



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXV

Nr 21 (378)

11 listopada 2016 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

Uroczyste wręczenie odznaczeń z okazji Dnia Edukacji Narodowej

17 października 2016 r. w Auli Schumana Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie odbyło się uroczyste wręczenie odznaczeń i nagród Mazowieckiego Kuratora Oświaty nauczycielom i pracownikom oświaty z rejonu warszawskiego z okazji tegorocznych obchodów Dnia Edukacji Narodowej. Jesteśmy bardzo zadowoleni, że w tym dniu kierownik Referatu Oświaty i Polityki Społecznej w Urzędzie Miasta Zabki, dyrektorzy i pracownicy z publicznych przedszkoli, publicznych szkół podstawowych oraz publicznych gimnazjów prowadzonych przez Miasto Zabki zostali uroczystie odznaczeni medalami Komisji Edukacji Narodowej oraz medalami za wysługę lat.



Medal Komisji Edukacji Narodowej nadawany za szczególne zasługi dla oświaty i wychowania, w szczególności w zakresie działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej otrzymali:

- **Pan Karol Małolepszy** – dyrektor Publicznego Gimnazjum Nr 1 im. Jana Pawła II w Zabkach ul. Harcerska 9.
- **Pani Ewa Kacprzak** – wicedyrektor Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Zabkach ul. Kościelna 2.
- **Pani Monika Kubacka-Żurek** – nauczyciel matematyki ze Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Zabkach ul. Kościelna 2.
- **Pani Jolanta Gałęcka** – nauczyciel przyrody ze Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Zabkach ul. Kościelna 2.

Dokończenie na str. 6

FRANCUSKI

- Uczniowie, maturzyści
- Osoby zainteresowane nauką z powodów zawodowych

Nauczycielka z powołania
tel. 502 447 106

2+2
szkoła matematyki

- » skuteczne nadrobienie zaległości w zakresie szkoły podstawowej, gimnazjum i liceum
- » systematyczne przygotowywanie do egzaminu gimnazjalnego i matury
- » ułatwianie startu w konkursach i olimpiadach matematycznych

Rekomendacja Ministra Edukacji Narodowej jako „Miejsce Odkrywania Talentów”
tel. 502 915 089
Zabki, ul. Harcerska 9
(budynek Gimnazjum nr 1)
www.2plus2.edu.pl

Bank Zachodni WBK

Grupa Santander

Zapraszamy do

57 Oddziału w Zabkach
ul. Radzyńska 338
tel. 22 771 54 30
pn-pt 10.30-18.00

46 Oddziału w Warszawie
ul. Młodzieńcza 1
tel. 22 518 57 80
pn-pt 10.30-18.00

Autoserwis ROMIKA

- blacharstwo-lakiernictwo (pełen zakres)
- serwis klimatyzacji
- wulkanizacja
- mechanika pojazdowa
- korzystne umowy serwisowe dla firm

tel. (22) 781-54-64;
605-580-590
www.romika.com.pl

DOCIEPLENIA – PEŁEN ZAKRES: MATERIAŁY, WYKONAWSTWO MIESZALNIA TYNKÓW CERESIT

Hurtownia Materiałów Budowlanych **REAL Janusz Krajewski**

ul. Jana Pawła II 32, 05-091 Zabki
godz. otwarcia: pon.- pt. 8⁰⁰-17⁰⁰
tel./fax: 22 781-43-29
602-46-08-45



WYWÓZ ODPADÓW STAŁYCH gruzu, śmieci, itp.

BULI Usługi porządkowe
tel. 509-136-967

Kontenery: KP-4, KP-5, KP-9, KP-15

www.buli.com.pl

R.S. SERWIS WYWÓZ NIECZYSTOŚCI

Zabki
Wywóz odpadów budowlanych gruzu, śmieci kontenerami
1,5; 2,5; 4,5; 7 m³
ceny za kontener od 180 zł
22 781 59 20
603 707 755

MOK
ZABKI
TEL. 781 64 30

Zaprasza na:
**Wystawę fotografii
"W Obiektywie"**

Natalia Zając
Ewa Piekarz
Dorota Lubaszka
Kasia Dąbrowska
Bogdan Śladowski
Sylvia Bartkowska
Agnieszka Rosińska
Małgorzata Kraszewska
Urszula Krzysztofowicz

oraz:
koncert
"My Way"
wokół
Jakub Wociał
piano
Janusz Stokłosa

Tomek Kret
Joanna Kurek
Artur Zagórski
Iwona Brzostek
Tomasz Granda
Marek Popowski
Tomasz Gmitrżuk
Dmitrij Gorbaczuk
Marek Wojciechowski

Sobota 19.11.2016 r.
godz. 17.00
Galeria MOK, ul. Słowackiego 21
/trybuna stadionu miejskiego/
wstęp wolny

MOK
ZABKI
ZAPRASZA

**dzieci młodsze
na spektakl**

**"O motylu,
który tupął nóżką"**

**19 listopada
o godz. 10⁰⁰**

MOK, ul. Słowackiego 21 /trybuna/
wstęp wolny

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

Canto
STUDIO
WOKALNE

ZAPRASZA NA KONCERT

**JESIENNE
LIŚCIE**

W WYKONANIU UCZNIÓW STUDIA
WOKALNEGO CANTO
25.11.2016 GODZ. 18:00
HOL GŁÓWNY GIMNAZJUM NR 2 W ZĄBKACH

W PROGRAMIE KONCERTU ŚWIATOWE HITY MUSICALOWE
ORAZ PIOSENKI KTÓRE GRAJĄ NAM W SERCACH.
PRZYGOTOWANIE I PROWADZENIE KONCERTU
IZABELA LEWANDOWSKA.

WWW.CANTO.COM.PL

MOK
ZABKI
ZAPRASZA

Grupa „Zapis Fonetyczny”

26 listopada 2016 godz. 17⁰⁰

„KARTOTEKA”
na podstawie sztuki
Tadeusza Różewicza

MOK, ul. Słowackiego 21 /trybuna/
wstęp wolny

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

Zgłoś projekt do Programu Rewitalizacji Miasta Ząbki

Szanowni Państwo,

W związku z trwającymi pracami nad opracowaniem **Lokalnego Programu Rewitalizacji dla Miasta Ząbki na lata 2016-2023**, zostały przeprowadzone badania ankietowe, które posłużyły do wyznaczenia obszaru rewitalizacji na terenie Miasta.

Zespół ekspertów pracujących nad Programem Rewitalizacji opracował Diagnozę czynników i zjawisk kryzysowych na obszarze Miasta. Diagnoza sytuacji miasta Ząbki obejmuje swym zakresem zagadnienia społeczne, przestrzenno-funkcjonalne, gospodarcze, środowiskowe i techniczne. Służy wskazaniu obszarów miasta, które w pierwszym rzędzie wymagają zintegrowanej interwencji (rewitalizacji) ze względu na występujące na tych obszarach koncentracje problemów społecznych i kulturowych oraz deficyty w zakresie ładu przestrzennego, jakości przestrzeni publicznych, wyposażenia infrastrukturalnego oraz lokalnej gospodarki

Kolejnym etapem prac nad Lokalnym Programem Rewitalizacji dla Miasta Ząbki na lata 2016-2023 będzie konkretyzacja działań i inwestycji planowanych do realizacji w ramach procesu rewitalizacji – przygotowanie dokumentu programowego rewitalizacji Ząbki.

Do mieszkańców obszarów kryzysowych będą kierowane działania społeczne, mające na celu pomoc osobom wymagającym wsparcia i wzmacnianie aktywności lokalnej spo-



łeczności. Równocześnie będą prowadzone projekty infrastrukturalne, środowiskowe, gospodarcze (wspieranie przedsiębiorczości), przestrzenne (porządkowane przestrzeni wspólnych, wprowadzanie zieleni).

Aby jak najpełniej umożliwić wszystkim interesariuszom (mieszkańcom, przedsiębiorcom, organizacjom pozarządowym) udział w procesie rewitalizacji na stronie internetowej Urzędu Miasta (www.zabki.pl) zamieszczamy fiszkę projektową, która umożliwi zebranie Państwa propozycji projektów.

Prosimy zatem wszystkie osoby i instytucje oddane sprawie poprawy jakości życia w naszej gminie o **aktywne włączenie się do Programu i opisanie swojego pomysłu, propozycji projektu do Programu Rewitalizacji** (zgodnie z zaproponowaną fiszką projektową pdf i doc). Zgłoszony projekt będzie wzięty pod uwagę i rozważony do włączenia do Programu Rewitalizacji.

