



### RUSZYŁA BUDOWA NOWEJ SZKOŁY



Jeszcze nie tak dawno informowaliśmy o podpisaniu umowy na budowę nowej szkoły przy ul. Dzikiej, a już dziś widać pierwsze efekty. Teren budowy został ogrodzony. Trwają prace ziemne związane z wykopami oraz wylaniem ław fundamentowych.

Przypomnijmy, budynek nowej szkoły i przedszkola planowany jest do oddania do użytku do czasu rozpoczęcia nowego roku szkolnego w 2020 roku. Natomiast w tym roku planuje się wykonać całkowicie stan surowy obiektu, aby w okresie zimowym można było kontynuować prace wewnątrz.

#### Konferencja dla rodziców i nauczycieli



**Wpływ  
współczesnych zagrożeń  
na rozwój  
dziecka i nastolatka**



**Jak je przeczłwycić?**

Ekspertci dla rodziców i nauczycieli.

**30 maja  
2019 godz. 16:00**

sala gimnastyczna przy ul. Batorego 11

### NOWY WICEBURMISTRZ POWOŁANY

Zgodnie z zarządzeniem wydanym przez burmistrz Małgorzatę Zysk, z dniem 13 maja nowym wiceburmistrzem został powołany Kamil Kowaleczko. Nowy zastępca będzie nadzorował m.in. referaty zajmujące się: geodezją, gospodarką nieruchomościami, pozyskiwaniem środków unijnych, komunikacją miejską i drogownictwem, zamówieniami publicznymi, a także promocją, kulturą, sportem i zdrowiem.

Dokończenie str. 6

### WODOCIĄGOWE STOP SMOG



Wodociągi ząbkowskie zgodnie ze swoją misją „W trosce o Mieszkańców i Środowisko” promują nową inicjatywę – wspierając Mieszkańców naszego miasta oraz zagrożone smogiem środowisko, PWiK w Ząbkach rozdaje darmowe kupony na drzewa i krzewy, które zasadzone w ząbkowskich ogródkach będą współtworzyć zielone płuca Ząbek.

Dokończenie str. 9

#### WYWÓZ ODPADÓW BUDOWLANYCH

Usługi Porządkowe „Buli”

Kontenery od 2 do 36 m<sup>3</sup>  
Ceny od 150 zł

tel. 509-136-967  
www.buli.com.pl

#### USŁUGI HYDRAULICZNE

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

Ząbki, ul. Ceglana 3

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

**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

**PIT** Miasto Zabki

**w Zabkach się optaca!**



A powstaną nowe drogi, nowa szkoła oraz więcej miejsc aktywnego wypoczynku!

Mieszkam w Zabkach, tu płacę podatki  
Rozlicz swój PIT za 2018 r. dla miasta Zabki

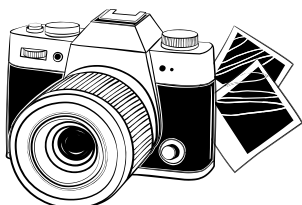
**M SiR Zabki**

**ZAPRASZA NA PIKNIK Z OKAZJI DNIA DZIECKA**

**1 CZERWCA 2019 r.**  
**ZABAWĘ ZACZYNIAMY OD GODZINY 10:00**  
**PRZYGOTOWALIŚMY NA TEN DZIEŃ WIELE ATRAKCJI...**



## KONKURS FOTOGRAFICZNY „MAZOWSZE BLISKIE SERCU”



Samorząd Województwa Mazowieckiego już po raz czternasty realizuje konkurs fotograficzny „Mazowsze bliskie sercu”. Konkurs kierowany jest do fotografów amatorów, znających miejsca i wydarzenia na Mazowszu, które warto pokazać innym. Tematem tegorocznej edycji konkursu jest „Serdeczne Mazowsze” nawiązujące do serdeczności i gościnności zarówno mieszkańców, jak i samego regionu.

### Agencja **METROPOLIS** NIERUCHOMOŚCI

Mieszkania Domy Działki  
kupno - sprzedaż - wynajem  
doradztwo - umowy - kredyty

Zabki ul. 3 Maja 10 lok. 10 IIp.

tel./fax. 22 781 44 56

tel. 601 898 715

www.metropolis.waw.pl

www.agencjemetropolis.gratka.pl

e-mail: biuro@metropolis.waw.pl

Poszukujemy mieszkań, domów,  
działek do kupna i wynajmu

**18.05. 2019** Szkoła Podstawowa nr 1 Zabki, ul. Farcerska 9

Zapisy na 15 min. Przed rozpoczęciem rozgrywek.

**VIII TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO**

GRAND PRIX 2018/2019  
POD PATRONATEM  
BURMISTRZA MIASTA ZABKI

godz. 9.00 – rocznik 2008 – 2006  
godz. 9.00 – rocznik 2005 – 2003  
godz. 10.00 – OPEN

Wszystkich chętnych do udziału w turnieju  
**SERDECZNIE ZAPRASZAMY**

**M SiR Zabki**

Szkoła Podstawowa nr 1  
ul. gen. Franciszka  
Kleeberga  
ul. Piłsudskiego 35  
05-091 Zabki

**ZAPRASZAMY DO KSIĘGARNI MISYJNEJ**

Oferujemy:

- ❖ książki religijne, Pismo Święte, biblie dla dzieci
- ❖ pamiątki na chrzest, komunię, ślub
- ❖ szaty liturgiczne, dewocjonalia
- ❖ wyroby ze srebra: biżuteria, ikony
- ❖ rękodzieło afrykańskie: batiki, kosmetyczki, wyroby bambusowe, torby

**Zabki, ul. Wilcza 8**  
ksiegarnia@sekretariat-misyjny.pl  
tel. 22 771 51 41

### GABINET LEKARSKI ANDRZEJ KACZOREK

Zabki 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

# Konferencja

dla rodziców i nauczycieli



## Wpływ współczesnych zagrożeń na rozwój dziecka i nastolatka



**Jak je przetrwać?**

**Eksperci dla rodziców i nauczycieli.**

**30 maja**  
2019 **godz. 16:00**

sala gimnastyczna przy ul. Batorego 11

### PROGRAM

16:00 - Otwarcie konferencji- Irena Małyszczuk, dyrektor Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach

#### Sesja I

16:10 - 17:10 dr hab. prof. ndzw. Mariusz Z. Jędrzejko, dyrektor naukowy Centrum Profilaktyki Społecznej  
**Znaczenie granic i norm oraz reguł w życiu dziecka. Rodzice jako przewodnicy w prowadzeniu dziecka w życie. Modelowanie relacji dzieci - technologia cyfrowa.**

17:10 - 17:50 mgr Małgorzata Więczkowska, pedagog, medioznawca  
**Pokolenie pochylonych głów: smartfony i tablety-szanse, zagrożenia i alternatywy.**

17:50 - 18:05 Przerwa kawowa

#### Sesja II

18:05 - 18:35 dr n. med. Artur Wiśniewski, lekarz, specjalista psychiatra dzieci i młodzieży, dyrektor ds. medycznych Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Warszawa - Bielany  
**Zaburzenia psychiczne u dzieci i młodzieży - kiedy psychiatra lub psycholog jest potrzebny.**

18:35 - 19:15 mgr Danuta Wieczorkiewicz, psycholog, psychoterapeuta, prezes i założyciel Fundacji „Zobacz... JESTEM”.  
**Depresja u dzieci i młodzieży.**

#### Sesja III

19:15 - 20:15 Panel dyskusyjny  
dr hab. prof. ndzw. Mariusz Jędrzejko, mgr Danuta Wieczorkiewicz

# WSTĘP WOLNY

Zaprasza Dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 2 w Ząbkach

You  
Tube

# MOK

ZABKI  
ZAPRASZA

## na cykl spotkań: "Ząbkowskie spotkania przy mikrofonie"

Zapraszamy nie tylko dzieci, na koncert najpiękniejszych piosenek bajkowych.  
W koncercie zaśpiewają absolwenci Sekcji Wokalnej MOK  
pod kierownictwem Beaty Kurda,  
oraz uczniowie Studia Teatralnego MOK pod kierownictwem Anny Kozioł.  
Usłyszymy między innymi najpiękniejsze utwory z bajek Disneya,  
ale również posłuchamy zawsze trafnych sentencji Kubusia Puchatka.

