



CO SŁYCHAĆ?



Rok XXVI

Nr 23 (404)

8 grudnia 2017 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

III Ząbkowskie Zawody Smoczych Łodzi

W niedzielę, 26 listopada na miejskiej pływalni odbyły się III Ząbkowskie Zawody Smoczych Łodzi. W rywalizacji szkół podstawowych, w kategorii klas 5-6 zwyciężyła drużyna Ząbkovii, w kategorii klas 7 oraz 2 i 3 gimnazjum zwyciężyła drużyna Szkolne Asy (SP2), natomiast zwycięzcą kategorii FUN po raz drugi z rzędu została drużyna DSF.



Smocz e łodzie to drużynowy sport wodny, wywodzący się z południowej Azji, gdzie na tradycyjnych smoczyc łodziach pływano od tysiącleci.

W ramach rywalizacji w łodzi znajdują się dwie drużyny wioślące w przeciwną stronę, próbując przeciągnąć łódź na swoją stronę. Ważnym elementem sukcesu drużyny jest koordynacja. Drużyna, która osiągnie wysoki poziom współdziałania, może śmiało rywalizować z drużyną charakteryzującą się przewagą tężyzny fizycznej.



Ząbki z dobrą lokatą w rankingu warunków mieszkaniowych 2017

Ząbki znalazły się na 11. miejscu wśród 218 miast pod względem warunków mieszkaniowych.

Ranking miast o najlepszych warunkach mieszkaniowych przygotował portal RynekPierwotny.pl. Pod uwagę brane były miasta powyżej 20 tys. mieszkańców. Ranking opracowano na podstawie najnowszych danych GUS z grudnia 2016 r. dotyczących m.in. liczby mieszkań na 1000 mieszkańców oraz powierzchni użytkowej mieszkań w przeliczeniu na jedną osobę.

Dokończenie na str. 3



Dokończenie na str. 8

ZARZĄDZANIE
WSPÓLNOTAMI MIESZKANIOWYMI
ponad 50 nieruchomości w Ząbkach
PRO-SYSTEM NIERUCHOMOŚCI
firma z Ząbek **tel: 783-298-248**
pełna przejrzystość finansów **eadministrator.pl**

ZĄBKUJĄCY SYLWESTER 2018

Zapraszamy na imprezę sylwestrową.
Dla młodzieży w wieku 15-30. W Parafii Miłosierdzia Bożego w Ząbkach.
Bilety i więcej informacji dostępne w każdej Parafii,
na Facebooku „Ząbkujący Sylwester” i pod numerem 795-417-278

Zima w Mieście 2018

Na terenie Miasta Ząbki będzie zorganizowany wypoczynek dla dzieci i młodzieży w okresie ferii zimowych od 15 stycznia 2018 r. do 28 stycznia 2018 r. w ramach akcji „Zima w mieście 2018”.

Poniżej przedstawiamy Państwu szczegółową informację dotyczącą:

1. adresów placówek, które w okresie od 15 stycznia 2018 r. do 28 stycznia 2018 r. (w poniedziałki, wtorki, środy, czwartki, piątki) będą prowadziły wypoczynek dla dzieci i młodzieży w ramach akcji „Zima w mieście 2018” na terenie Miasta Ząbki,
2. terminów prowadzenia wypoczynku w ramach ww. akcji przez wymienione w tabeli placówki,
3. stron internetowych placówek, w których organizowana jest zima w mieście, na których to stronach będą znajdowały się informacje dotyczące: zajęć prowadzonych w poszczególnych dniach akcji „Zima w mieście 2018” oraz terminów zapisu uczestników.

Nazwa i adres organizatora wypoczynku	Termin prowadzenia wypoczynku – w ramach akcji „Zima w mieście 2018”	Strony internetowe poszczególnych placówek, na których dostępna będzie informacja o organizacji „Zimy w mieście 2018”
Szkoła Podstawowa Nr 1 im. Gen. Franciszka Kleeberga ul. Piłsudskiego 35, 05-091 Ząbki	22 styczeń 2018 r. do 26 styczeń 2018 r.	www.sp1zabki.szkolnastrona.pl
Szkoła Podstawowa Nr 2 im. Jana Kochanowskiego, 05-091 Ząbki	22 styczeń 2018 r. do 26 styczeń 2018 r.	www.sp2zabki.idsl.pl
Szkoła Podstawowa Nr 3 im. Małego Powstańca ul. Kościelna 2, 05-091 Ząbki	15 styczeń 2018 r. do 19 styczeń 2018 r.	www.sp3zabki.pl
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji ul. Słowackiego 21, 05-091 Ząbki	15 styczeń 2018 r. do 19 styczeń 2018 r. 22 styczeń 2018 r. do 26 styczeń 2018 r.	www.mosir-zabki.pl
Miejski Ośrodek Kultury ul. Słowackiego 10, 05-091 Ząbki	15 styczeń 2018 r. do 19 styczeń 2018 r.	www.mokzabki.koti.pl

Mamy nadzieję, że proponowana dzieciom i młodzieży interesująca oferta zajęć w czasie ferii zimowych, urozmaici im spędzanie czasu wolnego w bezpiecznych i przyjaznych warunkach oraz ciepłej atmosferze.

MOK ZABKI ZAPRASZA
na otwarcie wystawy malarstwa
Elżbiety Charytoniuk

„Niesforne i słodkie”
16.12.2017, godz. 17⁰⁰
oraz koncert
Wojciech Kubiak - gitara, śpiew
MOK ul. Słowackiego 21/trybuna/
wstęp wolny

Związek Harcerstwa Polskiego **HUFIEC ZHP ZABKI** **MOK ZABKI**

W Tobie jest światło

ODBIERZ ŚWIATŁO:
20 grudnia (środa)
godz. 19⁰⁰
Ząbki, Park Miejski

BETLEJEMSKIE ŚWIATŁO POKOJU
f BETLEJEMSKIESWIATLOPOKOJU
SWIATLO.ZHP.PL
2017

Prosimy o zabranie własnych lampionów

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

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

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



Zapraszamy wystawców na
Jarmark Bożonarodzeniowy

Zapraszamy wystawców na „Jarmark Bożonarodzeniowy”

Święta Bożego Narodzenia należą do najważniejszych świąt dla Polaków. Pragniemy zatem przeżyć je jak najpiękniej w gronie najbliższych, kultywując staropolskie obyczaje, smakując tradycyjnych potraw. W oczekiwaniu na ten magiczny czas zapraszamy Państwa na **V JARMARK BOŻONARODZENIOWY** w Ząbkach, który odbędzie się na Bazarze Miejskim w dniach od 18 do 23 grudnia br.

Głównym założeniem Jarmarku jest pielęgnowanie polskich tradycji związanych z tymi magicznymi świątami. Czas jest doskonały, bowiem podczas robienia świątecznych zakupów na Bazarze Miejskim możemy dokupić niezbędne dekoracje i poczuć niesamowity klimat zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia.

Do udziału w kiermaszu zachęcamy rękodzielników, artystów, rzemieślników, wytwórców produktów regionalnych, koła gospodyń wiejskich oraz klientów do tłumnego udziału w jarmarku.

Aby już teraz zarezerwować stoisko, należy zadzwonić do Biura Promocji Miasta pod nr tel. 22 5109-792 lub 22 5109-793.

Organizatorem kiermaszu jest Miasto Ząbki oraz Stowarzyszenie „Bazar Ząbki”.

INFORMACJA NA TEMAT OGÓLNOPOLSKIEGO KONKURSU EKOLOGICZNEGO DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Warszawa 27.11.2017



OGÓLNOPOLSKI KONKURS EKOLOGICZNY
MISTRZ RECYKLINGU
MAKS PORZĄDKUJE ODPADY



Rusza IV edycja Ogólnopolskiego Konkursu Ekologicznego „Mistrz Recyklingu Maks porządkuje odpady”. W tym roku akcja informacyjna koncentruje się wokół oszczędności surowców wtórnych, zwłaszcza metali obecnych w odpadach opakowaniowych, komunalnych i zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. **W IV edycji konkursu, ogólnodostępna jest nowa gra edukacyjna pt: „Liga Elektrorecyklingu”**. To aplikacja która ma nas uczyć selektywnej zbiórki, odzysku i recyklingu surowców wtórnych zawartych w elektroodpadach. Konkurs został objęty honorowym patronatem Marszałka Województwa.

Żyjemy w świecie nowoczesnych technologii. Otacza nas świat urządzeń. Wiele z tych urządzeń zawiera różne metale. Bez metali nie byłoby współczesnej techniki i technologii. Pierwotne surowce mineralne, czyli rudy metali są nieodnawialnym bogactwem, a ich złoża w wyniku eksploatacji ciągle się zmniejszają. Jednak metale można odzyskać i poddać recyklingowi. Mówimy wtedy o surowcach wtórnych. Odzyskując surowce wtórne, oszczędzamy zasoby pierwotne bogactw naturalnych naszej planety.

Konkurs adresowany do uczniów klas 4-7 szkół podstawowych i uczy młodzież jak wiele surowców wtórnych potrafimy dziś poddać

recyklingowi. Tak jak w roku ubiegłym dla trzech najlepszych ekoespołów mamy wycieczki: dla zwycięzców do jednego z polskich parków narodowych oraz dwie wizyty studialne do instalacji recyklingu.

