



ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

TO SIĘ OPŁACA!

Bezpieczne, nowoczesne miasto z dobrą infrastrukturą, zielenią i przestrzenią do wypoczynku to coś, czego wszyscy chcemy. Im więcej osób zdecyduje się rozliczyć podatek dochodowy PIT na rzecz naszego miasta, tym więcej uda się zrealizować: nowe drogi, parkingi, ścieżki rowerowe, remonty, więcej drzew i zieleni, a także wydarzenia kulturalne i sportowe dla wszystkich mieszkańców.

Dokończenie na str. 2



TUNEL POD TORAMI CORAZ BLIŻEJ

Zabki nie chcą być już tylko „przejazdówką”. Burmistrz Małgorzata Zyśk podkreśla, że tunel drogowy pod torami przy ul. Łodygowej to konieczność.

Dokończenie na str. 2



MIASTO WALCZY Z DEPRESJĄ MŁODEGO POKOLENIA



Dokończenie na str. 3

KOLEJNE ZNIŻKI DLA MIESZKAŃCÓW

Program Partnerski Karta Mieszkańca „Jestem z Zabek” poszerzył swoją ofertę. Do grona przedsiębiorców współpracujących z miastem dołączyły kolejne cztery lokalne firmy: SeoCentral pozycjonowanie stron, Sukces Szkolenia Językowe, Krawcomat – poprawki krawieckie oraz Kącik Urody Zabki.

Dokończenie na str. 5





Dokończenie ze str. 1 TO SIĘ OPLACA!

Podatek dochodowy PIT nie trafia w całości do budżetu państwa. Część z niego wraca do gminy, w której został rozliczony. Te środki zasilają lokalne inicjatywy, z których korzystamy każdego dnia – m.in. Budżet Obywatelski, kursujące po mieście ząbkobusy, placówki edukacyjne, utrzymanie terenów zielonych, ogólnodostępne obiekty sportowe i sieć tras rowerowych.

Rozliczając PIT na rzecz Ząbek, realnie wpływamy na rozwój najbliższego otoczenia i jakość życia w mieście. To my, mieszkańcy, współdecydujemy, jak wygląda nasze wspólne miejsce do życia.

Niestety, wciąż wiele osób, choć codziennie mieszka w Ząbkach, korzysta z miejskiej infrastruktury i posyła dzieci do lokalnych szkół, z różnych powodów nie jest tu zameldowane ani nie rozlicza tu podatku.

Każdemu mieszkańcowi Ząbek, odprowadzającemu podatki na rzecz swojego miasta, przysługują różne przywileje. To m.in. bezpłatna komunikacja miejska, w tym dwie linie do Metra Trocka (czyli tzw. ząbkobusy), najwyższa możliwa (33%) dopłata do biletu metropolitalnego, możliwość skorzystania ze zniżek w opłatach za przedszkole publiczne oraz dopłaty do obiadów szkolnych dla dzieci z Kartą Dużej Rodziny, bezpłatne parkowanie w SPP, bardzo wysoka zniżka na basen, dopłata do korzystania z kręgielni i squasha, bezpłatne chipowanie i dopłaty do sterylizacji zwierząt domowych.

Jeśli miejsce zamieszkania jest różne od miejsca zameldowania, to nasze miejsce zamieszkania na dzień 31 grudnia, ma priorytetowe znaczenie. Nie należy mylić go z miejscem zameldowania, które jest tylko administracyjnym potwierdzeniem pobytu i nie jest wymagane do rozliczeń.

- nie ma obowiązku zawiadamiania o zmianach poprzedniego urzędu skarbowego – urzędy same wymieniają między sobą informacje i aktualizują dane,
- nie trzeba składać formularzy zeznania podatkowego za ubiegły rok osobiście w Urzędzie Skarbowym w Wołominie, wystarczy je wysłać listem poleconym za pośrednictwem operatora publicznego (Poczta Polska). Za datę złożenia zeznania nadesłanego pocztą, uważa się datę stempla pocztowego.
- można rozliczyć się także przez Internet za pomocą rządowego systemu „Twój e-PIT” dostępnego na stronie podatki.gov.pl. Przygotowując zeznanie, wystarczy wpisać ząbkowski adres zamieszkania podatnika (w przypadku małżeństw ważne jest, by podatnik składający zeznanie miał miejsce zamieszkania w Ząbkach). Na stronie znajduje się również szczegółowa instrukcja składania zeznań podatkowych przez Internet.
- jeśli w ciągu roku zajdzie potrzeba aktualizacji danych np. zmiany rachunku bankowego wskazanego do zwrotu nadpłaconego podatku, można to zrobić na formularzu ZAP-3, który jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Finansów oraz w każdym urzędzie skarbowym. Wypełnienie formularza jest proste – wystarczy podać imię i nazwisko, numer PESEL, adres zamieszkania w Ząbkach.