**Dla Państwa wystąpią:**  
Beata Kurda - wokal  
Natalia Czapia - wokal  
Julia Karpińska - wokal  
Kordian Wasłowski - wokal  
Jan Marczewski - wokal

oraz  
Uczniowie Studia Teatralnego  
Miejskiego Ośrodka Kultury - "Kubusiu? Tak Prosiaczk..."

## "Bajkowy koncert"

**18. 05. 2019,  
godz. 17:00**

**MOK,  
ul. Słowackiego 21  
wstęp wolny**

Projekt „Organizacja i prowadzenie punktu specjalistycznego poradnictwa rodzinnego w Ząbkach dla gmin: Marki, Ząbki, Zielonka” dofinansowany jest ze środków Powiatu Wołomińskiego w ramach umowy nr 39.2019 z dn. 01.02.2019 r.  
Realizacja projektu: 1 II – 31 XII 2019 r.

### PUNKT SPECJALISTYCZNEGO PORADNICTWA DLA RODZIN

#### Prowadzący Punkt:

Stowarzyszenie PRO – Pracownia Rozwoju Osobowości

**Siedziba Punktu:** Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach

przy ul. Słowackiego 21 / telefon: 660 907 563 /

e-mail: kontakt@pracownia.pl

strona www: www.stowarzyszeniepro.pl



#### Zakres oferowanych usług:

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

Zapraszamy do kontaktu telefonicznego i mailowego:  
poniedziałki w godz. 12<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> / środy w godz. 9<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup> /  
piątki w godz. 9<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup>

Terminy mogą ulec zmianie!

#### Zasady przyjęcia:

Terminy spotkań ze specjalistami po uprzednim umówieniu  
i wstępnej konsultacji będą odbywały się od poniedziałku do piątku  
w godz. 8<sup>00</sup> – 20<sup>00</sup>.



## REGULAMIN XXIX FESTIWALU PIOSENKI, ZĄBKI 2019

**ORGANIZATOR – Miejski Ośrodek Kultury w Ząbkach**

### I. UCZESTNICY FESTIWALU:

W Festiwalu mogą brać udział uczniowie z terenu powiatu wołomińskiego:

grupa I - uczniowie szkół podst., klasy 1 – 3

grupa II - uczniowie szkół podst., klasy 4 – 6

grupa III - uczniowie klas VII, VIII i gimnazjum

### II. ZASADY UCZESTNICTWA:

Warunkiem uczestnictwa jest wykonanie utworu muzycznego mieszczącego się w poniższych kryteriach:

- Piosenka w języku polskim, w interpretacji własnej wykonawcy – solisty /Eliminacje - a'capella lub z akompaniamentem własnym na dowolnie wybranym instrumencie

Finał – jak wyżej lub z podkładem muzycznym (półplayback)/.

#### UWAGA !!!

Każdy uczestnik festiwalu może wystąpić w danej kategorii tylko jeden raz.

Zdobywcy Grand Prix z lat poprzednich nie mogą brać udziału w kolejnych zmaganiach konkursowych, lecz wystąpić jako gość Festiwalu. Uczestnik prezentuje w kolejnych etapach festiwalu ten sam repertuar /chyba, że jury zaleci jego zmianę/.

Minimalna wymagana ilość uczestników w danej grupie wiekowej podczas eliminacji – 7 osób.

Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzenia zmian w Regulaminie /zmiany te nie mogą wpłynąć w zasadniczy sposób na przebieg konkursu/.

### III. OCENA I NAGRODY:

Jury festiwalu oceniać będzie umiejętności wokalne wykonawców, dobór repertuaru, interpretację oraz ogólny wyraz artystyczny.

Organizatorzy zapewniają atrakcyjne nagrody i wyróżnienia.

Zwycięzcy festiwalu zostanie przyznane GRAND PRIX.

### IV. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE:

Eliminacje - 21.05.2019r., godz.10:00 w sali widowiskowej MOK, ul. Słowackiego 21.

Finał - 04.06.2019r., godz. 10:00 w sali widowiskowej MOK, ul. Słowackiego 21.

#### ZGŁOSZENIA UCZESTNICTWA NALEŻY DOKONAĆ DO DN. 15.05.2019r.

w Miejskim Ośrodku Kultury w Ząbkach ul. Słowackiego 10.

SZCZEGÓŁOWYCH INFORMACJI UDZIELAJĄ PRACOWNICY MOK

CODZIENNIE W GODZ. 10<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>, TEL. 781 64 30

Z chwilą dokonania zgłoszenia do konkursu przedstawiciel ustawowy uczestnika wyraża zgodę na rozpowszechnienie wizerunku uczestnika poprzez umieszczenie zdjęć na stronach internetowych Miejskiego Ośrodka Kultury i Urzędu Miasta w Ząbkach oraz w lokalnej prasie.



**Zarząd Koła Wędkarskiego  
PZW nr 61 Ząbki**

**ma zaszczyt zaprosić członków  
i sympatyków wędkarstwa na**

**JUBILEUSZ 30-LECIA KOŁA,**

**który odbędzie się 18.05.2019r. w sali Miejskiego  
Ośrodka Kultury na Stadionie Miejskim  
w Ząbkach przy ul. Słowackiego 21 o godz. 11.00**



MAJOWY WEEKEND PEŁEN SMAKÓW!

# RUSZA I FESTIWAL SMAKÓW FOOD TRUCKÓW W ZĄBKACH

Na zewnątrz coraz cieplej, pogoda zachęca do aktywności, a co na świeżym powietrzu robi się najlepiej? Próbuje nowych smaków! Już 25 i 26 maja szykuje się porządna, dwudniowa uczta! To Festiwal Smaków Food Trucków w Ząbkach.

Wiosną zdecydowanie więcej czasu spędzamy na świeżym powietrzu, spacerujemy, bawimy się z dziećmi w parku. W piękny majowy weekend, mieszkańcy Ząbek będą mieli okazję spędzić miło czas pod chmurką, zjeść coś dobrego, pobawić się i zrelaksować z rodziną oraz znajomymi. Wszystko w ramach Festiwalu Smaków Food Trucków, który zapołączy w Ząbkach w ramach 3. Złotu Samochodów Elektrycznych i Hybrydowych.