Dokument fiszki projektowej należy wydrukować, wypełnić oraz podpisać i wysłać za pośrednictwem poczty elektronicznej na adres e-mail: rewitalizacja@zabki.pl oraz dostarczyć w oryginale (wersje papierowe) do biura obsługi interesanta UM Ząbki (pok. nr. 6) do dnia 18.11.2016 r.

Wszelkie wnioski, uwagi i propozycje dotyczące Lokalnego Programu Rewitalizacji dla Miasta Ząbki na lata 2016-2023 prosimy przysyłać na adres e-mail: rewitalizacja@zabki.pl.

Informacja Burmistrza Miasta Ząbki

o ogłoszeniu pierwszego przetargu ustnego nieograniczonego na wydzierżawienie nieruchomości gruntowych z przeznaczeniem na sprzedaż krzewów i ozdób choinkowych w okresie przedświątecznym, Świąt Bożego Narodzenia oraz Sylwestra tj. od dnia 15 grudnia 2016r. do 31 grudnia 2016r.



Pełna treść ogłoszenia i szczegółowe informacje dostępne są na stronie bip.zabki.pl (w zakładce Przetargi dotyczące nieruchomości) oraz w Referacie Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Ząbki, przy ul. Wojska Polskiego 10, tel. (22) 51-09-746/748.

Z up. Burmistrza Miasta Ząbki
Artur Murawski

AGENCJA METROPOLIS
NIERUCHOMOŚCI
Mieszkania Domy Działki
kupno - sprzedaż - wynajem
doradztwo - umowy - kredyty

Ząbki ul. 3 Maja 10 lok.10 II p.
tel./fax. 22 781 44 56
tel. 601 898 715
www.metropolis.waw.pl
www.agencjametropolis.gratka.pl
e-mail: biuro@metropolis.waw.pl

Poszukujemy mieszkań, domów, działek do kupna i wynajmu

GABINET LEKARSKI
ANDRZEJ KACZOREK
Ząbki ul. Niepodległości 1A

- internista
- specjalista med. rodzinnej i medycyny pracy
- badania profilaktyczne pracowników (wstępne, okresowe, kontrolne)
- badania dla celów sanitarno-epidemiologicznych
- badania kierowców wszystkich kategorii
- EKG, spirometria (bad. układu oddechowego)
- drobne zabiegi (zastrzyki)

Gabinet czynny codziennie tylko po uzgodnieniu wizyty telefonicznie w godz. 8⁰⁰-20⁰⁰

tel. 603 927 323 www.lekarzzabki.pl

Radca Prawny
Katarzyna Borek-Owczarczyk
Kancelaria Radcy Prawnego
ul. Słowiańska 10, Ząbki
tel. 22 299 52 15, 501 433 645
www.kancelaria-kbo.pl



T R W A J A Z
ANGIELSKI DLA KAŻDEGO
uczy NATIVE SPEAKER

WSZYSTKIE POZIOMY, KONWERSACJE
PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINÓW
INDYWIDUALNIE LUB W MAŁYCH GRUPACH
ELASTYCZNE GODZINY NAUKI

ul. Chopina 8, Ząbki
tel. 601-384-104, 22-781-46-10
ajames@wp.pl

A P R A S M

CO SŁYCHAĆ? Wydawca: Urząd Miasta w Ząbkach
Redaktor naczelny: Mirosław Oleksiak
e-mail: redaktor@zabki.pl, tel. 694 759 987
Redakcja: ul. Wojska Polskiego 10, Ząbki, tel. 22 5109 793
Druk: Drukarnia Rajgraf, ul. Mazowiecka 50B, 05-120 Legionowo, tel. 22 784 86 58
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam. Nakład 6000 egz.

DYŻURY REDAKCYJNE:
red. Mirosław Oleksiak
Urząd Miasta pok. nr 28
poniedziałki godz. 16.00–18.00
piątki godz. 8.00–10.00

Ruszyła budowa nowego boiska na terenie MOSiR-u

W czwartek, 3 listopada b.r. rozpoczęła się kolejna inwestycja pod nazwą „Budowa pełnowymiarowego boiska piłkarskiego wraz z towarzyszącą infrastrukturą na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji”. Na terenie gdzie do tej pory znajdowało się naturalne boisko treningowe powstanie boisko z najnowszej technologii, sztuczną trawą o wymiarach boiska do gry w piłę nożną 100 x 64 metrów. Nawierzchnia boiska zostanie pokryta sztuczną trawą włoskiej firmy Limonta Sport S.P.A.



Będzie to trawa SoccerProMax S/8, która sprawdza się na całym świecie. W 2015 roku ten rodzaj trawy uzyskał certyfikat FIFA m.in. w Danii, Hiszpanii, Portugalii i Włoszech oraz Bangladeszu, Indiach, Nepalu czy Singapurze. W naszych okolicach trawa ta znakomicie

testów laboratoryjnych, przeprowadzane jest badanie na ułożonej już murawie. Jeśli badania połowe, potwierdzą spełnienie wymagań, akredytowane laboratorium wysła wyniki badań do FIFA, która na tej podstawie przyzna certyfikat. Certyfikat FIFA jest

dzenia i piłkochwytów, bramek, ławek dla zawodników rezerwowych, trybun znajdujących się wzdłuż boiska (trybuna znajdująca się za bramką od strony kortów tenisowych pozostanie na swoim miejscu) oraz wymiana gruntu pod planowanym boiskiem. Usunięte zostaną 3 betonowe słupy oświetleniowe, a 3 stalowe zostaną przestawione. Na słupach zostaną zamontowane nowe oprawy, o mocniejszym natężeniu oświetlenia (każda po 1000 W). W kolejnych dniach rozpocznie się budowa odwodnienia liniowego (drenażu) płyty boiska wraz ze studnią oraz włączeniem do istniejącej kanalizacji deszczowej. Następnie wykonana zostanie konstrukcja boiska wraz z nawierzchnią z trawy sztucznej wraz w całym wyposażeniu zgodnie z przepisami PZPN gry w piłkę nożną.

Ostatnim etapem będzie budowa ogrodzenia wraz dwoma bramami wjazdowymi (jedna od trybuny głównej, druga od strony pływalni) i piłkochwytami. Zamontowana zostanie elektroniczna tablica wyników oraz 6 kamer monitoringu wizyjnego wraz z rejestratorem.

Co najważniejsze inwestycja ta ma zostać oddana do użytku jeszcze w tym roku! Całkowity koszt inwestycji to 2 494 786,48 zł. Na budowę boiska Miasto Ząbki otrzymało dofinansowanie ze środków Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej, które zostanie przekazane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki w kwocie 800 000 zł.



sprawdza się w sąsiedniej Kobyłce. Oprócz podbudowy, odwodnienia i nawierzchni boiska firma Moris Polska Sp. z o.o., która wygrała ogłoszony w październiku przez Miasto Ząbki przetarg wybuduje nowe ogrodzenie wraz z piłkochwytami oraz zamontuje nowe oświetlenie boiska. Nowe boisko zgodnie z ofertą będzie posiadało 7 lat gwarancji wykonawcy. Oprócz tego boisko będzie posiadało certyfikat FIFA Quality Pro. Oznacza to, że po wykonaniu boiska przyjedzie specjalna komórka FIFA (Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej) odpowiedzialna za przyznawanie boiskom ze sztuczną nawierzchnią certyfikatów świadczących o spełnieniu rygorystycznych wymagań FIFA. Certyfikat jest wydawany wyłącznie nawierzchniom, które przeszły szereg testów, zarówno w warunkach laboratoryjnych, jak i polowych.

Pierwszym krokiem jest test nawierzchni w laboratorium licencjonowanym przez FIFA. Sprawdzane są m.in. trwałość nawierzchni, jej odporność na warunki atmosferyczne i interakcja piłki z nawierzchnią. Po przejściu

ważny 12 miesięcy, po tym czasie należy przeprowadzić re-certyfikację, do której również zobowiązany jest umową na swój koszt wykonawca.

Obecnie trwają prace związane z demontażem starego wyposażenia boiska: – ogra-

XXXII sesja Rady Miasta Ząbki

25 października odbyła się 32. sesja Rady Miasta Ząbki, podczas której uchwalono następujące uchwały:

- w sprawie wyrażenia zgody na nabycie nieruchomości gruntowej
- w sprawie wyrażenia zgody na nabycie w drodze darowizny nieruchomości gruntowych
- w sprawie wyrażenia zgody na nabycie w drodze darowizny prawa użytkowania wieczystego nieruchomości gruntowej (x2)
- w sprawie dokonania zmian w Wieloletniej Prognozie Finansowej Miasta Ząbki na lata 2016-2024

Pełna treść uchwał dostępna jest na stronie internetowej Urzędu Miasta Ząbki (www.zabki.pl), link BIP, zakładka: prawo miejscowe



Co słysząc u wędkarzy?

