



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXII Nr 24 (309)

20 grudnia 2013 r.

ISSN 1427-3717 www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

Ząbkowski basen już gotowy

Można powiedzieć, że ząbkowska pływalnia jest już dopięta na ostatni guzik. To nowoczesny obiekt o bardzo ciekawej architekturze. Pięknie wygląda nie tylko z zewnątrz ale także wewnątrz, a do tego bardzo funkcjonalny, oferujący korzystającym z niego wiele atrakcji (baseny, sauny, wytwornica lodu, kręgielnia, boiska do squasha i wiele innych).

Więcej zdjęć pływalni prezentujemy w załączonym kalendarzu.



Pierwsze urodziny San Marino

Od momentu uroczystego otwarcia Restauracji & Cukierni San Marino, zlokalizowanej w południowej części Ząbek (ul. Powstańców 25), minął właśnie dokładnie rok.

Z tej okazji, 15 grudnia Restauracja zorganizowała dla najmłodszych

dokończenie na str. 8



AUTO SERWIS

MARIUSZ GRABOWSKI

- ✓ Mechanika samochodowa
- ✓ Diagnostyka
- ✓ Wulkanizacja
- ✓ Klimatyzacja

NISKIE CENY

Ząbki, ul. Mazowiecka 5

tel. 504-003-350,

www.serwis-zabki.pl

ZAPRASZAMY!

Pn.-pt. 8⁰⁰-18⁰⁰

Mistrz Świata w Kulturystyce

zaprasza do

Fitness Klubu BODY FAN

Ząbki, ul. Szwoleżerów 128

tel. 22 425 95 24

www.bodyfan.info



- ❖ siłownia, masaż, solarium, sklep z odżywkami,
- ❖ aerobik dla Pań,
- ❖ odchudzanie i kształtowanie sylwetki,
- ❖ indywidualne porady dietetyczne i treningowe,
- ❖ fachowa opieka instruktora.

Czynne: pn.-pt. 8⁰⁰-22⁰⁰, sob. 8⁰⁰-15⁰⁰, nd. 9⁰⁰-12⁰⁰

PRG

**USŁUGI
GEODEZYJNE**

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

Ząbki ul. Gałczyńskiego 19

605-218-000

22 781-45-81

22 781-70-51

prg1@wp.pl

www.prg1.waw.pl

Związek Harcerstwa Polskiego

MOK Miejski Ośrodek Kultury

Zabki, Park Miejski
22 grudnia (niedziela), godz. 16⁰⁰

BETLEJEMSKIE ŚWIATŁO POKOJU
 2013

Prosimy o zabranie własnych lampionów

Dofinansowanie do usunięcia azbestu

Mając na uwadze ochronę środowiska naturalnego oraz zdrowie Mieszkańców, Burmistrz Miasta Ząbki informuje, iż w 2014 r. Miasto Ząbki będzie się ubiegać o uzyskanie dotacji z Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie na dofinansowanie działań z zakresu usuwania i unieszkodliwiania azbestu.

Zatem informujemy, że osoby fizyczne nieprowadzące działalności gospodarczej, zamierzające usunąć wyroby zawierające azbest w 2014 r., mogą składać w Urzędzie Miasta Ząbki wnioski wraz z załącznikami o udzielenie dotacji na dofinansowanie demontażu, odbioru i utylizacji odpadów niebezpiecznych zawierających azbest do dnia **31 stycznia 2014 roku**. Wnioski są dostępne w Urzędzie Miasta Ząbki i na stronie internetowej www.zabki.pl w zakładce ochrona środowiska.

Ponadto informujemy, że koszty ewentualnych prac remontowych przygotowujących do położenia nowego pokrycia dachowego oraz zakup i położenie nowego pokrycia dachowego nie będą dofinansowywane.

CO SŁYCHAĆ? wydawca: Urząd Miasta w Ząbkach
 redaktor naczelny: Mirosław Oleksiak
 e-mail: redaktor@zabki.pl, tel. 694 759 987
 redakcja: Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10,
 tel. 22 5109 793
 druk: Zakład Poligraficzny TOP DRUK Łomża
 tel. 86 473 02 12
 Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.
 Nakład 6000 egz.

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

Święta w Orkiestrze

Koniec roku to czas intensywnej pracy dla naszej ząbkowskiej orkiestry. Już 19 grudnia zespół zaprezentuje się w repertuarze kolędowym na spotkaniu wigilijnym radnych Ząbek, które odbędzie się w Szkole Podstawowej nr 2 im. Małego Powstańca w Ząbkach. Zabrzmią najpiękniejsze kolędy, m.in.: „Cicha noc”, „Wśród nocnej ciszy”, „Lulajże Jezuniu” i wiele innych. Liczymy, iż dzięki kolędom w wykonaniu orkiestry wprowadzą naszych radnych w radosne, świąteczne nastroje.

Życzymy muzykom orkiestry wspaniałych Świąt Bożego Narodzenia, wielu koncertów w nadchodzącym Nowym Roku, sukcesów i wytrwałości w zdobywaniu szczytów sztuki muzycznej.

Zapraszamy 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 II JARMARK BOŻONARODZENIOWY w Ząbkach, który odbędzie się na Bazarze Miejskim w dniach od 20 do 24 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 kermaszu zachęcamy rękodzielników, artystów, rzemieślników, twórców 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. Karta zgłoszeniowa oraz regulamin dostępny jest na stronie internetowej Urzędu Miasta www.zabki.pl.

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



INFORMACJA DLA PACJENTA

APTEKA CAŁODOBOWA



Apteka „Południe”
 ul. Powstańców 2 05-091 Ząbki
 tel. 22 762 56 34

WIZYTY DOMOWE

DR N. MED.
JACEK RUTKA
 SPECJALISTA
 CHOROÓB DZIECI
 NEFROLOG

TEL. 604-467-047
www.drjacekrutka.pl

GABINET STOMATOLOGICZNY

dorośli i dzieci
 Ząbki,
 ul. Powstańców 26
 (wejście obok poczty)

tel. (22) 379-33-88

Ceny konkurencyjne

Ząbki – Samorząd Przyjazny Środowisku

Nagroda specjalna w Narodowym Konkursie Ekologicznym za ekologiczne i najnowocześniejsze przedsięwzięcie w Polsce, została przyznana miastu Ząbki. Nagrodzony obiekt, o którym mowa to Publiczne Przedszkole nr 3 „Skrzat”. Miasto zostało wyróżnione w kategorii Samorząd Przyjazny Środowisku.

To niecodzienne wyróżnienie odebrał burmistrz Robert Perkowski podczas Gali Laureatów i Wyróżnionych XIV Edycji Konkursu 11 grudnia w gmachu Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

Pod certyfikatem dla miasta Ząbki podpisali się członkowie Narodowej Rady Ekologicznej - najwyższego organu Narodowego Konkursu Ekologicznego „Przyjaźni Środowisku”.

W skład NRE wchodzi przedstawiciele: Parlamentu RP, głównego i wojewódzkich inspektoratów ochrony środowiska, narodowego i wojewódzkich funduszy ochrony środowiska i gospodarki wodnej, uczelni akademickich oraz organizacji branżowych.

Konkurs jest organizowany już od 14 lat pod patronatem honorowym Prezydenta RP. Organizatorem głównym konkursu jest Centrum Wspierania Inicjatyw Pozarządowych, które jest także organizatorem Gali. Współorganizatorem Gali jest Komisja PKOl Sport i Środowisko.

Idea konkursu opiera się na założeniu, że promowanie obywatelskich postaw proekologicznych ma równie fundamentalne znaczenie jak wdrażanie przyjaznych środowisku technologii, toteż w konkursie oceniane są zarówno innowacyjne projekty dotyczące rozwiązań technicznych i inwestycji w dziedzinie ochrony środowiska, jak i przedsięwzięcia z zakresu edukacji ekologicznej.



Podstawowym celem konkursu jest popularyzacja inwestycji i działań na rzecz ochrony środowiska naturalnego. Ponadto konkurs ma za zadanie wyróżniać podmioty zaangażowane w edu-



kację ekologiczną wśród dzieci i młodzieży, społeczności lokalnych, promować nowatorskie rozwiązania mające istotny wpływ na poprawę stanu środowiska naturalnego.