KSA

Dokończenie ze str. 1 TUNEL POD TORAMI CORAZ BLIŻEJ

Budowa tunelu drogowego pod torami kolejowymi na ulicy Łodygowej w Ząbkach to temat, który wraca od lat. Formalnie inwestycja znajduje się już po stronie Warszawy, ale dla mieszkańców Ząbek, całego powiatu wołomińskiego, a także dużej części wschodniej Warszawy – może okazać się strategicznym rozwiązaniem problemów komunikacyjnych trapiących region od dekad.

Społeczny impuls – 4000 głosów „za”.

Zainicjowana przez Miasto Ząbki ankieta nie pozostawia

złudzeń. W ciągu zaledwie dwóch tygodni od jej uruchomienia aż 4000 osób opowiedziało się jednoznacznie za budową tunelu. Burmistrz Ząbek, Małgorzata Zyśk, komentuje ten wynik krótko, ale stanowczo:

- Tunel jest bardzo potrzebny. Chciałam zobaczyć skalę oczekiwań społecznych i ona jest ogromna. To nie jest projekt lokalny, lecz regionalny.

Skala poparcia nie dziwi. Codziennie przez Ząbki przemierzają się nie tylko mieszkańcy, ale również kierowcy z Zielonki, Kobyłki, Wołomina, Targówka czy Bródna. Brak wschodniej obwodnicy Warszawy sprawia, że to właśnie przez nasze miasto przebiega „arteria zastępcza” Mazowsza.

Wiadukt? Nie. Tunel – rozwiązanie konieczne.

Temat usprawnienia tej części drogi wojewódzkiej pojawił się już kilkanaście lat temu, pierwotnie rozważano budowę wiaduktu. Jednak zmiany w układzie kolejowym - m.in. planowana rezerwa pod cztery tory oraz nowy przystanek PKP przy ul. Łodygowej – sprawiły, że budowa wiaduktu okazała się rozwiązaniem niepraktycznym i społecznie nieakceptowalnym.

- Wiadukt musiałby być monstrualnych rozmiarów, zajmując duże połacie terenu i powodując spore niezadowolenie mieszkańców. Tunel w tej konfiguracji jest porównywalny kosztowo, a zdecydowanie bardziej racjonalny przestrzennie - mówi burmistrz.

Właśnie dlatego, już ponad rok temu, Miasto Ząbki rozpoczęło pracę nad koncepcją tunelu. Projekt został uzgodniony z Mazowieckim Zarządem Dróg Wojewódzkich oraz z Marszałkiem Województwa Mazowieckiego. Pierwszy wniosek o dofinansowanie na część kolejową inwestycji (czyli przejazd pod torami) został złożony jeszcze w ubiegłym roku. Projekt został oceniony najwyżej i trafił na pierwsze miejsce listy rankingowej w programie dotyczącym likwidacji przejazdów kolizyjnych o mniejszym znaczeniu strategicznym.

Cztery strony, jedno porozumienie.

Problemem - jak często w dużych projektach infrastrukturalnych - są uzgodnienia między partnerami. W tym przypadku jest ich aż czterech: Miasto Ząbki, Miasto Stołeczne Warszawa, Województwo Mazowieckie i spółka PKP. Tunel znajduje się formalnie na terenie Warszawy, w pasie drogi wojewódzkiej, więc Warszawa również musi wziąć udział w finansowaniu. Dotychczasowe uzgodnienia trwały ponad rok. W tym czasie Miasto Ząbki było zmuszone przygotować poprawioną koncepcję, uwzględniającą m.in. nowe wymagania strony warszawskiej, takie jak dodatkowy chodnik po drugiej stronie tunelu. Nowa, rozszerzona dokumentacja dała możliwość ubiegania się o większe dofinansowanie, ale wymagała złożenia nowego wniosku, w terminie do 5 lutego.

Nie tylko dla Ząbek.

Wbrew pozorom, tunel przy Łodygowej nie rozwiązuje problemów wyłącznie mieszkańców Ząbek. Jak tłumaczy burmistrz Małgorzata Zyśk, przez ten fragment drogi wojewódzkiej codziennie przejeżdżają mieszkańcy Warszawy z Bródna na Grochów, z Pragi Północ na Pragę Południe.

- Dopóki nie powstanie pełna wschodnia obwodnica Warszawy, cała wschodnia część aglomeracji będzie szukać przepustowości właśnie przez Ząbki. Kiedy zostanie oddana droga wojewódzka 634 z Zielonki do Wołomina ruch wzrośnie jeszcze bardziej - podkreśla burmistrz.

Infrastruktura w służbie przyszłości.