25 września 2016 r. na łowisku Jegiel-Dolcan odbyły się drugie już z rzędu zawody wędkarskie o Puchar Przewodniczącego Rady Miasta Ząbki.

Punktualnie o godz. 7.00 stawili się 38 zawodników. Wszystkich zebranych przywitał prezes koła Robert Forsyś, następnie zabrał głos sędzia Bartosz Skorliński, który przedstawił zasady oraz regulamin zawodów. Po losowaniu stanowisk wszyscy startujący udali się na swoje miejsca. O godz. 8.00 zaczęło się nęcenie oraz łowienie ryb. Pogoda dopisała, niestety ryby w tym dniu okazały się kapryśne i nie chciały współpracować z wędkarzami. Niektórzy z nich zdołali skosić je na przynęty, żeby wylądowały w podbieraku. Najlepszym wędkarzem w tym dniu okazał się Piotr Skowroński, który złowił karpia o wadze prawie 5 kg.

Punktualnie o godz. 14.00 sędzia ogłosił sygnał kończący zawody.

Zwycięzcami okazali się:

- I Piotr Skowroński – 6.200 pkt
- II Tomasz Szymański – 3.300 pkt
- III Stefan Pawłowski – 2.950 pkt
- IV Grzegorz Mazurkiewicz – 2.640 pkt
- V Tomasz Szymkowski – 2.000 pkt

Najlepsi zawodnicy z rąk przewodniczącego Rady Miasta Wojciecha Guta oraz prezesa Roberta Fabisiaka otrzymali puchary oraz nagrody w postaci sprzętu wędkarskiego.

Za największą rybę zawodów Piotr Skowroński otrzymał puchar ufundowany przez firmę VATAX, której właścicielem jest Wojciech Gut. Została też rozlosowana nagroda pocieszenia, którą otrzymał Maciej Posnik – wędkar, którą też zasponsorował Wojciech Gut.

Na zakończenie głos zabrał przewodniczący Rady Miasta, podziękował wszystkim za przybycie i mile spędzony czas.



Zaproszenie na obchody Święta Niepodległości w Ząbkach

Proboszcz Parafii Miłosierdzia Bożego w Ząbkach wraz z Burmistrzem Miasta Ząbki oraz z dyrektorami: Publicznego Gimnazjum Nr 1 im. Jana Pawła II, Publicznego Gimnazjum nr 2 im. ks. Jerzego Popiełuszki oraz Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ząbkach, serdecznie zapraszają do wspólnych obchodów Święta Niepodległości w Ząbkach w dniu 11 listopada br.

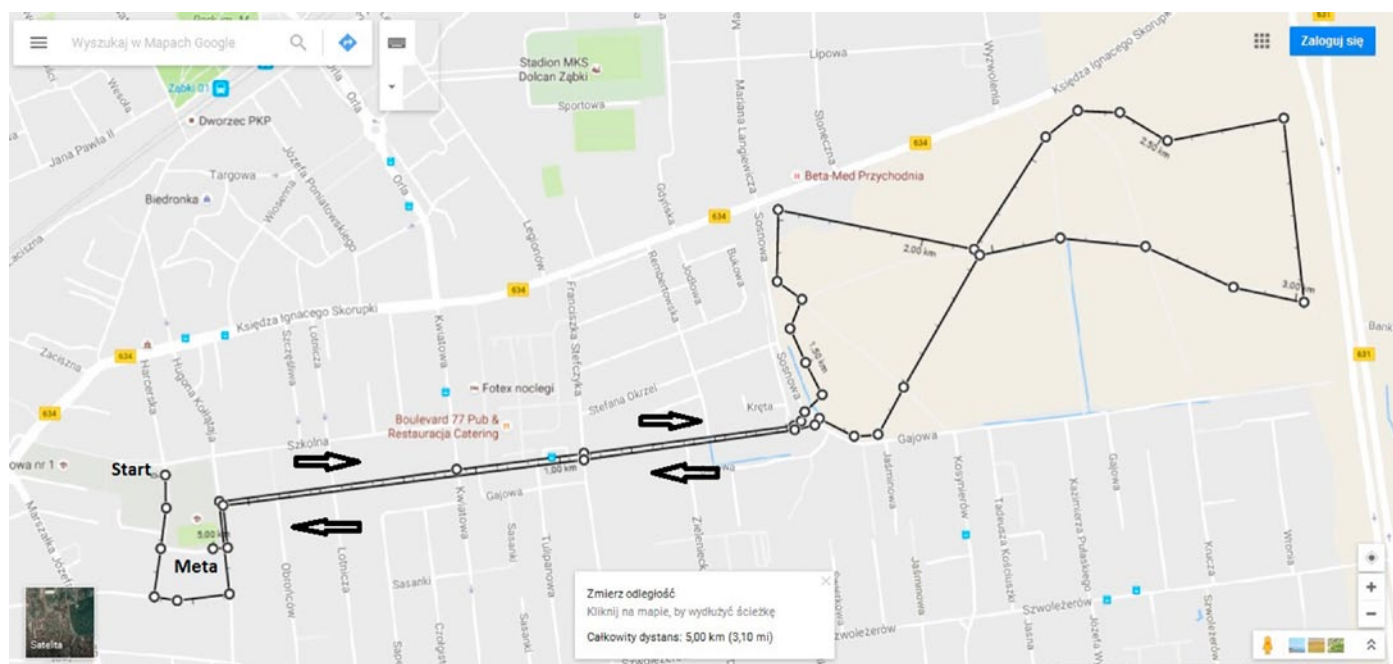
Obchody rozpoczną się mszą św. za Ojczyznę, w kościele pw. Miłosierdzia Bożego w Ząbkach o godz. 10.00. Po mszy nastąpi składanie kwiatów przez delegację, pod pomnikiem kardynała Stefana Wyszyńskiego.

Następnie, w dolnym kościele, zostanie przedstawiony tematyczny montaż słowno-muzyczny w wykonaniu uczniów z Publicznego Gimnazjum nr 2 im. Księdza Jerzego Popiełuszki w Ząbkach.

O godzinie 13.10 rozpocznie się Bieg Niepodległości, poprzedzony biegami uczniów w różnych kategoriach wiekowych. Udział w biegu jest bezpłatny. Start i meta będą pod Gimnazjum nr 1. Wszyscy uczestnicy biegu otrzymają koszulki, a na mecie będzie czekał ciepły posiłek. Dla najlepszych przewidziane są puchary i nagrody, które zostaną wręczone w Gimnazjum nr 1.

Po biegu, organizatorzy zapraszają wszystkich mieszkańców Ząbek na wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych z udziałem Miejskiej Orkiestry Dętej, również w Gimnazjum nr 1.

UM Ząbki



Dokończenie ze str. 1

Uroczyste wręczenie odznaczeń z okazji Dnia Edukacji Narodowej

Medal I Stopnia Złoty za Długoletnią Służbę nadawany za wzorowe, wyjątkowo sumienne wykonywanie obowiązków wynikających z pracy zawodowej w służbie Państwa otrzymali:

- Pani Grażyna Świeżak – dyrektor Publicznego Przedszkola Nr 1 „Zielony Dinek” w Ząbkach, ul. Wyspiańskiego 22
- Pani Beata Krajewska – dyrektor Publicznego Przedszkola Nr 2 „Leśny Zakątek” w Ząbkach, ul. Prusa 3/5. Należy podkreślić, że Pani Dyrektor Publicznego Przedszkola Nr 2 dostała zaszczytu wręczenia ww. medalu z rąk Pani Beaty Szydło Premiera Rzeczypospolitej Polskiej i Pani Anny Zalewskiej Ministra Edukacji Narodowej w Kancelarii Premiera Rady Ministrów w dniu 14 października 2016 r., w którym to dniu odbyły się ogólnopolskie obchody z okazji Dnia Edukacji Narodowej. Pani Dyrektor była jedną z osób wytypowanych przez Mazowieckiego Kuratora Oświaty do wręczenia ww. odznaczenia w Kancelarii Premiera Rady Ministrów.
- Pani Anna Kryńska-Gardener – nauczyciel z Publicznego Przedszkola Nr 2 „Leśny Zakątek” w Ząbkach, ul. Prusa 3/5.
- Pani Ewa Oleasz – Rzepkowska – nauczyciel historii ze Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach ul. Kościelna 2.
- Pani Elżbieta Podgórska – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej ze Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach ul. Kościelna 2.
- Pani Irena Małecka – pracownik obsługi ze Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach ul. Kościelna 2.
- Pani Halina Roszak – kierownik Gospodarczy z Publicznego Przedszkola Nr 3 „Skrzat” w Ząbkach ul. Westerplatte 1/11.