Iwona Potęga

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 KĄCZOREK

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. 8-20
tel. 603 927 323



Gabinet Laryngologiczno- Internistyczny

dr. n. med. Stanisław Nitek - specjalista otolaryngolog (dorośli i dzieci)

tel.: 502-315-952

lek. med. Katarzyna Tylżanowska-Nitek - internista specjalista chorób płuc

tel: 509-975-219

Oferta: spirometria, tympanogram, udrażnianie trąbek słuchowych oraz leczenie zapalenia zatok przy użyciu aparatu AMSA, płukanie nosa i zatok metodą Proetza, KRIOCHIRURGIA: usuwanie zmian skóry (brodawki, kurzajki) i błony śluzowej (np. brodawczaki), leczenie i diagnostyka (BEZ-PLATNIE!!!) CHRAPANIA i BEZDECHÓW NOCNYCH, udrażnianie nosa Ząbki, ul. Narutowicza 4.

Wizyty po umówieniu telefonicznym: - internista 509-975-219 - laryngolog 502-315-952

**Hydraulika,
wod - kan,
gaz, c.o., piece
Usługi
kominiarskie,
z uprawnieniami**

**tel.:
696-321-228**

A k a d e m i a Pamięci, Czytania, Koncentracji

dla dzieci, młodzieży i dorosłych



zaprasza na zajęcia korekcyjno - kompensacyjne (terapię pedagogiczną), terapię logopedyczną, treningi (np. czytania, ortograficzne), spotkania dla rodziców itp.

Ząbki, ul. M. Konopnickiej 1 lok. 7
www.hippocampus.edu.pl
tel. 507 301 975

Ząbki miastem dbającym o finanse mieszkańców

Podczas Forum Nowoczesnego Samorządu, 3 grudnia br., w Hotelu Gromada w Warszawie, Miasto Ząbki, po raz kolejny otrzymało wyróżnienie „Miasto Dbające o Finanse Mieszkańców 2013 r.” za skuteczne działania na rzecz ochrony finansów samorządowych.

Wyróżnienie przyznało Centrum Prawa Bankowego i Informacji, wydawca cenionego przez samorządowców poradnika „Europejski Doradca Samorządowy”.

Forum przebiegało pod hasłem: „Tyle państwa na ile to konieczne, tyle społeczeństwa, na ile to możliwe”. Było poświęcone takim zagadnieniom jak: finansowanie działalności samorządowej, rozwiązaniom innowacyjnym oraz tematów edukacyjnym.

Burmistrz Miasta Ząbki Robert Perkowski został laureatem I stopnia za skuteczne działania na rzecz ochrony finansów samorządowych. Burmistrzowi został przyznany certyfikat „Miasto dbające o finanse mieszkańców”.

Miasto czynnie uczestniczy w systemach wymiany informacji gospodarczych, korzystając z rejestru dłużników w BIG InfoMonitor, dzięki czemu dba o finanse mieszkańców oraz przyczynia się do poprawy bezpieczeństwa gospodarczego w regionie.

Iwona Potęga



Świąteczna Szkołka Wędkarska

Wśrode, 11 grudnia 2013 r. odbyły się ostatnie zajęcia Szkołki Wędkarskiej „Piranie Ząbkowskie”. Niezmiernie cieszy fakt, że z każdym spotkaniem przybywa młodych adeptów wędkarstwa. Aktualnie Szkołka liczy 20 dzieci!

Jednym z najważniejszych założeń Szkołki na nadchodzący rok, jest wystawienie ząbkowskich zawodników w spławikowych zawodach okręgowych. Dlatego też, opiekunowie kol. Jacek Łach oraz kol. Maciej Mierzejewski będą głównie skupiali się właśnie na spławikowej metodzie połowu.

Ze względu na młody wiek dzieci, najodpowiedniejszą wędką będzie bat do 7m, ale są też tacy, którzy będą mogli spróbować swoich sił z zawodniczą wędką typu tyczka. Tego typu wędzisko zostało właśnie zaprezentowane na ostatnich zajęciach. Jest to bardzo widowiskowa i dosyć skomplikowana metoda, która jednak bardzo zainteresowała dzieci i chętnie zasiadły w specjalistycznym stanowisku przygotowanych tego dnia przez prezesa Koła kol. Roberta Fabisiaka.

Dzieci dzielnie próbowały nęcić do punktu 9m kijem oraz stawiać zestaw w wyznaczonym punkcie. Część praktyczna przysporzyła wiele radości i zachęciła do dalszych prób. Daje to nadzieję, że w przyszłym sezonie przynajmniej kilkoro młodych wędkarzy z Ząbek dzielnie stanie w szranki na zawodach okręgowych.

Ponieważ było to nie tylko ostatnie spotkanie w tym roku, ale również ostatnie przed Świątami Bożego Narodzenia, nie mogło się obejść bez życzeń, dzielenia się opłatkiem i oczywiście... upominkami wędkarskimi.

W imieniu całego Zarządu Koła Wędkarskiego nr 61 Ząbki, prezes kol. Robert Fabisiak życzył dzieciom samych sukcesów w nadchodzącym roku. Życzył udanych wypraw wędkarskich, samych okazji, dużo cierpliwości, ale przede wszystkim sukcesów w szkole, gdyż jak podkreślił „nauka powinna być zawsze na pierwszym miejscu”.

Kolejne spotkania Szkołki Wędkarskiej „Piranie Ząbkowskie” już po Nowym Roku. Serdecznie zapraszamy wszystkie dzieci!

Więcej wędkarski informacji na kolowedkarskie.pl

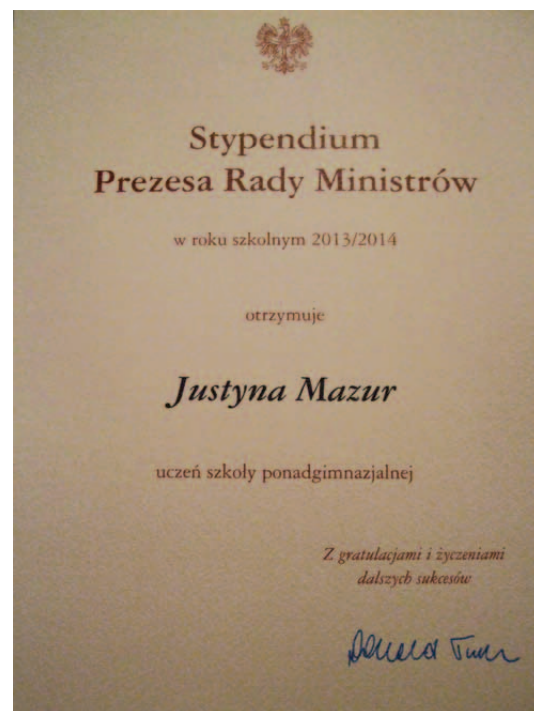


Stypendium od premiera

Miło nam poinformować, że nasza mieszkanka, absolwentka Publicznego Gimnazjum nr 2 w Ząbkach, Justyna Mazur, w dniu 02.12.2013 r., w auli Politechniki Warszawskiej, otrzymała stypendium Prezesa RM, jako najlepsza uczennica XXXVII LO im. Jarosława Dąbrowskiego w Warszawie. Justyna w tym roku szkolnym będzie zdawała egzamin maturalny. Mocno trzymamy kciuki za jak najlepsze wyniki na maturze oraz za dostanie się na wymarzone studia.

Serdecznie gratulujemy!

red.



Lodowisko w Ząbkach już otwarte

„Biały Orlik” przy Szkole Podstawowej nr 2 został oficjalnie otwarty na sezon zimowy w dniu 6 grudnia. W otwarciu sezonu na lodowisku uczestniczyli burmistrz Robert Perkowski, zastępca burmistrza Artur Murawski, dyrektor szkoły Irena Małyszczuk, nauczyciele i uczniowie oraz amatorzy jazdy na lodzie. Mimo zimnego i mocnego wiatru, który szczyptał w policzki było spore zainteresowanie tą inauguracją sezonu.

Na łyżwach oprócz dzieci jeździł także Św. Mikołaj. Było mnóstwo radości i zaba-



wy. To sympatyczne dla ząbkowian wydarzenie stało się również źródłem inspiracji literackiej. Jedna z uczennic - Weronika Stachera z klasy 6c, która nie mogła doczekać się jazdy na łyżwach, napisała sympatyczny wierszyk, który odczytała podczas oficjalnego otwarcia:

„Wczoraj spadł na nasze miasto
Pierwszy śnieg tej zimy
I choć starsi narzekają
To my się cieszymy.
Mama z tatą w kółko mówią
Że zimno i ślisko
A my zimy wyglądamy,
Odkąd jest tu... lodowisko.
Z serca za nie dziękujemy
Burmistrz kochany
Nawet się Pan nie domyśla, ile frajdy
mamy.

A gdy któreś z nas zostanie
Sławnym panczenistą,
W życiorysie swym napisze:
Mamy u nas w Ząbkach piękne lodowisko...”

