



### ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

## INWESTYCYJNY ROK W ZĄBKACH

Rok 2025 był dla Ząbek okresem bardzo intensywnych inwestycji – od dużego projektu drogowego, przez nowe placówki dla najmłodszych, po szereg mniejszych zadań poprawiających bezpieczeństwo i komfort życia mieszkańców. O bilansie zakończonych i rozpoczętych inwestycji z burmistrz Małgorzatą Zyśk rozmawia redaktor Teresa Urbanowska.

Dokończenie na str. 2



## ORSZAK TRZECH KRÓLI

6 stycznia 2026 roku ulice Ząbek znów wypełniły się śpiewem, kolorowymi strojami i radosną atmosferą wspólnego świętowania Objawienia Pańskiego. Orszak Trzech Króli, który patronatem objęła burmistrz Małgorzata Zyśk, przyciągnął całe rodziny i był wyrazem przywiązania do tradycji.

Dokończenie na str. 4



## ZINTEGROWANE DZIAŁANIA NA RZECZ BEZPIECZEŃSTWA PUBLICZNEGO

W Urzędzie Miasta Ząbki oraz w siedzibie Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji odbyło się specjalistyczne szkolenie poświęcone zagadnieniom ochrony ludności i obrony cywilnej.

Dokończenie na str. 4



## PLEBISCYT „PERŁY MAZOWSZA” 2025



Ruszyła  
X Edycja Plebiscytu  
Perły Mazowsza

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

ZGŁOSZENIA TRWAJĄ OD 1 GRUDNA 2025 DO 31 STYCZNIA 2026

Przedsiębiorczość | Kultura | Sport | Turystyka | Ekologia | Aktywność społeczna

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

**Przegląd**  
śledzi lokalnych tygodniaków

PATRON HONOROWY:  
Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego



Dokończenie na str. 3 i 4



Ochrona ludności  
i obrona cywilna

## Dokończenie ze str. 1 INWESTYCYJNY ROK W ZĄBKACH

**Pani burmistrz, jak podsumowałaby Pani 2025 rok pod względem inwestycji w mieście?**

**Małgorzata Zysk:** To był naprawdę bardzo intensywny czas. Największym przedsięwzięciem był projekt „21 dróg za 21 milionów złotych” – i mogę z satysfakcją powiedzieć, że został on zakończony. Łącznie w tym roku zrealizowaliśmy ponad 30 dróg gminnych – oprócz tych wchodzących w skład wspomnianego projektu, także inne inwestycje drogowe.



**Projekt „21 dróg za 21 milionów złotych” brzmi bardzo ambitnie. Co on konkretnie oznaczał dla mieszkańców?**

Przede wszystkim poprawę jakości codziennego funkcjonowania – dojazdu do domów, bezpieczeństwa ruchu, komfortu poruszania się po mieście. Ten projekt objął szereg ulic, które od lat czekały na modernizację lub budowę. Dzięki niemu mogliśmy wykonać duży skok, jeśli chodzi o stan infrastruktury drogowej, a jednocześnie realizować inne, uzupełniające inwestycje w układ komunikacyjny miasta.

## NAJWIĘKSZA INWESTYCJA DROGOWA W HISTORII ZĄBEK

UL. KONSTANTEGO I. GAŁCZYŃSKIEGO

UL. IGNACEGO PADEREWSKIEGO

UL. KAZIMIERZA PRZERWY-TETMAJERA

UL. BOLESŁAWA PRUSA

UL. CYPRIANA KAMILA NORWIDA

UL. WILCZA

UL. LEOPOLDA LISA-KULI

UL. ZIELENIECKA

UL. WITA STWOSZA

UL. KS. KONSTANTEGO BUDKIEWICZA

UL. GWIAZDZISTA

UL. MODRZEWIOWA

UL. WACŁAWA KULESZY

UL. SKOWRONKA (ZYCHA - GRANICE MIASTA)

UL. ŻABIA

UL. SKOWRONKA (ZYCHA - BOCIANA)

UL. PARKOWA

UL. NOWA

UL. MARII KONOPNICKIEJ

UL. STEFCZYKA

UL. WESOŁA

## 21 MILIONÓW NA 21 DRÓG

**Nowoczesna infrastruktura drogowa to jedno, ale równie ważne są miejsca dla najmłodszych. Co udało się zrealizować w tym obszarze?**

Oddaliśmy do użytku nowoczesne przedszkole na 300 dzieci. Placówka już działa, dzieci korzystają z nowych sal i zaplecza.

Na razie budynek nie jest jeszcze w pełni wypełniony – trzy sale pozostają wolne, co daje nam elastyczność: mogą być wykorzystane pod kolejne grupy przedszkolne albo wynajęte na inne zajęcia edukacyjne.

**Wśród zrealizowanych inwestycji wymienienia Pani zarówno duże projekty infrastrukturalne, jak i szereg mniejszych zadań. A co z usługami administracyjnymi – czy miasto Ząbki zrobiło w tym zakresie krok naprzód?**

Tak, zdecydowanie. W czerwcu 2025 roku otworzyliśmy nową filię Wydziału Komunikacji Starostwa Powiatowego w Wołominie, zlokalizowaną przy ul. Powstańców 2C. To ogromne ułatwienie dla mieszkańców Ząbek, którzy dotąd musieli dojeżdżać do Wołomina, aby zarejestrować pojazd, odebrać prawo jazdy czy zgłosić sprzedaż auta. Teraz wszystkie te sprawy można załatwić lokalnie – szybciej, wygodniej i bez konieczności pokonywania kilkunastu kilometrów. Miasto aktywnie uczestniczyło w przygotowaniu tej inwestycji, udostępniło lokal i zapewniło niezbędne wsparcie organizacyjne. To dowód na to, że wsłuchujemy się w potrzeby mieszkańców i skutecznie działamy na rzecz podnoszenia jakości życia w Ząbkach.