Przez dwa dni Park Miejski im. Szuberta zamieni się w arenę najlepszych smaków z całego świata. Pojawią się znane i lubiane food trucki, które zaserwują zarówno klasykę street foodu: burgery, frytki i zapiekanki, jak i bardziej oryginalne dania europejskiej i światowej kuchni.

W ramach festiwalu przygotowaliśmy także specjalną strefę zabaw dla dzieci, przestrzeń dla sympatyków gier planszowych, a nawet strefę chill-outu, gdzie przy spokojnej muzyce będzie można oddać się bez troskiemu nicnierobieniu. Uczestnicy będą mogli wziąć udział w zawodach kulinarnych oraz pasjonującej grze terenowej. Podczas imprezy głosami odwiedzających wybierze się także najsmaczniejszego food trucka.

Zapraszamy na I Festiwal Smaków Food Trucków w Ząbkach. Będziemy 25 i 26 maja. W sobotę wydarzenie trwa od 12 do 21, a w niedzielę od 12 do 20. Wstęp bezpłatny.



## NOWY WICEBURMISTRZ POWOŁANY

Kamil Kowaleczko posiada wykształcenie wyższe ekonomiczne. Posiada szerokie doświadczenie samorządowe (ostatnio jako przewodniczący Rady Miasta Kobyłka) a także w instytucjach rządowych (pracując m.in. w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim oraz Kancelarii Prezesa Rady Ministrów).



- Zabki są jednym z największych miast w powiecie wołomińskim, więc trudno byłoby funkcjonować bez zastępcy, gdzie w porównywalnych gminach jest ich nawet po dwóch. W tym roku przeznaczaliśmy rekordowe środki na inwestycje – ponad 67 mln zł oraz złożyliśmy też wiele wniosków o dofinansowanie, więc przed nami naprawę ogrom pracy. Jestem przekonana, że wsparcie ze strony pana Kamila Kowaleczko zaprocentuje, a Zabki wciąż będą w grupie najdynamiczniej rozwijających się miast w Polsce – skomentowała burmistrz Małgorzata Żyśk.

## WIĘCEJ SAL W PP3

Trwają prace związane z adaptacją pomieszczeń na strychu Publicznego Przedszkola Nr 3. Dzięki temu placówka zyska dwie nowe sale dydaktyczne wraz z łazienkami i szatniami dla 50 przedszkolaków. Obecnie do przedszkola uczęszcza 425 maluchów. Od nowego roku szkolnego, kiedy to zostanie uruchomione poddasze, obiekt pomieści 475 dzieci.



## ZAPROSZENIE NA III ZŁOT SAMOCHODÓW ELEKTRYCZNYCH I HYBRYDOWYCH POŁĄCZONY Z I FESTIWALEM SMAKÓW FOOD TRUCKÓW DO ZĄBEK

**Stowarzyszenie EKOZLOT.PL ROZWÓJ ELEKTROMOBILNOŚCI zaprasza na III Złot Samochodów Elektrycznych i Hybrydowych oraz Piknik Ekologiczny do Ząbek w dniu 26 maja br. do Parku Miejskiego im. Szuberta. Start godz. 13.00.**

Pierwszy i drugi „Ekozłot” cieszyły się ogromnym zainteresowaniem zarówno uczestników, jak i obserwatorów. III ekozłot uzyskał patronaty Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz Ministra Energii, obok patronatu Wydziału Elektrycznego Politechniki Warszawskiej. A także patronatem Powiatu Wołomińskiego i Burmistrza Miasta Ząbek.

Inicjatorem wydarzenia i głównym organizatorem jest przedsiębiorca ząbkowski, p. Marcin Piórkowski, właściciel firmy MagMarCar Auto Części z Ząbek i jednocześnie prezes Stowarzyszenia Ekozłot. Współorganizatorem przedsięwzięcia jest Miejski Ośrodek Kultury w Ząbkach.

Celem podjęcia tematu aut zasilanych elektrycznie i hybrydowo jest rozwijanie i pogłębianie zainteresowań współczesną techniką oraz promowanie ekologicznych źródeł energii wynikających z planu gospodarki nisko emisyjnej miasta Ząbek.

Na zlocie przewidziano atrakcje i zabawy dla dzieci. Konkursy z nagrodami i naukę przez zabawę. Jazdy testowe samochodami elektrycznymi. Stoiska firm promujących ekologię. Konkursy: „Jeżdżę na kropelce”, „Jeżdżę ekologicznie” oraz finał konkursu „Zbuduj pojazd mobilny” i konkursu plastycznego „Pojazd elektryczny moich marzeń”.

Burmistrz Miasta Ząbeki zapewnia również wsparcie organizacyjne imprezy oraz jest organizatorem konkursu na budowę pojazdu mobilnego zasilanego elektrycznie, pn. „Zbuduj pojazd mobilny”.

Wśród firm, współpracujących przy pikniku i zlocie, należy wymie-

nić: Compensa S.A., Go+ Eauto, Inter Team, Toyota Marki, Lexus Żerań, Atlantic Express Corp, Go TU Ukraina, Auta Elektryczne PL, Best Way, Goc Records, MCCAR.PL, Firma Corto, Electricars.pl, Jeden Ślad sięć skuterów, Laboratorium OZE w Sienicy.

Patroni medialni wydarzenia to: Radio Chicago 103.1FM, Samochody Elektryczne News, NaPrąd.eu, Elektromobilność24.pl, WysokieNapięcie.pl.

III Ekozłot jest połączony z I Festiwalem Smaków Food Trucków Ząbkach, który zaczyna się dzień wcześniej 25 maja br., którego organizatorzy zapraszają do spędzenia czasu z rodziną i przyjaciółmi, poprzez kulinarną podróż dookoła świata. Ideą festiwalu jest promowanie street foodu, jak również jedzenia w duchu „slow”. Food trucki są dobrane pod kątem jakości i różnorodności dań. Potrawy przygotowywane są na bieżąco przy kliencie, ze składników wysokiej jakości, wg autorskich przepisów. Na wydarzeniu pojawią się dania kuchni z różnych stron świata: meksykańska, węgierska, tybetańska, hiszpańska, a także tradycyjne zapiekanki oraz burgery. Festiwal urozmaici różnorodne atrakcje dodatkowe, np. zawody kulinarne, gra terenowa, strefa gier i zabaw, strefa dla dzieci, muzyka, strefa chilloutu, wybór najsmaczniejszego food trucka wydarzenia. Będzie także niskoprocetowe piwo, a także alkomat, którym będzie się można przebadać.

Zapraszamy!

Stowarzyszenie Ekozłot.pl Rozwój Elektromobilności

# KONCERT PAPIESKI W ZĄBKACH

**Dla wielu Polaków kwiecień jest miesiącem szczególnym. To właśnie 27 kwietnia 2014 roku Jan Paweł II został ogłoszony świętym Kościoła katolickiego. Piątą rocznicę kanonizacji papieża Polaka mieszkańcy Ząbek uczcili wyjątkowym, podniosłym koncertem. W wydarzeniu, które miało miejsce 28 kwietnia, w kościele pw. Miłosierdzia Bożego w Ząbkach udział wzięli soliści i ząbkowskie chóry, którymi dyrygowała Barbara Hijewska.**

Koncerty ku czci Jana Pawła II w rocznicę jego kanonizacji na zajmują stałe miejsce na mapie wydarzeń kulturalnych w Ząbkach. Od wielu lat ich organizatorami są Miejski Ośrodek Kultury i parafia Miłosierdzia Bożego w Ząbkach. W przygotowania angażują się pedagodzy ząbkowskich szkół i rodzice młodszych wykonawców. Dla mieszkańców Ząbek koncerty papieskie stanowią nie tylko przeżycie duchowe i artystyczne, ale też pozwalają wspólnie wspominać postać Wielkiego Polaka i pamiętać o jego ciągle aktualnym i ważnym w codziennym życiu przesłaniu.

