej kolejki jesiennej rundy spotkań, nasza drużyna na stadionie MOSiR-u w Wołominie zmierzy się z Huraganem. Emocje gwarantowane, wiadomo derby powiatu!

Red.



Stadion MOSiR w Wołominie  
05-200 Wołomin, ul. Korsaka 4

## 15 kolejka

IV liga piłkarska 2019/2020  
grupa: mazowiecka (północ)



**Huragan Wołomin – Żąbkovia Żąbki**  
16 listopada 2019 (sobota) godz. 11.00

RADY DIETETYKA...

# JAK NIE PRZYTYĆ ZIMĄ?

**Statystyczna Polka zimą przybiera na wadze od 1,5 do 3 kg. Dlaczego tak się dzieje? Gdy dzień robi się krótszy, a organizm produkuje więcej melatoniny, automatycznie wzrasta łaknienie. Tymczasem nasze zapotrzebowanie kaloryczne latem i zimą jest niemal identyczne i paradoksalnie to właśnie zimą potrzebujemy mniej kalorii.**

Czasy się zmieniły; cieplej się ubieramy, także w naszych domach panuje wyższa temperatura niż kiedyś, nie musimy więc wykorzystywać energii na podnoszenie temperatury ciała. Na co dzień mamy dużo mniej ruchu – większość z nas ma siedzący tryb pracy, dzieci więcej czasu spędzają przed telewizorem czy komputerem, zamiast na zabawach na dworze z rówieśnikami.

### Co zatem zrobić, żeby ograniczyć apetyt?

„Najłatwiej i najprościej sięgnąć po szklankę letniej wody na około pół godziny przed posiłkiem. Jeśli nie lubimy wody bez smaku, możemy dodać do niej sok z cytryny, pomarańczy, grejpfruta lub listek mięty. Dzięki temu nie tylko zmniejszymy apetyt, ale wspomozemy organizm w usuwaniu toksyn.” – radzi dietetyk z Centrum Dietetycznego Naturhouse Iwona Michalak.

### Pamiętajmy, aby jeść regularnie!

Największy błąd żywieniowy prowadzący do odkładania nadmiaru kilogramów to niejedzenie śniadań. Głód najczęściej przypominamy sobie późnym popołudniem lub wieczorem, kiedy wracamy z pracy. W takiej sytuacji zjemy zbyt dużo i za szybko. Kiedy wstajemy od stołu żołądek jest przepelniony, nasza trzustka nie jest w stanie wytworzyć tyle insuliny, żeby przekształcić to w energię, tylko odkłada większość w tkankę tłuszczową. „Dlatego, aby utrzymać szczupłą sylwetkę, należy przestrzegać najważniejszej zasady zdrowego żywienia - jeść 5 posiłków dziennie. Nie zaczynamy dnia od wypicia kubka kawy i nie zapychamy się wysokokalorycznymi przekąskami, słodyczami czy fast-foodami.” – dodaje dietetyk.

### Starajmy się wśród swoich posiłków umieszczać jak najwięcej ciepłych potraw.

Jajecznica na śniadanie, kubek zupy na obiad i duszone warzywa na kolację. Ciepłe posiłki szybciej rozgrzeją organizm i tym samym dadzą uczucie sytości na dłużej. „Warto również doda-

wać do posiłków przyprawy typu chilli, pieprz czarny, kolendra, kurkuma czy imbir. Mają one właściwości przyspieszające spalanie kalorii, rozgrzewające, a dodatkowo niektóre z nich hamują łaknienie.” – podpowiada dietetyk. Poza tym sięgajmy po ciepłe napoje, jak herbata zielona działająca oczyszczająco lub czerwona obniżająca poziom cholesterolu. Nie dajmy się jednak złapać w pułapkę grzanego wina czy piwa w dawkach większych niż 1-2 razy w miesiącu. Napoje alkoholowe są źródłem pustych kalorii i szybko wzbudzają uczucie głodu, który często zaspakajamy różnymi niezdrowymi przekąskami, bo pod wpływem alkoholu nasza dietetyczna kontrola słabnie.

### Sport to zdrowie!

Mimo wielkiej niechęci, senności i zmęczenia pogodą za oknem, ważne jest, żeby być aktywnym fizycznie i przynajmniej 2-3 razy w tygodniu uprawiać sport, który sprawia nam przyjemność. Wtedy też wydzielają się w organizmie endorfiny, pomagające polepszać humor w pochmurne zimowe dni.