- Pani Mariola Duda – nauczyciel z Publicznego Przedszkola nr 3 „Skrzat” w Ząbkach ul. Westerplatte 1/11.
- Pani Danuta Kicińska – nauczyciel z Publicznego Przedszkola nr 3 „Skrzat” w Ząbkach ul. Westerplatte 1/11.
- Pani Regina Żelazek – pracownik obsługi z Publicznego Przedszkola nr 3 „Skrzat” w Ząbkach ul. Westerplatte 1/11.

Medal II Stopnia Srebrny za Długoletnią Służbę nadawany za wzorowe, wyjątkowo sumienne wykonywanie obowiązków wynikających z pracy zawodowej w służbie Państwa otrzymali:

- Pani Ewa Wiśniewska – kierownik Referatu Oświaty i Polityki Społecznej w Urzędzie Miasta Zabki w Ząbkach, ul. Wojska Polskiego 10.
- Pani Agnieszka Piskorek – dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 1 im. Gen. Franciszka Kleeberga w Ząbkach, ul. Piłsudskiego 35.
- Pani Irena Małyszczuk – dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 2 im. Jana Kochanowskiego w Ząbkach, ul. Batorego 11.
- Pan Tomasz Łukawski – dyrektor Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach, ul. Kościelna 2.

- Pani Małgorzata Zyśk – dyrektor Publicznego Gimnazjum Nr 2 im. Księdza Jerzego Popiełuszki w Ząbkach ul. Batorego 37.
- Pani Agnieszka Neüff – wicedyrektor z Publicznego Przedszkola Nr 3 „Skrzat” w Ząbkach ul. Westerplatte 1/11.
- Pani Ewa Kacprzak – wicedyrektor Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach, ul. Kościelna 2.
- Pani Renata Sidor – nauczyciel języka polskiego ze Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach ul. Kościelna 2.
- Pani Katarzyna Markowska – psycholog ze Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach ul. Kościelna 2.
- Pani Edyta Pietrak – pomoc nauczyciela z Publicznego Przedszkola Nr 3 „Skrzat” w Ząbkach ul. Westerplatte 1/11.

Medal III Stopnia Brązowy za Długoletnią Służbę nadawany za wzorowe, wyjątkowo sumienne wykonywanie obowiązków wynikających z pracy zawodowej w służbie Państwa otrzymali:

- Pani Monika Stypułkowska – wicedyrektor Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach, ul. Kościelna 2.
- Pan Jarosław Dobrowolski – nauczyciel wychowania fizycznego ze Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach ul. Kościelna 2.
- Pani Monika Kubacka-Żurek – nauczyciel matematyki ze Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach ul. Kościelna 2.

Wszystkim osobom, które otrzymały medale składamy gratulacje, życząc dalszych sukcesów i osiągnięć w pracy zawodowej. Jesteśmy dumni, że tak liczne grono pracowników z publicznych przedszkoli, publicznych szkół podstawowych i publicznych gimnazjów prowadzonych przez Miasto Zabki zostało docenionych i otrzymało wyróżnienia za rzetelną i sumienną pracę na rzecz oświaty.

Podziękowanie



Z okazji otwarcia nowego budynku Dyrekcja i Społeczność Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Małego Powstańca w Ząbkach pragnie podziękować prezesowi Stowarzyszenia Przyjaciół Szkół i Placówek Edukacyjnych Panu Pawłowi Pobożemu. Dziękujemy Panu za zaangażowanie przy projektowaniu i zatwierdzeniu zrealizowanego projektu naszej szkoły.

Kolejne firmy w akcji „Zniżka za dowód”

Poniżej prezentujemy kolejne firmy, które ostatnio przystąpiły do popularnej akcji „Zniżka za dowód”. Przypomnijmy, są to firmy, które dla zameldowanych mieszkańców Ząbek oferują specjalne rabaty. Pełna lista firm biorących udział w akcji, jak i wszelkie formularze dla firm, które chciałyby do niej przystąpić znajdują się na stronie internetowej Urzędu Miasta (www.zabki.pl).

ZNIŻKA ZA DOWÓD

FIRMA PRZYJAZNA MIESZKAŃCOM

DLA ZAMELDOWANYCH MIESZKAŃCÓW ZĄBEK
ZNIŻKI OD 2 do 30 %
W PUNKTACH OZNACZONYCH NAKLEJKĄ

SZCZEGÓŁY NA:
WWW.ZABKI.PL


Lucky Event Łukasz Lasecki

– to prężnie rozwijająca się firma eventowa, która zapewni profesjonalną obsługę imprez. Nasz team składa się wyłącznie z ludzi z pasją i odpowiednim przygotowaniem do podejmowanych wyzwań. Pracujemy tylko na sprzęcie wysokiej klasy, dzięki czemu gwarantujemy wysoki poziom świadczonych usług oraz nowoczesny design. Warto wspomnieć, że firma Lucky Event Łukasz Lasecki obsługiwała technicznie (scena, nagłośnienie, oświetlenie) dwie największe imprezy na terenie naszego miasta w tym roku (Puchar Europy Strong Man oraz Pożegnanie Lata Wielka Gala Disco-polo). Firma bierze udział w akcji zniżka za dowód, udzielając 15% rabatu na swoje usługi.

Kontakt: Łukasz Lasecki, tel. 504-928-930
www.luckyevent.waw.pl lub www.djlucky.pl



LUCKY EVENT
SOUND · LIGHT · MUSIC

-15%

Firma PREN-MET

zajmuje się naprawą, renowacją i produkcją mebli na zamówienie oraz innych wyrobów z drewna, np. listw, kątowników, cokołów, ćwierćwałków i kantówek.

Firma zgłasza swój udział w akcji „Zniżka za dowód”, i zobowiązuje się do udzielenia 10% rabatu na oferowane usługi wszystkim zameldowanym mieszkańcom Ząbek za okazaniem dowodu osobistego z ząbkowskim meldunkiem lub karty „Jestem z Ząbek” w ramach akcji promocyjnej, trwającej od czerwca 2010 roku.

Kontakt: Ryszard Kuropatwa ul. Wolności 32 Ząbek,
tel. 603 272 527, kossakowskiryszard@gmail.com

-10%

Złote Jubileusze

Piękną tradycją stało się uhonorowanie osób, które wspólnie w związku małżeńskim przeżyły 50 lat. W naszym mieście corocznie organizowanych jest kilka takich uroczystości, podczas których Burmistrz Miasta wręcza okolicznościowe medale przyznawane przez Prezydenta RP. 15 października zostały uhonorowane trzy ząbkowskie pary: Państwo Janina i Stanisław Pańko, Państwo Bożenna Stanisława i Mieczysław Truszkowscy oraz Państwo Aniela i Jerzy Czesław Żmuda

To wyjątkowa uroczystość z kilku powodów. Po pierwsze, liczba par mogących pościć się tak znakomitym stażem małżeńskim jest stosunkowo niewielka, bo składa się na to mnóstwo czynników i najprzeróżniejszych okoliczności, czasem nawet losowych. Po drugie zaś o szczególnej wyjątkowości świadczy też sam akt odznaczania. Liczba instytucji (organów państwowych/samorządowych), mogących w imieniu Prezydenta RP wręczyć to odznaczenie jest bardzo niewielka. Na poziomie samorządu może tego dokonać

jedynie Burmistrz. Po trzecie w końcu sama oprawa uroczystości i towarzysząca jej podniosła atmosfera nadaje temu wydarzeniu wyjątkowy charakter.