Tegoroczny koncert, będący aktem wdzięczności za dar kanonizacji Jana Pawła II, odbył się po uroczystej Sumie Odpustowej. Przed liczną zgromadzoną publicznością wystąpili soliści i chóry którymi dyrygowała Barbara Hijewska. Rolę konferansjera wzięła na siebie Beata Kurda, która nawiązała także do twórczości poetyckiej Jana Pawła II recytując pełnym ciepła i wzruszenia głosem jeden z jego wierszy.

W gronie wykonawców znalazły się Chór Zespołu Szkół Katolickich im. ks. Jana Twardowskiego przygotowany przez Iwanna Szeziakina i Irenę Jaszczyk, Chór Szkoły Podstawowej Nr 2 im. Jana Kochanowskiego pod kierownictwem Jagody Żaboklickiej, Chór Szkoły Podstawowej Nr 3 przygotowany przez Agnieszkę Janicką oraz Chór Szkoły Podstawowej nr 1 im. Generała Franciszka Kleeberga pod kierunkiem Darii Zajcew.

Na scenie nie mogło zabraknąć także solistów - Mirosławy Bester, Anny Fijałkowskiej, Ewy Koczargi, Ireny Jaszczyk, Beaty Kurdy, Renaty Kubickiej - Wnęk, Julii Józwiak, Roberta Lubaszki, Beaty Matoga i Jolanty Stosio. Kunszt wielu z wyżej wspomnianych artystów publiczność miała już okazję podziwiać także podczas poprzednich edycji koncertu papieskiego. W tym roku po raz pierwszy jako soliści wystąpiła młodzież - Milena Guzińska, Malwina Łuczak, Weronika Gmurowska, Alicja Klimkiewicz i Magda Pękalska.

Podczas koncertu publiczność wysłuchała m.in. takich utworów jak „Twoja miłość jak ciepły deszcz”, „Wiara czyni cuda” czy „Błogosław duszo moja Pana”. Ogromne wrażenie wywarł przywołujący wiele wspomnień hymn ŚDM w Krakowie „Błogosławieni Miłosierni”

To podniosłe muzyczne wydarzenie, nad którego perfekcyjnym przygotowaniem czuwali dyrektor Sławomir Skotnicki, Beata Kurda i Anna Kozioł z Miejskiego Ośrodka Kultury w Ząbkach oraz Barbara Hijewska, dyrygent Orkiestry Dętej Miasta Ząbki przyciągnęło do kościoła pw. Miłosierdzia Bożego dorosłych, dzieci i młodzież. Wykonawcy zabrali publiczność w niezwykłą i nostalgiczną podróż duchową. Nie zabrakło bisów i owacji na stojąco od wzruszonych słuchaczy.

Doskonale dobrany repertuar, godne profesjonalistów, mistrzowskie wykonanie i wspaniałe aranżacje sprawiły, że wzruszona publiczność z zalem opuszczała progi Parafii Miłosierdzia Bożego.

*Aleksandra Olczyk - Życie Powiatu na Mazowszu*



# MISTRZOWSKIE ZAWODY SPINNINGOWE

12 maja na rzece Narew w miejscowości Strzyże zostały rozegrane Spinningowe Zawody Wędkarskie Koła nr 61 Ząbki, o tytuł Mistrza Koła.

O świcie w stancy w Strzyżach stawiło się 28 wędkarzy, którzy po krótkiej odprawie przeprowadzonej przez sędziego Bartłomieja Skorlińskiego i losowaniu łódek, wypłynęli na połów.

Pogoda sprzyjała wędkarzom, było ciepło, a słońce przebijało się zza chmur. Pomimo to ryba brała bardzo chimerycznie, co jakiś czas trafiał się okonek, zaś szczupaki jakby się pochowały w trzcinach. Po 7 godzinach wędkowania i podliczeniu wyników na podium stanęli:

**Miejsce 1** – Mateusz Nowaczyński – 550 pkt

**Miejsce 2** – Rafał Wójcik – 240 pkt

**Miejsce 3** – Sławomir Dziecioł – 220 pkt

Mistrzem Koła za 2019 rok został Mateusz Nowaczyński. Puchary i nagrody wręczyli wiceprezes Sławomir Pisarczyk oraz sekretarz Henryk Ołowski.

Pomimo zmęczenia 7-godzinnymi zmaganiem wędkarzy nie opuścił dobrego nastroju i wielu już dyskutowało o następnych zawodach.



## AGD SERWIS

Adam Sobiesiak

łódówki, pralki,

zmywarki,

kuchnie gazowe

i elektryczne,

płyty grzewcze, okapy

504 070 258

www.agd-naprawy.pl



## DOŁĄCZ DO NASZEGO ZESPOŁU!

Praca w Biedronce to elastyczne etaty, liczne benefity, premie oraz nagrody. Jeżeli szukasz stabilnej pracy, to my szukamy właśnie Ciebie!

Zadzwoń: +48 22 205-33-10

Dowiedz się więcej na: [www.pracawbiedronce.pl](http://www.pracawbiedronce.pl)



Przemysław  
Sprzedawca Kasjer



Elżbieta  
Kasjer



Konrad  
Pracownik sklepu

## PRG USŁUGI GEODEZYJNE

- TYCZENIA
  - PODZIAŁY
  - MAPY DO CEŁÓW PROJEKTOWYCH
  - INWENTARYZACJA POWYKONAWCZA
- Ząbki ul. Gałczyńskiego 19  
605-218-000  
22 781-45-81  
691-515-612  
[prg1@wp.pl](mailto:prg1@wp.pl)  
[www.prg1.waw.pl](http://www.prg1.waw.pl)



## WODOCIĄGOWE STOP SMOG

Szanowni Mieszkańcy

Mamy miesiąc maj i wszystko w koło się zieleni i rozkwita, zatem my jako Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach chcielibyśmy zachęcić mieszkańców do upiększania swoich ogrodów i balkonów a tym samym Naszego Miasta. Wszystkim Państwu mających obecnie umowę ryczałtową na ścieki w podziękowaniu za umożliwienie montażu wodomierza chcemy zaproponować odbiór darmowych wybranych przez siebie sadzonek kwiatów i krzewów.

Terminy montażu wodomierzy będą z Państwem ustalane przez pracowników PWiK w Ząbkach Sp. z o.o.. Po zamontowaniu wodomierza otrzymają Państwo bon o wartości 50,00 zł do wykorzystania w sklepie ogrodniczym „Zielony Przystanek” na ul. Łodygowej 100 w Ząbkach.