Weronika Stachera, klasa 6c

Wszystkich zainteresowanych jazdą na łyżwach zapraszamy na lodowisko

„Biały Orlik” przy Szkole Podstawowej nr 2 w Ząbkach. ul Batorego 11, codziennie w godzinach 17.00- 20.00. Działa także wypożyczalnia łyżew i kasków czynna 15 minut przed każdą godziną.

Iwona Potęga



Niezwykłe Mikołaje w ząbkowskich świetlicach środowiskowych

10 grudnia Mikołaje zawiąły do dzieci z ząbkowskich świetlic środowiskowych. W te sympatyczne i niesamowite role wcielili się Monika Listkiewicz, wiceprezes Grupy DSF, Sławomir Duba dyrektor generalny Grupy DSF, burmistrz Ząbek Robert Perkowski oraz zastępca burmistrza Artur Murawski, wręczając dzieciakom bilety na niezwykle widowisko. Słynny spektakl na lodzie pt. „Peter Pan on Ice”, który po sukcesie na całym świecie i kilkuletniej przerwie zawiął do Polski, aby 14 grudnia br. na warszawskim Torwarze móc zachwycać najmłodszych przygodami jednego z najbardziej charakterystycznych baśniowych chłopców i jego towarzyszy.



Milusińscy otrzymali 35 zaproszeń, a w podziękowaniu wykonali własnoręcznie wykonane laurki.

Kolejna wizyta miała miejsce w Świetlicy Środowiskowej nr 1 „Harcówka”, gdzie gości przywitała pani kierownik Elżbieta Klimkiewicz i gromada rozentuzjasmowanych dzieciaków. Pani kierownik opowiedziała o placówce oraz o ciekawostkach z życia „Harcówki”, m.in.: czym się zajmują, jak świetnie dzieci sobie radzą przygotowując posiłki, jakie wymyślają potrawy i jak wszyscy solidarnie sprzątają po sobie.



Mówiła też o niezwykłych zdolnościach plastycznych dzieci.

Św. Mikołaj Sławek mówił dużo o działalności grupy DSF, bo dzieci zasypały go niezliczoną ilością pytań, a śnieżynka Pani Monika wręczyła dzieciom 40 zaproszeń na niezwykle spektakl.

W podziękowaniu sponsorzy otrzymali od dzieci fantastyczne prezenty, które same wykonały. Na koniec wszyscy stanęli do pamiątkowego zdjęcia. Ale to nie wszystko. Pan Sławek Duba obiecał przekazać obydwu świetlicom rowery dla najgrzeczniejszych dzieci. Zdobywców nagród wyłonią kierownicy placówek, którzy wezmą pod uwagę m.in.: dobre zachowanie, pomoc i uczynność wobec innych. Kolejnym prezentem będą bony do perfumerii. Szef Grupy DSF zaproponował także starszym dzieciakom możliwość dorywczej pracy w swojej firmie.

Wizyta gości w placówkach dydaktyczno-wychowawczych na długo pozostanie w pamięci dzieci i młodzieży.

Joanna Wysocka



MARKSBUD
Usługi kontenerami

Mariusz Toczyski
Ząbki
Wywóz odpadów
budowlanych,
gruzu, ziemi, piachu

tel. 698-214-790

KRAWCOWA

SZYBKO I SOLIDNIE

- bluzki, garsonki
- szycie na miarę
- poprawki odzieży
- firany, zasłony

Ząbki, ul. Wolności 34

pon- pt w godz. 9-17; po godz. 17
i w sob. na tel.: 725-193-225

Jak zdrowo się odżywiać?

Chipsy – smaczne, ale czy zdrowe?

Już nasi przodkowie wiedzieli, jak ważne jest zdrowie. My także o tym wiemy, tylko jakże często zapominamy, że musimy dbać o nie całe życie, poczynając od niemowlaka, kończąc na osobie starszej. Dbanie o zdrowie to nie tylko ciepły ubiór w zimną pogodę, przyjmowanie witamin, etc. To przede wszystkim prawidłowe nawyki żywieniowe.

W dzisiejszych czasach, kiedy czas umyka bardzo szybko, wszystko chcemy zrobić „na już”, w jednej chwili, w sprawach żywienia szukamy ułatwień i jemy byle co. Są to najczęściej gotowe potrawy, wysoko przetworzone. A przecież pierwotną przyczyną prawie 90% chorób jest nieodpowiednie żywienie. Organizm źle odżywiony jest doskonałym środowiskiem dla wirusów, bakterii, grzybów i pasożytów, które wywołują w naszym organizmie stany zapalne. Producenci żywności wychodzą naprzeciw naszemu oczekiwaniu i oferują nam produkty, z których po podgrzaniu otrzymujemy gotowy posiłek, który zaspokoi nasz głód, ale czy na pewno będzie to z korzyścią dla naszego organizmu i naszego zdrowia?

Na pierwszy „ogień” pójdą chipsy, którymi zajadamy się my i nasze pociechy, ale czy do końca zdajemy sobie sprawę z konsekwencji jedzenia tych „przysmaków”?

Często widzimy nawet dwuletnie dziecko w wózek zajądające się chipsami. A gdyby ktoś Państwu zaproponował ciasteczka o takim składzie: paczka wypalonych papierosów + olej, na którym smażyono 10 razy frytki + przyprawa z glutaminianem sodu (popularne gotowe mieszanki przypraw, kostki rosołowe). Wszystko upieczone, pięknie podane. Czy zdecydowałibyscie się zjeść coś takiego? Pewnie nie. A wyobraźcie sobie, że chipsy mają taki sam skład jak powyższej opisane „ciasteczka”.

W paczce chipsów jest tyle samo akrylamidu, co w paczce wypalonych papierosów. Akrylamid powstaje podczas smażenia ziemniaków w temp. powyżej 120st. C z asparaginy, aminokwasu obecnego w ziemniakach. Akrylamid eliminuje z organizmu naturalny przeciwutleniacz glutation, przez co wywołuje przewlekły stan zapalny w organizmie, podnosi ryzyko miażdżycy i choroby wieńcowej serca. Akrylamid jest toksyczny dla układu nerwowego (jest neurotoksyną) i przyczynia się do powstawania nowotworów. Często pytamy, dlaczego nasze dzieci tak często teraz chorują, dlaczego my wszyscy tak często chorujemy i są to coraz poważniejsze schorzenia? Odpowiedź jest prosta. Przyjrzyjmy się temu, co jemy i znajdziemy przyczynę naszych chorób.

Oto przykładowe substancje, które jeszcze możemy znaleźć w chipsach: aromat dymu wędzarniczego, brąz HT (E155), difosforan disodowy (E450), glutaminian sodu (E621), guanylan di-

sodowy (E627), inozydian disodowy (631), karmel amoniakalny (E150c), koszenila (E120), kwas jabłkowy (E296), kwas karminowy (E120), węglan sodu (E500). Wszystkie te substancje to chemiczne dodatki do żywności, których nadmierne spożywanie niesie za sobą ryzyko wielu chorób.

Warto jeszcze wspomnieć o obecnych w chipsach tłuszczach trans, które przyczyniają się do nowotworów i wielu chorób miażdżycowych. Wiele krajów, m.in. Dania wprowadziło zakaz sprzedaży produktów spożywczych ze zwiększonym w stosunku do naturalnego stężeniem trans tłuszczów. Podążyła za nią Kanada i inne kraje. W Unii Europejskiej do Europejskiego Urzędu do spraw Bezpieczeństwa Żywności wpłynęła prośba o wydanie opinii naukowej na temat ryzyka spożywania trans tłuszczów, która może w przyszłości zamienić się w dyrektywę obowiązującą wszystkie kraje UE.

Glutaminian sodu, który jest także częścią składową chipsów blokuje komórki organizmu, i chociaż sam nie uczula, to powoduje, że komórki organizmu reagują alergią na zwykły pokarm (nasz organizm potrzebuje niewielkich ilości glutaminianu sodu i pełni on w nim pełnią rolę neuroprzekaźnika, dlatego nie jest on przez nasz organizm traktowany jak trucizna, ale nadmierne spożycie tej substancji może mieć tragiczne skutki dla zdrowia). U dzieci nadmiar glutaminianu sodu wręcz niszczy rozwijający się mózg, stąd problemy z nauką, koncentracją, zaburzenia w zachowaniu, etc. Osoby z alergiami powinny całkowicie wyeliminować produkty zawierające glutaminian sodu: może on wywołać atak epileptyczny, a nawet sparaliżować układ oddechowy. Nadmierne spożycie E 621 lub nadwrażliwość na niego może być przyczyną tzw. **syndromu chińskiej restauracji**: zawrotów głowy, palpacji serca, nadmiernej potliwości, niepokoju i podrażnienia śluzówki żołądka.