Gdy za oknem robi się coraz chłodniej warto także pomyśleć o wzmocnieniu odporności swojej i bliskich. Nawet stosując się do powyższych wskazówek to podczas infekcji nasz organizm może się buntować. Aby się przed tym bronić warto stosować naturalne substancje aktywne, które są m.in. w owocach czarnego bzu, jeżowce purpurowej, propolisie czy grzybach shii- take. Ekstrakty z tych wszystkich roślin można znaleźć w fiolkach Panakibiotic. Ten suplement diety to doskonałe rozwiązanie na jesienno-zimową aurę, która niestety nie sprzyja naszemu zdrowiu. Panakibiotic skutecznie mobilizuje do walki z bakteriami i wirusami nasz układ odpornościowy, dzięki czemu nasz organizm może mieć więcej siły do działania. Nie daj się infekcjom i jesiennej chandrze!

Suplement jest dostępny w Centrum Dietetycznym Naturhouse w Ząbkach.

## WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrza Miasta Ząbki ogłasza pierwszy przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej, położonej w Ząbkach przy ul. Wyzwolenia objętej księgą wieczystą Nr WA1W/00133493/5.

Przetarg odbędzie się dnia 14.01.2020 r. (wtorek), nieruchomość nr 1 o godz. 10:00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Ząbki, przy ul. Wojska Polskiego 10;

Nr działki	Obręb	Pow.	Cena wywoławcza (netto)	Wadium
5/1	0032, 03-08	750 m <sup>2</sup>	518 260	32 000

nieruchomość nr 2 o godz. 10:30 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Ząbki, przy ul. Wojska Polskiego 10;

Nr działki	Obręb	Pow.	Cena wywoławcza (netto)	Wadium
5/2	0032, 03-08	713 m <sup>2</sup>	477 620	30 000

Łącznie z udziałem w wysokości 1/3 w działce ewid. nr 5/5, stanowiącej drogę wewnętrzną powstałą w celu zapewnienia dostępu do drogi publicznej, gminnej, tj. ul. Wyzwolenia.

na nieruchomość nr 3 o godz. 11:00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Ząbki, przy ul. Wojska Polskiego 10;

Nr działki	Obręb	Pow.	Cena wywoławcza (netto)	Wadium
5/3	0032, 03-08	706 m <sup>2</sup>	473 190	30 000

Łącznie z udziałem w wysokości 1/3 w działce ewid. nr 5/5, stanowiącej drogę wewnętrzną powstałą w celu zapewnienia dostępu do drogi publicznej, gminnej, tj. ul. Wyzwolenia.

na nieruchomość nr 3 o godz. 11:00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Ząbki, przy ul. Wojska Polskiego 10;

Nr działki	Obręb	Pow.	Cena wywoławcza (netto)	Wadium
5/4	0032, 03-08	825 m <sup>2</sup>	548 540	34 000

Łącznie z udziałem w wysokości 1/3 w działce ewid. nr 5/5, stanowiącej drogę wewnętrzną powstałą w celu zapewnienia dostępu do drogi publicznej, gminnej, tj. ul. Wyzwolenia.

Jednym z warunków uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium do dnia 9 stycznia 2020 r. na konto urzędu: Bank Handlowy 35 1030 1016 0000 0000 9290 1041 (liczy się data wpływu środków na konto).

Pełna treść ogłoszenia i szczegółowe informacje o warunkach przetargu dostępne są na stronie <http://bip.zabki.pl/> ( w zakładce Przetargi ) oraz w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10 w Referacie Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami, telefon 22 5109 744 w godzinach pracy urzędu.

Burmistrz Miasta Ząbki  
Małgorzata Żyśk



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

## OGŁOSZENIE

Burmistrz Miasta Ząbki informuje, iż dnia 5 listopada 2019 r. zostało wywieszane do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu – Zarządzenie nr 0050.124.2019 Burmistrza Miasta Ząbki z dnia 5 listopada 2019 r. Pełna treść Zarządzenia jest także dostępna na stronie internetowej: [bip.zabki.pl](http://bip.zabki.pl) (w zakładce Zarządzenia).

## OGŁOSZENIE

Burmistrz Miasta Ząbki informuje, iż dnia 7 listopada 2019 r. zostało wywieszane do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu – Zarządzenie nr 0050.125.2019 Burmistrza Miasta Ząbki z dnia 7 listopada 2019 r. Pełna treść Zarządzenia jest także dostępna na stronie internetowej: [bip.zabki.pl](http://bip.zabki.pl) (w zakładce Zarządzenia).