Prezes Zarządu PWiK Sp.z o.o.  
Janusz Tomasz Czarnogórski



ZIELONY PRYZYSTANEK



CENTRUM OGRONNICZE



PWiK W ZĄBKACH

**wodociągowe STOP-SMOG**

**KUPON PODARUNKOWY**





Seria Nr .....

Burmistrz Miasta Ząbki  
zaprasza na ósme spotkanie przedsiębiorców



# Wieczór Weyjerski

16 maja 2019 r. godz. 18.00  
sala widowiskowa MOK w Ząbkach  
ul. Słowackiego 21




Budapest

## 1 CZERWCA 2019 r.

**MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI  
ZAPRASZA NA**

# XII BIEG ZĄBKOWSKI

**START:**  
 10:00 OPEN 10 KM  
 11:30 OPEN 5 KM  
 12:30 2500 M (2000-2002)  
 13:15 2500 M (2003-2005)  
 14:00 1500 M (2006-2008)  
 14:30 1500 M (2009-2011)  
 15:00 300 M (2012-2015)

UDZIAŁ W BIEGACH GŁÓWNYCH (5 I 10 KM):  
 30 ZŁ DLA POSIADACZY KARTY MIESZKAŃCA ZĄBEK  
 25 ZŁ DLA POSIADACZY KARTY DUŻEJ RODZINY  
 35 ZŁ DLA POZOSTAŁYCH OSÓB  
 W DNIU BIEGU 40 ZŁ, POZOSTAŁE KATEGORIE BEZPŁATNE  
 DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA PAMIĄTKOWY MEDAL, NAPÓJ I CIEPLY POSIŁEK, W KATEGORII OPEN PAMIĄTKOWA KOSZULKA  
 DLA NAJLEPSZYCH ZAWODNIKÓW W POSZCZEGÓLNYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH PUCHARY I NAGRODY

ZAPISY NA: ZAPISYONLINE.COM      WIĘCEJ INFORMACJI NA: MOSIR-ZABKI.PL

ORGANIZATORZY:




WSPÓLORGANIZATORZY:




SPONSORZY:







## CZEKAJĄC NA HURAGAN

Pewnym i absolutnie zasłużonym zwycięstwem 2:0 zakończył się kolejny wyjazdowy mecz naszej drużyny w obecnym sezonie. Bramki dla Ząbkovii w konfrontacji z rezerwami ekstraklasowej Wisły Płock strzelili Cezary Nowiński oraz Dariusz Dadacz, który w doliczonym czasie gry skutecznie egzekwował rzut karny. Sytuacja na szczycie tabeli pozostała jednak bez zmian i piąte kolejne ligowe zwycięstwo pozwoliło ząbkowianom tylko na... utrzymanie trzeciej pozycji w tabeli. Pozostający od dłuższego czasu liderem rozgrywek naszej grupy Huragan Wołomin w tej rundzie spotkań pokonał przed własną publicznością 3:0 Kasztelana Sierpc, a wicelider – MKS Przasnysz w meczu wyjazdowym 4:0 zwyciężył w starciu z Ożarówianką Ożarów Mazowiecki. Na sześć kolejek przed zakończeniem ligowej rywalizacji ząbkowianie tracą cztery punkty do Huraganu i dwa do przasnyszan.

Niemal od pierwszej minuty niedzielnego spotkania nasza drużyna przejęła inicjatywę i dyktowała warunki gry. Wysoki pressing i częste odbiory w środku pola pozawalały naszym zawodnikom niemal bez przerwy gościć na połowie płockiego zespołu. Strzegący bramki gospodarzy, doskonale znany ząbkowskim kibicom z występów w pierwszoligowym Dolcanie – Mateusz Kryczka, musiał wykazywać się swoimi umiejętnościami po strzale z dystansu Cezarego Nowińskiego oraz uprzedzając szarżujących w polu karnym Patryka Szeligę i Damiana Świerblewskiego, ratując w ten sposób swoją drużynę przed utratą gola.

Szkoleniowiec naszej drużyny Michał Pulkowski do znudzenia w tym czasie powtarzał nerwowo spacerując przy linii bocznej boiska: „Kończmy akcje strzałem!”, ale przez dłuższy czas nie przynosiło to większych efektów. Aż do 34 minuty, gdy bardzo aktywny w całym spotkaniu Nowiński po kolejnym przechwycie piłki, podholował ją kilka metrów, na linii pola karnego sprytnie wymanewrował dwóch płockich obrońców i precyzyjnym strzałem tuż przy słupku umieścił piłkę w siatce. Dosłownie dwie minuty później nasza drużyna mogła i powinna prowadzić dwoma bramkami, ale po kolejnym przechwycie Nowińskiego, piłkę nieprecyzyjnie przyjął Szeliga, dając możliwość skutecznej interwencji wychodzącemu z bramki Kryczce. Przed przerwą zespół gospodarzy w ataku nie zrobił niemal nic, choć na wspomnienie zasługuje akcja z 42. minuty, kiedy po podaniu Emila Szostaka, Krystian Ogrodowski oddał jedyny w całym spotkaniu celny strzał na ząbkowską bramkę, ale był on na tyle lekki, że nie sprawił większych kłopotów Mateuszowi Matrackiemu.

Po zmianie stron gra się nieco wyrównała, ale głównie za sprawą czasu posiadania piłki. Płocczanie próbowali mozolnie budować ataki pozycyjne i po kolejnych stratach

„nadziewali się” na błyskawiczne kontrataki naszej drużyny. Po jednym z nich, który miał miejsce w 58 minucie meczu i rzucie różnym egzekwowanym przez Świerblewskiego bardzo groźny strzał głową oddał Przemysław Bella. Kryczka instynktownie zdołał odbić piłkę przez siebie, a próbujący dobić Dariusz Dadacz minimalnie się pomylił, posyłając piłkę nad poprzeczką. Ale to właśnie kapitan naszej drużyny ustalił wynik tego spotkania. W drugiej minucie doliczonego czasu gry pewnie wykorzystał rzut karny, podyktowany za faul płockich obrońców w obrębie pola karnego na rozpędzonym Belli.

Już w najbliższą sobotę czeka nas „To co tygrysy lubią najbardziej!”, czyli Derby Powiatu Wołomińskiego. Gospodarzem spotkania będzie Huragan, ale śmiem twierdzić, że zdecydowanego faworyta tej rywalizacji trudno jest na dzień dzisiejszy wskazać. Jedno nie ulega kwestii, jeżeli nasza drużyna chce się liczyć w walce o baraż musi zrobić wszystko, aby wywieźć z boiska lidera komplet punktów. Emocje zatem gwarantowane.

*Krzysztof Krajewski*

**Wisła II Płock – Ząbkovia Ząbki 0:2 (0:1)  
Płock, 12 maja 2019 r.**

**Widzów:** ok. 150

**Bramki:** Nowiński 34', Dadacz 90'+2 (k)

**Skład Wisła II Płock:** Kryczka – Hondzyński (82, Duchnowski), Warcholak, Lisiecki. Tomaszewski (46, Kucharski) – Gałązka, Ogrodowski (46, Szczutowski) – Majchrzak (61, Osmański), Szostak (74, Perlak), Grym (63, Leszczyński) – Szczepański

**Skład Ząbkovia Ząbki:** Matracki – Szulakowski, Dadacz, Augustyniak, Bella – Tokaj, Lewandowski (78' Nawrocki) – Świerblewski (70' Balcer), Barzyc (90' Kokoszewski), Nowiński – Szeliga (85' Przygoda)

**Żółte kartki:** Gałązka, Grym (Wisła II) - Bella, Augustyniak (Ząbkovia)  
**Sędzia:** Norbert Chrzastek (WS Radom)

## UDANY WYSTĘP ZĄBKOVII W WALCE O PUCHAR TYMBARKU

W dniach 30.04 – 02.05.2019 w Warszawie na boiskach Agrykoli i Legii rozegrany został XIX Finał Ogólnopolski Turnieju Z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku. Wśród dziewcząt województwa mazowieckiego reprezentowały dwie drużyny UKS Ząbkovia Ząbki.