Tunel na ul. Łodygowej znaczenie wykracza poza granice jednej gminy. To dowód na to, że nasz samorząd, potrafi skutecznie inicjować zmiany o charakterze metropolitalnym. Pokazaliśmy, że nie trzeba być dużym miastem, by podejmować duże decyzje - trzeba mieć determinację, wizję i zdolność do współpracy ponad podziałami administracyjnymi.

KSA

Dokończenie ze str. 1 MIASTO WALCZY Z DEPRESJĄ MŁODEGO POKOLENIA

W Ząbkach ruszył pierwszy w historii miasta samorządowy program zdrowotny, ukierunkowany na profilaktykę zaburzeń depresyjnych wśród młodzieży. Inicjatywa, której realizacja potrwa do listopada 2027 roku, została opracowana jako odpowiedź na rosnące potrzeby w zakresie wsparcia psychicznego młodych ludzi.

Kompleksowy program profilaktyczny.

Zgodnie z założeniami programu, działania będą miały charakter wieloetapowy i obejmą zarówno środowisko szkolne, jak i rodzinne. Przewidziano szkolenia dla kadry pedagogicznej oraz edukację zdrowotną skierowaną do rodziców. Jednym z elementów przedsięwzięcia będą badania przesiewowe prowadzone wśród uczniów klas siódmych ząbkowskich szkół samorządowych. Na podstawie wyników diagnozy wyłoniona zostanie grupa 45 nastolatków, którzy otrzymają bezpośrednie wsparcie w formie terapii ukierunkowanej na leczenie zaburzeń nastroju.

Inwestycja w młodzież.

- Przystąpiliśmy do programu profilaktycznego zaburzeń depresyjnych wśród młodzieży. Jest to pierwszy program zdrowotny realizowany przez nasze miasto. Docelowo, spośród uczniów klas siódmych, wyłoniona zostanie grupa 45 nastolatków, którzy skorzystają z terapii związanej z profilaktyką przede wszystkim zaburzeń depresyjnych. Oprócz tego będą szkolenia dla nauczycieli oraz warsztaty dla rodziców, aby lepiej mogli rozpoznawać różnego rodzaju zachowania emocjonalne swoich dzieci. Program potrwa dwa lata, a jego budżet wynosi 168 tysięcy złotych, istnieje możliwość zwrotu kosztów z Narodowego Funduszu Zdrowia w wysokości do 40 procent - mówi Małgorzata Zyśk.

Jak informuje Urząd Miasta Ząbki, działania będą realizowane zgodnie z harmonogramem w latach 2026-2027, z uwzględnieniem ewaluacji efektów i elastycznego dostosowywania wsparcia do potrzeb uczestników.

KSA

SUKCES ZAWODNIKÓW UKS SZABLA ZĄBKİ W SALT LAKE CITY

26 stycznia 2026 roku zapisze się na długo w historii sportu Ząbek. Tego dnia reprezentacja Polski w szermierce wywalczyła brązowy medal drużynowego Pucharu Świata, a istotną rolę w tym sukcesie odegrali zawodnicy UKS Szabla Ząbki – Benedykt Denkwicz i Olaf Stasiak.



Wraz z kolegami z reprezentacji, Szymonem Hryciukiem i Krzysztofem Kaczkowskim, stworzyli zespół, który w Salt Lake City zaprezentował najwyższy poziom sportowy i zespołową solidarność. Pokonując wymagających przeciwników, polscy szermierze sięgnęli po miejsce na podium w prestiżowym międzynarodowym turnieju.



Sportowy sukces z lokalnymi korzeniami.

Obecność dwóch zawodników z Ząbek w reprezentacyjnym składzie to potwierdzenie jakości pracy szkoleniowej w UKS Szabla Ząbki. Klub od lat systematycznie rozwija młodych sportowców, oferując im nie tylko zaplecze treningowe, ale również wsparcie na drodze do kariery międzynarodowej. Wysiłek zawodników, trenerów i całego sztabu szkoleniowego zaowocował wynikiem, który został zauważony na arenie światowej.



Ząbki na sportowej mapie świata.

Udział Benedykta Denkwicza i Olafa Stasiaka w sukcesie polskiej drużyny przypomina, że nasze miasto ma realny wpływ na kształtowanie sportowego wizerunku Polski na świecie. To również dowód na to, że inwestowanie w lokalne kluby sportowe przynosi konkretne i długofalowe rezultaty.

Zawodnikom, trenerom oraz całemu zespołowi reprezentacyjnemu należą się słowa uznania. Ich wynik w Salt Lake City to nie tylko medal – to świadectwo ambicji, ciężkiej pracy i sportowej klasy.