W tym roku, po raz pierwszy punktujemy nie tylko prawidłowe odpowiedzi na pięć otwartych pytań konkursowych, ale także ogólnopolską, wirtualną rozgrywkę w zbieraniu i poddawaniu recyklingowi elektroodpadów w ramach gry „Liga Elektrorecyklingu”

W aplikacji mamy 15 przedmiotów codziennego użytku, z których możemy odzyskać 12 surowców wtórnych, a następnie dzięki temu zaoszczędzić wydobycie surowców naturalnych w 22 miejscach na świecie, m.in. w Polsce. Gdy zdobędziesz odpowiednią ilość jednego, spośród 12 dostępnych w grze surowców wtórnych, automatycznie otworzy się mapa, na której będziesz mógł wybrać miejsce, gdzie chcesz wirtualnie zaoszczędzić zasoby pierwotne. Teraz będziesz mógł kliknąć w jeden dowolny, z trzech aktywnych krajów świata- odpowiadający trzem prawdziwym miejscom wydobycia surowca, a na Twoim koncie zapisze się wynik. Ekoespoły, które zdobędą najwięcej punktów otrzymają nagrody.

Organizatorem akcji jest Fundacja Chlorofil, partnerem merytorycznym Electro-System Organizacja Odzysku Sprzętu Elektrycznego i Elektronicznego S.A

Agnieszka Oleszkiewicz
Koordynator konkursu

tel. 608 633 593

e-mail: chlorofil@chlorofil.com.pl

Wszystkie informacje dostępne stronie internetowej konkursu na www.chlorofil.com.pl



TK GEO

USŁUGI GEODEZYJNE

- Mapy do celów projektowych
- Uzgodnienia ZUD
- Tyczenia
- Inwentaryzacje powykonawcze
- Pomiar powierzchni lokali oraz hal
- Pomiary przeszczerzeń 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

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

Dokończenie ze str. 1

Ząbki z dobrą lokatą w rankingu warunków mieszkaniowych 2017

Okazuje się, że wśród miast, które znalazły się w czołówce większość stanowią miejscowości nadmorskie. W rankingu w pierwszej trójce znalazł się Sopot, Zakopane oraz Warszawa. W Sopocie na 1000 osób przypada tu aż 519 mieszkań, a powierzchnia użytkowa w przeliczeniu na jedną osobę to średnio 32,9 m kw.

Miastu Ząbki przypadło zaszczytne 11. miejsce.

Pozycja rankingowa	Nazwa miasta powyżej 20 000 mieszkańców	Liczba mieszkań na 1000 mieszkańców - odchylenie od mediany	Przeciętna powierzchnia użytkowa w przeliczeniu na jedną osobę (mkw.) - odchylenie od mediany	Liczba mieszkań na 1000 mieszkańców - wynik punktowy (1% = 10 punktów)	Przeciętna powierzchnia użytkowa w przeliczeniu na jedną osobę (mkw.) - wynik punktowy (1% = 10 punktów)	Suma punktów dla dwóch kategorii
1	Sopot	32,74%	29,53%	327,37	295,28	622,6
2	Zakopane	19,18%	40,55%	191,82	405,51	597,3
3	Warszawa	36,06%	23,23%	360,61	232,28	592,9
4	Wrocław	24,81%	34,25%	248,08	342,52	590,6
5	Kołobrzeg	26,85%	31,10%	268,54	311,02	579,6
6	Świnoujście	26,85%	31,10%	268,54	311,02	579,6
7	Józefów	-1,53%	56,30%	-15,35	562,99	547,6
8	Piaseczno	20,97%	31,10%	209,72	311,02	520,7
9	Marki	2,30%	40,16%	23,02	401,57	424,6
10	Poznań	20,20%	19,69%	202,05	196,85	398,9
11	Ząbki	11,51%	26,77%	115,09	267,72	382,8
12	Łódź	29,92%	8,27%	299,23	82,68	381,9
13	Katowice	22,51%	12,99%	225,06	129,92	355,0
14	Kraków	23,27%	9,45%	232,74	94,49	327,2
15	Grodzisk Mazowiecki	13,30%	18,90%	132,99	188,98	322,0
16	Gdańsk	19,18%	9,06%	191,82	90,55	282,4
17	Gdynia	16,11%	10,24%	161,13	102,36	263,5
18	Opole	12,28%	13,78%	122,76	137,80	260,6
19	Mikołów	-3,32%	27,56%	-33,25	275,59	242,3
20	Zielona Góra	7,67%	16,14%	76,73	161,42	238,1

Miejski Klub Sportowy DOLCAN ZĄBKİ pomaga zwierzętom ze schroniska w Józefowie

MKS Dolcan Ząbki organizuje akcję zbiórki karmy dla zwierząt ze schroniska w Józefowie. Zwierzęta czekają również na inne dary - np. koce i koldry, którymi można będzie dodatkowo wyścielić ich legowiska.

Akcja potrwa do 31 grudnia br.

Dary można przekazywać do pojemników ustawionych w recepcji basenu oraz w budynku Urzędu Miasta w godzinach pracy urzędu.



Pomóżmy naszym mniejszym braciom

Zbieramy karmy mokre, suche i specjalistyczne:

- karma Renal,
- karma hypoalergiczna,
- karma light dla otyłych psiaków,
- w szczególności karma dla seniorów.

Dodatkowo:

preparat przeciw kleszczom, miski metalowe, koce i koldry (nie puchowe), obroże uniwersalnych rozmiarów, smycze (proste taśmy z karabińczykiem + 2m), smakołyki naturalne.



Zbiórka prowadzona jest do końca tego roku do pojemników ustawionych w recepcji trybuny głównej Dolcan Arena oraz punktach współpracujących z MKS Dolcan Ząbki oznaczonych plakatem.

L sesja Rady Miasta Ząbki



29 listopada odbyła się 50. sesja Rady Miasta, podczas której podjęto następujące uchwały:

- w sprawie udzielenia Powiatowi Wołomińskiemu przez Miasto Ząbki wsparcia finansowego na realizację zadania pn. „Przebudowa ul. Drewnickiej i Kochanowskiego w Ząbkach”
- w sprawie wyrażenia zgody na kontynuację współdziałania z Miastem Stołecznym Warszawa w wykonaniu lokalnego transportu zbiorowego
- w sprawie Programu Współpracy Miasta Ząbki z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego w roku 2018
- w sprawie dokonania zmian w WPF na lata 2017-2026
- w sprawie wprowadzenia zmian do budżetu MZ 2017.

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

Jaka zdolność kredytowa dla Ząbek?

Pojęcie zdolności kredytowej czy to w przypadku osoby fizycznej czy to osób prawnych czy też samorządów ma identyczne znaczenie. Bez wątpienia parametr ten może świadczyć o potencjale gospodarczym danej jednostki. Wysoka zdolność kredytowa pozwala w miarę swobodnie korzystać z różnych instrumentów finansowych, wspierających realizację wielu inwestycji, a z drugiej strony świadczy o stosunkowo niskim i bezpiecznym zadłużeniu.

Czasopismo samorządowe „Wspólnota” po raz kolejny przedstawiło ranking samorządów pod kątem ich zdolności kredytowej. Analizy prowadzone są od wielu lat i zwykle dotyczą okresu 3-letniego. Ostatni ranking dotyczy lat 2014-16.

Oczywiście nas interesuje pozycja Ząbek. W kategorii „miasta” Ząbki zajmują 37 lokatę, ze wskaźnikiem zadłużenia na poziomie 17,517. Pierwsze miejsce w tym zestawieniu zajęły Łomianki (25,786), a ostatnie Nowe Warpno (-57,056). Spośród sąsiednich miast powiatu wołomińskiego równie dobrą ocenę ma jedynie Radzymin (42 lokata, wskaźnik 17,284).

Wymiana wszystkich lamp ulicznych

Burmistrz Ząbek podpisał umowę z firmą ECM Energia S.A., która wymieni niemal 2,5 tys. starych lamp sodowych na nowoczesne, energooszczędne ledowe.

Inwestycja zostanie zrealizowana w ramach partnerstwa publiczno-prywatnego. W ramach podpisanej umowy ECM Energia na swój koszt wymieni wszystkie punkty oświetleniowe oraz będzie odpowiedzialna za niezawodne funkcjonowanie systemu. W okresie trwania umowy Miasto będzie natomiast uiszczało na rzecz prywatnego partnera opłatę za dostępność do tych urządzeń. Po wygaśnięciu umowy, wszystkie urządzenia przejdą na rzecz Miasta.

To bardzo korzystne rozwiązanie zarówno pod względem technicznym, jak i finansowym. Z przeprowadzonych analiz wynika, że zobowiązania Miasta względem firmy w zasadzie pokrywają oszczędności, jakie wygeneruje nowy system.