W kategorii U-10 nasze zawodniczki wygrały wszystkie mecze grupowe (9:2 z dolnośląskim, 6:0 z reprezentacją lubelskiego oraz 4:2 z dziewczętami z Podkarpacia) i awansowały do ćwierćfinału z I miejsca w grupie. W meczu ćwierćfinałowym zawodniczki Ząbkovii pokonały 3:0 dziewczynki z Podlasia, w półfinale uległy 1:2 reprezentantkom kujawsko – pomorskiego, a w meczu o III miejsce pokonały 3:2 piłkarki z Małopolski.

**Skład drużyny:** Kinga Adach, Tola Dudek, Julia Grodzka, Dagmara Lacek, Dominika Lacek, Martyna Majewska, Ewa Prokurat, Daria Sulej, Jagoda Zalewska, Aleksandra Zielińska.

**Trenerzy:** Jarosław Dobrowolski i Krzysztof Goławski.

W kategorii U-12 nasze dziewczęta przegrały 3:6 z podkarpackim, pokonały 4:1 zawodniczki z zachodniopomorskiego i uległy 2:3 dziewczętom ze Śląska. Ostatecznie zajęły III miejsce w grupie i awansowały do Finału B. Jedno zwycięstwo i dwie porażki dały im ostatecznie XIV miejsce w Turnieju.

**Skład drużyny:** Julia Buczek, Zofia Dyrko, Nina Jakubiak. Nina Kalinowska, Maja Kałun, Zuzanna Łukaszewska, Martyna Nowakowska, Zuzanna Pietrasik, Zuzanna Sikorska, Pola Smolińska.

**Trener:** Katarzyna Sochocka.

Trzeba zaznaczyć, iż było to już siódmy z rzędu występ drużyn UKS Ząbkovia Ząbki w Finale Ogólnopolskim. Nasze drużyny zawsze plasowały się w pierwszej czwórce Turnieju (dwukrotnie wygramy Wielki Finał). Tegoroczny wynik pozwala z optymizmem patrzeć w przyszłość.

*Beata Komosińska - Ferens*

# WIOSENNY „DZIEŃ NA TAK”

**Szkoła Podstawowa nr 2 w Ząbkach dumna jest z zaangażowania uczniów w wolontariat. W tym roku działa ich przeszło 80 osób (od kl. V do III gimnazjum). Poświęcają swój wolny czas dla innych. Sprzątają Ząbki, czytają dzieciom w przedszkolu, odwiedzają starsze osoby w DPS – ie, dbają o psy w schronisku, grają w gry planszowe z uczniami ze szkolnych świetlic.**

Na nudę nie narzekają. Opiekunki wolontariatu: p. K. Węgrzynek i p. A. Korpusik wymyślają nowe akcje. W tym roku zebraliśmy rekordową sumę pieniędzy w akcji „Góra grosza” – 2272 zł. Dołączyliśmy do akcji „Polacy Kresowym Rodakom”. Dużym wydarzeniem był tegoroczny „Dzień na Tak”, który odbył się 1 kwietnia i to nie był Prima Aprilis. Od rana pod fachowym okiem p. Renaty Kubickiej – Wnęć ćwiczyliśmy udzielanie pierwszej pomocy. Następnie gościliśmy p.

Mirosława Dziekańskiego z wolontariuszami z Warszawskiego Hospicjum dla Dzieci, który przedstawił nam ciekawą prezentację zawierającą poważne treści dotyczące chorób terminalnie dzieci. Pan Dziekański stwierdził, że praca naszych wolontariuszy przeczy tezie zawartej w raporcie o szkolnictwie, że „Polska szkoła zabija myślenie”. Nasi wolontariusze przedstawili zaś scenki dotyczące zasad dobrego wychowania oraz różnych form pracy w wolontariacie. Kolejnym punktem progra-

mu było niezwykle spotkanie z tatą naszej wolontariuszki Oli - p. Michałem Czaplickim, który jest zawodowym pilotem liniowym. Opowiadał on o swojej pracy z niezwykłą pasją. Dziękujemy naszym gościom za czas poświęcony wolontariuszom oraz fascynujące spotkanie. Finałem naszej integracji była wspólna pizza. Dziękujemy również naszym paniom dyrektor, które umożliwiły nam przeżycie tego pozytywnego „Dnia na Tak”.

*Katarzyna Węgrzynek*



## MALI TENISIŚCI Z ZĄBEK CORAZ LEPSI!!!

W kwietniowym turnieju tenis10 na kortach w Ząbkach w trzech kategoriach wiekowych, przez dwa dni rywalizowała liczna grupa zawodników i zawodniczek a duży sukces odnieśli zawodnicy UKS Rakieta Ząbki.



Nasz klub reprezentowała tym razem trójka zawodników kategorii czerwonej – Aleksander Cedzyński, Gabrysia Winkler i Stefan Guziński, którzy zajęli odpowiednio pierwsze, trzecie i czwarte miejsce w turnieju. W kategorii pomarańczowej zadebiutowała Hania Drzewicka.

Do ciekawostek turnieju dodać trzeba, iż w rywalizacji dziewczynek kategorii zielonej wystartowały zawodniczki z czterech krajów- Ukrainy, Francji, Białorusi i Polski. :)

Rodzice i trenerzy zawodniczek zgodnie podsumowali, że mieliśmy w Ząbkach małe Mistrzostwa Europy. :)

Wśród zwycięzców najlepsi okazali się:  
Kategoria czerwona (rocznik 2011/2012 i młodsi) – Aleksander Cedzyński  
Kategoria pomarańczowa (2010 i młodsi) – Franciszek Kosyrz  
Kategoria zielona chłopcy (2009 i młodsi) – Uladzislau Dalbusin  
Kategoria zielona dziewczynki – Shevtsova Vera

Wszystkim zawodnikom serdecznie gratulujemy udziału i zapraszamy na kolejne turnieje z cyklu TENIS10!

Przypominamy także, że cały czas trwają zapisy na nasz obóz tenisowy w lipcu w Pasymiu (14-21.07). Wszystkich szczegółów dowiedziecie się na kortach i bezpośrednio u trenerów Michała i Adama.

Dołącz do nas już dziś! Ząbki na korty!