KSA

MŁODE MISTRZYNI KARATE UHONOROWANE

Na zaproszenie burmistrz Ząbek Małgorzaty Żyśk w Urzędzie Miasta odbyło się spotkanie z Izabelą, Aleksandrą i Urszulą Romanik – rodzeństwem od lat związanym z karate, regularnie odnoszącym sukcesy na arenie ogólnopolskiej i międzynarodowej. Wizyta miała charakter oficjalnego uhonorowania sportowych osiągnięć młodych zawodniczek, które konsekwentną pracą i wynikami budują sportową markę miasta.

**Wyrazy uznania ze strony miasta.**

W imieniu burmistrz Ząbek dyplomy gratulacyjne oraz symboliczne upominki wręczyła sekretarz miasta Patrycja Żołnierzak. Podczas spotkania podkreślono znaczenie systematycznego treningu, dyscypliny oraz zaangażowania, które stoją za sukcesami siostr Romanik, a także rolę sportu w kształtowaniu młodych ludzi.

Uhonorowanie utalentowanych karatek było jednocześnie wyrazem docenienia młodzieży, która poprzez swoje osiągnięcia promuje Ząbki poza granicami kraju.

ŁMA

Dokończenie ze str. 1**KOLEJNE ZNIŻKI DLA MIESZKAŃCÓW**

Dla mieszkańców posiadających Kartę Mieszkańca oznacza to, że będą mogli skorzystać z rabatów na usługi obejmujące zarówno wsparcie w zakresie marketingu internetowego, nauki języków obcych, poprawek krawieckich, jak i zabiegów z obszaru urody. Tym samym program wzbogacił się o ofertę odpowiadającą na różnorodne, codzienne potrzeby mieszkańców.

Współpraca samorządu z lokalnym biznesem.

Program „Jestem z Ząbek” opiera się na prostym mechanizmie: mieszkańcy korzystają z preferencyjnych ofert, a lokalne firmy zyskują dodatkową formę promocji oraz lojalnych klientów. Rozszerzanie listy partnerów przekłada się na realne korzyści po obu stronach.

Aktualne informacje o firmach uczestniczących w programie oraz szczegółowe warunki oferowanych zniżek dostępne są na stronie internetowej jestemzzabek.pl oraz w aplikacji „Jestem z Ząbek – Karta Mieszkańca”.

ŁMA

KALENDARJUM WYDARZEŃ

LUTY 2026



6

GODZ. 17:30–19:30
Sala widowiskowa MOK**Bal Karnawałowy i LED SHOW**

Bal karnawałowy dla dzieci | BEZPŁATNIE (zapisy)**

7

GODZ. 11:00
Sala widowiskowa MOK**Teatrzyk „Ślady na śniegu”**Teatrzyk dla dzieci | Obowiązują ZAPISY oraz odbiór wejściówek**
Ząbkowska Scena Malucha | Budżet Obywatelski Miasta Ząbki

12

GODZ. 16:30
Sala MOK, ul. Słowackiego 21**Magiczna Akademia Pana Kleksa**

Warsztaty kreatywne dla dzieci | koszt: 40 zł (zapisy)*

15

GODZ. 17:00
Sala widowiskowa MOK**Koncert Julii Pietruchy**

Koncert | Obowiązują ZAPISY oraz odbiór wejściówek**

26

GODZ. 16:30
Sala MOK, ul. Słowackiego 21**Kosmiczna Akademia Pana Kleksa**

Warsztaty kreatywne dla dzieci | koszt: 40 zł (zapisy)*

WIĘCEJ INFORMACJI:

MOK.ZABKI.PL | 22 781 64 30 | MOK@MOK.ZABKI.PL

*zapisy u instruktora tel. 604 192 451

**zapisy w MOK tel. 22 781 64 30

W przypadku wydarzeń z wejściówkami należy odebrać je w MOK

***Wstęp wolny z kartą „Jestem z Ząbek”, bez karty koszt 30 zł

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.

ZAWODY PODŁODOWE W ZIELONCE

W sobotę, 18 stycznia 2026 roku, na stawie przy plaży w Zielonce odbyły się zawody wędkarskie w dyscyplinie podłodowej. Mimo wyjątkowo niskiej temperatury – sięgającej minus 14°C – wydarzenie przyciągnęło pasjonatów wędkarstwa, którzy wykazali się nie tylko sportową rywalizacją, ale i dużą wytrzymałością.



Zawody przeprowadzono w dwóch turach, zgodnie z regulaminem, a nad prawidłowym przebiegiem rywalizacji czuwał sędzia główny – Bartosz Skorliński. Ostateczna klasyfikacja została ustalona na podstawie punktów zdobytych za złowione ryby, z uwzględnieniem ich liczby i masy.

Wyniki rywalizacji.