Gotowi do zimy

Rozstrzygnięty został przetarg na zimowe utrzymanie jezdni, ciągów pieszych oraz terenów nieruchomości faktycznie zarządzanych przez Miasto Ząbki w sezonie zimowym 2017/2018

Zgodnie z rozstrzygnięciem o jezdnie będzie dbała warszawska firma Remondis za kwotę ponad 77 tys. zł. Ta sama firma będzie odpowiedzialna za zimowe utrzymanie ciągów pieszych tj. chodników, placów i ścieżek rowerowych. Za tę usługę zaoferowała prawie 245 tys. zł. Trzecia część tego przetargu dotyczyła nawierzchni na terenach budynków komunalnych w zakresie oczyszczania ciągów pieszo-jezdnych i dojść do pomieszczeń gospodarczych i sanitarnych. Tu najkorzystniejszą ofertę złożyła firma Jocker Sandra Jankowska z Wyszkowa na kwotę prawie 64 tys. zł.

Wygórowane oferty za rondo...

W ogłoszonym już po raz trzeci przetargu na przebudowę skrzyżowania ul. 11-go Listopada i ul. Wolności w Ząbkach na skrzyżowanie o ruchu okrężnym ponownie nie doszło do rozstrzygnięcia. Kwoty zaoferowane przez wykonawców wielokrotnie przekroczyły to, co przeznaczyło Miasto na ten cel (ponad 700 tys. zł). Nawet oferta z najniższą ceną była ponad dwukrotnie wyższa sięgając prawie 1,5 mln zł.



Budowa drogi w ul. Podleśnej

Miasto ogłosiło przetarg na budowę ul. Podleśnej. To średniej wielkości droga, bo o długości ok. 260 m i szerokości 4,0-5,0 m, ale ważna z punktu widzenia poprawy bezpieczeństwa i uporządkowania ruchu drogowego w rejonie ul. Powstańców. Wykonawcy mają czas na przedstawienie swoich ofert do 12 grudnia.

W ramach inwestycji przewiduje się:

- a) roboty rozbiórkowe wraz z wywiezieniem gruzu z rozbiórki, w tym materiałów do odzysku do przekazania Zamawiającemu w miejsce przez niego wyznaczone – na terenie miasta Ząbki
- b) roboty ziemne wraz z wywozem nadmiaru urobku;
- c) opracowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy wraz z jego uzgodnieniem
- d) budowę ulicy Podleśnej o długości ok. 260 m i szerokości 4,0-5,0 m

- e) wykonanie warstw konstrukcyjnych nawierzchni;
- f) montaż krawężników betonowych;
- g) montaż obrzeży betonowych;
- h) budowę kanalizacji deszczowej;
- i) wykonanie podbudowy z betonu asfaltowego gr. 7 cm, warstwy wiążącej gr. 5 cm i ścieralnej gr. 4 cm – z mas mineralno-bitumicznych (jezdni);
- j) lokalne uzupełnienia nawierzchni w ul. Powstańców po wcinie w studnię kanalizacji deszczowej;
- k) wykonanie warstw ścieralnych nawierzchni na podsypce cementowo-piaskowej z kostki brukowej betonowej;
- l) regulację pionową elementów uzbrojenia podziemnego;
- m) wprowadzenie projektu stałej organizacji ruchu.

RADY DIETETYKA....

Czym osłodzić sobie życie?

Smak słodczy to dla wielu z nas pokusa, której trudno się oprzeć. Niestety przyjemność, jaka kryje się pod postacią słodkich przysmaków, potrafi szybko przysporzyć nadprogramowych kilogramów. Ich utrata nie jest już ani łatwa, ani słodka.

Biały oczyszczony cukier to źródło pustych kalorii, czyli energii, której spożycie nie jest połączone z jednoczesnym przyjęciem ważnych składników regulujących (witamin, minerałów). Im większy udział słodkich przysmaków w diecie, tym większe prawdopodobieństwo, że przybędzie nam dodatkowych kilogramów. Nadmierna masa ciała zwiększa z kolei ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2 i nowotworów. Cukier to również jeden z czynników, które mogą przyczynić się do rozwoju próchnicy.

W codziennym menu powinniśmy zdecydowanie ograniczać spożycie rafinowanych (oczyszczonych) cukrów prostych stosowanych jako dodatek dosładzający potrawy czy napoje. Czujność należy zachować również sięgając po produkty przetworzone. Cukier to popularny składnik wielu napojów, soków, nektarów, past, konserw, galaretek, jogurtów, gotowych dań mrożonych i chłodzonych, chrupkich przekąsek, a nawet pieczywa. Podczas zakupów warto prześledzić skład wybieranych produktów, dzięki temu cukier nie przedostanie się niepostrzeżenie do naszej diety.

Sacharoza, glukoza, fruktoza, laktoza, syrop kukurydzyjny, słodowy, melasa – to nazwy, pod którymi kryją się cukry proste. Normy żywienia dopuszczają, aby w codziennym menu stanowiły one nawet 15% – 25% całodziennego puli energetycznej. Warto jednak zaznaczyć, że w ramach podanej ilości na pierwszym miejscu powinny znaleźć się cukry występujące w naturalnych produktach, czyli w owocach, warzywach, mleku. Owoce poza swoim przyjemnym słodkim smakiem zawierają dodatkowo ochronne przeciwutleniacze, wiele cennych witamin oraz błonnik pokarmowy. Mleko to z kolei bogate źródło białka i wapnia.

Zgodnie z zaleceniami żywieniowymi cukry dodane nie powinny zajmować więcej niż 10% wartości energetycznej diety. W przypadku dziennego zapotrzebowania wynoszącego około 2000 kcal, przekłada się to przykładowo na 50g sacharozy (ok. 7 średnich pomarańczy). Pamiętajmy jednak, że biały rafinowany cukier nie jest niezbędnym składnikiem menu. Jeśli jego miejsce zajmą inne nieprzetworzone produkty, nasza dieta bez wątpienia zyska na wartości!

Miód, melasa czy syrop klonowy?

Asortyment naturalnych produktów nadających słodki smak jest wyjątkowo szeroki. Na sklepowych półkach można znaleźć między innymi różne rodzaje cukru, miodu, syropy klonowe, z agawy, fruktozę, ksylitol czy stewię. Duża różnorodność sprawia, że czasem trudno się zdecydować, który produkt najlepiej sprawdzi się w naszej kuchni. Podczas zakupów warto zatem skorzystać z kilku wskazówek:

1) Im mniej przetworzony i oczyszczony produkt, tym więcej zawiera substancji, które korzystnie oddziałują na organizm. Miód, syrop z agawy czy syrop klonowy poza węglowodanami dostarczają niewielkich ilości aminokwasów, witamin, minerałów, kwasów organicznych oraz enzymów. W składzie mają ponadto pewne ilości wody, co wpływa na ich niższą kaloryczność. Część z nich poza sacharozą i glukozą zawiera również fruktozę, która wpływa na obniżenie indeksu glikemicznego oraz powoduje zwiększenie ich słodkości. Fruktoza jest słodsza od sacharozy,

co oznacza, że do nadania tego samego poziomu słodkości możemy wykorzystać jej nieco mniej.

2) W ramach diety planowanej dla diabetyków należy wybierać cukry o niskim indeksie glikemicznym. Fruktoza lub ksylitol, choć mają kaloryczność równą wartości energetycznej sacharozy oraz podobnie jak ona są cukrami oczyszczonymi, mają znacznie niższy indeks glikemiczny. Dzięki temu mogą być wykorzystywane w ramach diety planowanej z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych np. w cukrzycy.

3) Co za dużo, to niezdrowo. Wszystkie rodzaje cukrów oraz naturalne produkty słodzące są źródłem energii, która w nadmiarze może stać się przyczyną nadwagi. Ponadto niższy stopień oczyszczenia cukru nie oznacza, że nasza dieta staje się tym samym zdrowsza. Cukier to zawsze cukier i powinien być stosowany z umiarem.

Słodki, słodszy, najslodszy

Narastający problem nadwagi i otyłości oraz silne przyzwyczajenie do słodkiego smaku stały się jednym z głównych czynników warunkujących rozwój badań nad wprowadzeniem substancji, które mogą zastąpić cukier. Na rynku jest wiele syntetycznych środków słodzących. Ich kaloryczność przy ilościach wymaganych do nadania słodkości produktom spożywczym jest praktycznie zerowa. Można wśród nich wymienić np. aspartam lub acesulfam K o słodczy 200 - krotnie wyższej niż słodczy cukru. Słodziki są również dodatkiem, który można stosować

w diecie osób cierpiących na cukrzycę. Wokół bezpieczeństwa spożycia niektórych syntetycznych środków słodzących pojawiają się jednak kontrowersje, wzbudzając nieufność części konsumentów. Do ograniczenia spożycia słodzików przyczynia się również fakt, że niektóre tracą swoje właściwości podczas obróbki termicznej, przechowywania lub nadają nietypowe, metaliczne posmaki.

Stewia

Stewia to rodzaj rośliny, zawierającej w swoim składzie stewiozyd, które odznaczają się 200 – 300krotnie wyższą słodczą niż cukier. Jej kaloryczność przy stężeniach dających wrażenie słodczy jest niemal zerowa. Można wykorzystywać ją w bardzo małych ilościach do uzyskania pożądanej słodkości, a związki odpowiedzialne za słodki smak są odporne na działanie temperatury. Jest to nietoksyczny, zupełnie naturalny słodzik. Poza tym stewia nie powoduje próchnicy zębów, stanowi więc doskonałą alternatywę dla tradycyjnego białego oczyszczonego cukru. Stewia jest polecana przez dietetyków.