W sobotniej uroczystości oprócz jubilatów i ich rodzin udział wzięli przedstawiciele władz miasta: burmistrz Robert Perkowski, przewodniczący Rady Miasta Wojciech Gut, wiceburmistrz Artur Murawski, radni Zofia Dąbrowska i Grzegorz Siwek oraz przewodniczący komisji mieszkaniowej Waldemar Brzeszkiewicz. Ceremonię poprowadziła kierownik





USC Joanna Konieczna, wygłaszając piękną laudację na cześć naszych jubilatów. Głos zabrali również burmistrz Robert Perkowski oraz przewodniczący Wojciech Gut. Samorządowcy pogratulowali złotego jubileuszu oraz złożyli jubilatom najserdeczniejsze życzenia. – Państwo jesteście znakomitą przykładem nie tylko dla swych rodzin, swoich najbliższych, ale dla nas wszystkich, szczególnie w dzisiejszych coraz trudniejszych czasach, kiedy to czasem dla niektórych przekreślenie wielu wspólnych lat jest błahostką. W czasach kiedy to wokół instytucji rodziny jest tyle zawirowań, Państwo jesteście swego rodzaju drogowskazem, dając swym życiem godny do naśladowania przykład – powiedział burmistrz Robert Perkowski.

W imieniu wszystkich jubilatów wystąpiła natomiast p. Bożenna Truszkowska, która podziękowała organizatorom za piękną uroczystość, odczytując okolicznościowy wiersz, którego fragment zamieszczamy poniżej.

Wszystkim jubilatom z okazji ich święta życzymy kolejnych wspólnie przeżytych lat w zdrowiu, radości i spokoju.

red.

Złote Gody

*Tak szybko nam pół wieku już przeminęło
Od zawarcia naszego ślubnego związku
A już rozpoczynamy drugie półwiecze
Ką naszej wspólnej uciechy.*

Z tamtych minionych lat wspomnień mamy bardzo wiele

*Kiedy to staliśmy razem w kościele przed ołtarzem
I trzymając się za ręce
Nakładaliśmy sobie nawzajem na palce ślubne obrączki.*

*Pół wieku tak szybko nam przeminęło
Szybko jak mgnienie oka
Dla dębu to lat kilka
Dla nas cała epoka.*

*Łecz choć siwieją włosy i dłoń już laski szuka
Żyją w nas dawne wspomnienia
I to się nigdy nie zmienia.*

*Czas mknie nieubłagany
Jak wichry dni nam sirąca
I błędą dawne plany
I stygnie krew gorąca.*

*Choć nasze pokolenie
Zę sceny życia odchodzi
Zostanie po nas wspomnienie
Które się w dzieciach
I wnukach odrodzi.*



Odnaczenia Prezydenta RP z okazji 50-letniej rocznicy pożycia małżeńskiego odebrali Jadwiga i Franciszek Oknińscy oraz Elżbieta i Józef Bartczuk. Uroczystość z tej okazji odbyła się w sali ślubów im. Fryderyka Haydera w Urzędzie Stanu Cywilnego Miasta Ząbki, a poprowadziła ją kierownik USC Joanna Konieczna.



Medale wręczył jubilatów: Burmistrz Miasta Ząbki Robert Perkowski w towarzystwie przewodniczącego Rady Miasta Ząbki Wojciecha Guta, zastępcy burmistrza Artura Murawskiego, ząbkowskiej radnej Zofii Dąbrowskiej, przewodniczącego Komisji Rewizyjnej Pawła Uścińskiego oraz przewodniczącego komisji mieszkaniowej Waldemara Brzeszkiwicza. Prócz medali jubiliaci otrzymali pamiątkowe grawery i kwiaty. Na sali były obecne rodziny i znajomi obu par. Zarówno burmistrz jak i przewodniczący rady nie szczędzili Państwu Oknińskim i Państwu Bartczak ciepłych słów, doceniając niezłomność jubilatów. Pięćdziesiąt lat wspólnego pożycia małżeńskiego jest czymś wyjątkowym, zasługującym na docenienie. Dołączamy się więc do gratulacji dla obu par i życzymy Jubilatów jeszcze wielu szczęśliwych wspólnie spędzonych lat!

I.P.



PRG
USŁUGI
GEODEZYJNE

- TYCZENIA
- PODZIAŁY
- MAPY DO CELÓW PROJEKTOWYCH
- INWENTARYZACJA POWYKONAWCZA

Ząbki ul. Gałczyńskiego 19
605-218-000
22 781-45-81
691-515-612
prg1@wp.pl
www.prg1.waw.pl

MCS ZĄBKI

Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach

ul. Słowackiego 21, 05-091 Ząbki

zatrudni pracownika na stanowisko

KASJER

ZATRUDNIENIE W RAMACH UMOWY O PRACĘ

Osoby zainteresowane prosimy o kontakt mailowy:
anna.osiak@mcszabki.pl
lub osobiście w siedzibie MCS Ząbki

MCS ZĄBKI
BASEN
KREGLE
SQUASH

PIEROGARNIA
Babci Jasi

TYLKO NATURALNE PRODUKTY

Zapraszamy na pierogi (tradycyjne i wykwintne) naleśniki w kilku smakach, desery, gofry, rurki z bitą śmietaną.
A także: herbata Sir William's i kawa Lavazza

Ząbki, ul. Piłsudskiego 27 (naprzeciwko Kościoła)
Rezerwacja tel. 730 23 30 30

Zapraszamy pon-pt. w godz. 11-19, sobota-niedziela w godz. 10-15



CodeWeek 2016 w Szkole Podstawowej nr 2 w Ząbkach



Europejski Tydzień Kodowania – 15-23 X 2016 r. – to wspieranie wyzwania dla wszystkich uczestników tego wydarzenia. Szkoła Podstawowa nr 2 w Ząbkach kontynuuje swoją przygodę z programowaniem w IV edycji programu *MISTRZOWIE KODOWANIA*. Nasza placówka bierze również udział w pilotażowym wdrożeniu programowania w edukacji formalnej w oparciu o innowacje pedagogiczne w szkołach. W klasach 1 i 4 wdrażana jest innowacja pedagogiczna „W świecie programowania”.



Podstawowy cel innowacji to dążenie przez nauczyciela do stymulowania aktywności poznawczej i twórczej uczniów oraz właściwe jej ukierunkowanie.

Ponadto:

- możliwość odnalezienia się w świecie nowoczesnych technologii,
- rozwijanie umiejętności logicznego myślenia, intuicji, wyobraźni i wnioskowania,
- kreatywne rozwiązywanie problemów,
- wstęp do nauki programowania.

Urząd Komunikacji Elektronicznej w Warszawie. 21 października 2016r. uczniowie brali udział w akcji „Dzieci uczą dorosłych”. Pod czujnym okiem instruktora „Mistrzów Kodowania” Krzysztofa Jaworskiego i nauczycielki SP2 Małgorzaty Goździak – uczniowie mieli okazję m.in. zmierzyć się z zadaniem stworzenia interaktywnej animacji z wykorzystaniem kamery w notebooku i funkcji głośności mikrofonu.

Młodzi programiści byli świetni, aktywnie prowadzili zajęcia proponując własne rozwiązania.

W zajęciach udział wzięli pracownicy Urzędu, m.in. Prezes UKE – Marcin Cichy.

Możemy powiedzieć „Dzieciaki górą”.

Serdecznie dziękujemy Rodzicom z kl. 4b p. Krzysztofowi Dyl i p. Bartłomiejowi Raszpłewiczowi za zorganizowanie tych zajęć.

Małgorzata Goździak



Na tegoroczny CodeWeek nauczyciele przygotowali wiele różnorodnych wydarzeń. Były laptopy, tablety, roboty.

Klasy I-III – Kodowanie na dywanie z wykorzystaniem Maty Edukacyjnej Mistrzów Kodowania. Klasy IV-VI – wesołe kodowanie z małpką i robocikami na platformie light-bbothour, jesienne programowanie w Scratch- u i logomocji.

Uczniowie klas 4b, 5e i 6c brali udział w warsztatach online, organizowanych przez Akademię Nask „Zaprogramuj się na dobrą zabawę”, chłopcy z klasy 6c „Zaprogramuj swojego pierwszego robota”. Grupa uczniów z klas IV, biorąca udział w programie „Mistrzowie Kodowania” poznawała pracę z robotami Dasch i Dot.

Na zakończenie CodeWeek 2016, grupa 14 „Mistrzów Kodowania” z naszej szkoły odwiedziła



PRACE UCZNIÓW KLAS 2 I 4 W OGRODZIE SZKOLNYM

„Ziemia odżywa, gdy przyrodników przybywa”

„Najcenniejszym i najtrwalszym podarunkiem, jaki można dać dziecku – jest wykształcenie”. Pomimo upływu czasu wygłoszona przez Arystotelesa maksyma, pozostaje jak najbardziej aktualna. Jest również mottem do rodziców i nauczycieli, którzy realizują swoje obowiązki wychowawcze nie tylko podczas codziennych zajęć lekcyjnych ale również uczestnicząc w wielu projektach organizowanych przez zewnętrzne instytucje.

