



ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

NOWA ZAMIATARKA DLA ZĄBEK



Mazowsze >> dla czystego powietrza >

Dokończenie str. 2

ZIMA W MIEŚCIE 2026

W nadchodzącym sezonie zimowym, w dniach od 19 do 30 stycznia 2026 roku, na terenie Miasta Zabki zostanie zorganizowany wypoczynek dla dzieci w ramach corocznej akcji „Zima w mieście”. Program obejmuje szereg zajęć edukacyjnych, sportowych i rekreacyjnych, przygotowanych przez miejskie szkoły oraz instytucje kultury i sportu.

Dokończenie na str. 2



NOWE MIEJSCE DLA DWÓCH KÓŁEK

Przy Zespole Szkół nr 1 w Ząbkach zakończono realizację projektu, który powstał z inicjatywy mieszkańców i został wybrany w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Zabki. Na terenie Zespołu Szkół nr 1 pojawiły się nowe wiaty rowerowe oraz stojaki na hulajnogi, zapewniające uczniom i pracownikom wygodne oraz bezpieczne miejsca do przechowywania swoich jednośladów.

Dokończenie na str. 2



STRZELCY WYRÓŻNIENI

Kapituła FAR2 za działalność społeczną i patriotyczną w 2025 roku nagrodziła Strzelców z Ząbek statuetką „Panteon Bohaterów – Generał Sosnkowski”.

Dokończenie na str. 3



Dokończenie ze str.1 NOWA ZAMIATARKA DLA ZĄBEK

Miasto Ząbki pozyskało środki z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach programu „Mazowsze dla czystego powietrza 2025” na realizację zadania pod nazwą „Zakup zmiatarki drogowej z funkcją mycia na mokro dla Miasta Ząbki”. Przyznane wsparcie umożliwiło sfinansowanie zakupu nowoczesnego sprzętu przeznaczonego do utrzymania czystości w przestrzeni publicznej.

Nowy sprzęt już w mieście.

Zmiatarka została już dostarczona i będzie wykorzystywana do oczyszczania miejskich ulic, wspierając działania na rzecz poprawy jakości powietrza oraz estetyki przestrzeni miejskiej. Urządzenie, wyposażone w funkcję mycia na mokro, pozwoli na skuteczniejsze usuwanie zanieczyszczeń, szczególnie w okresach zwiększonego zapylenia.

Wartość inwestycji i poziom dofinansowania.

Całkowita wartość zadania wyniosła 389 910 zł, z czego 194 955 zł stanowiło dofinansowanie Samorządu Województwa Mazowieckiego. Dzięki temu wsparciu nasze miasto zyskało nowoczesne narzędzie, które będzie służyć zarówno poprawie warunków środowiskowych, jak i utrzymaniu porządku na miejskich drogach.

ŁMA

Dokończenie ze str.1 ZIMA W MIEŚCIE 2026

Placówki uczestniczące w programie.

W tegorocznej edycji akcji udział wezmą cztery szkoły podstawowe oraz dwie miejskie jednostki:

- Szkoła Podstawowa nr 2 przy ul. Batorego 11 – zajęcia w terminie 26–30 stycznia 2026 r.;
- Szkoła Podstawowa nr 3 przy ul. Kościelnej 2 – zajęcia w terminie 19–23 stycznia 2026 r.;
- Szkoła Podstawowa nr 4 przy ul. Harcerskiej 9 – zajęcia w terminie 26–30 stycznia 2026 r.;
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji przy ul. Słowackiego 21 – zajęcia w terminie 19–30 stycznia 2026 r.;
- Miejski Ośrodek Kultury przy ul. Słowackiego 10 – zajęcia w terminie 19–23 stycznia 2026 r.

Na stronach internetowych poszczególnych placówek będą publikowane szczegółowe harmonogramy zajęć oraz informacje dotyczące zapisów i ewentualnych kosztów udziału.

Pierwszeństwo dla posiadaczy Karty Mieszkańca.

Zgodnie z zasadami rekrutacji, pierwszeństwo udziału w programie będą miały dzieci, których rodzice są mieszkańcami Ząbek i rozliczają podatek w Urzędzie Skarbowym w Wołominie. Potwierdzeniem spełnienia tego warunku jest aktywna Karta Mieszkańca „Jestem z Ząbek”. W przypadku wolnych miejsc w zajęciach będą mogli uczestniczyć również dzieci, których rodzice nie spełniają powyższych kryteriów.

Osoby, które jeszcze nie posiadają karty, mogą złożyć wniosek online poprzez stronę www.jestemzzabek.pl, osobiście w Urzędzie Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10 (wejście C) lub za pośrednictwem Poczty Polskiej.

Dostępność i informacje organizacyjne.