W Centrach Dietetycznych Naturhouse w Ząbkach dostępny jest słodzik Pecva na bazie stewii.

Słodzik PECVA, dzięki płynnej formie jest łatwy w dozowaniu i stosowaniu. Już 8 – 10 kropli zastępuje 1 łyżeczkę zwykłego cukru. Poręczna, niewielka butelka umożliwia precyzyjne odmierzenie ilości, dzięki czemu produkt jest bardzo wydajny. Idealny do napojów, ciast i innych potraw.

Nie wyobrażasz sobie dnia bez słodkiej kawy czy herbaty, szukasz zdrowej alternatywy dla cukru, ten słodzik jest idealny dla Ciebie!

Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej o zdrowym odżywianiu i skorzystać z indywidualnej porady dietetyka, zapisz się na konsultację do Centrum Dietetycznego Naturhouse Ząbki.

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



Eksperti w reedukacji żywieniowej

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

PSYCHOTERAPIA INDYWIDUALNA OSÓB DOROSŁYCH, TERAPIA PAR

PIERWSZA WIZYTA 50% TANIEJ

Pomoc w depresji, nerwicy, lęku, niskiej samoocenie, poczuciu pustki i osamotnienia, problemach w relacjach

Jeśli chcesz poprawić jakość swojego życia zapisz się na spotkanie

Ząbki, ul. Narutowicza 4
tel. 530 146 353

www.annaszablowska-psychoterapia.pl

MARKSBUD usługi kontenerami

Mariusz Toczyski
Ząbki

Wywóz odpadów budowlanych, gruzu, ziemi, piachu
tel. 698-214-790

Radca Prawny Katarzyna Borek-Owczarczyk

Kancelaria Radcy Prawnego
ul. Słowiańska 10, Ząbki
tel. 22 299 52 15, 501 433 645
www.kancelaria-kbo.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



„DAWANIE GWIAZD”, czyli IX edycja zbiórki charytatywnej „A MY DO BETLEJEM”

W dniu 9 grudnia 2017 odbędzie się die-
wiała już edycja zbiórki charytatywnej
o charakterze wydarzenia kulturalnego w war-
sawskim Teatrze RAMPA na Targówku.

Rozpoczynamy o godz. 16.00 wspaniałym przedstawie-
niem dla dzieci „DZIEŃ DZIECKA”. W roli głównej zobaczy-
my znanego **polskiego aktora teatralnego i filmowego**
Macieja Gąsiorka, który tego wieczoru poprowadzi spotka-
nie z uczestnikami wydarzenia „Wielkimi o wielkim sercu”.

Wspaniały **występ Pawła Zaręby**, finałowego uczestni-
ka programu „MAM TALENT” oraz show **Kabaretu DNO**, to
następne atrakcje wraz z niezwykle emocjonującą aukcją
charytatywną, na której będziemy licytować niezwykle
**elegancki prezent aukcyjny Szanownej Małżonki Pre-
zydenta RP-Pani Agaty Kornhauser –Dudy**, przekazany
specjalnie na ww. zbiórkę z osobistą dedykacją. Dalej-
niezwykle atrakcyjne prezenty sportowe **Szlachetnych**
**Sportowców Międzynarodowej Klasy: Agnieszki Ra-
dwańskiej i wspaniałego Marcina Gortata**. Będzie też
do wylicytowania nowa książka **Beaty Pawlikowskiej**,
opatrzona osobistą dedykacją: „**Życie jest wolnością**”
,atrakcyjne pozycje książkowe podarowane przez ogólnopolską sieć **Księgarni MATRAS**, przepiękna **biżuteria**
Zu Design i **płyty najbardziej popularnych kabaretów**
z osobistymi autografami artystów! Zapraszamy również do
udziału w licytacji fanów **Korteza, Agnieszki Chylińskiej**
i Ani Dąbrowskiej...

Niezapomniany wieczór zakończy tradycyjnie zabawa
z piłeczkami, ze wspaniałymi fantami i nagrodami, przeznaczo-
nymi dla najmłodszych uczestników.

Zaproszenia-cegiełki można zamówić, pisząc na ad-
res fundacji: calineczka71@gmail.com lub pod nr tel.:
608315015.

Zapraszam i pozdrawiam serdecznie z wyrazami sza-
cunku i sympatii.



DLA DZIECI Z ZESPOŁEM DOWNA

9 grudnia sobota od godz. 16:00

A MY DO BETLEJEM 9 EDYCJA

TEATR RAMPA

ZAPROSZENIA-CEGIEŁKI: NR TEL: 608315015; CALINECZKA71@GMAIL.COM

PAWEŁ ZAREMBA - Gwiazda „DISCO DANCE”
Młoda wokalistka - uczennica LI LO - **JULIA FLORCZAK**
z fantastycznym wykonaniem najpopularniejszych przebojów z bajek Disneya

GOŚCINNIE WYSTĄPI FANTASTYCZNY KABARET DNO ofiarowując w prezencie dużo dobrego śmiechu wszystkim Dzieciom (w tym specjalnej troski).
Licytacja prezentów aukcyjnych:
Szanownej Małżonki Prezydenta RP, Pani Agaty Kornhauser- Dudy,
znanych sportowców: tenisistki - Agnieszki Radwańskiej i koszykarza -
Marcina Gortata, podróżniczek, dziennikarki i pisarki - Beaty Pawlikowskiej,
znanych kabaretów: m.in. ANI MRU MRU, HRABI, znanych wokalistów:
Korteza, Agnieszki Chylińskiej, zespołu Enej i innych.
ZABAWA, KONKURSY Z NAGRODAMI DLA DZIECI.

Z ŻYCIA WZIĘTE

Złapała złodzieja i odebrała mu towar

W ten sobotni, senny poranek na ulicy
było zupełnie pusto. Na ławeczce, na
przystanku autobusowym siedziała tylko jed-
na osoba. Niespodziewanie pojawił się młody
mężczyzna, który podszedł do czekającej na
autobus kobiety i poprosił ją o pustą torbę.

– Nie mam, ale proszę pójść do sklepu naprzeciwko, na pewno pan
tam otrzyma – odparła pani.

Po chwili kobieta ze zdumieniem obserwuje, że chłopak wychodzi
ze sklepu z wypełnionym po brzegi firmowym koszykiem.

To nie koniec tej historii, bo za mężczyzną wybiega młoda sprze-
dawczyni i domaga się zwrotu ukradzionego towaru! Chłopak ucieka,
znika za rogiem ulicy, ale sprzedawczyni nie ustępuje, biegnie za nim,
coś perswaduje i po chwili wraca...z pełnym koszykiem! Z przystanku
dobiegają brawa, dziewczyna zmieszana chowa się do sklepu.

„Co za odwaga” – dziwi się kobieta będąca mimowolnym świad-
kiem zdarzenia.

– Nie bała się pani konfrontacji ze złodziejem? – pytamy bohaterkę
wydarzenia, kasjerkę panią Annę Wtykło.

– Wtedy o tym nie myślałam. Byłam na końcu sklepu, gdy wszedł
i zaczął pakować rzeczy do koszyka. Zdziwiło mnie, że zupełnie nie



patrzy na to, co zdejmuję z półek, jakby mu
było obojętne, co bierze. Przyglądałam mu
się jak wkłada do koszyka kolejne słoiki i po
chwili, bez płacenia, wychodzi. Wybiegłam
więc za nim i wołałam, aby oddał koszyk.
W pewnym momencie chciał go nawet zwró-
cić, ale pusty.

– Pani z przystanku widziała, jak biegle-
ście za róg, skręcając w sąsiednią ulicę.

– Tak, pobiegłam za nim i cały czas tłū-
maczyłam, że w sklepie są kamery, więc i tak
pewnie poniesie karę, jeśli zostanie złapany.
W końcu rzeczywiście postawił koszyk na
ulicy i uciekł.

– Jest pani młodą dziewczyną, ten mężczyzna mógł panią nawet
zaatakować.

– Sama jestem w szoku, że miałam taką odwagę. Poza tym nie
podchodziłam zbyt blisko, cały czas starałam się zachować dystans.

W trakcie rozmowy podchodzi do nas kierownik sklepu, pani
Edyta Cieślak.

– Czy spodziewała się pani, że macie w sklepie tak odważną
dziewczynę? – pytamy.

– Moje dziewczyny ciągle mnie pozytywnie zaskakują. Już nie-
jednokrotnie okazały się bardzo dzielne w walce ze złodziejami. Jako
kierownik jestem dumna, że mam w zespole tak waleczne perelki.

Okazuje się, że tuż obok nas żyją i pracują cisi bohaterowie, szczerze
zaskoczeni, że ktokolwiek docenia ich wysiłek. A przecież są godni
wyróżnienia – tym bardziej, że łączą odwagę z rozważą. Dziękujemy
pani Aniu!

Dokończenie ze str. 1

III Żąbkowskie Zawody Smoczych Łodzi

W tegorocznych zawodach uczestniczyły drużyny rywalizujące w 3 kategoriach: Junior A, Junior B oraz FUN. W kategorii Junior A i B starły się drużyny ze Szkoły Podstawowej nr 2 (3 zespoły) oraz Żąbkovii (2 zespoły). Natomiast w kategorii FUN w zawodach wystartowały drużyny: DSF, Towarzystwa Przyjaciół Żąbek (TPZ), Nauczycieli ze Szkoły Podstawowej nr 2 oraz Żąbkovia – rodzice.