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

ulica / nazwa przystanku	obowiązuje od 04.11.2019 r. - objazd ul. Narutowicza																											
	KP	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1								
CHM1 Pięta (objazd)	102	04:05	04:52	05:30	05:53	06:18	07:00	07:30	08:00	08:30	09:20	09:50	10:55	11:55	12:55	14:00	14:25	15:05	15:35	16:15	16:50	17:22	17:50	19:00	20:05	21:10	22:10	23:05
ul. Wolności / Wolności 03	173	04:07	04:54	05:32	05:55	06:20	07:02	07:32	08:02	08:32	09:22	09:52	10:57	11:57	12:57	14:02	14:28	15:08	15:38	16:18	16:53	17:24	17:52	19:02	20:07	21:12	22:12	23:07
ul. Wolności / Piotra Skargi 01	291	04:08	04:55	05:33	05:56	06:21	07:03	07:33	08:03	08:33	09:23	09:53	10:58	11:58	12:58	14:03	14:29	15:09	15:39	16:19	16:54	17:25	17:53	19:03	20:08	21:13	22:13	23:08
ul. Batorego / Hallera 02	272	04:09	04:56	05:34	05:57	06:22	07:05	07:35	08:05	08:35	09:25	09:55	11:00	12:00	13:00	14:05	14:31	15:11	15:41	16:21	16:56	17:27	17:55	19:05	20:10	21:14	22:14	23:09
ul. Batorego / Wyspiańskiego 02	172	04:10	04:57	05:35	05:58	06:24	07:06	07:36	08:06	08:36	09:26	09:56	11:01	12:01	13:01	14:06	14:32	15:12	15:42	16:22	16:57	17:28	17:56	19:06	20:11	21:15	22:15	23:10
ul. Batorego / PKP Zabki 02 [K]	182	04:11	04:58	05:36	06:00	06:26	07:08	07:38	08:08	08:38	09:28	09:58	11:03	12:03	13:03	14:08	14:34	15:14	15:44	16:24	16:59	17:30	17:58	19:08	20:11	21:16	22:16	23:11
ul. Orla / Orla 02	582	04:13	05:00	05:38	06:02	06:28	07:10	07:40	08:10	08:40	09:30	10:00	11:05	12:05	13:05	14:10	14:37	15:17	15:47	16:27	17:02	17:32	18:00	19:10	20:13	21:18	22:18	23:13
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	04:14	05:01	05:39	06:04	06:30	07:12	07:42	08:12	08:42	09:32	10:02	11:07	12:07	13:07	14:12	14:39	15:19	15:49	16:29	17:04	17:34	18:02	19:12	20:14	21:19	22:19	23:14
ul. Sosnowa / Sosnowa	431	04:15	05:02	05:40	06:05	06:31	07:13	07:43	08:13	08:43	09:33	10:03	11:08	12:08	13:08	14:13	14:40	15:20	15:50	16:30	17:05	17:35	18:03	19:13	20:15	21:20	22:20	23:15
ul. Gajowa / Gajowa	441	04:16	05:03	05:41	06:07	06:33	07:15	07:45	08:15	08:45	09:35	10:05	11:10	12:10	13:10	14:15	14:42	15:22	15:52	16:32	17:07	17:37	18:05	19:15	20:16	21:21	22:21	23:16
ul. Kosztyńców / Kosztyńców	451	04:18	05:05	05:43	06:09	06:36	07:18	07:48	08:18	08:48	09:37	10:07	11:12	12:12	13:12	14:17	14:44	15:25	15:55	16:35	17:10	17:39	18:07	19:17	20:18	21:23	22:23	23:18
ul. Maczka / Maczka 03 nż.	303	04:19	05:06	05:44	06:10	06:37	07:19	07:49	08:19	08:49	09:38	10:08	11:13	12:13	13:13	14:18	14:46	15:26	15:56	16:36	17:11	17:40	18:08	19:18	20:19	21:24	22:24	23:19
ul. Powstańców / Dzikia 01	311	04:20	05:07	05:45	06:12	06:39	07:21	07:51	08:21	08:51	09:40	10:10	11:15	12:15	13:15	14:20	14:48	15:28	15:58	16:38	17:13	17:42	18:10	19:20	20:20	21:25	22:25	23:20