Między innymi, jednym z takich ważniejszych zadań jest udział Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach w projekcie „Woda darem życia” realizowanym w ramach konkursu grantowego dofinansowanego ze środków NFOŚiGW. Cel przedsięwzięcia, to stworzenie pięknego ogrodu, w którym uczniowie będą mieli okazję uczestniczyć w lekcjach „Zielonego myślenia”. Takie działania edukacyjne, zmierzające do kształtowania odpowiedzialności za stan środowiska przyrodniczego powinny być na stałe wprowadzone w program nauczania dla jak najmłodszych dzieci. Tego typu przedsięwzięcia przyrodnicze kształtują u dzieci gotowość działania w celu ochrony środowiska i wzbudzają powstawanie więzi emocjonalnych z przyrodą, dając dzieciom okazję do obserwowania, działania i tworzenia. Zagadnienia, które realizowane są w szkole, połączone z praktyką, pozwolą bliżej poznać wybrane zjawiska przyrodnicze dotyczące najbliższego otoczenia dziecka. Konkretnie działania w ogrodzie szkolnym sprzyjają przyswajaniu wiedzy i umiejętności oraz z pewnością dają uczniom wiele satysfakcji. Dzięki takim zajęciom nasi uczniowie będą mogli obserwować świat przyrody, podziwiać jego piękno i dostrzegać zachodząc w nim związki przyczynowo-skutkowe.

Aby naocznie zapoznać się z tematyką, wybrani uczniowie klas drugich i czwartych

Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach mieli możliwość 7 października uczestniczenia i pomagania w pracach związanych z sadzeniem niespełna 60 gatunków roślin. Pogoda sprzyjała pracy. W miłej i przyjaznej atmosferze, po wcześniejszym wyrównaniu terenu uczniowie dokonali z pomocą ogrodników nasadzeń roślin, z których to powstały urokliwe rabaty usiane wśród pięknych przyrodniczych ścieżek. Następnie uczniowie edukacji



wczesnoszkolnej pod nadzorem swojej wychowawczynie z wielkim zaangażowaniem podlewali każdą roślinę, zwracając szczególną uwagę na jej delikatność i piękno.

Pomimo tego, że ogród dopiero delikatnie rozkwita uczniowie już teraz czują się jego współgospodarzami i z niecierpliwością czekają na kolejne prace. Tymczasem każda posadzona roślina zostanie opisana przy pomocy tabliczek informacyjnych, aby



uczniowie mogli zapoznać się z specyficznymi wymaganiami oraz pielęgnacją.

Czujemy ogromną satysfakcję, że udało się nam zrealizować nasze marzenia, a ogród z każdym dniem staje się piękniejszy, ciekawszy i bogatszy w nowe gatunki roślin.

Wszyscy chętnie uczestniczyli w pracach ogrodniczych, a samego efektu końcowego spodziewamy się na wiosnę. Wtedy też, powstaną rabatki, na których młodszy uczniowie będą mogli wysiewać warzywa, zioła i kwiaty. Przy okazji zaznajomią się ze sposobami ich pielęgnacji. Poznają podstawowe zagadnienia związane z podlewaniem wodą deszczową

z gromadzoną w specjalnym zbiorniku, jak również nawożeniem i usuwaniem chwastów.

Z niecierpliwością oczekujemy na możliwość obserwacji zmian, jakie będą zachodzić przez ten okres w naszym ogródku dydaktycznym. Mamy nadzieję, że zima nie będzie zbyt sroga, a wiosną ogród zachwyci nas bogactwem barw i zapachów, stając się jednocześnie domem dla wielu owadów i ptaków. Już teraz nasi uczniowie wzbogacili swoją wiedzę o róż-

norodności przyrody oraz dowiedzieli się, jak wiele zależy od człowieka, od nas samych.

Na pewno była to interesująca plenerowa lekcja, która uwarściwała uczniów na potrzeby środowiska. Pomimo jesiennych dni, często zerkają oni do naszego ogródka, z niecierpliwością oczekując kolejnych działań.

Anita Frączek i Jolanta Gut



W „SKRZACIE” sportowo, bo to zdrowo...

„**W** zdrowym ciele zdrowy duch” – to przysłowie ponadczasowe i uniwersalne, doskonale wpisujące się w działania podejmowane przez Publiczne Przedszkole nr 3 „SKRZAT” w Ząbkach. Profilaktyka zdrowego trybu życia to podstawa w uświadamianiu dzieci, jak ważna jest dobra kondycja psychiczna, zbilansowane żywienie i duża dawka sportu w życiu dużego i małego człowieka. W związku z tym „SKRZAT” podejmuje intensywne działania prozdrowotne dla swoich przedszkolaków, które zorganizowane są w formie ciekawych, edukacyjnych zabaw i aktywności.

W ramach cyklicznych zajęć kulinarnych dzieci poznają wartości odżywcze produktów. Potrafią odróżnić te zdrowe, pełne witamin od tych bezwartościowych, których należy unikać w swym jadłospisie. Z wielkim entuzjazmem, wspólnie w grupie, przygotowują sałatki owocowe i warzywne, soki pełne witamin oraz pyszne ciasta marchewkowe lub ciasteczka owsiane. We wszelkie działania

kulinarne w grupach chętnie angażują się również rodzice.

Mając na uwadze to, że zdrowe odżywianie to połowa sukcesu, Pani Dyrektor Jolanta Salak wyszła z inicjatywą i utworzyła w placówce mini siłownię dla dzieci, by jeszcze bardziej zachęcać je do aktywności fizycznej w ogrodzie przedszkolnym. Przedszkolaki są zachwycone nowymi sprzętami do ćwiczeń

i czynnie z nich korzystają. Rowerki stacjonarne, urządzenia typu „narciarz” oraz bieżnie cieszą się ogromnym powodzeniem. Po codziennej dawce ćwiczeń w mini siłowni przychodzi czas na wyścigi na rowerkach biegowych i hulajnogach. Każde dziecko, z kaskiem na głowie, bo przecież dbamy również o bezpieczeństwo, pokonuje „kilometry” ścieżek w ogrodzie przedszkolnym ćwicząc przy tym koordynację wzrokowo-ruchową, refleks, spostrzegawczość oraz równowagę.

W takim kontekście edukacja zdrowotna w Przedszkolu „SKRZAT” to budowanie świadomości prozdrowotnej połączone z super zabawą.

Mamy nadzieję, że tworzenie pozytywnych wzorców, zachęcanie do aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania przyniesie efekty i wykształci zdrowe nawyki w młodym pokoleniu na przyszłe lata.

Katarzyna Szymańska



RADY DIETETYKA

Dobry plan to podstawa diety!

Czy wiesz, że ponad 50% osób porzuca decyzję o zdrowym odżywianiu lub diecie z powodu braku dobrej organizacji? Nieodpowiednie planowanie pór posiłków, tego co będziemy jeść i co należy kupić sprawia, że robimy wszystko chaotycznie i szybko się zniechęcamy. Jak to zmienić?

Siła leży w nas samych!

Dlaczego? Bo to od nas zależy czy będziemy się stosować do zaleceń dietetyka i czy zmienimy swoje życie na lepsze. Dlatego też tak **ważne jest planowanie i organizowanie**. Jeśli zaczynamy stosować dietę – nieważne czy odchudzającą czy oczyszczającą czy po prostu zwykłe racjonalne żywienie – niezbędne jest **strategiczne myślenie**. – tłumaczy Iwona Michałak, dietetyk Naturhouse.

Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę

Jeśli nie mamy dużo czasu na gotowanie, posiłki zaplanujmy wcześniej i przygotujmy kiedy będziemy mieć na to czas – nawet na kilka dni do przodu. Zamknięte w pojemnikach na żywność porcje można zamrozić i przechowywać do momentu zabrania ich ze sobą do pracy lub szkoły. – *To co jemy przekłada się na nasze samopoczucie i wygląd, dlatego ważne, aby potrawy były zdrowe, przygotowa-*

ne z nieprzetworzonych produktów – mówi aktorka Katarzyna Bujakiewicz – ambasadorka akcji „**Uwaga Nadwaga**”.