Boje w ramach zawodów były rozgrywane zgodnie z zasadą „każdy z każdym”. Zwycięzcą każdej kategorii zostawała drużyna z największą liczbą punktów. W kategorii szkół podstawowych udało się takim sposobem wyłonić zwycięzcę, natomiast w kategorii FUN konieczna była dogrywka. Pierwsze miejsce przypadło drużynie DSF, natomiast

pozostałe drużyny rywalizować musiały dalej w barażach. Zwycięzcą dodatkowych rywalizacji okazała się drużyna Towarzystwa Przyjaciół Żąbek, która wygrała po bardzo zaciętych bojach z drużynami Żąbkovia – rodzice oraz z Nauczycielami ze Szkoły Podstawowej nr 2. Trzecie miejsce przypadło w udziale drużynie Żąbkovii – rodzice.

Zawody odbyły się dzięki wsparciu Miasta Żąbki, gościnności Miejskiego Centrum Sportu, wsparciu organizacyjnemu Stowarzyszenia Spółnia Smocze Łodzie. Dziękujemy wszystkim organizacjom i uczestnikom. Mamy nadzieję, że za rok, po raz kolejny będziemy mogli oglądać równie pasjonujące i ciekawe zawody! Dziękujemy!

Kategoria Junior A – Szkoły Podstawowe, klasy 5-6

1. Żąbkovia
2. Szkoła Podstawowa nr 2

Kategoria Junior B – Szkoły Podstawowe, klasa 7 oraz 2 i 3 gimnazjum

1. Szkolne Asy – Szkoła Podstawowa nr 2
2. Młodzi ale silni – Szkoła Podstawowa nr 2
3. Żąbkovia

Kategoria FUN

1. DSF
2. Towarzystwo Przyjaciół Żąbek
3. Żąbkovia – rodzice
4. Nauczyciele



AGD SERWIS

Adam Sobiesiak

łódówki, pralki,
zmywarki,
kuchnie gazowe
i elektryczne,
płyty grzewcze, okapy
504 070 258
www.agd-naprawy.pl

PRG USŁUGI GEODEZYJNE

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

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

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



Tu mieszkam, tu płacę podatki Co zyskujesz Ty i Twoja rodzina?



zniżki na basen



bezpłatną
komunikację miejską

JUŻ DZIŚ DOŁĄCZ DO AKCJI:

**ZNIŻKA
ZA DOWÓD**
FIRMA PRZYJAZNA MIESZKAŃCOM

Każdy zameldowany mieszkaniec Zabki otrzyma tu zniżkę po okazaniu dowodu osobistego

SZCZEGÓŁY NA:
WWW.ZABKI.PL



rabaty na produkty
i usługi firm



dodatkowe punkty
w procesie rekrutacji
do publicznych przedszkoli



KARTA DUŻEJ RODZINY
rodzina.gov.pl

Kartę Dużej Rodziny,
TAK Rodzina



większy komfort życia



więcej
inwestycji drogowych



więcej
infrastruktury rekreacyjnej

P
PŁATNY

bezpłatne parkowanie
w strefach
płatnego parkowania



więcej
inwestycji oświatowych

Orlęta uczą się pierwszej pomocy

Regularnie, począwszy od września 2017 roku, Orlęta z Jednostki Strzeleckiej 1533 z Ząbek, uczą się udzielania pierwszej pomocy.

W każdy piątek po lekcjach, Orlęta z ząbkowskiego STRZELCA, uczą się jak skutecznie nieść pomoc osobom poszkodowanym. Na początku uczyły się zabezpieczania miejsca zdarzenia, co najważniejsze – własnego bezpieczeństwa w tym miejscu. Zatrzymywały m.in. ruch samochodowy. Potem uczyły się odpowiednio podchodzić do poszkodowanego i sprawdzać, czy jest przytomny. Na kolejnych zajęciach nauczyły się układać osobę przytomną w pozycji bocznej ustalonej. Jedne zajęcia były poświęcone właściwemu prowadzeniu rozmowy z operatorem numeru alarmowego 112. Zbiórka 1 grudnia to nauka resuscytacji krążeniowej – czyli inaczej mówiąc uciskania klatki piersiowej. Zbliżające się zajęcia będą poświęcone resuscytacji oddechowej, używaniu opatrunków itd. Finałem będzie egzamin wewnętrzny z udzielania pierwszej pomocy.

Zajęcia rozbite są na etapy. Prowadzimy je systematycznie i po woli, żeby nauczyć dzieci efektywnego działania, a nie tylko „zaliczyć” zajęcia. Liczymy, że wielokrotne „wałkowanie” tematu i wkuwanie im hasła „Najważniejsze jest nasze bezpieczeństwo!” przyniesie w przyszłości owoce.

Wszystkie zajęcia z pierwszej pomocy z przyszłymi Strzelcami prowadzi ratownik kwalifikowanej pierwszej pomocy – Pan Marcin Kubicki, któremu serdecznie dziękujemy za wkładany trud i poświęcony czas. Pan Marcin prowadzi te zajęcia społecznie.

Niebawem nasze ząbkowskie Orlęta będą miały już swoje własne mundury, a po zaliczonym kursie, w marcu 2018 roku, pojadą do Rzeszowa na centralne uroczystości strzeleckie, gdzie przed Komendantem Głównym ZSSJP i Strzelcami oraz Orlętami z całej Polski złożą swoje Przysiężenie Orleńskie.

Ze strzeleckim pozdrowieniem

Strzelcy z Oddziału Ząbki



Mali naukowcy w krainie wielkich naukowców

Przedsiębiorcy z „Leśnego Zakątka” otrzymały w tym roku możliwość zaspokojenia swojej dziecięcej ciekawości, empirycznego zbadania świata i rządzących nim praw. A wszystko za sprawą tematu rocznego „Szkiełko i oko – ciekawski przedszkolak wśród odkryć wielkich naukowców”. Podczas całego roku pracy dzieci wędrować będą po czterech krainach.



Pierwszy kwartał roku szkolnego poświęcony jest **królowej nauk - matematyce**. Przedszkolaki odkryły fascynujący świat liczb, poznały wielkiego matematyka – Pitagorasa, zobaczyły jak matematyka przydaje się w życiu codziennym. Spotkały ją w muzyce, która okazała się być od niej zależna; w kuchni – gdzie piekąc ciasta ważyły i odmierzały składniki, na zakupach, na które dzieci uczęszczają regularnie w ramach prowadzonej innowacji pedagogicznej „Przedszkolak małym przedsiębiorcą”, podczas której poznają ideę przedsiębiorczości i uczą się oszczędzania. Umiejętność logicznego myślenia rozwijamy

również w czasie comiesięcznych warsztatów z gier planszowych w Cafe Orla.

Razem z matematyką poruszone zostały zagadnienia informatyczne – dzieci poznały postać Billa Gatesa, dowiedziały się czym zajmuje się informatyk, przypomnieli sobie zasady bezpieczeństwa w sieci oraz uczestniczyły w zajęciach z podstaw programowania.

Kolejny kwartał poświęcony jest **zagadnieniom chemicznym**. Dzieci już miały okazję dostrzec magię nauki poprzez obserwowanie i asystowanie w widowiskowych eksperymentach chemicz-

nych. Przedszkolaki dowiedzą się o niebezpieczeństwach związanych z chemią, poznają ostrzegające piktogramy i oznakowania. Przez świat tej dziedziny naukowej prowadzić będą ich sławni, polscy naukowcy – Maria Skłodowska Curie i Ignacy Łukasiewicz.

Umiejętność obserwacji otaczającego nas świata zostanie rozwinięta poprzez **zabawy z fizyką i astronomią**. Światło, wiatr, prąd,

magnetyzm – zaplanowane zajęcia nauczą dzieci prawidłowego wnioskowania, obserwacji i wnikliwego myślenia. Eksperymenty fizyczne i zabawy badawcze z powietrzem i wodą będą kształtować wyobraźnię i kreatywność dzieci. Spojrzmy również w niebo – podczas planowanego dwudniowego wyjazdu naukowego do Torunia odwiedzimy Planetarium, Centrum Nowoczesności Młyn Wiedzy i Centrum Astronomii im. Mikołaja Kopernika.

Rok zakończymy **tematem biologii połączonym z ekologią**. Wiosna będzie już budziła się do życia, więc przedszkolaki zy-



skają okazję do obserwacji przyrodniczych i prowadzenia własnych hodowli. Będziemy pamiętać o zdrowiu fizycznym – dzieci poznają podstawowe organy i układy wewnętrzne,



ale również dowiedzą się o higienie zmysłów. Podejmowanych będzie wiele działań na rzecz ochrony przyrody.

Liczymy na to, że przedszkolaki z „Leśnego Zakątka” zakończą ten rok z obszerną wiedzą na temat otaczającego je świata, posiadając **umiejętność prawidłowego wnioskowania, obserwacji i twórczego myślenia**. Umiejętności zdobywane we wczesnym dzieciństwie staną się inspiracją i pomostem do wiedzy kontynuowanej na kolejnych szczeblach edukacji.