**To świetna wiadomość. A co z obszarem wsparcia psychologicznego i edukacyjnego? Czy w tym zakresie również nastąpiły zmiany?**

Tak, i to bardzo istotne. 1 września 2025 roku oficjalnie rozpoczęła działalność Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ząbkach. To przełomowa inwestycja – wcześniej mieszkańcy mieli do dyspozycji jedynie filię bez uprawnień do wydawania orzeczeń i opinii, co zmuszało ich do poszukiwania pomocy w innych miejscowościach. Teraz mamy pełnoprawną, samodzielną placówkę z zespołem specjalistów, która oferuje szerokie spektrum usług: diagnozy, terapie, konsultacje oraz wsparcie dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli. Ta inwestycja również została zrealizowana we współpracy z powiatem wołomińskim.

**Czy w 2025 roku rozpoczęli Państwo również nowe inwestycje, które będą kontynuowane w kolejnych latach?**

Rozpoczęliśmy budowę pierwszego miejskiego żłobka na 120 dzieci. To inwestycja niezwykle ważna dla młodych rodzin. Jej zakończenie planowane jest na połowę 2026 roku. Dzięki temu zwiększymy ofertę opieki nad najmłodszymi mieszkańcami Ząbek i wesprzemy rodziców w łączeniu życia rodzinnego z zawodowym. Na ten cel pozyskaliśmy z programu Maluch+ 12





mln zł, co wystarcza na budowę i dopłatę do funkcjonowania placówki przez kolejne trzy lata.

### **Wspomniała Pani o dużych projektach. A jakie „mniejsze”, bardziej lokalne zadania udało się zrealizować?**

Doświetlenie przejść dla pieszych, budowa przejść wyniesionych, poprawa oświetlenia ulicznego, zazielenianie miasta, modernizacja dwóch Orlików przy SP2 i SP4 wraz z zapleciami za 2 mln i dofinansowaniem 1 mln złotych. To inwestycje, które bezpośrednio przekładają się na bezpieczeństwo pieszych, komfort poruszania się po mieście i jakość życia w Ząbkach. Równolegle projektujemy kolejne drogi, szczególnie te, które mają już 40–50-letni staż, są wąskie i w złym stanie technicznym. Chcemy, by w przyszłym roku móc przejść do realizacji i systematycznie poprawiać jakość infrastruktury w całym mieście. Wraz z rozwojem miasta rosną oczekiwania. Zawsze znajdzie się ulica, która wymaga pilnej modernizacji czy budowy od podstaw. Naszym zadaniem jest prowadzić te inwestycje konsekwentnie i w sposób zrównoważony, tak aby łączyć potrzeby komunikacyjne z rozwojem oświaty, kultury, zieleni i mieszkalnictwa.



**Dokończenie ze str. 1**

### **PLEBISCYT „PERŁY MAZOWSZA” 2025**

**Z przyjemnością informujemy, że rozpoczęła się dziesiąta, jubileuszowa edycja plebiscytu „Perły Mazowsza” 2025 – największego wydarzenia tego typu w regionie, odbywającego się pod patronatem honorowym Marszałka Województwa Mazowieckiego. Trwa przyjmowanie zgłoszeń kandydatów z terenu miasta Ząbki.**

Plebiscyt obejmuje swoim zasięgiem dziewięć powiatów województwa mazowieckiego, w tym 70 miast i gmin. W poprzedniej edycji zgłoszono ponad 400 kandydatów, oddano 117 tysięcy głosów, a łączny zasięg materiałów plebiscytowych przekroczył 1,5 miliona interakcji.

Mieszkańcy miasta Ząbki mogą do 31 stycznia 2026 roku zgłaszać wyjątkowe osoby, wydarzenia, miejsca, firmy oraz inicjatywy, które zasługują na wyróżnienie na poziomie lokalnym i regionalnym. To doskonała okazja, by pokazać, jak wiele wartościowych działań powstaje w naszym mieście dzięki zaangażowaniu lokalnych społeczności.

Jeżeli znacie osoby lub instytucje wartę docenienia – lub sami prowadzicie działalność, która wnosi szczególny wkład w życie miasta – możecie zgłosić kandydaturę w jednej z poniższych kategorii.

### **Kategorie plebiscytu „Perły Mazowsza” 2025.**

#### **1. Perła Przedsiębiorczości**

Doceniamy lokalne firmy oraz przedsiębiorców, którzy wyróżniają się jakością usług, innowacyjnością, rozwojem oraz wpływem na lokalną gospodarkę. Szukamy osób i podmiotów, które budują siłę ekonomiczną regionu.

#### **2. Perła Kultury**

Kategoria dla twórców, instytucji, wydarzeń kulturalnych i projektów, które rozwijają kulturę, budują tożsamość lokalną i aktywizują mieszkańców.

#### **3. Perła Sportu**

Wyróżniamy sportowców, trenerów, kluby i wydarzenia sportowe, które promują aktywność fizyczną oraz odnoszą sukcesy, inspirując lokalną społeczność.

#### **4. Perła Turystyki**

Szukamy miejsc, wydarzeń i atrakcji, które zachęcają do odwiedzania regionu – lokalnych perełek, szlaków, gospodarstw, inicjatyw turystycznych i promocji Mazowsza.

#### **5. Perła Ekologii**

Kategoria dla osób, organizacji i inicjatyw działających na rzecz ochrony środowiska, edukacji ekologicznej, zrównoważonego rozwoju i zielonych projektów.