Tytuł Mistrza Koła w dyscyplinie podłodowej w sezonie 2026 zdobył Tomasz Greguła, który uzyskał 2890 punktów. Drugie miejsce zajął Robert Fabisiak z wynikiem 2280 punktów, natomiast trzecie miejsce przypadło Robertowi Niemińskiemu, który zakończył rywalizację z wynikiem 2080 punktów.

Po zakończeniu zawodów odbyło się uroczyste wręczenie pucharów oraz bonów dla najlepszych zawodników. Wyróżniono również Mariusza Kuczyńskiego – uczestnicy złożyli mu życzenia urodzinowe, wspólnie śpiewając „Sto lat”.

Organizacja i integracja.

Organizatorzy zawodów zadbali o komfort uczestników, zapewniając gorące napoje oraz ciepły posiłek. Istotnym elementem integracyjnym były domowe wypieki przygotowane przez Elwirę Łopacką – faworki i szarlotka spotkały się z wyjątkowo entuzjastycznym przyjęciem.

Zawody w Zielonce stały się nie tylko sprawdzianem umiejętności i hartu ducha wędkarzy, ale również okazją do budowania więzi i wspólnego świętowania w atmosferze szacunku i sportowej pasji.



KSA

IV TURNIEJ STEEL DARTA

W Ząbkach zakończyła się czwarta edycja Turnieju Steel Darta o Puchar Burmistrza Miasta, wydarzenie z roku na rok przyciąga coraz więcej zawodników i obserwatorów.

Zwycięzcą tegorocznej edycji został Jakub Pawlak, który nie tylko sięgnął po pierwsze miejsce, ale również zanotował najlepszy leg turnieju. Drugie miejsce zajął Kamil Ananas, natomiast trzecie miejsce przypadło ex aequo Sławkowi Ciokowi oraz Marcinowi Dziadoszowi.

Najlepszy finisz, wynoszący 116 punktów, należał do Artura Jarzębka, a Łukasz Cieśliński wyróżnił się największą liczbą (180) rzutów.

Coraz wyższy poziom.

Jak podkreślali organizatorzy, każda kolejna edycja przynosi wyższy poziom sportowy i większe zainteresowanie zarówno wśród graczy, jak i kibiców. Inicjatywa kontynuowana pod patronatem burmistrza Miasta Ząbki cieszy się uznaniem w środowisku sportowym, a jednocześnie pełni ważną rolę w popularyzacji tej dyscypliny.

ŁMA



U13 KOBIET I FUTSALOWE GRANIE

W pierwszej połowie lutego w hali Szkoły Podstawowej nr 6 przy ul. Dzikiej 36 rozegrano Eliminacje Futsalowych Mistrzostw Mazowsza U-13 Kobiet. Organizatorem wydarzenia był UKS Ząbkovia Ząbki. Wydarzenie zostało objęte Patronatem Burmistrza Miasta Ząbki.



8 lutego rozegrano Eliminacje Futsalowych Mistrzostw Mazowsza U-13 Kobiet. Klub UKS Ząbkovia Ząbki wystawił dwie drużyny. Pierwszy zespół zgromadził 13 punktów, odnosząc cztery zwycięstwa i notując jeden remis, co zapewniło mu pewny awans do finału. Drużyna uzyskała prawo udziału w turnieju finałowym, który 22 lutego 2026 roku odbędzie się w Mińsku Mazowieckim. Drugi, młodszy skład wywalczył 7 punktów, odnosząc dwa zwycięstwa i jeden remis, co przełożyło się na czwarte miejsce w klasyfikacji. Zespół przegrał jedynie z finalistkami mistrzostw i zdobył łącznie sześć bramek.

Za przygotowanie drużyn do eliminacji odpowiadali Grzegorz Kwasizur, Patrycja Bartosiewicz oraz Patrycja Poboży. W proces szkoleniowy zaangażowane były również trenerki Magdalena Górecka i Iga Kowalczyk.

Futsalowe Granie.

Dzień wcześniej, 7 lutego, UKS Ząbkovia Ząbki zorganizował



w hali Szkoły Podstawowej nr 6 przy ul. Dzikiej 36 Futsalowe Granie. Wydarzenie zainaugurował mecz rocznika 2016 z Talentem Warszawa, następnie na boisko wybiegł rocznik 2019, który zmierzył się z KS Ożarówianka.

Po dwóch sparingach przyszedł czas na turniej rocznika 2017 i młodsze, UKS Ząbkovia Ząbki rywalizował z KS AP Diamonds Academy, AP Wilki oraz ponownie z KS Ożarówianka. Na zakończenie dnia rocznik 2015 rozegrał sparing z drużyną UKS Łoczki Wyszaków.