Magdalena Guz
Publiczne Przedszkole nr 2
„Leśny Zakątek”

WSPOMNIENIE WYCHOWANKÓW P. WIESŁAWY KLEPACZ Z 8C

Magia trwa...

W dniu 17 listopada 2017 r. w gościnnym Gimnazjum Nr 2 w Ząbkach odbyło się kolejne spotkanie uczniów klasy 8c – rocznik 1965 z naszą wychowawczynią.

Mimo upływu lat p. Wiesia jest wciąż naszym wychowawcą. Razem wspominamy „tamte lata, co minęły”, śmiejemy się z naszych żartów i wygłupów, zdradzamy stare tajemnice. Jak potrzeba – razem tkwimy w zadumie.

Czy to my jesteśmy wyjątkowi? Czy to nasza Pani była i jest wyjątkowa? Pierwsze spotkanie odbyło się po 17 latach od ukończenia szkoły.

„Spotkanie po latach”, jego „czarodziejska” atmosfera, o której pisałam na łamach tej gazety, sprawiło, że były następne. Wszystkie miały tytuły: „Przeżyjmy to jeszcze raz”, „Ale to już było”. I wtedy wydawało się, że to już dość, że koniec. Dorośli ludzie, mają dorosłe dzieci, niektórzy zostali dziadkami. Przecież nasze drogi się rozeszły. Tylko niektórzy mieszkają w Ząbkach. Ale w tym jednym dniu ich drogi prowadzą do rodzinnego miasta. I tak jak zawsze, jak dawniej jest z nami nasza Pani.

Każde spotkanie – to nowa „złota myśl”. I tak było tym razem. Pod hasłem „Wspomnienia wychowanków p. Wiesławy Klepacz z 8c” stanął wspaniały tort – dzieło Wiesi. Na stołach zagościły pyszności – przekąski, pasztet, „swojski” chleb, oryginalne sałatki i różnorodne ciasta. Ale również nie zabrakło nigdy nie pokazywanych zdjęć, zeszytów i pamiątek. Słychać było zachwyty, zdziwienia i wzruszenia. Oglądaliśmy w telefonach zdjęcia dzieci, wnucząt i nie tylko.

Tak, to dzięki Pani i uprzejmości Małgosi pielęgnujemy te piękne wspomnienia i spotykamy się. Na kolejne spotkanie zapraszamy za trzy lata pod hasłem „40 lat minęło”.

Renata Włodarska



P.s. Jestem jak zawsze wzruszona. To są wciąż „moje dzieci z I, IV czy VIII c”. Jestem oczekiwany przez nich gościem. „Dyżurny” Sławek – fotograf robi zdjęcia. Tym razem na pamiątkę zostałam obdarowana piękną choinką z piór, a wychowankowie świątecznymi stroikami wykonanymi przez Renatkę.

Zanim się pożegnałam, na ręce Joli, organizatorki, przekazałam podziękowanie, a w nim moje przemyślenia, „ubrane” w cytaty.

„Można doświadczać życia w pełni, mając mniej”

„O tym, kim naprawdę jesteśmy, nie świadczą nasze zdolności, tylko nasze wybory. Pokażcie całemu światu, jakim jesteście cudem”.

Za pełnię życia

Wasza Pani
Wiesława Klepacz





BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

w dniu 1 grudnia 2017 r.

ogłasza otwarty konkurs ofert dla organizacji pozarządowych oraz podmiotów, o których mowa w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie na dofinansowanie realizacji zadań w pięciu zakresach (wysokość środków jest prognozowana)

KONKURS OGŁOSZONY NA PODSTAWIE:

1. Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2016 r. poz. 1817 z późn. zm.);
2. Ustawa z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz.U. z 2016 r. poz. 487);
3. Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 17 sierpnia 2016 r. w sprawie wzorów ofert i ramowych wzorów umów dotyczących realizacji zadań publicznych oraz wzorów sprawozdań z wykonania tych zadań (Dz. U z 2016 r., poz. 1300);
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 marca 2016 r. w sprawie wypoczynku dzieci i młodzieży (Dz.U. z 2016 r., poz. 452),
5. Uchwały Nr XXXIII/477/2017 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie Programu Współpracy Miasta Ząbki z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego w roku 2018.

Zakres 1. WSPIERANIE DZIAŁAŃ Z ZAKRESU KRAJOZNAWSTWA ORAZ WYPOCZYNKU DZIECI I MŁODZIEŻY

1. Konkurs na organizację wypoczynku dzieci i młodzieży. (100 000,00)

*W roku 2017 wydatkowano na realizację zadania: **Organizacja letniego i zimowego wypoczynku dzieci i młodzieży – 111 150,00 zł.***

Zakres 2. WSPIERANIE DZIAŁAŃ Z ZAKRESU UPOWSZECHNIANIA KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU

1. Konkurs na wspieranie działań w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu w formach niekomercyjnych. (90 000,00)

*W roku 2017 wydatkowano na realizację zadania: **Wspieranie działań w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu w formach niekomercyjnych – 90 000,00 zł.***

Zakres 3. WSPIERANIE DZIAŁAŃ Z ZAKRESU POMOCY SPOŁECZNEJ, W TYM UDZIELANIE POMOCY W POSTACI CZASOWEGO SCHRONIENIA OSOBOM BEZDOMNYM I ZAGROŻONYM BEZDOMNOŚCIĄ, KTÓRYCH BEZDOMNOŚĆ W SPOSÓB BEZPOŚREDNI WYNIKA Z PROBLEMU ALKOHOLOWEGO

1. Konkurs na udzielanie pomocy w postaci czasowego schronienia osobom bezdomnym, których bezdomność w sposób bezpośredni lub pośredni wynika z problemu alkoholowego. (20 000,00)

*W roku 2017 wydatkowano na realizację zadania: **Wspieranie działań w zakresie pomocy społecznej w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie szans tych rodzin i osób – 20 000,00 zł.***

Zakres 4. WSPOMAGANIE DZIAŁAŃ W ZAKRESIE NAUKI, EDUKACJI I WYCHOWANIA DZIECI I MŁODZIEŻY

1. Konkurs na wspomaganie działań w zakresie nauki, edukacji i wychowania dzieci i młodzieży. (3 000,00)

*W roku 2017 wydatkowano na realizację zadania: **Wspomaganie działań w zakresie nauki, edukacji i wychowania dzieci i młodzieży – 3 000,00 zł.***

Zakres 5. WSPIERANIE DZIAŁAŃ Z ZAKRESU UPOWSZECHNIANIA KULTURY MUZYCZNEJ

1. Konkurs na wspieranie działań w zakresie upowszechniania kultury muzycznej wśród mieszkańców Miasta. (35 000,00)

*W roku 2017 wydatkowano na realizację zadania: **Wspieranie działań w zakresie upowszechniania kultury muzycznej wśród mieszkańców Miasta – 35 000,00 zł.***

Zakres 6. WSPIERANIE DZIAŁAŃ NA RZECZ RODZINY, MACIERZYŃSTWA, RODZICIELSTWA, UPOWSZECHNIANIA I OCHRONY PRAW DZIECKA

1. Konkurs na wspieranie działań na rzecz rodziny, macierzyństwa, rodzicielstwa, upowszechniania i ochrony praw dziecka. (8 000,00)

*W roku 2017 wydatkowano na realizację zadania: **Wspieranie działań na rzecz rodziny, macierzyństwa, rodzicielstwa, upowszechniania i ochrony praw dziecka – 8 000,00 zł.***

Zakres 7. WSPIERANIE DZIAŁAŃ Z ZAKRESU OCHRONY I PROMOCJI ZDROWIA

2. Konkurs na wspieranie działań w zakresie ochrony i promocji zdrowia. (8 000,00)

*W roku 2017 wydatkowano na realizację zadania: **Wspieranie działań w zakresie ochrony i promocji zdrowia – 10 010,00 zł.***

Zakres 8. WSPIERANIE DZIAŁAŃ NA RZECZ OSÓB W WIEKU EMERYTALNYM

3. Konkurs na wspieranie działań na rzecz osób w wieku emerytalnym. (8 000,00)

*W roku 2017 wydatkowano na realizację zadania: **Wspieranie działań na rzecz osób w wieku emerytalnym – 1 890,00 zł.***

Planowana wysokość dotacji w projekcie budżetu została podana w nawiasach. Wysokość środków jest prognozowana, a ostateczne limity wydatków zostaną określone w uchwale budżetowej Miasta Ząbki na 2018 rok.

I. ZASADY PRZYZNAWANIA DOTACJI

(...)

II. TERMIN REALIZACJI ZADANIA

(...)

III. WARUNKI REALIZACJI ZADANIA

(...)

IV. TRYB I KRYTERIA STOSOWANE PRZY DOKONYWANIU WYBORU OFERT

(...)

V. KOSZTY KWALIFIKOWANE PRZY REALIZACJI ZADANIA

(...)

VI. TERMIN SKŁADANIA OFERT

Oferty należy składać osobiście w Urzędzie Miasta Ząbki w Kancelarii Ogólnej lub korespondencyjnie na adres: Urząd Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki (obowiązuje data wpływu do Urzędu) **do dnia 28 grudnia 2017 do godz. 16.00.** Oferty złożone lub doręczone po terminie nie będą brane pod uwagę w konkursie i zostaną zwrócone oferentowi bez otwierania. **Oferty należy składać w zamkniętych kopertach opatrzonych nazwą zadania konkursowego oraz nazwą i adresem oferenta.** Decyzję dotyczącą wyboru ofert i wysokości ich dofinansowania podejmuje Burmistrz Miasta Ząbki, po zapoznaniu się z opinią komisji konkursowej. Zakres oferty i wymagane załączniki określa wzór oferty dostępny na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Ząbki: www.bip.zabki.pl – Tablica ogłoszeń.