Wszystkie szczegóły dotyczące zapisów, terminów, odpłatności oraz przebiegu zajęć będą systematycznie publikowane na stronach internetowych placówek biorących udział w akcji. „Zima w mieście” zapewni dzieciom bezpieczny i aktywny wypoczynek w czasie ferii, dając im okazję do rozwijania pasji, integracji i twórczej zabawy w gronie rówieśników.

KSA

Dokończenie ze str. 1 NOWE MIEJSCE DLA DWÓCH KÓLEK

Odbiór techniczny potwierdził zakończenie prac.

Inwestycja przeszła już odbiór techniczny. Placówka podkreśla, że nowe wyposażenie cieszy się dużym zainteresowaniem wśród uczniów, którzy coraz częściej wybierają rowery i hulajnogi jako codzienny środek transportu.



Praktyczne udogodnienie dla uczniów.

Nowe wiaty rowerowe i stojaki na hulajnogi wspierają działania promujące aktywną mobilność wśród młodzieży. Uczniowie zyskali przestrzeń, która pozwala bezpiecznie zostawić sprzęt na czas lekcji. Dzięki głosom mieszkańców i sprawnemu przeprowadzeniu inwestycji szkoła zyskała funkcjonalne zaplecze.

ŁMA



Dokończenie ze str. 1 STRZELCY WYRÓŻNIENI

W sobotę 15-go listopada br., w Katedrze Polowej Wojska Polskiego a następnie, po przemarszu ulicami Warszawy, pod Pomnikiem Nieznanego Żołnierza, odbyły się ogólnopolskie społeczne uroczystości obchodów Roku Generała Kazimierza Sosnkowskiego. Rok 2025, w którym przypada 140. rocznica urodzin tego wybitnego oficera, Wodza Naczelnego, Szefa Sztabu i współzałożyciela STRZELCA, został ustanowiony rokiem generała Uchwałą Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej.



Podkreślić należy, że generał Sosnkowski przed wojną miał swoją willę w Żąbkach przy obecnej ulicy Wyzwolenia. Społeczne centralne obchody zostały zorganizowane przez Stowarzyszenie "Tradycyjny Oddział C. K. Regimentu Artylerii Fortecznej No. 2" oraz Stowarzyszenia „Marsz Szlakiem Pierwszej Kompanii Kadrowej” pod honorowym patronatem Biskupa Polowego WP ks. Wiesława Lechowicza.



Na to wyjątkowe wydarzenie do współpracy zostali zaproszeni Strzelcy z Żąbek, którzy wystawili poczet sztandarowy oraz kompanię honorową z biało-czerwonymi flagami. Trzydzieści flag udostępnił Urząd Miasta, za co Strzelcy serdecznie dziękują. Podczas uroczystości na Placu Piłsudskiego zostały wręczone statuetki „Panteon Bohaterów – Generał Sosnkowski”.

Obok wyróżnionych w tym Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, Biskupa Polowego, dowódców Jednostek Wojskowych czy Dyrektora Muzeum Piłsudskiego w Sulejówku, nagrodę otrzymała Jednostka Strzelecka 1533 im. por. Tulińskiego w Żąbkach, którą odebrał dowódca jednostki młodszy inspektor ZS Mirosław Sobiecki.



- Ta nagroda to wyróżnienie w skali kraju za Wasze zaangażowanie zarówno społeczne, chociażby za pomoc pogorzelcom, ofiarom pożaru w Żąbkach, jak i patriotyczne, za udział w wielu uroczystościach. Dziękuję Wam, że jesteście i że tak licznie angażujecie się poświęcając swój prywatny czas - powiedział do Strzelców z Żąbek, obecny na uroczystości, Komendant Główny STRZELCA Brygadier ZS Marek Matuła.

ŁMA

Fot. Aleksander Lenart i Jacek Bombka



BEZPŁATNE PRZEJAZDY WTP DLA OSÓB 70+

Osoby, które ukończyły 70 lat, mogą podróżować Warszawskim Transportem Publicznym bez konieczności kupowania biletu. Uprawnienie obejmuje wszystkie środki transportu w systemie WTP: autobusy, tramwaje, metro, pociągi SKM, a także – w ramach oferty „Wspólny Bilet” – Koleje Mazowieckie i Warszawską Kolej Dojazdową.

Jak korzystać z bezpłatnych przejazdów?

W przypadku kontroli wystarczy okazać dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem i datą urodzenia. Nie jest potrzebna żadna dodatkowa karta czy zaświadczenie. Dla regularnych pasażerów wygodnym rozwiązaniem jest Warszawska Karta Miejska (WKM) z wgranym uprawnieniem. Jej posiadacze nie muszą okazywać dokumentu tożsamości – system sam potwierdza prawo do bezpłatnych przejazdów.

Jak wyrobić WKM z uprawnieniem 70+?

Kartę można uzyskać na trzy sposoby:

- osobiście w Punkcie Obsługi Pasażerów (POP) ZTM – z dokumentem tożsamości i aktualnym zdjęciem,
- online w e-POP – poprzez złożenie wniosku i potwierdzenie danych profilem zaufanym (kartę można otrzymać pocztą lub odebrać w dowolnym POP),
- w aplikacji mobiWAWA – uprawnienie zostanie przypisane automatycznie do konta.