KSA



CIEPŁY POWRÓT DO SZKOŁY I PIĘKNA NIESPODZIANKA URODZINOWA

W Zespole Szkół nr 1 w Ząbkach nowy semestr rozpoczął się od ciepłej herbaty i ciastek. Taki drobny gest, zorganizowany z inicjatywy Rady Rodziców i dyrektor Agnieszki Krupsińskiej-Pietrzak, okazał się strzałem w dziesiątkę. Dzieci przywitały go z entuzjazmem i uśmiechem – wielu uczniów przyznało, że właśnie tego im było trzeba po powrocie z ferii. Rada Rodziców jak zwykle zaangażowała się w przygotowanie wydarzenia.



Poczęstunek miał nie tylko uprzyjemnić uczniom powrót do szkolnej codzienności, lecz także budować atmosferę bliskości. W realizację inicjatywy włączyła się Rada Rodziców, od lat współpracująca z dyrekcją przy organizacji przedsięwzięć służących uczniom i całej szkole.

Tego samego dnia uczniowie Szkoły Podstawowej nr 5 im. Bł. Ks. Jerzego Popiełuszki w Ząbkach otrzymali podziękowania od Fundacji Dziecięca Fantazja. Dziewczynki, za przygotowanie wyjątkowej niespodzianki dla dwóch podopiecznych, które obchodziły urodziny. Kartki urodzinowe własnoręcznie przygotowali uczniowie klas 6a, 7c i 7d.

Do udziału w akcji zachęciła młodzież wicedyrektor Agnieszka Iwanowska, dzięki której uczniowie mogli włączyć się w tę formę wsparcia.



Fundacja przekazała podziękowania uczniom i nauczycielce, podkreślając, jak ważne są takie gesty – proste, ale pełne ciepła i empatii. W imieniu rodziców i samych dziewczynek wyraziła wdzięczność za radość i wzruszenie, które wywołały kolorowe kartki.

- Oby jak najwięcej było takich wyjątkowych nauczycieli w polskich szkołach – kochających swój zawód, a przede wszystkim dzieci – napisała Fundacja w oficjalnym komunikacie, dziękując w imieniu rodziców i wzruszonych podopiecznych.

Dwa różne działania, jedno wspólne przesłanie – życliwość ma znaczenie.

KSA



PARTNERSTWO Z BRACTWEM SALWA I JEDNOSTKI Z ŻĄBEK

W 2025 roku Strzelcy z Jednostki Strzeleckiej 1533 im. por. Ludwika Tulińskiego w Żąbkach rozpoczęli współpracę ze Stowarzyszeniem Bractwo Strzeleckie SALWA z Wołomina. Porozumienie dotyczyło przede wszystkim wsparcia organizacyjnego oraz zabezpieczania zawodów strzeleckich, w których członkowie jednostki coraz częściej biorą udział.



Szkolenie i dalsze plany.

Równolegle prowadzono działania związane z rozwojem szkoleniowym. W planach znalazło się stworzenie możliwości, aby pełnoletni Strzelcy, po spełnieniu odpowiednich wymagań i ukończeniu szkoleń, mogli ubiegać się o pozwolenia na broń. To kierunek, który ma wzmocnić praktyczny wymiar działalności jednostki i poszerzyć kompetencje jej członków.

Sprzęt przekazany i zakupiony dzięki wsparciu mieszkańców.

4 lutego, jako wyraz uznania dla zaangażowania młodzieży z Żąbek, członkowie zarządu Stowarzyszenia Bractwo Strzeleckie SALWA przekazali na ręce dowódcy jednostki mł. insp. ZS Mirosława Sobieckiego strzelbę samopowtarzalną Mossberg 930. Kilka dni wcześniej, dzięki zbiórce przeprowadzonej na portalu zrzutka.pl oraz wsparciu mieszkańców Żąbek i przyjaciół jednostki, udało się zakupić karabinek PIAST wyprodukowany przez Wytwórnę Broni Palnej Rogów.

- Ta wiosna zapowiada się wystrzałowo. Strzelcy dziękują wszystkim za wsparcie, które pozwala na dynamiczny rozwój Jednostki i poszerzanie zakresu szkoleń - żartobliwie mówi dowódca Jednostki.

Wsparcie, które przekłada się na rozwój.

Nowe wyposażenie pozwoliło na poszerzenie zakresu szkoleń i dalszy rozwój działalności Jednostki Strzeleckiej. Przedstawiciele formacji podkreślali, że bez zaangażowania lokalnej społeczności i sympatyków jednostki realizacja tych celów nie byłaby możliwa.

Na zdjęciu od lewej przedstawiciele SALWY - Członek Zarządu Zbigniew Cichosz oraz Prezes Zarządu Andrzej Domański.