#### **6. Perła Aktywności Społecznej**

Doceniamy wolontariuszy, organizacje, grupy nieformalne i osoby, które poprzez swoją działalność wspierają mieszkańców i budują więzi społeczne.

Każda z kategorii to okazja do uhonorowania działań, które

**Kontakt do redakcji: tel. (22) 295 51 22**

**Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk; e-mail [redaktor@zabki.pl](mailto: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](mailto:biuro@drukarnia-benedysiuk.pl) Adres: Leopolda Lisa Kuli 1, 05-091 Ząbki,**

**Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam, nakład 4000 egz.**

mają realny wpływ na życie mieszkańców Mazowsza. Zwycięzcy nie tylko otrzymają prestiżowe nagrody, ale także zdobędą uznanie lokalnej społeczności i mediów.

### Historia „Perły Mazowsza”

Plebiscyt powstał w 2015 roku z myślą o promowaniu i nagradzaniu wyjątkowych działań na Mazowszu. Pierwsza edycja zgromadziła kilkudziesięciu uczestników, a z roku na rok wydarzenie przyciąga coraz większą liczbę mieszkańców, samorządów oraz lokalnych liderów.

Na przestrzeni lat plebiscyt stał się symbolem współpracy i zaangażowania lokalnych społeczności. „Perły Mazowsza” doceniają zarówno przedsiębiorstwa rozwijające regionalną gospodarkę, jak i organizacje oraz osoby, które promują kulturę, sport, ochronę środowiska oraz aktywność społeczną.

W każdej edycji wyróżniono setki inicjatyw, które inspirują do działania, pokazując potencjał drzemący w lokalnych społecznościach. Plebiscyt to także doskonała platforma wymiany doświadczeń oraz promocji najlepszych praktyk, które mogą stać się wzorem dla innych regionów. Wydarzenie organizowane jest przez Fundację Inkubator Inicjatyw Lokalnych.

### Harmonogram plebiscytu.

#### 1. Przyjmowanie zgłoszeń

Rozpoczęcie plebiscytu to etap, w którym mieszkańcy mogą zgłaszać kandydatów w każdej z sześciu kategorii. Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie online za pośrednictwem strony internetowej: [www.perlymazowsza.pl](http://www.perlymazowsza.pl).

#### 2. Ocena zgłoszeń i nominacje

Kapituła Ekspertka, w skład której wchodzi przedstawiciele samorządów i partnerów projektu, oceni zgłoszenia i wyłoni nominowanych na poziomie gminnym.

#### 3. Głosowanie mieszkańców

W tym etapie mieszkańcy będą mogli głosować na nominowanych kandydatów, wybierając zwycięzców w każdej kategorii na poziomie gminy.

#### 4. Etap powiatowy i wojewódzki

Kapituła Ekspertka wybierze laureatów na poziomie powiatowym i wojewódzkim, którzy zostaną uhonorowani podczas gali finałowej.

#### 5. Gale wręczenia nagród

Uroczyste gale powiatowe oraz finałowa, podczas których zostaną wręczone statuetki i nagrody.

### Dołącz do plebiscytu już dziś!

Zachęcamy do aktywnego udziału i promowania lokalnych inicjatyw. Plebiscyt „Perły Mazowsza” to wyjątkowa okazja, by wspólnie promować lokalne inicjatywy, dzielić się sukcesami oraz wzmacniać więzi społeczne. Dołącz do nas i stań się częścią wydarzenia, które inspiruje Mazowsze do działania! Śledź przebieg plebiscytu na stronach internetowych oraz na profilach w mediach społecznościowych naszych oraz naszych partnerów medialnych:

- Facebook: Perły Mazowsza, Fundacja Inkubator Inicjatyw Lokalnych, Przegląd Piaseczyński, Przegląd Regionalny, Przegląd Otowski, Przegląd Garwoliński, Przegląd Warszawski zachodni.

- Instagram: @perlymazowsza, @inkubatorinicjatywlokalnych, @przeglad\_piaseczynski, @przegladregionalny,

@przegladotowski, @przeglad\_warszawski\_zachodni, @przeglad\_garwolinski.

Serdecznie zapraszamy do udziału!

## Dokończenie ze str. 1 ZINTEGROWANE DZIAŁANIA NA RZECZ BEZPIECZEŃSTWA PUBLICZNEGO

Spotkanie koncentrowało się na podnoszeniu kompetencji w zakresie reagowania na sytuacje kryzysowe, współpracy między instytucjami oraz skutecznej organizacji działań w przypadku wystąpienia realnego zagrożenia.

Szkolenie stanowiło element przygotowań do skutecznego zarządzania sytuacjami nadzwyczajnymi. Realizacja szkolenia była możliwa dzięki środkom pozyskanym przez Miasto Żąbki z Wojewódzkiego Programu Ochrony Ludności i Obrony Cywilnej na rok 2025.

ŁMA

## Dokończenie ze str. 1 ORSZAK TRZECH KRÓLI

### Uroczysty przemarsz przez miasto.

Świętowanie Objawienia Pańskiego rozpoczęła msza święta w parafii Zesłania Ducha Świętego. Następnie uczestnicy – całe rodziny, dzieci, seniorzy – wzięli udział w kolorowym radosnym korowodzie, który przemaszzerował pod Szkołę Podstawową nr 6. Na czele orszaku jechali konno trzej królowie, a towarzyszyli im mieszkańcy przebrani za biblijne postacie: anioły, pasterzy i święte rodziny. W tle rozbrzmiewały wspólnie śpiewane kolędy, które tworzyły prawdziwie świąteczną, radosną atmosferę. Organizatorami wydarzenia byli Miasto Żąbki i Fundacja Wzrastaj, Kultura, Edukacja, Sport z prezes Grażyną Sobierajską na czele oraz parafia Zesłania Ducha Świętego w Żąbkach.