Chipsy z założenia nie są produktem przeznaczonym dla dzieci i nastolatków, dlatego też zanim podamy je naszym dzieciom, zastanówmy się czy warto. My dorośli mamy wybór, czy chcemy truć nasz organizm, czy wybieramy zdrowie. Ale dla dzieci często nie jest to tak oczywiste, szczególnie jeśli nie mają dobrego przykładu ze strony dorosłych. Dla rozwijających się organizmów dziecięcych chipsy to trucizna, zaburzająca wzrost i rozwój naszych pociech.

Drodzy Czytelnicy, jeśli zainteresowało Was chociaż troszkę to co napisałam, to artykuły o żywności i jej wpływie na nasze zdrowie będą ukazywały się cyklicznie. Następny artykuł będzie o napojach energetycznych i ich wpływie na nasze organizmy. Zastanowimy się dlaczego wśród naszej młodzieży tak dużo agresji. Odpowiedź na to jest bardzo prosta, że aż trudno w to uwierzyć.

Elżbieta Marcinkowska

Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW
Mama 3-letniej Oli
i 7-letniej Michałki

*Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz, aż się zepsujesz.
Tam człowiek prawie
Widzi na jawie
I sam to powie,
Że nic nad zdrowie.
Ani lepszego,
Ani droższego,
Bo dobre mienie,
Perły, kamienie,
Także wiek młody
I dar urody,
Miejsca wysokie,
Władze szerokie,
Dobre są, ale –
Gdy zdrowie w cale....
Jan Kochanowski „Na zdrowie”*



Kurs komputerowy dla seniorów

W Miejskiej Bibliotece Publicznej w Ząbkach trwają zajęcia komputerowe dla seniorów prowadzone przez bibliotekarzy oraz wolontariuszy firmy Orange w ramach programu „Akademia Orange dla bibliotek”. Spotkania odbywają się w dwóch



grupach w czwartki i piątki w godzinach 11-13. Dotychczas na zajęciach uczestnicy zapoznali się z budową klawiatury oraz funkcjami klawiszy. Nauczyli się także obsługiwać pocztę elektroniczną i wyszukiwać informacje w Internecie. Kolejne spotkania będą skupione na omawianiu podstawowych funkcji w edytorze tekstu

Microsoft Word oraz na ćwiczeniach w tym programie. Seniorzy z wielkim zapałem i zainteresowaniem uczęszczają na zajęcia i już po kilku spotkaniach widać efekty pracy uczestników warsztatów.

Kurs spotkał się z dużym zainteresowaniem osób po 50. roku życia, bezpłatne zajęcia i możliwość nauczenia się klikania, logowania, mailowania oraz przeszukiwania zasobów Internetu przeszły najśmielsze oczekiwania Biblioteki. W związku z tym w nowym roku ruszy II edycja kursu komputerowego e-SENIOR i kolejna możliwość obcowania ze światem komputerów.



Wyróżnienie dla działaczy Ząbkovii

9 grudnia, na Stadionie Narodowym w Warszawie odbyła się Konferencja „Nasz Orlik”, podczas której zaprezentowane zostały dotychczasowe dokonania programu ministerialnego „Nasz Orlik”, portal internetowy ułatwiający między innymi nowoczesne metody sprawozdawczości działalności Orlików oraz raport podsumowujący działalność Akademii Animatora.

Na konferencję zaproszeni zostali: Jarosław Dobrowolski - prezes UKS Ząbkovia Ząbki (i animator na Orliku przy ul. Batorego 11 w Ząbkach) oraz Beata Komosińska - Ferens - sekretarz UKS Ząbkovia Ząbki (jako osoba współpracująca z animatorem Orlika). Pani Beata otrzymała z rąk wiceministra sportu i turystyki Tomasza Półgrabskiego statuetkę „Przyjaciela Super Orlika 2013”.

red.



Pierwsze urodziny San Marino

dokończenie ze str. 1



mieszkańców Ząbek specjalne atrakcje. W Sali Kryształowej Restauracji & Cukierni San Marino zostało przygotowane mini wesołe miasteczko, w którym nie mogło zabraknąć



basenu z kulkami, które zawsze cieszy się dużą popularnością. Niezwykle ciekawe też były zajęcia na macie sumo. Dzieci chętnie uczestniczyły w licznych konkursach i zabawach. Najodważniejsi decydowali się na malowanie twarzy.



Punktem kulminacyjnym imprezy był pokaz robienia tortu „na żywo” przez mistrza sztuki cukierniczej.

Dzieci mogły również spróbować swoich sił stając się prawdziwymi cukiernikami. Same mogły bowiem przygotować pyszne ciasteczka i pierniki.

Restauracja znana jest z organizacji najprzeróżniejszych imprez. Prawdziwym hitem, jak mówią same dzieci, była ta z okazji Dnia Dziecka.

Okres zimowy nie daje tak dużo możliwości jak piękne lato, ale i teraz najmłodszych, ale i dorosłych czeka wiele atrakcji. W okresie zimowym cukiernia staje się prawdziwą pijalnią czekolady. Czy może być coś lepszego na zimowe mrozy?



R.S. SERWIS WYWÓZ NIECZYSTOŚCI

Robert Szczepaniak
Ząbki

**Wywóz
kontenerami
gruzu, śmieci
Transport piachu
i ziemi**

22 781 59 20
603 707 755

ŚWIĄTECZNE PROMOCJE CENOWE



Zapraszamy na zakupy!

**PRASKA GIEŁDA
SPOŻYWCZA**

**Promocje ważne
do 31.12.2013r.**

**Niedziela handlowa
22 grudnia 2013r.**

www.praskagieldaspozywca.pl

Praska Giełda Spożywcza
ul. Piłsudskiego 180, 05-091 Ząbki
tel. (22) 77 15 700, 826, 701

Mikołajkowy koncert charytatywny „Z serca dla Kuby” za nami!

8 grudnia, w siedzibie Szkoły Podstawowej nr 3 w Ząbkach odbył się koncert charytatywny „Z SERCA DLA KUBY”. Jego organizatorami było Towarzystwo Przyjaciół Ząbek, Szkoła Podstawowa im. Małego Powstańca nr 3 w Ząbkach oraz Eco College Przedszkole Małego Kopernika.

Podczas koncertu zbieraliśmy pieniądze na rzecz Kuby Górskiego, 11-letniego mieszkańca Zą-



fol Bogdan Śliadowski

bek i ucznia SP3. Jakub od prawie roku walczy z nieoperacyjnym guzem pnia mózgu i jest pod opieką fundacji „Nasze dzieci”.

Niedzielnny koncert rozpoczął występ chóru Ars Cantata. Później przyszedł czas na pokazy tańca: zespołu Fart, prowadzonego przez Kingę Jakubowską, Akademii Hip-Hop'u oraz laureatki You Can Dance - Pauliny Przestrzelskiej, wraz z zespołem. Wystąpiła także p. Grażyna Szambelan i kuglarz Paweł Coolka Kulesza a pedagodzy z SP3 przygotowali animacje dla dzieci.

W tym samym czasie najmłodsi mogli uczestniczyć w przedstawieniu „Śnieżka i siedmiu krasnoludków”, w którym w rolę aktorów wcieliły się dzieci z przedszkolnego teatryku „Leśne Echo”.

Podczas organizacji koncertu spotkaliśmy się z dużym zainteresowaniem naszej społeczności lokalnej oraz innych osób. Pozwoliło nam to na przygotowanie stoisk z ozdobami świątecznymi, książkami, zabawkami i inne. Rada rodziców zorganizowała kawiarankę, dzieci mogły wypić owocowy koktajl, zjeść wate cukrową a ich rodzice - bigos i grochówkę. Odwiedzający mogli zrobić

sobie zdjęcie na motorze, zagrać na play stadion, zmierzyć ciśnienie czy przejść krótki kurs pierwszej pomocy.

Głównym punktem całej akcji była licytacja, na której sprzedawaliśmy między innymi gadzety sportowe z autografami, podpisane książki i płyty a także zaproszenia i vouchery. Do licytacji przyłączył się także Pan Burmistrz, który wystawił swoje pióro oraz zaproszenie na wspólną kawę.

Z samej tylko aukcji udało nam się zebrać prawie 12 tysięcy złotych.

Kuba razem z rodzicami uczestniczył w koncercie. Mieliśmy dla niego dodatkową niespodziankę w postaci klocków Lego, które tak bardzo lubi.