Planuj i organizuj – poznaj wskazówki dietetyka Naturhouse

- Ustal wcześniej plan posiłków na kolejne dni i organizuj czas na zrobienie zakupów i gotowanie.
- Oprócz głównych posiłków zaplanuj drobne przekąski, które zapobiegają podjadaniu (świeże warzywa, owoce, jogurty itp.). Zawsze miej je w lodówce.
- Zaopatr się w pojemniki, które pozwolą zabrać posiłki do szkoły/pracy.
- Nie poddawaj się! Każdy nawet najdrobniejszy krok przybliży Cię do osiągnięcia celu!

Dołącz do akcji!

Po więcej wskazówek dotyczących właściwych nawyków żywieniowych zgłoś się do najbliższego Centrum Dietetycznego



Naturhouse. Tylko do 30 listopada drzwi wszystkich placówek są otwarte dla każdego. W ramach trwającej akcji **Uwaga Nadwaga!** Można skorzystać z bezpłatnych konsultacji dietetycznych połączonych z pomiarami składu ciała. Każdy, kto skorzysta z darmowej

konsultacji otrzyma cenne wskazówki żywieniowe i materiały edukacyjne dotyczące prawidłowego żywienia i negatywnego wpływu nadwagi oraz otyłości na nasz organizm.

Akcję wspiera **aktorka Katarzyna Bujakiewicz**, która zachęca Polaków do zmiany nawyków żywieniowych na lepsze. Przyłącz się do akcji i pocztuj zdrową dietą! Zapraszamy do naszych Centrów Dietetycznych!

Rozpocznij kurację w czasie trwania akcji, a na hasło „CO SŁYCHAĆ?” otrzymasz gratis książkę kucharską „Gotuj zdrowo i ze smakiem”. Dietetyczne przepisy ułatwią Ci przygotowywanie posiłków.

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

Godziny otwarcia: Pon-Śr: 12:00-20:00, Pt: 8:00-16:00

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

„Ożenek” Mikołaja Gogola na scenie MOK-u w Ząbkach

22 października na scenie ząbkowskiego MOK odbyło się przedstawienie Teatru „Kurtyna” Uniwersytetu Trzeciego Wieku, działającego przy Szkole Głównej Handlowej w Warszawie. Reżyserem spektaklu był Paweł Rusinowski, który przywitał zgromadzoną publiczność i wprowadził w problematykę tematu.

Sztuka została wystawiona na scenie teatru w Rosji po raz pierwszy w grudniu 1842 roku. Spektakl wywołał w momencie premiery w Petersburgu wielki skandal – car Mikołaj I, po obejrzeniu zaledwie kilku pierwszych scen, demonstracyjnie opuścił salę teatru.

Kolejne widowiska teatralne zostały przyjęte przez widownię już z dużym dystansem.



„Ożenek” spotkał się z wielką falą krytyki, uznany za ogólną klępkę. Co było przyczyną pierwszych niepowodzeń sztuki Mikołaja Gogola? Na pewno wiele do życzenia pozostawała nieporadna gra aktorów, obsadzonych w rolach postaci, które występowały w utworze pisarza, jednak nie to stanowiło o społecznej dezaprobatie. Głównym powodem było odejście od powszechnie ustalonych, artystycznych konwenansów, decydujących o ramach i strukturze komedii. „Ożenek” wyszedł naprzeciw wobec wszystkiego, do czego przyzwyczaił się i w co wierzył ówczesny widz. Zapoczątkował zupełnie nowy rozdział w historii rosyjskich utworów komediowych. Po pierwsze, autor zrezygnował z tradycyjnej intrygi miłosnej, opartej na niesnaskach między kochankami, różnych gierkach i intrygach, prowadzącej zawsze do pozytywnego rozwiązania sytuacji. W sztuce nie znajdziemy ani jednego słowa, które dotyczyłoby zagadnienia miłości. Po drugie, przedstawione zdarzenia odpowiadają w najdrobniejszych szczegółach realiom życia codziennego. Świat nie jest poetycko upiększony. Akcja umieszczona została w szarej scenerii miejskiego targu, rzecz dzieje się w środowisku zacięte rywalizujących ze sobą handlarzy. Główna bohaterka sztuki – Agafia Tichonowa – to ko-

bieta obdarzona niezwykle zmysłem kupieckim, która za wszelką cenę dąży do podniesienia swojego statusu społecznego. Sposobem na zrealizowanie upragnionego celu, okazuje się ślub z przedstawicielem wyższych sfer. Małżeństwo, z rozsądku, niewątpliwie przyniosłoby korzyści materialne i zapewniło egzystencję na wysokim poziomie. Udaje się nawet znaleźć odpowiedniego kandydata, jednak w ostatniej chwili wybrankę ucieka ze ślubnego koberca.

„Ożenek” to pierwsza rosyjska komedia obyczajowa. Traktująca o niezrealizowanych zamiarach, która uczyniła pierwszoplanowymi postaciami nie arystokratyczne środowisko, oddające się miłostkom i flirtom, lecz całkiem pospolite kupiectwo. Bohaterowie używają niewyszukanego, pospolitego języka, posługują się gwarą. Wszystkie postaci są przedstawione w sposób niezwykle realny i tętnią życiem.

Ale ząbkowskie przedstawienie okazało się sukcesem. Trafnie dobrane postacie, zabawna interpretacja aktorów co i raz wywoływały salwy śmiechu.



Obecnie „Ożenek” to jedna z najznakomitszych komedii z kanonu literatury światowej i najbardziej znane dzieło Gogola – obok „Rewizora” i „Martwych dusz”. To pierwsza rosyjska komedia obyczajowa, traktująca o niezrealizowanych zamiarach, która uczyniła pierwszoplanowymi postaciami nie arystokratyczne środowisko, oddające się miłostkom i flirtom, lecz całkiem pospolite kupiectwo. Z czasem, wybitne dzieło Mikołaja Gogola doczekało się niezliczonych interpretacji. Do dzisiaj stanowi jedną z najchętniej wystawianych sztuk teatralnych w Europie.

Niewątpliwie spektakl na scenie ząbkowskiego MOK-u to dzieło poznawcze i charakterystyczne dla tamtej epoki i w nim tkwi bez wątpienia jego siła. Aktorzy przedstawienia zagrali charytatywnie – zostali zatem godnie ugoszczeni przez gospodarzy Miejskiego Ośrodka Kultury. Na zakończenie twórcy wyrazili ochotę, aby odwiedzić nas jeszcze raz, co świadczy o atmosferze i warunkach scenicznych, do których zostali zaproszeni. Ciekawostką jest, że jedną z głównych męskich ról kreował sam Jego Magnificencja Rektor Wyższej Szkoły Współpracy Międzynarodowej i Regionalnej im. Zygmunta Glogera w Wołominie prof. nadzwyczajny Janusz Kowalski.

Z niecierpliwością czekamy na ponowne odwiedzin Teatru „Kurtyna”

Joanna Wysocka
fot. archiwum MOK



Legia Warszawa przegrała w Ząbkach z Realem Madryt 1:2

Pilkarze Legii Warszawa przegrali w Ząbkach z Realem Madryt 1:2 w meczu czwartej kolejki Młodzieżowej Ligi Mistrzów. Spotkanie odbyło się 2 listopada o godzinie 16.00 na stadionie miejskim w Ząbkach.



Legia Warszawa – Real Madryt 1:2

Bramki: Zidane 90+4 (sam.) – Toni 40. Garcia 45.

Legia: Majecki – Nawotka, Bondarenko, Żyro, Hołownia – Urbański (87 Waniek), Małachowski – Michalak, Szymański (87 Czarnowski), Ryczkowski (80 Cichocki) – Kulevov.

Real: Zidane – Zabarte, Manu, Martin, David – Toni, Seoane (69 Calderon), Oscar (82 Bravo Jimenez) – Garcia, Gomez, Diaz (75 Echu).

Żółte kartki: Szymański – Manu, Seoane.



Ząbkovia zagra w finałach wojewódzkich

Bardzo udany występ drużyn UKS Ząbkovia Ząbki w eliminacjach powiatowych XVII Turnieju z Podwórka na Stadion o Puchar Tymbarku.

W kategorii U-10 obydwie nasze drużyny wywalczyły awans do Finału Wojewódzkiego.

Wyniki meczów:

- UKS Varsovia II – UKS Ząbkovia II 0:0
- SP 1 Ząbki 3 F – UKS Ząbkovia II 0:1
- SP Jackowo Górne – UKS Ząbkovia II 0:2

Wszystkie bramki dla naszej drużyny strzeliła Jaśmina Kalinowska. Nasza drużyna nie straciła bramki, ale awansowała z drugiego miejsca w grupie (miała gorszy bilans bramkowy niż UKS Varsovia II).