### Jasełka, kolędy i słodki poczęstunek.

Na terenie Szkoły Podstawowej nr 6 odbyły się jasełka, w których zarówno dzieci, młodzież, jak i dorośli przypomnieli historię narodzin Jezusa. Można było posłuchać orkiestry, która grała nie tylko tradycyjne kolędy, ale też świąteczne piosenki z rockowym zacięciem („Zaśpiewajmy kolędę Jezusowi dziś”). Przed Żąbkowianami tańczyły młodsze dzieci, przebrane za aniołki i owieczki, których występy śledzili przejeżdżający rodzice.

Następnie, na trybunach sali gimnastycznej zaczęło się przedstawienie, ukazujące historię podróży Kacpra, Melchiora





i Baltazara do Betlejem. Po drodze byli kuszeni i zatrzymywani przez diabły, które nie miały najlepszego zdania o ludziach: „Przegraliśmy bitwę, a wygramy wojnę. Ludzie są tak głupi, że można spać spokojnie.” W historię trzech mędrców wplecione zostały też wątki o współczesnych zagrożeniach, czyhających na młodych ludzi, którym wystarczy wmówić, że są niekochani, żeby wepchnąć ich w uzależnienia.

Spotkanie zakończyło się wspólnym kolędowaniem oraz słodkim poczęstunkiem przygotowanym przez Urząd Miasta, Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji oraz Miejskie Centrum Sportu – serwowano pączki i gorącą czekoladę, które cieszyły się ogromnym powodzeniem, szczególnie wśród najmłodszych.

– *Wspólne świętowanie to podtrzymywanie pięknej tradycji i doskonała okazja do wzmacniania więzi międzyludzkich. To pokazuje, że te wartości są żywe i ważne dla nas wszystkich – powiedziała burmistrz Małgorzata Zyśk.*



#### Ogólnopolska inicjatywa – lokalna tożsamość.

Orszak Trzech Króli to inicjatywa, która narodziła się w Polsce w 2009 roku i szybko zyskała ogólnokrajowy zasięg. W tegorocznej edycji udział wzięło ponad 900 miejscowości, a Ząbki – jak co roku – były jedną z nich. Udział w wydarzeniu stał się już miejską tradycją, która z roku na rok gromadzi coraz większe grono uczestników.

ŁMA





## XIII ZĄBKOWSKI KONCERT KOŁĘD POLSKICH

W wtorek 6 stycznia 2026 roku, w uroczystość Objawienia Pańskiego, mieszkańcy Ząbek po raz trzynasty spotkali się na Ząbkowskim Koncercie Kolęd Polskich – wydarzeniu, które na stałe wpisało się w nasz lokalny kalendarz i pozostaje jednym z najważniejszych punktów corocznego życia miasta.



### Wspólne świętowanie w duchu tradycji.

Koncert, zorganizowany dzięki zaangażowaniu Miejskiego Ośrodka Kultury w Ząbkach, odbył się w murach parafii pw. Miłosierdzia Bożego. Wydarzenie mogło zostać zrealizowane dzięki niezmiennemu wsparciu proboszcza, ks. Andrzeja Kopczyńskiego, który od lat z otwartością udostępnia świątynię dla tej inicjatywy.



Tegoroczna edycja, podobnie jak poprzednie, zgromadziła liczne grono wykonawców związanych z życiem społecznym miasta. Na scenie wystąpili m.in. burmistrz Ząbek Małgorzata Zyśk, poseł na Sejm RP Piotr Uściński, radny Sejmiku Województwa Mazowieckiego Robert Perkowski, radny powiatu wołomińskiego Grzegorz Siwek, radni miejscy, a także przedstawiciele ząbkowskich szkół, instytucji oraz służb mundurowych – w tym funkcjonariusze Straży Miejskiej.

### Kolędy w nowym brzmieniu.

Publiczność miała okazję usłyszeć zarówno najbardziej znane kolędy, jak i mniej popularne utwory. Nad muzyczną stroną wydarzenia czuwała dyrygentka Elżbieta Tarasewicz, której cierpliwość i zaangażowanie zostały szczególnie docenione przez wykonawców oraz organizatorów.





- Każdy z uczestników wniósł cząstkę siebie – głos, serce, obecność. Razem stworzyliśmy coś więcej niż koncert. Stworzyliśmy wspólnotę, w której tradycja, wiara i miłość do naszego miasta spotkały się w jednej melodii. Dziękujemy wszystkim, którzy byli z nami na scenie i wśród publiczności. Ząbkowskie Kolędowanie po raz kolejny pokazało, że kiedy śpiewamy razem, Ząbki brzmią najpiękniej – podsumował wydarzenie Miejski Ośrodek Kultury w Ząbkach.

#### Słowa wdzięczności i refleksji.

Burmistrz Małgorzata Zyśk, dziękując wszystkim zaangażowanym, podkreśliła, że koncert jest nie tylko artystycznym wydarzeniem, ale także przestrzenią budowania wspólnoty i pielęgnowania wartości bliskich mieszkańcom naszego miasta. Zwróciła uwagę na rolę tradycji, która jednoczy mieszkańców i przypominała o potrzebie jej przekazywania kolejnym pokoleniom. Burmistrz wyraziła

również wdzięczność ks. proboszczowi Andrzejowi Kopczyńskiemu za wieloletnią gościnność oraz dyrektor MOK, Agnieszce Kacprzak, i całemu zespołowi ośrodka za przygotowanie wydarzenia.

#### Wydarzenie pełne symboliki.

Ząbkowski Koncert Kolęd Polskich to wyraz naszej tożsamości i solidarności. Jak co roku, wydarzenie zakończyło się symbolicznym zaproszeniem do kolejnej edycji. Trzynasta odsłona potwierdziła, że wspólne kolędowanie w Ząbkach jest źródłem radości, wzruszeń i duchowego umocnienia.