Wniosek w imieniu seniora może złożyć osoba upoważniona. Wymagane są:

- pisemne upoważnienie,
- aktualne zdjęcie osoby ubiegającej się o kartę,
- dokument tożsamości pełnomocnika do wglądu.

Na jak długo przyznawane jest uprawnienie?

Uprawnienie do bezpłatnych przejazdów dla osób 70+ jest zapisywane na WKM aż do 31 grudnia 2050 r., bez konieczności odnawiania.

Warto wiedzieć przed podróżą metrem.

Seniorzy bez WKM mogą wejść na peron metra:

- korzystając z windy, lub
- pobierając w POP jednorazową wejściówkę.

Posiadacze Warszawskiej Karty Miejskiej wchodzą na perony, zbliżając kartę do czytnika przy bramkach.

ŁMA

POSIEDZENIE ZĄBKOWSKIEJ RADY SENIORÓW

W Ząbkach odbyło się kolejne posiedzenie Ząbkowskiej Rady Seniorów, w którym uczestniczyła burmistrz Małgorzata Zyśk. Spotkanie miało charakter otwartego dialogu – burmistrz odpowiadała na pytania przedstawicieli rady oraz przyjmowała zgłoszone przez nich wnioski dotyczące spraw istotnych dla lokalnej społeczności seniorów.

Wniosek do interpelacji poselskiej.

Podczas posiedzenia członkowie rady przedstawili również wniosek do interpelacji poselskiej dotyczącej analizy przepisów regulujących korzystanie z hulajnóg i rowerów elektrycznych.

Dokument powstał na podstawie wniosków i opinii zgromadzonych podczas debaty o bezpieczeństwie ruchu pieszego, która odbyła się w Ząbkach kilka tygodni wcześniej. Dokument stanowi formalne podsumowanie tematów poruszonych podczas tamtej dyskusji i ma zwrócić uwagę parlamentarzystów na potrzebę doprecyzowania obowiązujących regulacji.

Praca nad sprawami ważnymi dla mieszkańców.

Ząbkowska Rada Seniorów kontynuuje swoje działania jako ciało doradcze, które aktywnie zgłasza uwagi dotyczące życia codziennego i bezpieczeństwa mieszkańców. Posiedzenie potwierdziło, jak istotnym elementem lokalnego samorządu jest regularna współpraca władz miasta z przedstawicielami starszych mieszkańców.

KSA

NOWA NAWIERZCHNIA NA UL. LOTNICZEJ CORAZ BLIŻEJ UKOŃCZENIA

Po okresie intensywnych prac ziemnych, przygotowań podłoża i precyzyjnych działań technicznych, inwestycja na ulicy Lotniczej w Ząbkach wkroczyła w końcową fazę. Na odcinku drogi pojawiła się pierwsza warstwa masy bitumicznej.

Widoczny postęp prac.

Jak podkreśliła burmistrz Małgorzata Zyśk, prace przebiegają zgodnie z przyjętym harmonogramem, a efekty działań są coraz bardziej widoczne. Mieszkańcy, którzy z zainteresowaniem obserwują postępy, mogą już dostrzec realny kształt nowej jezdni.

Bezpieczniej i wygodniej dla mieszkańców.

Zakończenie inwestycji zapewni poprawę komfortu jazdy i zwiększenie bezpieczeństwa użytkowników drogi. Gładka, równa nawierzchnia zastąpi dotychczasową, wysłużoną infrastrukturę, ułatwiając codzienne poruszanie się mieszkańcom tej części miasta. Prace na ul. Lotniczej są jednym z elementów realizowanej przez miasto strategii modernizacji lokalnych dróg, której celem jest podniesienie jakości życia w Ząbkach.

KSA



OTWORZONO OFERTY NA BUDOWĘ DRUGIEGO SKWERU PRZY UL. SKOWRONKA

Urząd Miasta Ząbki poinformował, że zostały otwarte oferty przetargowe na budowę drugiego skweru przy ul. Skowronka, a obecnie trwa szczegółowa ocena złożonych propozycji. Był to jeden z etapów postępowania, który pozwala przejść od planów do realnej realizacji inwestycji.

Kolejny zielony punkt na mapie miasta.

Nowy skwer ma stać się kolejną ogólnodostępną przestrzenią rekreacyjną, wpisującą się w politykę naszego miasta dotyczącą poprawy jakości życia mieszkańców oraz zwiększania powierzchni zielonych terenów publicznych. Otwarcie ofert umożliwia wybór wykonawcy oraz doprecyzowanie harmonogramu prac.

Etap szczegółowej analizy.