Koncert zakończył występ zespołu Outsider oraz słodka niespodzianka- specjalnie przygotowany na naszą imprezę tort.

Chcielibyśmy podziękować Dariuszowi Dudkiewiczowi, który świetnie poprowadził cały koncert, darczyńcom oraz wszystkim wolontariuszom, których ciężko byłoby nam wymienić z imienia i nazwiska. Wszystkim składamy serdeczne podziękowania!

Podczas koncertu udało nam się zebrać w sumie 24 929,86zł!

Magdalena Zacharska
Towarzystwo Przyjaciół Ząbek



fol Bogdan Śliadowski

WSPARLI NAS:

(kolejność alfabetyczna)

Activ Jet
Activ media
Agata Zacharska- Agora S.A.
Agnieszka Strzembosz
Andrzej Charkiewicz
Anna Lutek
Barek pod „5”
Beata Krajewska
Bodyfan Ząbki
Body Shop
Catermark
Dodomo
Dolcan Ząbki
Eldent Ząbki
Ethnet
Firma „kreatorzy imprez”
Grażyna Styś
Iwona i Andrzej Kowalscy
Katarzyna Śmietanka - LEGO
Klaudia Kwiatkowska i Artur Sobieraj
Lecznica Blue Vet
Leczy-Med
Klub sportowy Siatkarz Ząbki
Magdalena Kruszevska
Martyna Moss
Miejski Ośrodek Kultury
Niepubliczne przedszkole „Calineczka” w Słupnie
Ochotnicza straż pożarna
Papilo - gabinet zdrowej przemiany
Paulina Ruta - gazeta.pl
Praska Giełda Spożywcza
Restauracja San Marino
Salon Angel w Markach
Salon Beauty point
Salon fryzjerski Alicja
Salon fryzjersko-kosmetyczny Bolero
Salon Urody Gabriel CH Targówek
Salon urody w Markach, ul. Zielna 17
Shibori
Sk Bank
SM Europe
Stowarzyszenie Biegam w Ząbkach
Straż Miejska
Teatr Żydowski w Warszawie
Tomasz Szmanda- Motosalon
Ząbkovia Ząbki
Zbigniew Boniek

„BULI” USŁUGI PORZĄDKOWE

Sławomir Pasek
Ząbki
Wywóz odpadów
budowlanych
kontenerami
KP-5 oraz KP-7
tel. 509-136-967
888-424-715

AGD SERWIS

Adam Sobiesiak

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

radny.swiatkiewicz@zabki.pl

ROBERT ŚWIĄTKIEWICZ

Dyżur Radnego
w każdy pierwszy
poniedziałek miesiąca
od 18¹⁵ do 19³⁰
Trybuna Sportowa MOSiR



www.ROBERTSWIATKIEWICZ.pl

- aktualności z życia miasta i powiatu - informacje o pracy rady miasta
- interpelacje, zapytania i wnioski radnego - ciekawostki prawa samorządowego

Zadzwoń, umów się na spotkanie, prześlij pytanie pocztą elektroniczną e-mail.

Zapraszam do bezpośredniego kontaktu

Robert Świątkiewicz

Adwentowy Dzień Skupienia i Świąteczny Kiermasz w Zespole Publicznych Szkół Katolickich

Tradycyjnie już społeczność Szkoły Katolickiej w Zabkach zorganizowała Adwentowy Dzień Skupienia połączony ze świątecznym kiermaszem. Dzień 7 grudnia rozpoczął się konferencją dla nauczycieli i uczniów, po czym dyrekcja,



grono pedagogiczne oraz uczniowie wraz z rodzinami udali się do kościoła, by w czasie Mszy świętej modlić się o dobre przeżycie czasu Adwentu. Jak powiedział ksiądz proboszcz Andrzej Kopczyński Adwentowy Dzień Skupienia w Szkole Katolickiej to swoistego rodzaju „adwentowy festyn” i nie ma w tym nic złego, bowiem właśnie w czasie tego wyczekiwanego przez wszystkich kiermaszu, kiedy dzieci wraz z rodzicami sprzedają przez siebie wyrabiane produkty, podczas niecierpliwego zgłębienia, każdy z każdym dzieli się radością – radością oczekiwania, bycia razem, tworzenia wspólnoty.

Każda klasa starała się sprzedać jak najwięcej produktów. Jedni kusili świątecznym bigosem, łazankami, bożonarodzeniowymi placzkami, inni aniołami i bombkami typu „hand made” czy egzotycznym sushi. Nie zabrakło staropolskiego smalcu z kwaśzonym ogórkiem, talerzyków i podstawek zdobionych techniką decoupage, oryginalnych makaronowych choinek i wielu, wielu innych ciekawych dekoracji.

*Agata Werschner
fot. Krzysztof Jaszczak*

Wielki pokaz fajerwerków w Zabkach

Firma Roxer zaprasza **27 grudnia 2013 r. o godz. 19.00** do Zabek na ul. Batorego 40. Naprzeciwko firmy z boiska szkolnego, zaprezentujemy na żywo fajerwerki, które można kupić w naszym sklepie. Będą one odpalone według poniższej kolejności. Zapraszamy też na naszą stronę roserfireworks.pl

LAMPIONY

Puścimy, o ile nie będzie wiatru - lecą do 400 m w górę

1 Lampiony: biały, żółty, pomarańczowy, fioletowy, czerwony - 7 zł

FLARY PŁOMIENIOWE zwane RACAMI

2 Czerwona - czas 50 sek. - 7 zł - mocny płomień + dym

3 Zielona - czas 50 sek. - 7 zł - mocny płomień + dym

4 Serce dla zakochanych na oświadczeniu, wesela i wyrażanie uczuć - 250 zł

WULKANY

5 Wulkan srebrny z cradlingiem - wysokość do 5 m - czas 1 min. - 14 zł

6 Wulkan wielokolorowy - wysokość do 5 m - czas 1 min. - 14 zł

7 Stroboskop pirotechniczny - czas 1 min. - 3 zł

8 Stroboskop pirotechniczny b. mocny - czas 1 min. - 4 zł

NOWOŚĆ - CICHE WYRZUTNIE DLA WIDZÓW NIEŁUBIĄCYCH HUKU

9 Rzymskie ognie - 20 strzałów - 4 zł

10 Uran - 25 strzałów - 31 zł

11 Malachit - 25 strzałów - czas 40 sek. - 103 zł

12 SUPER EFEKT - 600 różnokolorowych strzałów wahających się na obie strony - PROMOCJA - 365 zł

WYRZUTNIE ZESPOŁONE

13 Czerwone piwonie - 9 strzałów - 11 zł

14 Bunch of Flowers - 140 strzałów NOWOŚĆ 165 zł

15 Mars - 16 strzałów NOWOŚĆ - 20 zł

16 Kasjojeja - 16 strzałów - różne kolory - 18 zł

17 Pluton - 25 strzałów - różne kolory - 32 zł

18 Szaman - 12 strzałów - różne kolory - 34 zł

19 Solaris - 12 szybkich strzałów na specjalnej podstawie - różne kolory - 36 zł

20 Samuraj - 19 strzałów - różne kolory - 43 zł

21 Coco - 25 strzałów - NOWOŚĆ - nowa generacja wyrzutni - trochę niżej, ale za to znaczne powiększenie efektu przestrzennego na niebie - 50 zł

22 Nowa Generacja 14 - 19 strzałów - różne kolory - 76 zł

23 Pyton - 25 mocnych strzałów - różne kolory - 90 zł

24 Reggae - 49 strzałów - 180 zł

25 Brocade Blue - 49 strzałów - NOWOŚĆ - 180 zł

26 X maind - 49 strzałów - 190 zł

27 The Legend - 49 mocnych strzałów - różne kolory - 190 zł

28 Space Master - 100 strzałów - cały kolorowy pokaz - PROMOCJA 190 zł

29 Pyro Dance - 100 strzałów - cały kolorowy pokaz - 290 zł

RAKIETY

KTÓRYCH ROCZNY ZAPAS SPRZEDAŁ SIĘ W UBIEGŁYM ROKU W 5 DNI

30 Niebieska dalia i białe migoczące gwiazdki - 10 zł

31 Czerwona piwonka z brokatem i cradlingiem - 10 zł

32 Trzyczęść palma z niebieskimi gwiazdkami - 10 zł

33 Brokat z czerwonymi gwiazdkami - 10 zł

34 Srebrna wierzba - 20 zł

35 Purpurowo-zielona dalia i chryzantemy - 20 zł

36 Trzyczęść wierzba z niebieskim środkiem - 40 zł

37 Czerwona migocząca wierzba - 40 zł

*Tadeusz Rożański
Roxer Fireworks*

Rambit

„Polska moja - Ojczyzna”

22 listopada odbył się rambit dla klas drugich „Polska - moja Ojczyzna”. Uczniowie musieli wykazać się znajomością mapy, przyrody i historii Polski. Nie obca im była również znajomość legend dotyczących Warszawy i Krakowa. Uczniowie klas drugich wspólnie wykonali również plakaty promujące Polskę.