MG



## HIPERREALIZM MIROŚŁAWA WARDAKA



**11 maja, w sali widowiskowej Miejskiego Ośrodka Kultury odbyła się wyjątkowa wystawa prac Mirosława Wardaka, malarza, rysownika, fotografa. Tradycyjnie już każdą wystawę wzbogaca koncert. Tym razem w wykonaniu Justyny Kieszek Onofrio.**

Mirosław Wardak choć zawodowo związany jest również z architekturą krajobrazu, gdzie głównym motywem są oczywiście rośliny, to rośliny rysuje nader rzadko. W jego hiperrealistycznych pracach to ludzie są głównym tematem. Mimo że pracuje w „czarno-bieli” on sam jednak jest zafascynowany twórczością impresjonistów. Pracuje ołówkiem, węglem, rzadziej farbami olejnymi czy akwarelami. Fotografia to jego druga pasja, nie rozstaje się z aparatem od czasu szkoły średniej.

Kiedy patrzysz w oczy bohaterom jego prac, to wiesz, że to prawdziwi ludzie, z krwi i kości. Najpierw uchwyceni przez fotografa (często przez samego Wardaka) w wyjątko-

wym momencie swojego życia, dopiero potem odwzorowani ołówkiem artysty zyskują nowy wymiar: dzięki czerni i bieli i prostej kresce znika wszystko to, co nieważne, obraz się upraszcza, znika tło, zostają twarze, spojrzenia prosto w oczy, uśmiechy. Z drugiej jednak strony to właśnie to uproszczenie nadaje głębię tym portretom. Skąd wieje wiatr rozwiewający włosy sportretowanej dziewczyny, co było za jej plecami, do czego się uśmiecha ten mężczyzna, po jaką rzecz sięga jego ręka? Co jest poza tym co zostało narysowane, co zmieściło się w obrębie kartki? Wardak szanuje w portrecie tych, których portretuje, daje im nowe głębokie życie w czarno-białym dwuwymiarze.

## ŚWIĘTO POLSKIEJ FLAGI W PRZEDSZKOLU „SMYK”

**W dniu 26.04.2019r. w Przedszkolu Niepublicznym „Smyk” w Ząbkach odbyły się uroczyste obchody Dnia Flagi Rzeczypospolitej Polskiej. W związku z tym wydarzeniem wszystkie dzieci przygotowały biało-czerwone flagi. Uroczystość rozpoczęła się od śpiewaniem Hymnu Polski.**

Następnie grupa pięcioletków zaprezentowała swoje umiejętności recytatorskie i wokalne o tematyce patriotycznej. Celem tej uroczystości było nabywanie szacunku do symboli narodowych, ale także kształtowanie postaw patriotyzmu, rozbudzanie zainteresowań Polską, jej pięknem kultury i tradycji oraz kształtowanie u dzieci poczucia przynależności narodowej. Na zakończenie, dzieci wykonały układ taneczny



do piosenki „Od morza aż do Tatr”, podczas którego nastąpiło uroczyste rozwinięcie flagi Polski. Z pewnością uroczystość zorganizowana przez grupę pięcioletków, pozwoliła nabrać przekonania o ważnej roli flagi w życiu każdego Polaka, a symbole narodowe nie będą dla dzieci pustymi znakami, lecz wiązać się będą z tożsamością, pamięcią, nadzieją, patriotyzmem i przynależnością do naszego państwa.

*Wychowawczynie grupy pięcioletków z Przedszkola Niepublicznego SMYK*

DIETETYK RADZI...

## PRZEDWAKACYJNA DIETA

**W trosce o piękną sylwetkę musimy zastanowić się nad naszym stylem życia i dotychczasowymi nawykami żywieniowymi. Warto wprowadzić zmiany do codziennego menu, tak aby znalazły się w nim różnorodne, odżywcze i niskokaloryczne produkty. O pomoc w dopasowaniu indywidualnej diety najlepiej poprosić dietetyka Naturhouse w Ząbkach.**

- Pełnowartościowa kuracja odchudzająca musi zawierać wszystkie niezbędne składniki odżywcze, tylko w odpowiednich proporcjach. Powinna być bogata w owoce i warzywa, należy natomiast ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych i unikać smażonych oraz panierowanych potraw - mówi Iwona Michalak, dietetyk Naturhouse.

- Wyeliminujmy też ziemniaki, makarony, ryż, oraz białe pieczywo – w zamian wybierając ciemne, z pełnego przemiału. Pamiętajmy o ograniczeniu słodkich i kalorycznych przekąsek. Niezwykle ważne jest także regularne spożywanie pięciu posiłków dziennie - dodaje ekspert Naturhouse.

Niezbędnym składnikiem kuracji odchudzającej jest również niegazowana woda mineralna. Powinniśmy pić jej co najmniej 1,5 l dziennie, najlepiej między posiłkami. Korzystny wpływ na nasze zdrowie będą miały również napary ziołowe oraz zielona herbata. Podczas diety starajmy się unikać alkoholu, który powoduje zatrzymanie wody w organizmie. Jedynie przy specjalnej okazji możemy napić się lampki czerwonego wina wytrawnego.

### Recepta na skuteczne odchudzenie

Indywidualnie dobrana dieta to podstawa sukcesu. Bardzo ważne jest także wsparcie bliskich osób, jak również eksperta, który na bieżąco będzie kontrolował przebieg kuracji.

Dodatkowo niezbędne jest włączenie w nasz codzienny plan aktywności fizycznej.

Kiedy tylko jest taka możliwość, zrezygnujmy z jazdy samochodem na rzecz spaceru lub zajęć fitness czy jazdy rowerem. Ruch nie tylko zapewni nam dobre samopoczucie, ale przyczyni się też do redukcji tkanki tłuszczowej. A w połączeniu z odpowiednią dietą, pomoże ukształtować naszą sylwetkę tak, aby była w pełni gotowa na nadejście lata.

Wybermy czynności, które sprawiają nam przyjemność – istnieje wtedy większe prawdopodobieństwo, że będziemy chcieli je kontynuować również po zakończeniu kuracji odchudzającej.

**W centrum Dietetycznym Naturhouse w Ząbkach jest już dostępny Box Antycellulit - kuracja skierowana jest do wszystkich osób, którym zależy na zredukowaniu skórki pomarańczowej, utracie zbędnych kilogramów, poprawie samopoczucia i wyglądu.**

### Co zawiera BOX ANTYCELLULIT?

- plan diety, czyli dokładnie i przejrzyście rozpisany jadłospis na trzy tygodnie,
- porady i wskazówki żywieniowe merytorycznie opracowane przez dietetyka,
- ciekawe i proste przepisy na smaczne potrawy,
- zestaw naturalnych suplementów diety, które ułatwią osiągnięcie wymarzonego efektu.

### Dlaczego warto wybrać BOX ANTYCELLULIT?

BOX ANTYCELLULIT to kuracja, która została opracowana przez specjalistów Naturhouse – ekspertów od zdrowego żywienia. Kuracja an-

**NATUR HOUSE**  
Eksperti w reedukacji żywieniowej  
Centrum Dietetyczne Naturhouse Ząbki,  
ul. Orła 8 lok. 69 (obok Poczty Polskiej)  
tel. 604-110-153,  
Godziny otwarcia:  
Pon- Śr: 12:00-20:00, Cz- Pt: 8:00-16:00

tycellulitowa jest dedykowana kobietom, które bezskutecznie walczą z pomarańczową skórą i są już zmęczone problemami wynikającymi z nadmiaru wody metabolicznej w ich organizmie. Jednocześnie, dzięki zastosowaniu się do wskazówek z BOX ANTYCELLULIT można zredukować obwody w dolnych partiach i stracić około 3-5 kg masy ciała, a ponadto poprawić funkcjonowanie swojego układu pokarmowego i odzyskać naturalny wigor.