Po otwarciu ofert rozpoczął się proces ich formalnej i merytorycznej weryfikacji. Jak poinformował Urząd Miasta Ząbki, ocena złożonych propozycji jest w toku, a jej wynik przesądzi o wyborze wykonawcy inwestycji. Mieszkańcy zyskają nowy skwer, który ma uzupełniać już istniejące przestrzenie do odpoczynku i integracji.

KSA

POZYSKUJEMY ŚRODKI ZEWNĘTRZNE NA ZĄBKOWSKĄ OŚWIATĘ



Fundusze Europejskie dla Mazowsza

Miasto Ząbki pozyskało znaczące dofinansowanie na rozwój lokalnej oświaty. Wniosek pn. "Nowoczesne szkoły szkoły w mieście Ząbki" o wartości 2 867 093,15 zł będzie realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza na lata 2021-2027

Kompleksowe wsparcie szkół podstawowych.

Projekt skierowany został do wszystkich szkół podstawowych działających na terenie miasta. Zakres działań ujętych we wniosku ma charakter kompleksowy – obejmuje nie tylko wsparcie uczniów poprzez zajęcia dodatkowe, ale również inwestycje w infrastrukturę dydaktyczną oraz rozwój kadry nauczycielskiej.

W ramach projektu przewidziano m.in. doposażenie szkolnych pracowni, organizację półkolonii oraz cykle doskonalenia zawodowego dla nauczycieli. Szczególny nacisk położono na zwiększenie dostępności oferty edukacyjnej dla uczniów z indywidualnymi potrzebami rozwojowymi.

Priorytet: edukacja dostępna i nowoczesna.

Jak podkreśliła Małgorzata Żyśk, Burmistrz Miasta Ząbki, inwestycje w edukację są jednym z kluczowych obszarów polityki samorządowej.

- Stawiamy mocno na edukację w Ząbkach. Projekt skierowany jest do wszystkich szkół podstawowych, obejmuje zajęcia dodatkowe dla uczniów, doposażenie pracowni szkolnych, półkolonie, doskonalenie zawodowe nauczycieli - mówi burmistrz.

Otrzymane dofinansowanie umożliwi realizację zadań, które odpowiadają na aktualne potrzeby szkół, i wzmacniają system edukacji w perspektywie długofalowej.

Z myślą o przyszłości lokalnej oświaty.

Środki przekazane w ramach Funduszy Europejskich stanowią narzędzie realnego wpływu na poprawę jakości kształcenia. Dzięki dofinansowaniu nasz miasto zyska możliwość podniesienia standardów nauczania i stworzenia bardziej przyjaznego, wspierającego środowiska rozwoju dla uczniów i nauczycieli.

KSA



(22) 781 73 55

05-091 Ząbki, ul. Lisa Kuli 1

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

www.drukarnia-benedysiuk.pl



ZAKOŃCZENIE TEGOROCZNEJ AKCJI KRWIODAWSTWA W ZĄBKACH



W niedzielę, 9 listopada 2025 roku, w Miejskim Centrum Sportu w Ząbkach odbyła się ostatnia w tym roku akcja poboru krwi. Wydarzenie było zwieńczeniem cyklu działań promujących krwiodawstwo w mieście i spotkało się z dużym zaangażowaniem mieszkańców. Krwiobus powróci do Ząbek 11 stycznia 2026 roku.

Podczas sześciu tegorocznych akcji udało się łącznie zebrać 71,55 litra krwi. To realne wsparcie dla służby zdrowia i pacjentów, którzy każdego dnia potrzebują tego bezcennego daru. Organizatorzy podkreślili, że tak imponujący rezultat był możliwy dzięki ofiarności i systematycznemu udziałowi mieszkańców naszego miasta.

Współpraca i patronat.

Inicjatywa została zrealizowana pod patronatem honorowym burmistrza Miasta Ząbki, przy współpracy wielu partnerów i instytucji. Wśród nich znaleźli się:

- Klub HDK PCK Drewnica,
- Oddział Rejonowy Warszawa-Wschód PCK,
- Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach,
- MOSiR Ząbki,
- Ochotnicza Straż Pożarna w Ząbkach.

Wspólne działania pozwoliły nie tylko na sprawną organizację akcji, lecz także na szerzenie idei honorowego krwiodawstwa wśród mieszkańców.

KSA



SPOTKANIE Z OKAZJI ŚWIATOWEGO DNIA SENIORA

W Światowy Dzień Seniora burmistrz Małgorzata Zyśk, wraz z zastępcą burmistrza Arkadiuszem Powierzą oraz dyrektorką Ośrodka Pomocy Społecznej w Ząbkach, Zofią Gwarą, była gościem seniorów uczestniczących w miejskim spotkaniu okolicznościowym. Wizyta miała charakter zarówno świąteczny, jak i roboczy, dając możliwość bezpośredniej rozmowy z mieszkańcami.



Dialog o potrzebach i codzienności.