Z taką wiedzą i umiejętnościami mogą śmiało wędrować po pięknych zakątkach Polski.

Wyniki konkursu:

I miejsce – klasy 2a, 2d, 2f

II miejsce – klasy 2b, 2c, 2e

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

*Iga Tradecka
Elwira Rutkowska*



Konkurs poezji ks. Jana Twardowskiego

18 października odbył się powiatowy etap konkursu „Spotkanie z twórczością ks. Jana Twardowskiego” pod patronatem Starosty Wołomińskiego, zorganizowany przez Miejski Ośrodek Kultury w Żąbkach. Celem konkursu było przybliżenie postaci i twórczości ks. Jana Twardowskiego, a także twórcza interpretacja wybranych utworów.

Laureatami konkursu z naszej szkoły (SP2) zostali:

w kategorii poezja śpiewana:

Zespół Wiolinki (kl. 2f) – wyróżnienie

Koridan Wasilowski (kl. 6d) – I miejsce



w kategorii recytacja:

Maja Michalska (kl. 1a) – wyróżnienie

Julia Kosierkiewicz (kl. 5a) – II miejsce

Natomiast 8 października 2013r. odbył się szkolny etap konkursu dla klas I-III, który miał na celu wyłonienie kandydatów reprezentujących naszą szkołę. Jury w składzie: wicedyrektor p. Iwona Pawlak, p. Dorota Lubaszka oraz siostra Ignacja, wytypowało następujących laureatów:

kategoria poezja śpiewana:

I miejsce – Zespół Wiolinki z klasy 2f

kategoria recytacja:

I miejsce – Julia Ryciuk kl. 3a

II miejsce – Weronika Słabik kl. 3e

III miejsce – Maja Michalska kl. 1a

IV miejsce – Justyna Kaczor kl. 3a i Kajetan Grudziąż kl. 3e

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

Iga Tradecka

Konkurs recytatorski „Jesienna zaduma”

We wtorek, 19 listopada, w małej sali gimnastycznej odbył się finał konkursu recytatorskiego o tematyce jesiennej dla uczniów klas trzecich, do którego przystąpiło 14 dzieci (po dwoje z każdej klasy).

Uczniowie przygotowali się bardzo sumiennie do swojego występu i oprócz wrażeń słuchowych zaprezentowali ogromną różnorodność strojów. Gościliśmy na scenie Kapuśniaczek, Wiatr, Jesień w rudych włosach, Konduktora (a raczej „konduktorkę”). Był też pan Listopad w płaszczu przeciwdeszczowym i wielu innych jesiennych gości.

Jury w składzie: dyrektor szkoły p. Irena Małyszczuk, wicedyrektor p. Iwona Pawlak i p. Dorota Lubaszka - nauczyciel bibliotekarz, miało trudne zadanie. Obrady trwały dość długo. Ostatecznie wyłoniono zwycięzców:

I miejsce

Zofia Gajewska kl.3f

Adam Stolarski kl.3c

II miejsce

Julia Ryciuk kl.3a

Krystian Wilk kl.3c

III miejsce

Dominika Parczewska kl.3b

Michał Tomczak kl.3d

Wyróżnienia

Justyna Kaczor kl.3a

Julia Świdwa kl.3d

Pozostali uczniowie otrzymali dyplomy i nagrody pocieszenia za udział w konkursie:

Mateusz Witkowski kl.3b

Paulina Odzimek kl.3e

Zuzanna Sakowska kl.3e

Anna Renik kl. 3f

Oliwia Ochńio kl.3g

Damian Grzymała kl. 3g

Wszystkim uczniom gratulujemy!



Organizatorki:

Honorata Antosiewicz

Renata Kubicka-Wnęć

„Cała Polska czyta dzieciom”

3 grudnia, w ramach akcji „Cała Polska czyta dzieciom” – projektu, którego celem jest propagowanie czytelnictwa wśród dzieci oraz w celu integracji społeczności lokalnej. Klasę 0c z SP 1 odwiedziły uczennice klas 1 z Publicznego Gimnazjum numer 1 w Żąbkach pod opieką Ks. Sebastiana Łazarza.

Dziewczynki wraz z Księdzem przygotowały dla naszej klasy bajkę „Kopciuszek”. Doskonale wcieliły się w swoje role – dzieci z wielkim skupieniem słuchały bajki. Po bajce odbył się quiz z treści z którym klasa poradziła sobie wyśmienicie.

Dziewczynki oprócz czytania pomogły dzieciom przygotować świąteczne choinki (malować farbami, ozdabiać cekinami, brokatami, itd.). Wzięły udział w wielu zabawach integracyjnych oraz tańcach. Towarzyszyły dzieciom w trakcie obiadu czy też w pracach porządkowych.

Zarówno uczennice Gimnazjum, jak i dzieci z klasy 0c poprzez te zajęcia uczyły się współdziałania, otwartości oraz wrażliwości na potrzeby innych.

Dzieci z 0c bardzo polubili swoje „opiekunki” i niechętnie chciały się z nimi pożegnać. Mamy nadzieję, że nasi mili goście jeszcze do nas zawitają.

Bardzo dziękuję Księdzu Sebastianowi za przygotowanie występu oraz pomoc w organizacji projektu, zaś dziewczynkom z Gimnazjum nr 1 za obecność i zaangażowanie.

Dziewczynki z Gimnazjum biorące udział w projekcie: Zuzanna Dziuba, Patrycja Kobus, Anna Pakos, Aneta Skwierczyńska, Wiktoria Zawarczyńska, Joanna Sobolewska, Anna Mazur, Zuzanna Betka, Maria Małczyńska, Maria Orzeł, Paulina Filipczuk, Magda Drywulska.

Katarzyna Dzięcioł - wychowawczyni 0c



Szalona noc Andrzejkowa w Szkole Podstawowej nr 2

Dni 29/30 listopada klasa 4d i 4e spędziły na wspaniałej „Nocy Andrzejkowej”, która została zorganizowana przez wychowawczynie klas 4d i 4e, czyli panią Dagmarę Dobosz i panią Małgorzatę Goździak.

Przyszliśmy około godziny 19.30. Każdy został przydzielony do jakiejś sali – sypialni. W salach tatusiowie pomogli nam napompować materace. Zostawiliśmy śpiwory, koce i poszliśmy na salę gimnastyczną.



Sala była jednym słowem magiczna. Pełno w niej było wróżek, wiedźm i cyganek. Na początku imprezy nasze wychowawczynie przebrane za czarownice odczytywały wróżby dla danego znaku zodiaku. Moneta jednogroszowa przypieczętowała te wróżby, aby się spełniły. Później dostaliśmy ciasteczka z kolejnymi wróżbami. Po tych wszystkich czarach i zaklęciach wędrowaliśmy dookoła stoisk, by poznać swą przyszłość. Mogła być ona mroczna lub też kolorowa. W wiedźmy, wróżki, cyganki wcieliły się nasze mamy. Nawet pani dyrektor, która nas odwiedziła, poznała swoje przyszłe losy.



Po poznaniu swej przyszłości nadszedł czas na przyjemności! Były konkursy taneczne i zabawy i były one super! Podczas atrakcji był mały poczęstunek. W bufecie można było znaleźć ciasto, kanapki i soki.

Po zabawach robiliśmy własne kubki na popcorn, który rozdawały nam mamy przy wejściu do sali kinowej (sali MUZYCZNEJ). Po seansie światła zgasły i wyszliśmy na zupełnie ciemny korytarz. Nie działo się nic strasznego, dopóki... z okna nie wyskoczył ufoludek ze straszną miną! Wszyscy tak krzyčeli, że można było ogłuchnąć. Szliśmy dalej, a ufolud wyskakiwał z każdego okna.



Na głównym korytarzu odwiedziła nas Biała Dama, w szatniach słychać było dźwięk trzasku szafek. We wnęce przy toaletach czaiły się na nas poker face i wilkołak. Wilkołak chciał zabrać wszystkie dzieci. Na całe szczęście po spotkaniu z wilkołakiem weszliśmy do sali gimnastycznej. To dopiero był nocny spacer.