Dzięki zaangażowaniu wielu osób – od mieszkańców, przez samorządowców, po miejskie instytucje – koncert ponownie stał się dowodem na to, że święta mają nie tylko wymiar rodzinny.

KSA





## ZĄBKI INWESTUJĄ W ZRÓWNOWAŻONĄ MOBILNOŚĆ

Burmistrz Małgorzata Zyśk podpisała umowę dotyczącą opracowania dokumentacji projektowo-kosztorysowej dla jednej z kluczowych inwestycji w zakresie transportu miejskiego. Projekt dotyczy budowy parkingu Park and Ride przy ul. Piłsudskiego oraz rozbudowy tej arterii na odcinku od ul. 3 Maja do ul. Kołłątaja.



### Nowoczesny parking z myślą o przyszłości.

Planowana inwestycja obejmuje realizację podziemno-naziemnego parkingu P+R, który pomieści 71 samochodów osobowych. Znajdzie się tam także infrastruktura dla użytkowników innych środków transportu – 41 zadaszonych miejsc dla rowerów oraz 9 stanowisk dla hulajnóg publicznych. Rozwiązania te mają na celu ułatwienie mieszkańcom korzystania z transportu zbiorowego i zwiększenie dostępności komunikacyjnej.

Infrastruktura parkingowa zostanie uzupełniona o tzw. elementy niebiesko-zielone: plac miejski z fontannami i zielenią oraz odnawialne źródła energii i małą architekturę (ławki, kosze na śmieci, donice na kwiaty). Tego rodzaju komponenty, poza funkcjonalnością, pełnią również istotną rolę w poprawie jakości przestrzeni miejskiej i jej estetyki.

### Inwestycja z dofinansowaniem unijnym.

Projekt budowy parkingu wraz z towarzyszącą infrastrukturą jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego. Inicjatywa realizowana jest w ramach Priorytetu III „Fundusze Europejskie na rozwój mobilności miejskiej na Mazowszu” oraz działania 3.2 „Mobilność miejska w ZIT” programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027.

### Rozbudowa ul. Piłsudskiego – integralna część projektu.

Integralnym elementem przedsięwzięcia będzie również

rozbudowa odcinka ul. Piłsudskiego – od skrzyżowania z ul. 3 Maja do ul. Kołłątaja. Zakres dokumentacji projektowej obejmuje dostosowanie infrastruktury drogowej do rosnących potrzeb komunikacyjnych miasta oraz zapewnienie bezpiecznego połączenia nowego parkingu z głównymi ciągami ruchu.

### Konsekwentna polityka transportowa.

Realizacja projektu jest kontynuacją działań podejmowanych przez samorząd Ząbek na rzecz poprawy mobilności miejskiej, ograniczenia emisji z transportu i zwiększenia udziału alternatywnych środków przemieszczania się. Inwestując w infrastrukturę P+R, nasze miasto podnosi komfort codziennych dojazdów mieszkańców i prowadzi działania na rzecz ochrony środowiska.

KSA

## FERIE Z BIBLIOTEKĄ

Miejska Biblioteka Publiczna w Ząbkach jak co roku zaprasza najmłodszych mieszkańców do wspólnego, kreatywnego spędzenia ferii zimowych. W dniach 26–30 stycznia 2026 roku, odbędą się specjalne zajęcia plastyczne dla dzieci w wieku 5–8 lat.

**Ferie z Miejską Biblioteką Publiczną w Ząbkach**  
**26.01.–30.01.2026**  
 Miejska Biblioteka Publiczna w Ząbkach serdecznie zaprasza wszystkie dzieci w wieku 5–8 lat do wspólnych zabaw. Zajęcia plastyczne w ramach "Ferie w Bibliotece" odbywać się będą w drugim tygodniu ferii w godzinach 11:00–12:15.  
 Z powodu ograniczonej liczby miejsc (10) prowadzone będą zapisy na zajęcia w Bibliotece lub pod numerem telefonu (22) 781-62-53 od 13.01.2026r do 17.01.2026r.  
 Serdecznie zapraszamy!

### Zima pełna kreatywności.

Podczas warsztatów dzieci będą miały okazję rozwijać wyobraźnię i zdolności manualne poprzez różnorodne zabawy plastyczne. Spotkania będą się odbywać w kameralnych grupach, w godzinach 11.00–12.15.

### Zapisy i informacje organizacyjne.

Liczba miejsc jest ograniczona do 10 osób, dlatego obowiązują wcześniejsze zapisy. Rejestracja na zajęcia skończy się 17 stycznia 2026 r. i będzie możliwa bezpośrednio w Bibliotece lub telefonicznie pod numerem: (22) 781-62-53.

Koszt udziału w tygodniowych warsztatach to 50 zł od osoby.

### Dlaczego warto?

Zimowe zajęcia w Bibliotece to twórcza zabawa i okazja do zawarcia nowych znajomości, spędzenia czasu w miłej atmosferze i oderwania się od ekranów. Biblioteka od lat z powodzeniem organizuje ferie, które cieszą się dużym zainteresowaniem i świetnymi opiniami rodziców oraz dzieci.

- Termin zajęć: 26.01–30.01.2026
- Godziny: 11:00–12:15
- Wiek uczestników: 5–8 lat
- Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna w Ząbkach
- Opłata: 50 zł za tydzień
- Zapisy: do 17.01.2026 r., tel. (22) 781-62-53

ŁMA



## ROZPOCZĘTO PIERWSZY ETAP REWALORYZACJI ZABYTKOWEJ WILLI ARKADA

Z początkiem grudnia 2025 roku ruszyły prace przy rewaloryzacji jednej z najcenniejszych historycznych budowli w Ząbkach – zabytkowej Willi Arkada. Pierwszy etap procesu – rekonstrukcja dachu – ma potrwać do maja 2026 roku.