Podczas spotkania rozmawiano na temat potrzeb i oczekiwań ząbkowskich seniorów. Była to okazja do wysłuchania opinii i refleksji, które stanowią ważny element planowania lokalnych działań społecznych.

Wyrazy wdzięczności i życzenia.

Burmistrz Zyśk podziękowała seniorom za zaproszenie oraz za możliwość wspólnego świętowania. Złożyła także życzenia zdrowia, spokoju i pomyślności, akcentując ważną rolę, jaką starsi mieszkańcy odgrywają w życiu społecznym miasta.

ŁMA



*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!**

ŚWIĘTA POD OKIEM DIETETYKA - WYPRÓBUJ NASZE PORADY



Zbliżają się święta. Przed nami wizja stołów bogato zastawionych smakołykami. Wszystko co lubimy najbardziej, na co czekamy cały rok... Niestety większość z nich jest bardzo kaloryczna, przez co może powodować niestrawność oraz odkładać się w postaci niechcianych fałdek na brzuchu czy biodrach. Jest na to sposób – wystarczy przygotować ulubione świąteczne potrawy w taki sposób, aby stały się nieco „lżejsze”.

Tradycja...

Potrawy wigilijne są uważane za postne; zgodnie z tradycją przyrządza się je bez udziału produktów pochodzenia mięsnego (smalcu, masła oraz słoniny), dlatego też potrawy przygotowywane zgodnie ze starymi recepturami powinny być z natury niskokaloryczne. Gdybyśmy faktycznie przygotowywali wszystkie świąteczne potrawy zgodnie z tradycyjnymi recepturami, nie byłoby się o co martwić. Niestety, w pośpiechu zapominamy o kilku zasadach, dosmaczając nasze dania niepotrzebnymi kaloriami.

- Wigilijny barszcz czerwony przygotowywany na wywarze z samych warzyw jest mało kaloryczny i ma dużo wartości odżywczych pod warunkiem, że nie zaprawimy go śmietaną lub mąką. Szczególnie cennym składnikiem są tutaj buraki, zawierające witaminy i minerały (wapń, magnez, potas, witaminy C i B). Do barszczu warto wrzucić kilka suszonych grzybków, które dodadzą niezwykłego aromatu, nie przesadzajmy jednak z ich ilością, gdyż składnik ten nie należy do lekkostrawnych – radzi Iwona Michalak, dietetyk Naturhouse w Ząbkach.

Karp jest oczywiście najbardziej popularną rybą podczas świąt Bożego Narodzenia. Odpowiednio przygotowany – pieczony, gotowany lub grillowany – będzie także solidną porcją zdrowia. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, łatwo przyswajalne białko, witaminy i składniki mineralne. Dla tych osób, które nie przepadają za smakiem karpia, proponuję solę, dorsza, mintaja lub morskazuka. Nie zapominajmy też o tak popularnym na polskich stołach śledziu. To bogactwo białka, cennych kwasów Omega – 3 oraz witamin D i E. Na pewno zdrowsze będą te przyrządzone w occie, niż w śmietanie czy w oleju.

Nie bójmy się również pierogów z kapustą i grzybami. Wystarczy jedynie podawać je z wody, nie zaś odsmażane na tłuszczu oraz zrezygnować ze skwarków i boczku. Bigos przygotowany w odpowiedni sposób również może być mniej kaloryczny. Tłuste żeberka zastąpmy chudym, białym mięsem i nie dodawajmy słoniny czy innych zbędnych tłuszczów. Nie przesadzajmy z ilością, jak wiadomo potrawy z kapustą i grzybami nie należą do lekkostrawnych. Aby złagodzić ewentualne problemy gastryczne, dodajmy do naszych potraw ziele angielskie, liść laurowy i majeranek, które wspomogą nasz układ trawienny.



Na każdym stole wigilijnym z pewnością znajdziemy również domowe wypieki w postaci makowców, pierników, serników, keksów czy innych słodkości. Starajmy się wybierać te bez kremów i dużej zawartości tłuszczu. Świetnym wyborem będzie np. makowiec.

Ponad wszystko jednak pamiętajmy, aby w biesiadowaniu zachować umiar. Zamiast objadać się bigosem, spróbujmy każdej potrawy po troszku. Czekaliśmy na święta przez cały rok, delektujmy się więc ich smakiem. Cieszymy się rodzinną atmosferą, więcej rozmawiamy niż jedzmy. Unikajmy alkoholu, który niepotrzebnie zatrzyma wodę w organizmie. Zamiast spędzać cały dzień przy stole, namówmy najbliższych na spacer.

Pomocny przy świątecznym przejedzeniu może być napar z ekstraktu z karczocha LEVANAT INSTANT, który znakomicie poradzi sobie ze wzdęciami oraz usprawni pracę przewodu pokarmowego i wątroby, ułatwi trawienie, a także zapobiegnie gromadzeniu tkanki tłuszczowej. Levanat Instant jest dostępny w naszym salonie i polecamy go po każdym ciężkim posiłku – daje znakomite efekty! Ta herbata to absolutny #musthave - twój sprzymierzeniec przy zastawionym stole. Sięgnij po napar i pocuj natychmiastową ulgę!