Na sali gimnastycznej – po północy były imieniny Andrzeja, który jest w klasie 4d. Dostaliśmy pyszne galaretki. Po zjedzeniu galaretek były kalambury, a po zabawie wszyscy poszliśmy spać. Nasze mamy czytały nam baśnie na dobranoc.

Następny dzień rozpoczęliśmy od pysznego śniadanka. Po śniadaniu malowaliśmy plakaty z bohaterami obejrzanego filmu. Następnie jedna klasa poszła na robotykę, gdzie składano i walczo robotami, a druga klasa na eksperymenty chemiczne. Później zamieniliśmy się i to był już niestety koniec atrakcji. Tak spędziliśmy naszą pierwszą noc w szkole. Na pewno każdy wrócił do domu pełen wrażeń z nadzieją na powtórkę...

Martyna Grzywna 4e
Dorota Komorek 4e

Serdecznie dziękujemy Rodzicom z klasy 4d i 4e za ogromne zaangażowanie, wielką pomoc i fantastyczne wejście w klimat nocnej zabawy.

Wychowawczynie klas 4d i 4e



„Mamy prawo do...”

Dzieci z Przedszkola nr 2 „Leśny Zakątek” znają swoje prawa i obowiązki, co zdołały udowodnić podczas uroczystości wewnątrzprzedszkolnej obchodzonej 20 listopada dokładnie wtedy, kiedy ustanowiony jest Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka.

Uśmiechnięte dzieciaki wkroczyły do sali gimnastycznej z obrazkami przedstawiającymi ilustracje niektórych praw, między innymi prawo do zabawy, prawo do uczenia się, prawo do opieki lekarskiej, prawo do prywatności. Pani Magda w obrazowy sposób przedstawiła historię z życia dzieci, do których nasze „mądrale” bez trudu dopasowały odpowiednie prawa. Atrakcyjne zadania rozdane w kopertach dla poszczególnych grup zostały również wykonane bezbłędnie. Nagrodą za poprawne wykonanie były puzzle, które dzieci otrzymały, a następnie ułożyły je w całość. Poprzez zabawę poznały i zapamiętały numer telefonu do Rzecznika Praw Dziecka w Polsce. Na koniec wspólna zabawa przy piosence M. Jeżowskiej „Wszystkie dzieci nasze są” bardzo się dzieciom podobała.

Zagadnienie praw i obowiązków dziecka należy do tematów trudnych w tak młodym wieku, ale nie jest niemożliwym do zrealizowania. Wystarczy kilka twórczych pomysłów, zaangażowanych nauczycielek, ciekawe metodyczne rozwiązania, a nawet trudne zagadnienia zapadną w świadomość dziecka.

Nasze dzieci świetnie znają swoje prawa i obowiązki, co więcej potrafią egzekwować je w codziennym życiu. Warto więc zaczynać o tym mówić i bawić się już w przedszkolu. Powtarzanie i utrwalanie w dalszych etapach edukacji wejść na stałe do

asertywnego życia, a przecież o to chodzi w wychowaniu do demokracji.

Halina Chibowska



„Dziś w przedszkolu ważny dzień – przedszkolakiem stanę się...”

Pod tym hasłem w Publicznym Przedszkolu Nr 3 „Skrzat” odbyły się dwa uroczyste pasowania na przedszkolaka.

Jak co roku w naszym przedszkolu odbyły się uroczystości pasowania na przedszkolaków naszych nowoprzybyłych 3-letków z grup I i IV. Pasowanie na przedszkolaka jest kolejnym etapem okresu adaptacji dziecka trzyletniego do nowych warunków. Dni 18 i 20 listopada były dla dwóch grup maluchów bardzo ważne. Przebrane w stroje skrzatów, nerwowo oczekiwały przybycia zaproszonych gości - Pań Dyrektor i Wicedyrektor oraz Rodziców. Uroczyste pasowanie dzieci z Grupy I zaszczylił swoją obecnością Burmistrz Miasta Ząbki – Robert Perkowski. Po uroczystym przywitaniu przybyłych gości dzieci zaprezentowały przygotowany pod kierunkiem nauczycieli program artystyczny. Maluszki recytowały wiersze, tańczyły i śpiewały, nie obyło się także bez przyrzeczenia przedszkolaka. Po udanych występach nagrodzonych gorącymi brawami Pani Dyrektor Jolanta Salak oraz Pan Burmistrz Robert Perkowski podziękowali wszystkim

maluszkom za wspaniałe przedstawienie, a następnie za pomocą „skrzaciego ołówka” pasowali ich na przedszkolaka. Przedszkolaki otrzymały kolorowe balony, pamiątkowe dyplomy z wizerunkiem Skrzata oraz złożyły pamiątkowe „podpisy” odciskając swój palec na liście, która będzie umieszczona w przedszkolnej



kronice. Pod koniec uroczystości nagle zgasło światło i wjechały torty rozświetlone fontannami tortowymi. Miny zaskoczonych dzieci były niezapomniane. O tort, słodki poczęstunek oraz upominki dla dzieci zadbał rodzice z trójek grupowych za co należało się im serdeczne podziękowania.

Paulina Augustyniak

10 lat „Schowka”

„Wy jesteście jak łuk, z którego wasze dzieci,
jak żywe strzały, zostały wyrzucone naprzód”

K. Gibran

W pierwszych dniach grudnia w „Schowku” – Świetlicy Środowiskowej nr 2 odbyły się uroczystości jubileuszu 10-lecia powstania placówki. Licznie przybyli zaproszeni goście: przedstawiciele władz miasta, wszyscy dyrektorzy ząbkowskich szkół i przedszkoli, kierownicy wielu zaprzyjaźnionych organizacji i instytucji, przedstawiciele współpracujących ze „Schow-



kiem” fundacji, wychowawcy i wolontariusze oraz przyjaciele i sponsorzy. Ważnym gościem był gospodarz obiektu - ksiądz proboszcz Andrzej Kopczyński, który opowiedział zebranim o zaobserwowanych dobrych efektach pracy „Schowka”. Kierownik Świetlicy - pani Justyna Fijałkowska podziękowała księdzu, że w niedzielę poprzedzającą uroczystości modlił się za wychowawców i wychowanków podczas mszy świętych. Pan Burmistrz



Robert Perkowski wręczył na ręce pani Justyny list gratulacyjny i wraz z Panem Marcinem Kubickim – Wiceprzewodniczącym Rady Miasta, życzył dalszych sukcesów w pracy wychowawczej i edukacyjnej. Pani Grażyna Hennel, profesor Kolegium Nauczycielskiego w Warszawie, opiekun praktyk studenckich podziękowała za wieloletnią współpracę i solidne kształcenie młodej kadry pedagogicznej. Poprzedni Burmistrz Ząbek - Pan Jerzy Boksznajder przypomniał obecnym jak 10 lat temu Świetlica została powołana do istnienia i jaka myśl przyświecała jej powstaniu. Pani Renata Kubicka – Wnęk pierwszy pracownik „Schowka” opowiedziała zebranim o tym, jak wpadła na pomysł takiej nazwy: „Po pierwsze: oddaje ona położenie Świetlicy - pierwszy raz trudno tam trafić, bo wejście jest schowane. Po drugie: schowki ma każdy i prawie wszędzie. Spróbujmy sobie wyobrazić życie bez takich miejsc w domu, miesz-

kaniu, samochodzie czy torebce. Przeważnie nie jest to miejsce reprezentacyjne (choć bardzo ważne), a więc znane tylko wta- jemniczonym, przyjaciółom i najbliższym. Po trzecie: schowek każdy z nas ma też w swojej głowie i w sercu, gdzie trzymamy to, co dla nas najcenniejsze, osobiste, najważniejsze. Poza tym, jest to miejsce, gdzie uciekamy, kiedy nam źle, kiedy chcemy побыć sami ze sobą, kiedy chcemy odpocząć i zregenerować siły. Taki właśnie jest „Schowek”!”

Dzieci i młodzież pod kierunkiem Pani Wiktorii Żurobskiej odegrały scenkę „jeden dzień z życia schowkowicza” i zaśpiewały piosenki powstałe specjalnie z tej okazji, m.in. „Tu do Schowka przyjdź, pomożemy Ci stworzyć lepszy świat”. Goście mogli też obejrzeć dowcipny filmik nakręcony podczas zwykłego dnia w Świetlicy oraz wzruszające wywiady z absolwentami „Schowka”.

Z okazji 10-lecia powstało logo „Schowka”, symbolicznie nawiązujące do najważniejszych zasad panujących w placówce i strona internetowa www.schowek.zabki.pl, którą stworzyła Pani Anna Baranek wraz z mężem.