- UKS Ząbkovia I – UKS Mazovia 8:0
- UKS Ząbkovia I – Diamonds Academy I 7:0
- UKS Ząbkovia I – Legia Ladies 2:0

Nasza drużyna z kompletem punktów i bez straty bramki awansowała z pierwszego miejsca do Finału Wojewódzkiego.



Z czterech drużyn UKS Ząbkovia Ząbki startujących w kategorii U-12 trzy wystąpią w Finale Wojewódzkim.

Wyniki meczów:

- UKS Ząbkovia I – SP 112 Warszawa 4:0
- UKS Ząbkovia I – SP Sieczychy 10:0
- UKS Ząbkovia I – Diamonds Academy 5:0

Awans z pierwszego miejsca z kompletem punktów i bez straty bramki.

- UKS Ząbkovia II – MUKS Praga Warszawa II 6:0
- UKS Ząbkovia II – UKS Jaskółka I 4:0
- UKS Ząbkovia II – UKS Mazovia 3:0

Awans z pierwszego miejsca z kompletem punktów i bez straty bramki.

- UKS Ząbkovia III – SP Łajski 2:0
- UKS Ząbkovia III – PSP Nr 6 Warszawa 1:0
- UKS Ząbkovia III – SP Parysów 6:1

Awans z pierwszego miejsca z kompletem punktów i jedna stracona bramka.

- UKS Ząbkovia IV – SP 1 Ząbki 3:0
- UKS Ząbkovia IV – SP 319 Warszawa 0:2
- UKS Ząbkovia IV – SP Sobieskursk 0:1
- UKS Ząbkovia IV – SP Trąbki 0:2

Jeden wygrany mecz i ostatecznie V miejsce w grupie. Większość dziewcząt z tej drużyny zobaczymy w przyszłorocznych eliminacjach Turnieju o Puchar Tymbarku (grały tu głównie zawodniczki z rocznika 2006).



Wielka gala sztuk walki

W dniach 22-23 października odbyło się wiele imprez sportowych, m.in.: Mistrzostwa Europy FMA Stick Fighting oraz Mistrzostwa Polski All Style Martial Arts pod patronatem Urzędu Miasta Ząbki, oraz we współpracy ze Starostwem Powiatu Wołomińskiego, MOSIR Ząbki i sponsorami.

W Mistrzostwach Europy udział wzięło 10 klubów, a w Mistrzostwach Polski 7 klubów oraz przedstawiciele z całego świata w tym z Niemiec, Anglii, Białorusi, Filipin, Turcji i Polski.

Odbyło się ponad 150 walk w kilku formatach: soft, soft gąbka, nóż soft, nóż farba, Kulata, Amez oraz stójka.

Kluby, które uczestniczyły na co dzień ćwiczą różne sztuki walki np.: Karate, Taekwondo, Jeet Kune Do, FMA, Kickboxing.

Ząbkowskie kluby, które brały udział w tych zawodach to UKS Taekwondo Ząbki i organizator Akademia FMA. Z pobliskiej Zielonki klub Kickboxing, którego trener Jacek Forsyś zdobył Mistrzostwo Polski w stójce oraz z Rzeszowa, Warszawy i innych miast.

Podczas mistrzostw odbył się również kurs samoobrony dla pań, które miały przyjemność ćwiczyć z Grand Masterem Carlosem Pulanco, który przyleciał na specjalne zaproszenie organizatora a głównym prowadzącym kurs był Robert Kwiatkowski.

Zdobyte medale na Mistrzostwach Europy FMA za I miejsce zawodników z Ząbek:

- Adrian Nformi – soft gąbka – UKS Taekwondo Ząbki
- Kacper Ostrowski – soft gąbka – UKS Taekwondo Ząbki
- Patryk Adamczewski – soft gąbka – UKS Taekwondo Ząbki
- Maciej Grabarczyk – soft gąbka – Akademia FMA Ząbki

Zdobyte medale na Mistrzostwach Polski All Style Martial Arts za I miejsce zawodników z Ząbek:

- Grzegorz Wójcik – stójka – UKS Taekwondo Ząbki
- Michał Duda – stójka – Akademia FMA Ząbki
- Konrad Grzybowski – stójka – UKS Taekwondo Ząbki



Po za tymi osobami gratulujemy osobom, które zdobyły drugie i trzecie miejsca tj.:

- Michał Wójcik – UKS Taekwondo Ząbki
- Mikołaj Tworus – UKS Taekwondo Ząbki
- Karolina Rykała – UKS Taekwondo Ząbki
- Kamil Kiecana – UKS Taekwondo Ząbki
- Mateusz Gromek – UKS Taekwondo Ząbki
- Daniel Gilewicz – UKS Taekwondo Ząbki



Gratulacje należą się również osobom, które nie stanęły na podium ponieważ poziom zawodów był bardzo wysoki i każdy zawodnik był dobrze przygotowany.

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA Mistrzostw Europy:

1. Szkoła Sztuk Walki i Samoobrony KOBRA
2. Doce Pares Polska
3. UKS Taekwon Do Ząbki
4. Sambo System Polska
5. Akademia FMA
6. Red Lion
7. Hybrid FMA
8. Steel Fist, Minsk
9. Never Unarmed Academy
10. Sekcja CSIR UR FMA

KLASYFIKACJA DRUŻYNOWA Mistrzostw Polski:

1. Szkoła Sztuk Walki i Samoobrony KOBRA
2. Kick boxing Zielonka
3. Red Lion
4. Akademia FMA Ząbki
5. UKS Taekwondo Ząbki
6. Never Unarmed Academy
7. Doce Pares Polska

Omega Sports



TK geo

USŁUGI GEODEZYJNE

- Mapy do celów projektowych
- Uzgodnienia ZUD
- Tyczenia
- Inwentaryzacje powykonawcze
- Pomiar powierzchni lokali oraz hal
- Pomiary przemieszczeń i odkształceń
- Obsługa inwestycji

TK GEO TOMASZ KUROWICKI
05-091 Zabki, ul. Sienkiewicza 4
tel. 519-433-649
e-mail: kontakt@tkgeo.pl
www.tkgeo.pl

Gabinet Edukacyjno-Terapeutyczny
Hippocampus

- pedagog terapeuta
- logopeda
- inni specjaliści

www.hippocampus.edu.pl

Ząbki, ul. Orla 6 lok. 27
tel. 507 301 975, 501 028 112

MARKSBUD
Usługi kontenerami

Mariusz Toczyski
Ząbki

Wywóz odpadów
budowlanych,
gruzu, ziemi, piachu

tel. 698-214-790

WARSZTAT DEKARSKI

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

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

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY
WSZYSTKICH MIESZKAŃCÓW NASZEGO MIASTA**

na

IX BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

zorganizowany dla uczczenia rocznicy Odzyskania Niepodległości

11 LISTOPADA 2016 ROKU

START i META - Publiczne Gimnazjum nr 1 im. Jana Pawła II, ul. Harcerska 9

12:30 - klasy 1-3 szkoły podstawowej (500 m)
12:40 - klasy 4-6 szkoły podstawowej (1 km)
12:50 - gimnazja (3 km)
13:10 - bieg główny (5 km)
14:00 - wyniki i wręczenie nagród

Zapisy:

<http://protempo.pl/9-bieg-listopadowy/>

**lub w dniu biegu w biurze zawodów
w godz. 11:00 - 12:00**

Informacje:

www.mosirzabki.pl

- udział w biegu jest bezpłatny
- dla każdego uczestnika pamiątkowa koszulka i ciepły poczęstunek
- dla najlepszych puchary i nagrody

UWAGA!

Warunkiem uczestnictwa w biegu jest wypełnienie oświadczenia o stanie zdrowia. Druk można pobrać ze strony www.mosirzabki.pl

**PO BIEGU ZAPRASZAMY MIESZKAŃCÓW ZĄBEK NA WSPÓLNE ŚPIEWANIE PIEŚNI PATRIOTYCZNYCH
z towarzyszeniem
MIEJSKIEJ ORKIESTRY DĘTEJ
w Publicznym Gimnazjum nr 1 im. Jana Pawła II ul. Harcerska 9**



ORGANIZATORZY:



Publiczne Gimnazjum nr 1
im. Jana Pawła II
w Ząbkach

MOSIR Ząbki



Fundatorami poczęstunku dla uczestników są: Rada Rodziców Publicznego Gimnazjum nr 1 oraz firma cateringowa „Elbar”