Pomysł na grillowanego karpia

Składniki:

- 4 dzwonki karpia,
- 3 łyżki oliwy,
- sok z połówki pomarańczy i połowy limonki,
- kilka gałązek kolendry, ząbek czosnku, szczypta pieprzu cayenne.

Przygotowanie:

Kolendrę posiekać, zalać sokiem wyciśniętym z owoców, wcisnąć ząbek czosnku i dodać szczyptę pieprzu cayenne. Powstałą marynatą zalać dzwonki karpia i odstawić na ok. godzinę. Następnie grillować po obu stronach na naoliwionej patelni grillowej. Smacznego!

Jeżeli szukasz konkretnych przepisów na potrawy świąteczne, które nie tuczą lub chcesz zaskoczyć swoich bliskich zdrowym i smacznym daniem, wstąp do naszego Centrum Dietetycznego Naturhouse w Ząbkach, przy ulicy Orlej 8/69 i odbierz przepisy przygotowane przez naszą dietetyczkę.

Specjalnie dla Ciebie przygotowaliśmy cenne porady i wskazówki "Jak przetrwać święta na diecie?" oraz liczne przepisy na niskokaloryczne i smaczne dania świąteczne. Sprawdźnas! Tel. 604 110 153.



NOWY ZAKRES KOMPLEKSOWYCH USŁUG W OFERCIE PWiK w Ząbkach!

Indywidualne usługi hydrauliczne 24/7

Od ciekającego kranu, przez zapchany syfon, po niedrożną kanalizację.

**ZAUFAJ WYSPECJALIZOWANEJ EKIPIE
Z WIELOLETNIEM DOŚWIADCZENIEM**



Zgłoszenia przyjmujemy i wizyty umawiamy **telefonicznie**:

w dni robocze od 7:00 do 15:00
pod numerem telefonu **22 7 816 816 wew. 136**

w dni robocze do 7:00 i po 15:00
oraz w dni wolne od pracy
pod numerem telefonu **501- 651-198**



Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach Sp. z o.o.
ul. Hubalczyków 1, 05-091 Ząbki
tel. 22 7 816 816, e-mail: bok@pwikzabki.pl
www.pwikzabki.pl

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.

ZĄBKI NAD LAGO MAGGIORE

Dziewięcioosobowa reprezentacja sekcji Filipińskich Sztuk Walki (FMA) MOSiR Ząbki wzięła udział w międzynarodowym Campie Modern Arnis Kombatan, w tym trzech instruktorów i sześciu adeptów. Camp Modern Arnis Kombatan, odbył się nad malowniczym Lago Maggiore w Sesto Calende (Włochy).



Przez cztery dni intensywnych treningów, prowadzonych przez mistrzów z Filipin, Europy i Ameryki Łacińskiej, cała polska grupa zdała egzaminy na wyższe stopnie, a troje instruktorów z Ząbek uzyskało nowe kwalifikacje mistrzowskie.

Ząbki na mapie międzynarodowej społeczności FMA.

Wydarzenie IPMAF Kombatan World Camp 2025 przyciągnęło kilkudziesięciu uczestników z wielu krajów – m.in. z Filipin, Włoch, Austrii, Niemiec, Czech, Szwajcarii, krajów Ameryki Łacińskiej i Polski. Ząbki były w tym gronie wyróżniającym się ośrodkiem, co potwierdzają wyniki egzaminów:

- Aleksander Olszewski – zdobył czarny pas i pierwszy stopień mistrzowski (Instructor),
- Katarzyna Mulik – czarny pas, trzeci stopień mistrzowski (Senior Instructor),
- Robert Kwiatkowski – czarny pas, szósty stopień mistrzowski (Senior Master).

Pozostali uczestnicy z Ząbek również podnieśli swoje kwalifikacje, zdobywając kolejne stopnie uczniowskie: Daniel Baca (II), Łukasz Pawłowski (III), Krystyna Jaśkiewicz (V), Aniela Kwiatkowska (V), Beata Włodarczyk (VI), Anna Macura (VII).

– *To jeden z najlepszych obozów szkoleniowych na świecie. Przyjechały kluby z całego globu – z Filipin, Europy i Ameryki Łacińskiej. W sumie trenowało blisko sto osób. Naszą Akademię*

reprezentowało dziewięć osób i wszyscy wrócili ze stopniami wyższymi, po pomyślnie zdanych egzaminach przed samym Grand Masterem Ernesto Presasem Jr., synem twórcy stylu Kombatan – mówi Robert Kwiatkowski.

Tradycja z Filipin – nowoczesny trening w Ząbkach.