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	04:22	05:09	05:47	06:14	06:41	07:23	07:53	08:23	08:53	09:42	10:12	11:17	12:17	13:17	14:22	14:50	15:30	16:00	16:40	17:15	17:44	18:12	19:22	20:22	21:27	22:27	23:22
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02	332	04:24	05:11	05:49	06:16	06:43	07:25	07:55	08:25	08:54	09:44	10:14	11:19	12:19	13:19	14:24	14:52	15:32	16:02	16:42	17:17	17:46	18:14	19:24	20:24	21:29	22:29	23:24
ul. Piłsudskiego / Szwolców 02	342	04:25	05:12	05:50	06:17	06:45	07:27	07:57	08:27	08:56	09:45	10:15	11:20	12:20	13:20	14:25	14:53	15:33	16:03	16:43	17:18	17:47	18:15	19:25	20:25	21:30	22:30	23:25
ul. Skorupki / Kollataja 02	412	04:27	05:14	05:52	06:19	06:47	07:31	08:01	08:31	09:01	09:51	10:21	11:26	12:26	13:26	14:31	14:59	15:39	16:09	16:49	17:24	17:53	18:21	19:31	20:29	21:34	22:34	23:29
ul. Skorupki / MCS - Basen 01 (> M1)	421	04:28	05:15	05:53	06:22	06:51	07:33	08:03	08:33	09:03	09:53	10:23	11:28	12:28	13:28	14:33	15:01	15:41	16:11	16:51	17:26	17:55	18:23	19:33	20:31	21:36	22:36	23:31
ul. Langiewicza / Langiewicza	591	04:29	05:16	05:54	06:23	06:52	07:34	08:04	08:34	09:04	09:54	10:24	11:29	12:29	13:29	14:34	15:02	15:42	16:12	16:52	17:27	17:56	18:24	19:34	20:32	21:37	22:37	23:32
ul.3 Maja / Legionów [K]	601	04:31	05:18	05:56	06:25	06:54	07:36	08:06	08:36	09:06	09:56	10:26	11:31	12:31	13:31	14:36	15:04	15:44	16:14	16:54	17:29	17:58	18:26	19:36	20:34	21:39	22:39	23:34
ul. Wojska Polskiego / Urząd Miasta 01 [K]	207	04:32	05:19	05:57	06:26	06:55	07:37	08:07	08:37	09:07	09:57	10:27	11:32	12:32	13:32	14:37	15:05	15:45	16:15	16:55	17:30	18:01	18:29	19:39	20:36	21:41	22:41	23:36
ul. Batorego / PKP Zabki 01 [K]	181	04:34	05:21	05:59	06:28	06:57	07:40	08:10	08:40	09:10	10:00	10:30	11:35	12:35	13:35	14:40	15:09	15:49	16:19	16:59	17:34	18:02	18:30	19:40	20:37	21:42	22:42	23:37
ul. Batorego / Wyspiańskiego 01	171	04:36	05:23	06:01	06:31	07:00	07:42	08:12	08:42	09:09	09:59	10:29	11:34	12:34	13:34	14:39	15:08	15:48	16:18	16:58	17:33	18:01	18:29	19:39	20:36	21:41	22:41	23:36
ul. Wolności / Hallera 03	273	04:37	05:24	06:02	06:32	07:01	07:43	08:13	08:43	09:10	10:00	10:30	11:35	12:35	13:35	14:40	15:09	15:49	16:19	16:59	17:34	18:02	18:30	19:40	20:37	21:42	22:42	23:37
ul. Wolności / Piotra Skargi 02	292	04:39	05:26	06:04	06:34	07:03	07:45	08:15	08:45	09:12	10:02	10:32	11:37	12:37	13:37	14:42	15:11	15:51	16:21	17:01	17:36	18:04	18:32	19:42	20:39	21:44	22:44	23:39
ul. Radzymińska / Wolności 01	111	04:41	05:28	06:06	06:36	07:07	07:49	08:19	08:49	09:15	10:05	10:35	11:40	12:40	13:40	14:45	15:15	15:55	16:25	17:05	17:40	18:07	18:35	19:45	20:41	21:46	22:46	23:41
CHM1 Pięta (przyjazd)	102	04:43	05:30	06:08	06:39	07:09	07:51	08:21	08:51	09:17	10:07	10:37	11:42	12:42	13:42	14:47	15:17	15:57	16:27	17:07	17:42	18:09	18:37	19:47	20:43	21:48	22:48	23:43