ŁMA

BILET METROPOLITALNY DLA MIESZKAŃCÓW ŻĄBEK

RODZAJ BILETU	WYSOKOŚĆ DOPLATY MIASTA ŻĄBEK		KOSZT PASAŻERA OD 1 CZERWCA 2024	
	OSZCZĘDNOŚĆ DLA MIESZKAŃCA			
	DO BILETU NORMALNEGO (N)	DO BILETU ULGOWEGO ZE ZNIŻKĄ - 50% (U)	(N)	(U)
BILET 30-DNIOWY IMIENNY OBOWIAZUJĄCY W 1 I 2 STREFIE	60,00 zł	30,00 zł	120,00 zł	60,00 zł
BILET 90-DNIOWY IMIENNY OBOWIAZUJĄCY W 1 I 2 STREFIE	130,00 zł	65,00 zł	330,00 zł	165,00 zł
BILET 30-DNIOWY IMIENNY OBOWIAZUJĄCY W 2 STREFIE	40,00 zł	20,00 zł	72,00 zł	36,00 zł
BILET 90-DNIOWY IMIENNY OBOWIAZUJĄCY W 2 STREFIE	70,00 zł	35,00 zł	212,00 zł	106,00 zł

Mieszkańcy Żąbek zapłacą rocznie nawet do

720 zł

mniej za bilety długookresowe



Burmistrz Miasta Żąbek

Małgorzata Żyś

Rozszerzenie dopłat o bilet normalny dla mieszkańców posiadających aktywną Kartę Jestem z Żąbek do najwyższego progu dla BILETU METROPOLITALNEGO to ogromnie ważna sprawa. Według wyliczeń rocznie nasi mieszkańcy płacący tu podatki zaoszczędzą nawet do 720 zł. Głęboko wierzę, że zwiększenie finansowania do dopłat jeszcze bardziej sprawi, że Żąbki staną się miastem, w którym warto żyć i założyć tutaj rodzinę!



DRUKARNIA BENEDYSIUK

drukujemy od 1988 r.

(22) 781 73 55

05-091 Żąbki, 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

Jesteś zainteresowany zamieszczeniem reklamy w gazecie?

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAM!

TEL. (22) 295 51 22

agnieszka.maciazek@mcszabki.pl

RADY DIETETYKA ...

ZIMOWA DIETA, CZYLI JAK JEŚĆ, ŻEBY NIE PRZYTYĆ?

Mniejsza dawka ruchu, osłabienie organizmu oraz dieta uboga w warzywa i owoce spowalniają metabolizm. Skutkiem mogą być pojawiające się dodatkowe kilogramy, których później trudno jest się pozbyć. Co więc jeść, żeby uniknąć wzrostu wagi zimą?



Nieprzyjemna aura może skutecznie odebrać nam motywację do regularnych ćwiczeń oraz dbania o kondycję. Dodatkowo gorszy nastrój spowodowany brakiem słońca próbujemy poprawić sobie, sięgając np. po „coś słodkiego”. Istnieje także przekonanie, że zimą powinniśmy jeść tłuste i kaloryczne potrawy, żeby się rozgrzać. Nic bardziej mylnego! Zamiast ukrywać pod swetrami niechciane fałdki, warto już teraz zmienić swoje nawyki żywieniowe.

Czego zimą nie może zabraknąć w codziennym menu?

Podczas chłodniejszych dni niezwykle ważne jest zapewnienie organizmowi stałego dopływu energii. Regularne spożywanie pięciu posiłków dziennie pomaga w utrzymaniu właściwego poziomu glukozy we krwi, zapobiega także tzw. „wilczym” napadom głodu. – Powinniśmy jadać częściej, najlepiej co trzy godzinny, ale w mniejszych porcjach. Dzień warto rozpocząć od szklanki wody z cytryną. Przed wyjściem z domu nie możemy zapomnieć o śniadaniu – jeśli będzie pożywne, zmniejszy nasz apetyt w ciągu dnia. Odpowiednio skomponowane, np. w postaci owsianki, jajecznicy lub kanapki z szynką i warzywami, pobudzi także metabolizm – mówi Iwona Michalak, dietetyk Naturhouse. Na obiad lub kolację dobrze jest zjeść coś ciepłego – może to być zupa na wywarze z warzyw i chudego mięsa, która rozgrzeje organizm, zwłaszcza jeśli dodamy do niej szczyptę pikantnych przypraw, jak np. chili, które wspomaga spalanie tłuszczu i podkręca metabolizm. Podobnie działa błonnik regulujący pracę układu pokarmowego. Jego źródłem są przede wszystkim świeże warzywa, owoce z drobnymi pestkami oraz produkty zbożowe czy otręby. W celu zwiększenia tempa przemian metabolicznych warto również sięgnąć po produkty bogate w białko: przetwory mleczne, drób oraz ryby. Jak podkreśla dietetyk w codziennym jadłospisie nie może także zabraknąć odpowiedniej dawki płynów – oprócz wody mineralnej mogą to być świeżo wyciskane soki z warzyw lub owoców. Oczyszczające działanie ma zielona i czerwona herbata, która w połączeniu z imbirem lub sokiem z pigwy rozgrzeje organizm i usprawni proces spalania tkanki tłuszczowej – mówi dietetyk Naturhouse.