Modern Arnis i Kombatan to tradycyjne filipińskie systemy walki, których korzenie sięgają XVI wieku. Sztuka Arnis, dawniej zwana Pangamut, służyła filipińskim wojownikom do obrony przed najeźdźcami – początkowo Hiszpanami, później Amerykanami. Kiedy w XVIII wieku zakazano jej nauczania, techniki ukrywano w tradycyjnych tańcach takich jak Moro-Moro czy Sayaw.

Dziś Arnis jest dynamiczną i praktyczną sztuką samoobrony, wykorzystywaną również w szkoleniu służb mundurowych. Cechą wyróżniającą Modern Arnis jest rozpoczęcie nauki od kija ratanowego (dzieci ćwiczą z bezpiecznymi kijami typu soft), co pozwala szybko przyswajać zasady walki w długim i średnim dystansie. Dopiero później adepci poznają boks filipiński (Panantukan), walkę wręcz, dźwignie, rzuty czy techniki z użyciem przedmiotów codziennego użytku.

Rodzinna pasja i lokalna sekcja MOSiR.

Sekcja FMA w Ząbkach działa przy MOSiR i skupia od 8 do 20 uczestników na regularnych treningach odbywających się we wtorki i czwartki w godz. 19:30–21:00. To miejsce, gdzie często ćwiczą dzieci z rodzicami – przykładem jest Aniela Kwiatkowska, córka instruktora Roberta Kwiatkowskiego, która zdobyła w tym roku V stopień uczniowski.

Nie tylko treningi – również integracja i zwiedzanie.

Uczestnicy Campu mieli okazję nie tylko doskonalić techniki walki kijem, nożem i w walce wręcz, ale także integrować się z kolegami z innych krajów, podziwiać alpejskie widoki Lago Maggiore oraz zwiedzać urokliwe włoskie miasteczka.

– *Jest to świetny przykład na to, że pasja do sportu, dążenie do lepszej kondycji fizycznej, chęć uzyskania umiejętności samoobrony stwarza również niepowtarzalne możliwości by poznać niesamowitych ludzi, różne kultury oraz zwiedzić przepiękne miejsca – mówi Aleksander Olszewski.*

Zaproszenie na zajęcia i kursy samoobrony.

Sekcja zaprasza wszystkich mieszkańców Ząbek i okolic do spróbowania swoich sił w Filipińskich Sztukach Walki – zarówno dzieci, jak i dorosłych. Już wkrótce ruszają kolejne kursy samoobrony, które cieszą się dużym zainteresowaniem (w poprzednich edycjach uczestniczyło nawet 20 osób).



– Dla mnie trening FMA to nie tylko sprawność fizyczna i możliwość ciągłego rozwoju w tej sztuce, ale też sposób na budowanie pewności siebie – zarówno u mnie, jak i u moich podopiecznych. Staram się przekazywać im umiejętności tak, by czuli się bezpiecznie na zajęciach i w codziennych sytuacjach, choćby wracając późnym wieczorem z pracy – mówi Katarzyna Mulik.

Przyszłoroczne zawody w Ząbkach.

Międzynarodowa społeczność FMA ponownie zawita do Ząbek – w przyszłym roku miasto będzie gospodarzem międzynarodowych mistrzostw Filipińskich Sztuk Walki, co będzie doskonałą okazją do obejrzenia pokazów i rywalizacji na najwyższym poziomie.

Aleksander Olszewski

ROZBŁYŚNIE MIEJSKA CHOINKA

Grudzień w Ząbkach rozpoczniemy wyjątkowo – pełnym ciepła i światła wydarzeniem. Już 5 grudnia 2025 r. Burmistrz Miasta Ząbki, Małgorzata Zyśk, zaprasza wszystkich mieszkańców na uroczyste rozświetlenie miejskiej choinki oraz świąteczny kiermasz.



17:30 – Choinka w Parku Szuberta rozświetli zimowy wieczór.

O godzinie 17:30 Park Miejski im. Szuberta zamieni się w magiczną przestrzeń – tam wspólnie odliczymy sekundy do rozświetlenia miejskiej choinki. Świąteczne iluminacje rozbrzysną w sercu parku, rozpoczynając ten szczególny czas.

Na miejscu czekać będą:

- spotkanie ze Świętym Mikołajem,
- gorąca czekolada na rozgrzanie,
- występy artystyczne młodzieży z sekcji Miejskiego Ośrodka Kultury w Ząbkach.

Kreatywność i ekologia – ogłoszenie wyników konkursu „Eko-ozdoba”.

W trakcie wydarzenia poznamy również zwycięzców konkursu „Eko-ozdoba” – inicjatywy promującej twórczość i ekologiczne podejście do świątecznych dekoracji.

Dodatkowo w programie znajdują się świąteczne warsztaty rękodzielnicze – dla wszystkich, którzy chcą własnoręcznie stworzyć dekoracje, drobne prezenty lub po prostu kreatywnie spędzić czas z bliskimi.