Oferta, która wpłynie po terminie, nie będzie objęta procedurą konkursową.

VII. WYMAGANA DOKUMENTACJA

Dokumenty podstawowe:

1. Prawidłowo wypełniony **formularz oferty** podpisany przez osoby upoważnione do składania oświadczeń woli, zgodnie z kopią aktualnego odpisu z Krajowego Rejestru Sądowego, innego rejestru lub ewidencji.
2. **Kopia aktualnego odpisu z Krajowego Rejestru Sądowego, innego rejestru lub ewidencji.** Odpis musi być zgodny z aktualnym stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany. W przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji podmiotów składających ofertę wspólną niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru – **dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów).**

Dokumenty składane w przypadku otrzymania dotacji:

Oferent zobowiązany jest w terminie do 14 dni od daty otrzymania od pełnomocnika ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi informacji o przyznaniu dotacji, dostarczyć dokumenty potrzebne do podpisania umowy, w tym:

- zaktualizowany harmonogram i kosztorys realizacji zadania stanowiące załączniki do umowy – jeżeli zajdzie potrzeba;
- potwierdzenie aktualności danych organizacji, zawartych w ofercie, niezbędnych do przygotowania umowy – jeżeli zajdzie potrzeba.

Nie dostarczenie zaktualizowanego harmonogramu i kosztorysu w terminie 30 dni od daty otrzymania informacji o przyznaniu dotacji, traktowane będzie jak rezygnacja z jej przyjęcia ze strony oferenta i skutkować będzie unieważnieniem decyzji o przyznaniu dotacji.

VIII. INFORMACJE DODATKOWE

1. Rozpatrzenie ofert nastąpi w terminie nie przekraczającym jednego miesiąca od upływu terminu ich składania. O wynikach konkursu, Burmistrz Miasta Ząbki pisemnie poinformuje oferentów. Burmistrz Miasta Ząbki zastrzega sobie możliwość nie rozstrzygnięcia konkursu. Od odmowy przyznania dofinansowania odwołanie nie przysługuje.
2. Kwota przyznanej dotacji może być niższa od określonej w ofercie.
3. Warunkiem zawarcia umowy jest w przypadku przyznania dotacji w wysokości niższej niż wnioskowana – korekta kosztorysu projektu.

Środki finansowe nie będą przekazywane przed datą zawarcia umowy.

4. W rozliczeniu dofinansowania nie będą uwzględniane dokumenty finansowe wystawione przed datą zawarcia umowy.
5. Szczegółowe i ostateczne warunki realizacji, finansowania i rozliczenia zadania regulować będzie umowa zawarta pomiędzy wyłonionym oferentem a Miastem Ząbki. Umowę ze strony Wnioskodawcy podpisuje osoba uprawniona do reprezentowania danej organizacji zgodnie z jej statutem. Możliwe jest przekazanie dotacji w ratach – zależy to od specyfiki i harmonogramu realizacji projektu. Przekazanie środków finansowych na konto zleceniobiorcy nastąpi w terminie określonym w umowie.

Burmistrz Miasta Ząbki zastrzega sobie prawo do odwołania konkursu bez podania przyczyny. Burmistrz Miasta zastrzega sobie prawo do proporcjonalnego obniżenia kwoty przyznanej dotacji w przypadku zmniejszenia kosztów całkowitych zadania wskazanych w kosztorysie.

Szczegółowe informacje można uzyskać: Pełnomocnik Burmistrza Miasta Ząbki ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi – Krzysztof Krajewski. – tel. 22 510 97 90.

Ogłoszenie umieszcza się na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Ząbki (adres: www.bip.zabki.pl) oraz na tablicach informacyjnych Urzędu.

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

w dniu 1 grudnia 2017 r.

ogłasza otwarty konkurs ofert dla organizacji pozarządowych oraz podmiotów, o których mowa w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie na dofinansowanie zadania (wysokość środków jest prognozowana)

**KONKURS OGŁOSZONY NA PODSTAWIE:**

1. Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2016 r. poz. 1817 z późn. zm.);
2. Ustawa z dnia 26 października 1982 roku o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz.U. z 2016 r. poz. 487);
3. Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 17 sierpnia 2016 r. w sprawie wzorów ofert i ramowych wzorów umów dotyczących realizacji zadań publicznych oraz wzorów sprawozdań z wykonania tych zadań (Dz.U. z 2016 r., poz. 1300);
4. Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz.U. z 2017 r. poz. 1769, z późn. zm.);
5. Uchwały Nr XXXIII/477/2017 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie Programu Współpracy Miasta Ząbki z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego w roku 2018.

PROWADZENIE POZASZKOLNEJ ŚWIETLICY EDUKACYJNO-TERAPEUTYCZNEJ

1. Konkurs na prowadzenie pozaszkolnej świetlicy edukacyjno-terapeutycznej, mającej na celu wyrównywanie szans edukacyjnych i rozwojowych dzieci i młodzieży ze specyficznymi trudnościami w nauce. (31 000,00)

W roku 2017 wydatkowano na realizację zadania: „*Prowadzenie pozaszkolnej świetlicy edukacyjno-terapeutycznej, mającej na celu wyrównywanie szans edukacyjnych i rozwojowych dzieci i młodzieży ze specyficznymi trudnościami w nauce*” – 31 000,00 zł.

Planowana wysokość dotacji w projekcie budżetu została podana w nawiasie. Wysokość środków jest prognozowana, a ostateczny limit wydatków zostanie określony w uchwale budżetowej Miasta Ząbki na 2018 rok.

I. ZASADY PRZYZNAWANIA DOTACJI
(...)**II. TERMIN REALIZACJI ZADANIA**
(...)**III. WARUNKI REALIZACJI ZADANIA**
(...)**IV. TRYB I KRYTERIA****STOSOWANE PRZY DOKONYWANIU WYBORU OFERT**
(...)**V. KOSZTY KWALIFIKOWANE PRZY REALIZACJI ZADANIA**
(...)**VI. TERMIN SKŁADANIA OFERT**

Oferty należy składać osobiście w Urzędzie Miasta Ząbki w Kancelarii Ogólnej lub korespondencyjnie na adres: Urząd Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki (obowiązuje data wpływu do Urzędu) **do dnia 28 grudnia 2017 do godz. 16.00.** Oferty złożone lub doręczone po terminie nie będą brane pod uwagę w konkursie i zostaną zwrócone oferentowi bez otwierania. **Oferty należy składać w zamkniętych kopertach opatrzonych nazwą zadania konkursowego oraz nazwą i adresem oferenta.** Decyzję dotyczącą wyboru ofert i wysokości ich dofinansowania podejmuje Burmistrz Miasta Ząbki, po zapoznaniu się z opinią komisji konkursowej. Zakres oferty i wymagane załączniki określa wzór oferty dostępny na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Ząbki: www.bip.zabki.pl – Tablica ogłoszeń.

Oferta, która wpłynie po terminie, nie będzie objęta procedurą konkursową.

VII. WYMAGANA DOKUMENTACJA
(...)**VIII. INFORMACJE DODATKOWE**
(...)

Burmistrz Miasta Ząbki zastrzega sobie prawo do odwołania konkursu bez podania przyczyny. Burmistrz Miasta zastrzega sobie prawo do proporcjonalnego obniżenia kwoty przyznanej dotacji w przypadku zmniejszenia kosztów całkowitych zadania wskazanych w kosztorysie.

Szczegółowe informacje można uzyskać: Pełnomocnik Burmistrza Miasta Ząbki ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi – Krzysztof Krajewski. – tel. 22 510 97 90.

Ogłoszenie umieszcza się na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Ząbki (adres: www.bip.zabki.pl) oraz na tablicach informacyjnych Urzędu.



BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

w dniu 1 grudnia 2017 r.

ogłasza otwarty konkurs ofert dla organizacji pozarządowych oraz podmiotów, o których mowa w art. 3 ust. 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie na dofinansowanie zadania (wysokość środków jest prognozowana)

KONKURS OGŁOSZONY NA PODSTAWIE:

1. Ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz.U. z 2016 r. poz. 1817 z późn. zm.);
2. Ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz.U. z 2016, poz. 448 z późn. zm.);
3. Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 17 sierpnia 2016 r. w sprawie wzorów ofert i ramowych wzorów umów dotyczących realizacji zadań publicznych oraz wzorów sprawozdań z wykonania tych zadań (Dz.U. z 2016 r., poz. 1300);
4. Uchwały Nr XXXIII/477/2017 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie Programu Współpracy Miasta Ząbki z organizacjami pozarządowymi oraz innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego w roku 2018.