### Powrót do architektonicznych korzeni.

Zakres prac został opracowany w konsultacji ze specjalistami z zakresu konserwacji zabytków i architektury historycznej, tak aby odtworzyć formę zgodną z dokumentacją i pierwotnymi założeniami projektowymi obiektu. Prace zaplanowane do wiosny przyszłego roku to początek projektu, którego celem jest przywrócenie Willi Arkada roli ważnego miejsca w przestrzeni kulturalnej i społecznej Ząbek.



### Nowe życie dawnego obiektu.

Willa Arkada, której historia sięga pierwszych dekad XX wieku, ma szansę stać się symbolem troski o dziedzictwo oraz nowoczesnego podejścia do rewitalizacji miejskiej przestrzeni. Szczegóły kolejnych etapów zostaną ogłoszone w nadchodzących miesiącach, a ich realizacja będzie zależna m.in. od dostępnych środków i uzgodnień z konserwatorem zabytków.

KSA





## „MAŁA OJCZYzna” – EKOLOGICZNA PRZESTRZEŃ DLA ZĄBEK

Ząbki zrealizują ważny projekt przyrodniczy, który połączy ochronę środowiska z edukacją ekologiczną i rekreacją. Dzięki podpisanej w 2025 roku umowie o dofinansowanie ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, w naszym mieście powstanie ogród biocenotyczny pn. „Mała Ojczyzna”. Inwestycję o wartości blisko 7 milionów złotych, jest jedną z najciekawszych zielonych inicjatyw w regionie.



### Naturalna różnorodność – projekt z myślą o środowisku.

Powierzchnia ogrodu obejmie blisko 1,6 hektara terenu i zostanie zaprojektowana w sposób umożliwiający odtworzenie charakterystycznych siedlisk występujących w różnych strefach geograficznych Polski – od terenów górskich, przez nizinne, po nadmorskie. Układ ogrodu będzie miał formę liniową i pozwoli na stworzenie naturalnych ciągów ekologicznych, sprzyjających migracji i bytowaniu zwierząt. W ramach inwestycji na terenie ogrodu pojawi się 60 drzew, 300 krzewów oraz imponująca liczba mniejszych roślin – łącznie 17 tysięcy sadzonek flory różnego rodzaju oraz blisko 160 tysięcy roślin tworzących wielobarwną łąkę kwiatną. Ważnym elementem kompozycyjnym i funkcjonalnym będzie zbiornik wodny z meandrującym strumykiem, który pełnić będzie również funkcję retencyjną. Dodatkowo zaprojektowano wał ziemny – mikrohabitat dla owadów zapylających, a także ptaków, w tym jaskółek brzegówek.

### Edukacja i ochrona przyrody w jednym.

Inwestycja nie ograniczy się jedynie do walorów przyrodniczych. Przez teren ogrodu przebiegać będzie ścieżka spacerowa, która jednocześnie stanie się trasą edukacyjną. Miejsce ma służyć mieszkańcom w różnym wieku – dzieciom, młodzieży, rodzinom i seniorom – jako przestrzeń do nauki o lokalnej faunie i florze, ale też jako miejsce odpoczynku i obserwacji przyrody.

Wartością dodaną projektu jest jego wpływ na lokalny ekosystem. Ogród ma pełnić funkcję korytarza ekologicznego, który przyczyni się do ochrony siedlisk wielu gatunków – zarówno zapylaczy, jak i drobnych ssaków czy ptaków. To przestrzeń planowana z myślą o odbudowie bioróżnorodności, która w miastach wymaga szczególnej ochrony.

### Unijne wsparcie dla zielonego rozwoju.

Projekt „Ogród biocenotyczny na terenie Miasta Ząbki – Mała Ojczyzna” realizowany jest przy wsparciu Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach działania

„Bioróżnorodność” programu „Fundusze Europejskie na zielony rozwój Mazowsza 2021–2027”. Całkowity koszt inwestycji to 6 992 669,98 zł, z czego połowa – 3 496 334,98 zł – pochodzi z dofinansowania unijnego.

ŁMA

## TERMOMODERNIZACJA PLACÓWEK EDUKACYJNYCH Z UNIJNYM WSPARCIEM

W obliczu zimowych mrozów kwestia efektywności energetycznej budynków publicznych nabiera szczególnego znaczenia. Miasto Ząbki realizuje kolejny ważny krok w kierunku nowoczesnej i ekologicznej infrastruktury edukacyjnej, rozpoczynając kompleksową termomodernizację dwóch szkół podstawowych. Całkowita wartość projektu to 6 047 406,75 zł, a wysokość wkładu z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu „Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027” wynosi 2 873 709,88 zł.

### Komfort cieplny i niższe koszty utrzymania.

Przedmiotem projektu są dwa obiekty: budynek Szkoły Podstawowej nr 5 oraz sala gimnastyczna należąca do Szkoły Podstawowej nr 4. Zakres prac obejmuje nie tylko poprawę izolacyjności cieplnej stropu i ścian, ale także modernizację systemów grzewczych i wentylacyjnych, wymianę stolarki oraz montaż odnawialnych źródeł energii na dachu szkoły.

W przypadku SP nr 5 przewidziano m.in. docieplenie stropów i ścian, wymianę okien oraz modernizację instalacji centralnego ogrzewania i wentylacji. Na dachu szkoły pojawi się instalacja fotowoltaiczna, która ma zredukować zużycie energii pochodzącej ze źródeł konwencjonalnych.