18:00 – Kiermasz świąteczny w Pasażu Orla.

Zaraz po rozświetleniu choinki świąteczna atmosfera przeniesie się do Pasażu Orla, gdzie od godziny 18:00 rozpocznie się kiermasz bożonarodzeniowy. Stoiska pełne wyjątkowych prezentów, rękodzieła i świątecznych smakołyków będą doskonałym miejscem, by rozpocząć przygotowania do świąt w gronie sąsiadów, przyjaciół i rodziny.

Zaplanuj ten dzień z rodziną!

Współorganizatorami wydarzenia są Miasto Ząbki, Miejski Ośrodek Kultury w Ząbkach oraz MOSiR Ząbki. Już dziś zarezerwuj 5 grudnia w swoim kalendarzu i dołącz do wspólnego świętowania – najpierw w Parku Szuberta, a potem na kiermaszu w Pasażu Orla. Niech Ząbki zabłyszczą świąteczną magią razem z Tobą!

KSA



ELFOWE SPOTKANIE POKOLEŃ

Radość, wzruszenie i wspólna zabawa połączyły najmłodszych i najstarszych mieszkańców Zabek. W Fundacji „Zdrowie w Głowie” odbył się wyjątkowy Dzień Seniora, którego głównymi gośćmi były przedszkolaki z grupy Dzwoneczki.



Dzień pełen emocji i patriotyzmu.

Tegoroczne obchody Dnia Seniora w Fundacji „Zdrowie w Głowie” miały szczególny charakter. Do siedziby fundacji zawitała grupa Dzwoneczki z Przedszkola „Przystań Elfów”, znana z energii i kreatywności. Spotkanie stało się pięknym symbolem budowania więzi i łączenia pokoleń.

Największym wzruszeniem dnia było patriotyczne przedstawienie przygotowane przez dzieci z okazji Święta Niepodległości. Przedszkolaki z zaangażowaniem recytowały wiersze i śpiewały pieśni, zachwycając i poruszając publiczność. Oklaskom nie było końca.



Mosty zbudowane ze wspomnień.

Po występie najmłodszy zasiedli do stołu, gdzie czekał na nich poczęstunek przygotowany przez seniorów. Rozmowy o dawnych zabawach, dzieciństwie i zmianach, jakie zaszły na przestrzeni pokoleń, płynęły swobodnie i naturalnie. Dzieci słuchały z zaciekawieniem, a seniorzy z radością dzielili się wspomnieniami. To właśnie te chwile, pełne autentycznego kontaktu, budowały most porozumienia między pokoleniami.

Upominki od serca.

Wzruszającym elementem spotkania była wymiana prezentów. Przedszkolaki wręczyły seniorom własnoręcznie przygotowane upominki — ramki ozdobione sercem i koniczynką. Seniorzy odwziewczyli się słodkimi drobiazgami, które wywołały na twarzach dzieci szerokie uśmiechy. Ten gest pokazuje, że dobro krąży między pokoleniami.

Balonowe cuda i muzyka, która jednoczy.

Wielkim hitem okazało się tworzenie balonowych pieszków — atrakcja, która skradła serca zarówno dzieci, jak i seniorów. W sali unosił się śmiech, a atmosfera była lekka i radosna, przywołując wspomnienia dawnych festynów.

Spotkanie zakończyło się wspólnym śpiewaniem. Ten finał potwierdził, że muzyka potrafi połączyć każde pokolenie. Wizyta „Elfów” w fundacji była nie tylko wydarzeniem, ale i ważną lekcją empatii, szacunku i otwartości.

Seniorzy podkreślali, że wizyta dzieci wniosła do fundacji wiele dobrej energii. Z kolei przedszkolaki wróciły bogatsze o emocje i nowe doświadczenia, które z pewnością na długo pozostaną w ich pamięci.



ZAPRASZAMY NA

MIKOŁAJKI Z MOKIEM



NIEDZIELA 11:00 | 7 GRUDNIA

„ŚWIĄTECZNA GORĄCZKA”

SPEKTAKL DLA DZIECI

BEZPŁATNIE!




SPOTKANIE ZE
ŚWIĘTYM
MIKOŁAJEM



Miejski Ośrodek
Kultury w Zabkach

SALA WIDOWISKOWA MOK
UL. SŁOWACKIEGO 21 ZĄBK

ZAPISY:
TEL. 22 781 64 30

Usługi genealogiczne

Odkryj historię swojej rodziny!

Jestem z wykształcenia historykiem i od lat zajmuję się genealogią rodzinną, która jest również moją wielką pasją.

Chętnie pomogę Państwu odkryć rodzinne historie, wyszukać przodków, dotrzeć do dokumentów, metryk a także stworzyć drzewo genealogiczne, którym będzie można się pochwalić przed rodziną i znajomymi!



Kontakt:

511 925 830
genealogia.zabki@gmail.com