aktualizacja 28.10.2019 r. TK

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

ulica / nazwa przystanku	KP	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	Z1	
CHM1 Pięta (objazd)	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	173	05:32	06:42	07:52	09:12	10:12	11:22	12:32	13:42	14:52	16:02	17:12	18:32	19:52	21:22														
ul. Wolności / Piotra Skargi 01	291	05:33	06:43	07:53	09:13	10:13	11:23	12:33	13:43	14:53	16:03	17:13	18:33	19:53	21:23														
ul. Batorego / Hallera 02	272	05:34	06:44	07:54	09:14	10:14	11:24	12:34	13:44	14:54	16:04	17:14	18:34	19:54	21:24														
ul. Batorego / Wyspiańskiego 02	172	05:35	06:45	07:55	09:15	10:15	11:25	12:35	13:45	14:55	16:05	17:15	18:35	19:55	21:25														
ul. Batorego / PKP Zabki 02 [K]	182	05:36	06:46	07:56	09:16	10:16	11:26	12:36	13:46	14:56	16:06	17:16	18:36	19:56	21:26														
ul. Orla / Orla 02	582	05:38	06:48	07:58	09:18	10:18	11:28	12:38	13:50	15:00	16:10	17:20	18:38	19:58	21:28														
ul. Skorupki / MCS - Basen (> P)	421	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. Sosnowa / Sosnowa	431	05:40	06:50	08:01	09:21	10:21	11:31	12:41	13:53	15:03	16:13	17:23	18:41	20:00	21:30														
ul. Gajowa / Gajowa	441	05:41	06:51	08:02	09:22	10:22	11:32	12:42	13:54	15:04	16:14	17:24	18:42	20:01	21:31														
ul. Kosztyńców / Kosztyńców	451	05:41																											

**Rozkład jazdy linii Zabki-2**  
linia kursuje wyłącznie w dni powszednie

Obowiązuje od 04.11.2019 r.

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

ulica / nazwa przystanku	nr kp	102	12:10	12:40	13:10	13:40	14:10	14:40	15:10	15:25	15:45	16:08	16:25	16:43	17:05	17:15	17:33	17:43	18:08	18:43	19:10	19:40	20:13	20:45
Pętla CH Marki 02 (odjazd)	102	12:10	12:40	13:10	13:40	14:10	14:40	15:10	15:25	15:45	16:08	16:25	16:43	17:05	17:15	17:33	17:43	18:08	18:43	19:10	19:40	20:13	20:45	
ul. Wolności / Wolności 03	113	12:12	12:42	13:12	13:42	14:12	14:42	15:12	15:28	15:48	16:11	16:28	16:46	17:08	17:18	17:36	17:46	18:11	18:46	19:12	19:42	20:15	20:47	
ul. Wolności / Piotra Skargi 01	291	12:13	12:43	13:13	13:43	14:13	14:43	15:13	15:29	15:49	16:12	16:29	16:47	17:09	17:19	17:37	17:47	18:12	18:47	19:13	19:43	20:16	20:48	
ul. 11 Listopada / Tetmajera 01	261	12:14	12:44	13:14	13:44	14:14	14:44	15:14	15:30	15:50	16:13	16:30	16:48	17:10	17:20	17:38	17:48	18:13	18:48	19:14	19:44	20:17	20:49	
ul. 11 Listopada / Lisa Kuli 01	241	12:15	12:45	13:15	13:45	14:15	14:45	15:15	15:31	15:51	16:14	16:3												



# NOWOCZESNY PLAC ZABAW NIVEA OTWARTY

12 listopada, w samo południe symbolicznie oddano do użytkowania kolejny plac zabaw. Co istotne, bardzo duży udział w tym przedsięwzięciu mieli sami mieszkańcy, bo to dzięki ich codziennemu konkursowemu głosowaniu Zabki wygrały plac zabaw od firmy Nivea, która każdego roku organizuje ogólnopolski konkurs. Kilka lat temu ząbkowanie równie aktywnie wzięli udział w konkursie i wygrali plac zabaw, który powstał w Parku Miejskim. Tym razem nowy, bardzo przyjazny plac powstał przy ul. Dzikiej.

Uroczystego otwarcia dokonała burmistrz Małgorzata Żyśk, wraz z najważniejszymi gośćmi - dziećmi, dla których ten plac powstał.

NIVEA realizuje projekt społeczny, polegający na urządzeniu w wybranych gminach oraz spółdzielniach mieszkaniowych w Polsce i przekazaniu na rzecz tych podmiotów

placów zabaw dla dzieci, które będą wyposażone m.in. w: huśtawkę, boccianie gniazdo, kubik wspinaczkowy, trampoliny, grę skok w dal, grę w kapsle, grę twister, urządzenie do balansowania, tablice muzyczne, bębny, kosz do segregacji odpadów, teatrzyk, ławkę Nivea, tubę do rozmawiania, piaskownicę na-



ukową, rowerek, planetarium, zegar słoneczny, tablicę informacyjną Nivea, nawierzchnię piaskową, poliuretanową oraz kostkę.

Mieszkańcom, którzy przyczynili się do powstania placu serdecznie dziękujemy i gratulujemy, natomiast dzieciom życzymy udanej zabawy.