Z kolei sala gimnastyczna przy SP nr 4 zostanie objęta zakresem prac obejmującym m.in. docieplenie dachu i podłogi, montaż nowej nawierzchni sportowej, wymianę stolarki, modernizację systemu wentylacji i centralnego ogrzewania, a także instalację paneli słonecznych.

### Ekologia i edukacja idą w parze.

Inwestycja stanowi odpowiedź na wyzwania związane z rosnącymi kosztami energii oraz koniecznością ograniczania emisji gazów cieplarnianych. Przede wszystkim jednak ma na celu zapewnienie lepszych warunków do nauki i pracy – cieplejszych zim, zdrowszych i bardziej komfortowych przez cały rok.





Projekt współfinansowany jest w ramach Priorytetu II „Fundusze Europejskie na zielony rozwój Mazowsza”, Działania 2.2 „Efektywność energetyczna w ZIT”. Miasto Żąbki zawarło umowę nr FEMA.02.02-IP.01-042Z/24-00 z Województwem Mazowieckim, co umożliwiło realizację tego zadania bez nadmiernego obciążania budżetu samorządu.

KSA

## RADY DIETETYKA... JAK SCHUDNĄĆ PO ŚWIĘTACH?

**Święta Bożego Narodzenia, kilka dni wolnego, Sylwester i nagle, tuż po Nowym Roku, okazuje się, że Twoja waga chyba się popsowała, bo pokazuje o kilka kilogramów więcej, niż jeszcze tydzień wcześniej.**



Mamy dla Ciebie przykrą wiadomość – prawdopodobnie Twoja waga jest równie sprawna, jak w grudniu 2025 roku. To, że nie możesz dopiąć się w ulubionych spodniach, a bluzka jest bardziej opięta to nie złudzenie. To dowód na to, że świąteczne objadanie zostawiło na Tobie ślad w postaci nowej warstwy tkanki tłuszczowej. Jednak mamy dla Ciebie również dobrą wiadomość – takie poświąteczne, zbędne kilogramy możesz zrzucić niemal tak szybko, jak się pojawiły. Ale nie ma czasu do stracenia – już dziś dowiedz się, jak schudnąć po świętach.

### 1. Przestań dojadać „resztki” ze świąt.

Po świętach zawsze zostaje mnóstwo pyszności z krótszym lub dłuższym terminem przydatności. Te pierwsze możesz rozdać sąsiadom i rodzinie, wśród których panuje podejrzenie niedowagi. Możesz też zgłosić się do jednej ze specjalnych organizacji, które zajmują się zbieraniem żywności i przekazywaniem jej tym, którzy naprawdę potrzebują pomocy. To, co możliwe – zamroź lub poddaj pasteryzacji i zamknij w słoikach. Słodycze i żywność o długim terminie odłóż na najwyższą półkę do spiżarni.

### 2. Pora na zdrowe odżywianie.

Czy wiesz, że utrata wagi polega aż w 80% na kontrolowaniu diety? Wniosek: zmień swoją dietę na taką, która będzie odpowiadać potrzebom Twojego organizmu i sumiennie jej przestrzegaj. Najważniejsze to mieć świadomość tego, co się je. I dlatego koniec z fast-foodami, słodyczami, kalorycznymi gotowymi przekąskami. Od dziś każdy dzień zaczynaj od wypicia szklanki letniej wody, najlepiej z dodatkiem świeżo wyciśniętego soku z cytryny i szczyptą kurkumy, które pobudzą Twój układ trawienny. Kiedy rano czujesz się ciężko, powyższy „przepis” zastąp szklanką ciepłej wody z łyżką octu jabłkowego i szczyptą cynamonu – to nie tylko złagodzi

dolegliwości żołądkowe, ale i ułatwi oczyszczenie układu trawiennego.

### 3. Nie dubluj porcji, ale jedz dwa razy częściej.

Kiedy nakładasz sobie jedzenie na talerz, zwykle ta pierwsza porcja w zupełności wystarcza na zaspokojenie głodu. Dokładka zaspokaja tylko zachciankę organizmu, który jeszcze nie do końca zorientował się, ile pokarmu przyjął. To przez ten „opóźniony refleks” czujesz się ciężko już po kilkunastu minutach od zakończenia posiłku. Zanim sięgniesz po dodatkową porcję, pomyśl, czy naprawdę jej potrzebujesz. W ramach „rekompensaty” wyrzeczenia zadbaj, aby znaleźć czas na pięć mniejszych posiłków, zamiast dwóch lub trzech bardzo obfitych. Pamiętaj, że im częściej jesz, tym lepszy będzie Twój metabolizm. Zaczni od lekkiego, ale sycącego śniadania, przed południem zjedz drugie śniadanie, następnie ciepły obiad, dalej zdrową przekąskę – najlepiej owoce/warzywa i lekkostrawną kolację ale nie później niż dwie-trzy godziny przed snem.

### 4. Postaw na aktywność fizyczną.

Nie oznacza to, że musisz od razu zapisywać się na fitness, siłownię lub biegać po kilka (naście) kilometrów dziennie. Wstań pół godziny wcześniej, załóż wygodny strój i poćwicz w rytm muzyki lub idź na intensywny spacer w marszowym tempie. Doskonałą alternatywą jest również jazda na rowerze, pływanie czy umówienie się ze znajomymi na gry zespołowe lub łyżwy.

### 5. Wszystko zaczyna się w Twojej głowie.

Pamiętaj, że każda widoczna na zewnątrz zmiana ma swoje początki w Twojej zmianie myślenia. Uświadom sobie i zaakceptuj fakty. Bez tego nie możesz podjąć owocnego postanowienia zmiany. Nikt nie zmusi Cię do zjedzenia kolejnej porcji ciasta, nie musisz ulegać szantażom „zmarnowania” jedzenia, ani słuchać zachcianek Twojego rozochoczonego organizmu. Twoja silna wola ma moc.