3...2...1
START



Dobry czas na walkę z kilogramami.

Zmiana nawyków żywieniowych może uchronić nas przed niechcianymi kilogramami, o które nietrudno w czasie zimy. To także dobry czas na rozpoczęcie kuracji odchudzającej. Dzięki odpowiednio skomponowanej diecie i podpowiedziom dietetyka łatwiej nam będzie dopasować jadłospis do potrzeb organizmu, jak również uniknąć kalorycznych pułapek, zwłaszcza w czasie zbliżającego się karnawału. Jeśli już teraz zadamy o właściwy sposób odżywiania, będziemy cieszyć się zgrabną sylwetką, gdy inni będą dopiero myśleć o zrzuceniu kilogramów.

Umów się na konsultację z dietetykiem.

Po ważeniu, mierzeniu i badaniu składu ciała oraz przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu, dietetyk pomoże

Ci poznać przyczynę Twoich problemów z wagą i zaproponuje skuteczny sposób rozwiązania ich. Podejmij wyzwanie i zacznij odchudzanie!

Wystarczy zadzwonić i wybrać dogodny termin wizyty:

Centrum Dietetyczne Naturhouse w Ząbkach

ul. Orła 8 / 69 (obok Poczty Polskiej)

05-091 Ząbki

tel. 604 110 153

e-mail: zabki.orka@naturhouse-polska.com

Zapisy online na naszej stronie internetowej.

Godziny otwarcia:

Poniedziałek, Wtorek, Środa, : 12.00 - 20.00

Czwarte, Piątek: 8.00 - 16.00



OPIEKA DIETETYKA
PLAN ŻYWIENIOWY
NATURALNA SUPLEMENTACJA



NATUR HOUSE
Eksperci w reedukacji żywieniowej

Wykreślanka

Co słysząc nr 3

Wykreśl hasła:

ZĄBKOVIA

SZABLA

PODŁODOWE

JESTEMZZĄBEK

TUNEL

STEELDART

MEDAL

KARATE

PIT

FANTAZJA

F	C	U	N	P	O	G	K	Y	W	C	C	N	S	T	N	Z	I
F	E	I	P	O	A	A	S	E	J	L	L	F	T	H	B	A	Z
U	U	P	O	D	S	B	E	J	K	B	G	W	C	C	F	Z	H
T	U	N	E	L	B	I	G	H	O	L	F	T	K	E	J	E	R
M	P	B	C	O	I	Y	E	J	A	H	I	U	A	C	N	Y	R
H	W	K	P	D	D	N	S	P	T	E	W	P	R	H	M	A	P
R	S	H	U	O	I	M	T	W	K	S	H	W	A	O	C	K	B
Y	S	M	I	W	S	O	E	P	A	B	Z	G	T	D	W	C	L
Z	S	W	J	E	S	T	E	M	Z	Z	A	B	E	K	N	O	Z
W	O	S	A	W	L	J	L	M	E	M	B	C	W	J	N	C	P
B	T	S	R	S	P	L	D	K	R	D	K	L	J	Y	U	T	Y
O	F	E	B	D	Y	M	A	L	R	Z	O	L	I	D	H	O	I
M	J	R	I	D	K	I	R	M	O	A	V	A	P	H	H	B	S
B	N	K	S	C	F	Y	T	O	N	G	I	G	I	A	D	U	Z
E	U	W	K	P	Z	L	Y	R	K	F	A	N	T	A	Z	J	A
I	Y	C	A	C	B	N	F	J	B	N	B	Z	K	Z	U	L	B
R	B	Z	S	H	Y	C	U	N	J	D	C	D	M	E	D	A	L
S	J	M	C	K	I	H	I	A	K	E	W	R	P	P	N	Y	A



Ząbkowska scena malucha



**Teatr
BAJADERKA**

ŚLADY NA ŚNIEGU

7/02/2026
GODZ. 11:00

14/03/2026
GODZ. 11:00

CYBERPRZESTRZEŃ

WSZYSCY NA JEDNEGO

18/04/2026
GODZ. 11:00

16/05/2026
GODZ. 11:00

BURZA MÓZGÓW

BARDZO DZIKI ZACHÓD

30/05/2026
GODZ. 11:00

SALA WIDOWISKOWA MOK | UL. SŁOWACKIEGO 21 ZĄBKI

WSTĘP WOLNY!