### Zasady diety antycellulitowej od Naturhouse są proste i łatwe w stosowaniu.

Podstawowym celem kuracji BOX ANTYCELLULIT jest wykształcenie prawidłowych nawyków żywieniowych, których praktykowanie korzystnie wpłynie nie tylko na wygląd, ale również zdrowie i samopoczucie.

W przypadku jakichkolwiek pytań czy wątpliwości podczas stosowania diety, zawsze możesz skorzystać z porad dietetyka w placówce Naturhouse w Ząbkach. To tutaj możesz również sprawdzić efekty kuracji, korzystając z profesjonalnych pomiarów bez dodatkowych opłat.

BOX ANTYCELLULIT to nie tylko propozycja dla Ciebie. Pomyśl o swojej mamie, siostrze, przyjaciółce – jeśli i one skarżą się na cellulit, zrób im prezent w postaci BOX'a. Wspólnie z Naturhouse podejmijcie trzytygodniowe wyzwanie, które pozwoli Wam odzyskać piękny wygląd i doskonale samopoczucie!



## Darmowe porady prawne dla mieszkańców

MIASTO ZĄBKİ



Szanowni Mieszkańcy,

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

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

Porady udzielane są w następujących dniach:

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

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

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

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

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

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

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

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

Kancelaria adwokacka Małgorzata Lewandowska, [www.adwokatl Lewandowska.pl](http://www.adwokatl Lewandowska.pl)

☎ **501 331 576, (22) 125 49 71**

Radca Prawny Rafał Panasewicz

☎ **721 854 998**

Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. J.

☎ **(22) 652 31 15**

Kancelaria Adwokacka, Adwokat Marlena Szcześniak

☎ **508 319 888**

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

### OGŁOSZENIE

Burmistrz Miasta Zabki informuje, iż dnia 30 kwietnia 2019r. zostało wywieszono do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, w siedzibie Urzędu Miasta Zabki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu – Zarządzenie nr 0050.52.2019 Burmistrza Miasta Zabki z dnia 30 kwietnia 2019r. Pełna treść Zarządzenia jest także dostępna na stronie internetowej: [bip.zabki.pl](http://bip.zabki.pl) (w zakładce Zarządzenia)

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

ogłasza nabór kandydatów na stanowisko

**INSPEKTOR  
(ds. inwestycji kubaturowych)  
w Referacie Inwestycji.**

Wymagania niezbędne i dodatkowe na ww. stanowisko znajdują się na tablicy ogłoszeń oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Zabki [www.bip.zabki.pl](http://www.bip.zabki.pl) – „oferty pracy”.

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

ogłasza konkurs na stanowisko  
DYREKTORA

**Szkoły Podstawowej Nr 3  
im. Małego Powstańca w Zabkach,  
ul. Kościelna 2.**

Ogłoszenie zawierające wymagania, które musi spełnić osoba przystępująca do konkursu znajdują się na stronie internetowej Urzędu Miasta Zabki [www.zabki.pl](http://www.zabki.pl) oraz na tablicy ogłoszeń.

### CO SŁYCHAĆ?

Wydawca: Urząd Miasta w Zabkach

Redaktor naczelny: Mirosław Oleksiak  
e-mail: [redaktor@zabki.pl](mailto:redaktor@zabki.pl), tel. 694 759 987

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

Skład i druk: Drukarnia Szymdyt,  
09-500 Gostynin, ul. Płocka 38B  
e-mail: [biuro@drukarniaszymdyt.com](mailto:biuro@drukarniaszymdyt.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

### AŻUROWE DEKORACJE

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

Dusia Zajęc

Tel. 514 838 538

[f azurowedekoracje](https://www.facebook.com/azurowedekoracje)

### WARSZTAT DEKARSKI

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

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

### USŁUGI HYDRAULICZNE

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

Zabki, ul. Ceglana 3

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

### GABINET INTERNISTYCZNO-PULMONOLOGICZNY

- konsultacje internistyczne (choroby wewnętrzne)
- konsultacje pulmonologiczne (choroby płuc)

UL. NARUTOWICZA 4, 05-091 ZĄBKİ

LEK. ANNA RUTOWSKA

tel. 665-191-517

ZAPISY NA TELEFON

### Biurowo Nieruchomości City Property

City Property

Kupno - Sprzedaż - Wynajem

☎ **600 800 401  
691 181 207**

👤 ul. Na Bagnie 2, Zabki

📄 [www.cityproperty.pl](http://www.cityproperty.pl)

✉ [biuro@cityproperty.pl](mailto:biuro@cityproperty.pl)

# GŁOSUJ NA PODWÓRKO TALENTÓW NIVEA NA UL. RÓŻANEJ W ZĄBKACH!

Miasto Ząbki uczestniczy w konkursie firmy NIVEA w którym można wygrać tzw. Podwórko Talentów, czyli kreatywny i edukacyjny plac zabaw dla dzieci.

Głosowanie rozpoczęło 22 kwietnia br.  
Aby wygrać Podwórko Talentów NIVEA  
przy ul. Różanej w Ząbkach:

**ZAŁÓŻ KONTO I GŁOSUJ  
CODZIENNIE DO 20.06. BR.  
WYGRAJMY RAZEM PLAC  
ZABAW DLA ZĄBEK**



Załącz konto na  
[www.podworko.nivea.pl](http://www.podworko.nivea.pl)  
Jeśli masz konto na NIVEA.pl lub w Klubie  
MOJA NIVEA, zaloguj się na te dane.



Głosuj na stronie www  
lub przez aplikację



Znajdź lokalizację w 1 z 3 kategorii:

- do 20 tys. mieszkańców,
- od 20 tys. do 60 tys. mieszkańców  
(m.in. Ząbki),
- powyżej 60 tys. mieszkańców.



Głosuj codziennie do 20.06!  
Ustaw przypomnienie w aplikacji, by  
głosować każdego dnia.



# 3 Złot Samochodów Elektrycznych i Hybrydowych Piknik Ekologiczny



Ząbki / 26.05.2019

Park Szuberta / Start godzina 13:00  
Wstęp wolny

prowadzący: **Włodzimierz Zientarski**  
**Dominika Sygiet**

PATRON: **BURMISTRZ MIASTA ZĄBK**

**Atrakcje i zabawy dla dzieci**

Konkursy z nagrodami, nauka przez zabawę

**Jazdy testowe samochodami elektrycznymi**

Stoiska firm promujących ekologię

**Tesla, Ford, Fiat, Toyota, Nissan**

Modele elektryczne

KONKURSY:

[www.ekozlot.pl](http://www.ekozlot.pl)

**Jeżdżę na kropelce**

Uzyskaj jak najmniejsze spalanie  
na wyznaczonej trasie

**Zbuduj pojazd mobilny**

Konkurs dla projektantów,  
konstruktorów i budowniczych

**Jeżdżę ekologicznie**

Dla przyjeżdżających hybrydami  
i samochodami elektrycznymi



Złot Samochodów  
Elektrycznych i Hybrydowych  
Piknik Elektro-mobilności / [ekozlot.pl](http://ekozlot.pl)