### Skorzystaj z konsultacji z dietetykiem.

Jeśli tylko chcesz, możesz pozbyć się zbędnych kilogramów, jeszcze w trakcie Karnawału. Czujesz, że nie podołasz temu zadaniu samodzielnie? Nic straconego. Z pomocą dietetyka Naturhouse w Żąbkach, ul. Orla 8 / 69 możesz schudnąć bez absurdalnych głodówek i narażania swojego zdrowia. I pamiętaj – nie warto zastanawiać się jak schudnąć – warto zacząć działać już dziś!

Naturhouse Żąbki z powodzeniem odchudza mieszkańców powiatu wołomińskiego już od 2014 roku. Zaufały nam setki mieszkańców Żąbek i okolic. Fachowa wiedza i ciągłe podnoszenie kwalifikacji sprawiają, że możemy w pełni pomóc każdemu, kto zgłosi się do naszego Centrum Dietetycznego. Oprócz kuracji odchudzających czy oczyszczających prowadzimy terapie żywieniowe osób z różnymi jednostkami chorobowymi tj. np. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu II, podwyższony cholesterol, choroby tarczycy, czy insulinooporność. Ponadto uczymy zdrowych nawyków od najmłodszych lat, tworząc diety dla dzieci od 6 roku życia.

Zapisz się już dziś na konsultację z dietetykiem do Centrum Dietetycznego Naturhouse w Żąbkach. Na konsultację można umówić się telefonicznie/SMS pod numerem 604 110 153.

Zapraszamy!

zabki.orka@naturhouse-polska.com

 **NATUR HOUSE**   
Eksperti w reedukacji żywieniowej



## FERIE PEŁNE RUCHU

**Przerwa semestralna to doskonały moment, by dzieci odpoczęły od szkolnej rutyny i jednocześnie zdobyły nowe, praktyczne umiejętności. W czasie tego-rocznych ferii organizowany jest dwutygodniowy turnus nauki pływania od podstaw dla dzieci w wieku 5–6 oraz 7–9 lat — jako aktywna alternatywa dla spędzania wolnego czasu przed ekranem.**

### Oswoić się z wodą i nabrać pewności.

Zajęcia skierowane są do dzieci, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z pływaniem lub potrzebują spokojnego, systematycznego wprowadzenia do środowiska wodnego. Program turnusu został opracowany tak, aby w bezpiecznych warunkach pomóc dzieciom oswoić się z wodą, przełamać ewentualne obawy oraz stopniowo zdobywać podstawowe umiejętności pływackie.

Zajęcia prowadzone są w małych grupach, w przyjaznej atmosferze, pod okiem doświadczonego instruktora.

### Dwa tygodnie dobrej energii.

Cykl obejmuje sześć wejść na basen — w poniedziałki, środy i piątki przez dwa tygodnie, co pozwala dzieciom na

systematyczne osvajanie się z wodą i stopniowe zdobywanie podstawowych umiejętności pływackich. Taka forma sprzyja regularności, utrwalaniu nowych ruchów oraz budowaniu pewności siebie w wodzie.

Dla dzieci w wieku 5–6 lat przewidziano godziny 17:00 oraz 17:45, natomiast grupa 7–9 lat rozpoczyna o godz. 18:30. Każde spotkanie trwa 45 minut.

Celem turnusu jest nie tylko nauka pływania, ale także rozwijanie koordynacji ruchowej, zdrowych nawyków oraz pokazanie dzieciom, że aktywność fizyczna może być przyjemnością, a basen — miejscem kojarzącym się z radością i dobrą zabawą.

### Zasady zapisu.

Zapisy na turnus rozpoczynają się w poniedziałek, 12 stycznia, w Biurze Obsługi Klienta — osobiście lub telefonicznie pod numerem (22) 295 51 21 wew. 1 (od poniedziałku do piątku w godz. 8:30–16:30).

Uwaga organizacyjna: na grafice informacyjnej widoczny jest również harmonogram zajęć dla maluszków, dorosłych oraz grup rehabilitacyjnych i aqua aerobiku — te grupy posiadają już komplet uczestników i nie są objęte zapisami w ramach ferii zimowych.



## NAUKA PŁYWANIA

TRWA NABÓR!

Zapraszamy dzieci w wieku **5–6 oraz 7–9 lat** na dwutygodniowe kursy nauki pływania — pełne zabawy, ruchu i pierwszych pływackich sukcesów! To cykl 6 spotkań (**19, 21, 23, 26, 28 i 30 stycznia**), podczas których dzieci w swoim tempie osvajają się z wodą, uczą się podstaw pływania i nabierają pewności siebie w basenie. Wszystko w przyjaznej atmosferze, pod okiem doświadczonego instruktora. **Koszt karnetu to 285 zł.**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ

GRUPY UTWORZONE

### MALUCHY

(grupy p. Patrycji Piątek)

czwartek (**29.01**) w godz.

- 16:30 3 msc-1 rok,
- 17:00 1-2 lata,
- 17:30 2-3 lata,
- 18:00 4-5 lat podstawy,
- 18:30 4-5 lat kontynuacja.

### DOROŚLI

(grupa p. Dariusza Fajfera)

piątek (**23, 30.01**)  
godz. 19:15

### REHABILITACJA

PORANNA

środa/piątek (**28, 30.01**)  
9:45 (I gr.), 10:15 (II gr.)

WIECZORNA

poniedziałek (**19.01**)  
19:15

### AQUA AEROBIC

czwartek (**22, 29.01**)

- 20:00 (I grupa),
- 20:45 (II grupa).