WSPIERANIE DZIAŁAŃ W ZAKRESIE UPOWSZECHNIANIA KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM SZKOLENIA SPORTOWEGO I WSPÓŁZAWODNICTWA W DZIECIĘCYCH I MŁODZIEŻOWYCH KATEGORIACH WIEKOWYCH

1. Konkurs na wspieranie działań w zakresie szkolenia sportowego i współzawodnictwa w dziecięcych i młodzieżowych kategoriach wiekowych, skierowany do organizacji, dla których podmiot szkolący ma siedzibę w Ząbkach. (143 000,00)

*W roku 2016 wydatkowano na realizację zadania: **Szkolenie sportowe i współzawodnictwo w dziecięcych i młodzieżowych kategoriach wiekowych, dla których podmiot szkolący ma siedzibę w Ząbkach i jest tożsamy z podmiotem startującym w rozgrywkach oraz wspieranie działań w zakresie szkolenia sportowego i współzawodnictwa w dziecięcych i młodzieżowych kategoriach wiekowych, skierowany do organizacji dla których podmiot szkolący ma siedzibę w Ząbkach** – 143 000,00 zł.*

Planowana wysokość dotacji w projekcie budżetu została podana w nawiasie. Wysokość środków jest prognozowana, a ostateczne limity wydatków zostaną określone w uchwale budżetowej Miasta Ząbki na 2018 rok.

I. ZASADY PRYZNANAWANIA DOTACJI

(...)

II. TERMIN REALIZACJI ZADANIA

(...)

III. WARUNKI REALIZACJI ZADANIA

(...)

IV. TRYB I KRYTERIA

STOSOWANE PRZY DOKONYWANIU WYBORU OFERT

(...)

V. KOSZTY KWALIFIKOWANE PRZY REALIZACJI ZADANIA

(...)

VI. TERMIN SKŁADANIA OFERT

Oferty należy składać osobiście w Urzędzie Miasta Ząbki w Kancelarii Ogólnej lub korespondencyjnie na adres: Urząd Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki (obowiązuje data wpływu do Urzędu) **do dnia 28 grudnia 2017 do godz. 16.00**. Oferty złożone lub doręczone po terminie nie będą brane pod uwagę w konkursie i zostaną zwrócone oferentowi bez otwierania. **Oferty należy składać w zamkniętych kopertach opatrzonych nazwą zadania konkursowego oraz nazwą i adresem oferenta.** Decyzję dotyczącą wyboru ofert i wysokości ich dofinansowania podejmuje Burmistrz Miasta Ząbki, po zapoznaniu się z opinią komisji konkursowej. Zakres oferty i wymagane załączniki określa wzór oferty dostępny na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Ząbki: [www.bip.zabki.pl](http://bip.zabki.pl) – Tablica ogłoszeń.

Oferta, która wpłynie po terminie, nie będzie objęta procedurą konkursową.

VII. WYMAGANA DOKUMENTACJA

(...)

VIII. INFORMACJE DODATKOWE

(...)

Burmistrz Miasta Ząbki zastrzega sobie prawo do odwołania konkursu bez podania przyczyny. Burmistrz Miasta zastrzega sobie prawo do proporcjonalnego obniżenia kwoty przyznanej dotacji w przypadku zmniejszenia kosztów całkowitych zadania wskazanych w kosztorysie.

Szczegółowe informacje można uzyskać: Pełnomocnik Burmistrza Miasta Ząbki ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi – Krzysztof Krajewski. – tel. 22 510 97 90.

Ogłoszenie umieszcza się na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Ząbki (adres: www.bip.zabki.pl) oraz na tablicach informacyjnych Urzędu.

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

Burmistrza Miasta Ząbki

ogłasza pierwszy przetarg ustny ograniczony na sprzedaż części nieruchomości gruntowej, położonej w Ząbkach w rejonie ul. Dzikiej objętej księgą wieczystą Nr WA1W/00013603/3.

Powodem ograniczenia przetargu są ograniczone możliwości zagospodarowania oraz brak dostępu do drogi publicznej w odniesieniu do części nieruchomości będącej przedmiotem sprzedaży, przetarg jest ograniczony do właścicieli nieruchomości przyległych.

Przetarg odbędzie się dnia **12.01.2018 r.** (piątek) o godz. 10:00 w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Ząbki, przy ul. Wojska Polskiego 10.

Nr działki	Obręb	Cena wywoławcza (netto)	Wadium
62/19	0050, 03-26	115 000,-	7 000,-

Jednym z warunków uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium do dnia **5 stycznia 2018 r.** na konto urzędu: **Bank Handlowy 35 1030 1016 0000 0000 9290 1041** (liczy się data wpływu środków na konto).

Pełna treść ogłoszenia i szczegółowe informacje o warunkach przetargu dostępne są na stronie <http://bip.zabki.pl/> (w zakładce Przetargi) oraz w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10 w Referacie Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami, telefon 22 5109 744 do 748 w godzinach pracy urzędu.

**Burmistrz Miasta
Robert Perkowski**

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKİ

informuje,

iż dnia 24 listopada 2017r. zostało wywieszone do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia i najmu – Zarządzenie nr 0050.134.2017 Burmistrza Miasta Ząbki z dnia 24 listopada 2017r.

Pełna treść Zarządzenia jest także dostępna na stronie internetowej: bip.zabki.pl (w zakładce Zarządzenia).



I TURNIEJ TENISOWY
O PUCHAR
BURMISTRZA MIASTA ZĄBKÓW

10 GRUDNIA 2017
10:00 - 17:30

WPISOWE: 30 PLN

**JUŻ DZIŚ
ROZPOCZNIJ Z NAMI
TENISOWE SZALEŃSTWO**

PATRONI MEDIALNE:
FAMA, CO SŁYCHAĆ, zabki24.pl

KLUB TENISOWY
RAKIETĄ ZĄBKÓW
UL. SŁOWACKIEGO 21
(ZA BASENEM) 05-091 ZĄBKÓW
570 093 090
TENISZABKI.PL



MOK
ZABKI
ZAPRASZA
dzieci młodsze
na teatrzyk

„Wizyta Św. Mikołaja”

**w sobotę 9 grudnia
o godz. 10⁰⁰**

MOK, ul. Słowackiego 21 /trybuna/
wstęp wolny

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

Wielki Turniej

Już w najbliższy weekend, w sportowym sercu Ząbek przy ul. Słowackiego 21 odbędzie się I Turniej Tenisowy o Puchar Burmistrza Ząbek. Do rywalizacji staną podopieczni Klubu Tenisowego Rakieta Ząbki z Akademii Tenisa w przedziałach wiekowych od 7 do 16 lat.

Oprócz wielkiej dawki emocji i świetnej zabawy organizatorzy przewidzieli nagrody i upominki dla każdego z uczestników. Wielkie otwarcie uświetni swoją obecnością Burmistrz naszego miasta, a każdy z obecnych będzie miał możliwość skosztowania pysznego tortu.

To nie pierwsze sportowe przedsięwzięcie, z jakim wychodzi Zarząd Klubu Tenisowego dla naszych najmłodszych, cyklicznie organizowane są atrakcje i warsztaty, by zachęcić dzieci do aktywności fizycznej. W najbliższej przyszłości planowane są również imprezy tematyczne dla starszego grona odbiorców.

PLAN TURNIEJU	
KAT. NIEBIESKIE SMERFY (4-7 LAT)	
10:00 - 10:20	WERYFIKACJA ZGŁOSZEŃ
10:20 - 10:30	WSPÓLNA ROZGRZEWKA
10:30	START ROZGRYWEK W FORMIE TALENTIADY
11:30 - 12:00	PRZEWIDYWANE ZAKOŃCZENIE ROZGRYWEK I ROZDANIE NAGRÓD
KAT. CZERWONE SMOKI	
11:20 - 11:30	WERYFIKACJA ZGŁOSZEŃ
11:30 - 11:40	WSPÓLNA ROZGRZEWKA
11:40	LOSOWANIE I START ROZGRYWEK
13:00 - 13:30	PRZEWIDYWANE ZAKOŃCZENIE ROZGRYWEK I ROZDANIE NAGRÓD
12:30	OFICJALNE OTWARCIE TURNIEJU Z BURMISTRZEM ZĄBEK ORAZ SŁODKI POCCZESTUNEK
KAT. POMARAŃCZOWE TYGRYSY	
13:00 - 13:20	WERYFIKACJA ZGŁOSZEŃ
13:30	LOSOWANIE I START ROZGRYWEK
15:00 - 15:30	PRZEWIDYWANE ZAKOŃCZENIE ROZGRYWEK I ROZDANIE NAGRÓD
KAT. ZIELONE KROKODYLE:	
14:40 - 15:00	WERYFIKACJA ZGŁOSZEŃ
15:00	LOSOWANIE I START ROZGRYWEK
17:00 - 17:30	PRZEWIDYWANE ZAKOŃCZENIE ROZGRYWEK I ROZDANIE NAGRÓD

GABINET INTERNISTYCZNO-PULMONOLOGICZNY

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

UL. NARUTOWICZA 4, 05-091 ZĄBKÓW

LEK. **ANNA RUTOWSKA**
tel. 665-191-517

ZAPISY NA TELEFON

R.S. SERWIS WYWÓZ NIECZYSTOŚCI

Ząbki
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

WYWÓZ ODPADÓW BUDOWLANYCH

Usługi Porządkowe „Buli”
Kontenery od 2 do 36 m³
Ceny od 150 zł
tel. 509-136-967
www.buli.com.pl