Pod koniec uroczystości wręczono nagrodę „PRZYJACIELA SCHOWKA” osobom i instytucjom, które wspierają Świetlicę od lat. W tym zacnym gronie jest Pani Agnieszka Barbachowska – szefowa ząbkowskiego sztabu Akcji „Pomóż dzieciom przetrwać zimą” z Publicznego Gimnazjum nr 2, Państwo Orłowsy – właściciele Księgarni Orla, Siostra Ignacja - inicjatorka parafialnej Akcji Serduszko, Państwo Czyż, Zespół Publicznych Szkół Katolickich im. Ks. J. Twardowskiego, Fundacja Pramerica, Drewnickie Stowarzyszenie „Empatia”.

3 grudnia scenariusz uroczystości był podobny z tym, że gośćmi byli wychowankowie wraz z rodzicami, absolwenci, wolontariusze i pracownicy „Schowka”.

W tych dniach padło wiele ciepłych słów, szczerych podziękowań... Izy wzruszenia kręciły się w oczach, a oglądane zdjęcia budziły pozytywne emocje i przenosiły do wspomnień sprzed lat.



Ogłoszenie o otwartym konkursie ofert

Burmistrz Miasta Ząbki w dniu 9 grudnia 2013 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)

Zakres konkursu:

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 2013 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 na w/w cel wynosi 31 000,00 zł. Wysokość środków jest prognozowana, a ostateczny limit wydatków zostanie określony w uchwale budżetowej Miasta Ząbki na 2014 rok.

Treść ogłoszenia na stronie: <http://bip.zabki.pl/ogloszenie-o-otwartym-konkursie-ofert-2>

Ogłoszenie o otwartym konkursie ofert

Burmistrz Miasta Ząbki w dniu 9 grudnia 2013 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)

Zakres konkursu:

Konkurs na wspieranie działań w zakresie szkolenia sportowego i współzawodnictwa w dziecięcych i młodzieżowych kategoriach wiekowych, drużyn zarejestrowanych w Mazowieckim Związku Piłki Nożnej, dla których podmiot szkolący ma siedzibę w Ząbkach i jest tożsamy z podmiotem startującym w rozgrywkach. (132 000,00)

W roku 2013 wydatkowano na realizację zadania: Szkolenie sportowe i współzawodnictwo w dziecięcych i młodzieżowych kategoriach wiekowych, drużyn zarejestrowanych w Mazowieckim Związku Piłki Nożnej, dla których podmiot szkolący ma siedzibę w Ząbkach i jest tożsamy z podmiotem startującym w rozgrywkach – 132 000 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 2014 rok.

Treść ogłoszenia na stronie: <http://bip.zabki.pl/ogloszenie-o-otwartym-konkursie-ofert-5>

Ogłoszenie o otwartym konkursie ofert

Burmistrz Miasta Ząbki w dniu 9 grudnia 2013 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 czterech zakresach (wysokość środków jest prognozowana)

Zakresy konkursu:

Zakres 1. Konkurs na organizację zimowego wycieczki dzieci i młodzieży. (111 410,00)
W roku 2013 wydatkowano na realizację zadania: Organizacja letniego i zimowego wycieczki dzieci i młodzieży - 123 050,00 zł.

Zakres 2. Konkurs na wspieranie działań w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu w formach niekomercyjnych. (85 000,00)

W roku 2013 wydatkowano na realizację zadania: Wspieranie działań w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu w formach niekomercyjnych - 80 940,00 zł.

Zakres 3. 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 2013 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. Konkurs na wspieranie działań w zakresie upowszechniania kultury muzycznej poprzez organizację konkursów i przeglądów muzycznych. (4 000,00)

W roku 2013 wydatkowano na realizację zadania: Wspieranie działań w zakresie upowszechniania kultury muzycznej poprzez organizację konkursów i przeglądów muzycznych – 9 010 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 2014 rok.

Treść ogłoszenia na stronie: <http://bip.zabki.pl/ogloszenie-o-otwartym-konkursie-ofert-6>

O G Ł O S Z E N I E

Burmistrza Miasta Ząbki o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki

Na podstawie art. 17 pkt 10 i 11 oraz art. 85 ust. 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2012 r. poz. 647 ze zm.)

zawiadamiam

o wyłożeniu do publicznego wglądu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki:

„rejon ulicy Dzikiej i Andersena”,

przygotowanego na podstawie Uchwały Nr VIII/52/2007 Rady Miasta Ząbki z dnia 26 kwietnia 2007 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego miasta Ząbki, zmienionej Uchwałą Nr XVIII/139/2011 Rady Miasta Ząbki z dnia 7 listopada 2011 r., Uchwałą Nr XIX/145/2011 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 listopada 2011 r. oraz Uchwałą Nr XXII/173/2012 Rady Miasta Ząbki z dnia 25 stycznia 2012 r., Uchwałą Nr XXXIII/271/2012 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 listopada 2012 r. i Uchwałą Nr XXXV/282/2012 Rady Miasta Ząbki z dnia 17 grudnia 2012 r.

Wyłożenie projektu planu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko odbędzie się w dniach

od 7 stycznia 2014 r. do 10 lutego 2014 r.

(z wyjątkiem sobót, niedziel i świąt) w Urzędzie Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, w pokoju nr 16, w godzinach: od 10⁰⁰ do 18⁰⁰ - poniedziałki; od 8⁰⁰ do 16⁰⁰ - wtorki, środy, czwartki; od 7⁰⁰ do 15⁰⁰ - piątki.

Dyskusja publiczna nad rozwiązaniami przyjętymi w projekcie planu zostanie przeprowadzona w Urzędzie Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, na sali konferencyjnej (parter budynku) w dniu 29 stycznia 2014 r. o godz. 10⁰⁰

Zgodnie z art. 18 ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, każdy kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie planu miejscowego, może wnieść uwagi do planu. Uwagi należy składać do Burmistrza Miasta Ząbki z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy w nieprzekraczalnym terminie do dnia **3 marca 2014 r.** Organem właściwym do rozpatrzenia uwag złożonych do projektów planów jest Burmistrz Miasta Ząbki. Uwagi można składać w formie pisemnej w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta, pocztą na adres: Urząd Miasta Ząbki 05-091 Ząbki ul. Wojska Polskiego 10, ustnie do protokołu w Referacie Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska, za pomocą środków komunikacji elektronicznej (bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym) na adres zpios@zabki.pl

Zgodnie z art. 39 ust. 1 pkt 2-5, art. 46 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy, z dnia 3 października 2008r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2008r. Nr 199, poz. 1227 z późn. zm.) zwanej dalej ustawą, wymienione wyżej projekty miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego miasta Ząbki podlegają strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko, w tym zapewnieniu możliwości udziału społeczeństwa w okresie wyłożenia do publicznego wglądu. Stosownie do art. 54 ust. 3 ustawy wnioski i uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko należy wносить na zasadach określonych w art. 18 ust. 2 i ust. 3 przywołanej w wstępie ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, w terminie do dnia 3 marca 2014 r. Organem właściwym do rozpatrzenia uwag jest Burmistrz Miasta Ząbki.

Burmistrz Miasta Ząbki
Robert Perkowski

*Pełnych ciepła, spokoju i radości
Świąt Bożego Narodzenia
spędzonych w rodzinnym gronie
oraz wszelkiej pomyślności i wielu sukcesów
w nadchodzącym Nowym 2014 Roku
Mieszkańcom Ząbek
oraz Powiatu Wołomińskiego*

życzą

Wojciech Gut
Przewodniczący
Rady Miasta Ząbki

Robert Perkowski
Burmistrz
Miasta Ząbki



Świąt Bożego Narodzenia
wypełnionych radością i miłością,
niosących spokój i odpoczynek.
Nowego Roku spełniającego
wszelkie marzenia,
pełnego optymizmu, wiary i szczęścia

wszystkim Mieszkańcom Ząbek

życzy

Zarząd
Towarzystwa Przyjaciół Ząbek

GLORIA IN EXCELSIS DEO

Niech Nowonarodzony
Chrystus oświeca wszystkim
drogi codziennego życia.
Niech obdarza
błogosławieństwem i
pomaga życie czynić
szczęśliwszym.
Miłość zaś Bożej Dzieciny,
niech napelni ludzkie serca
wiarą, nadzieją i miłością.



rodzinnych świąt
ząbkowskiej Rodzinie Radia Maryja,
wszystkim księżom, siostrom zakonnym, zespołom
parafialnym i samorządowym,
władzom miasta oraz wszystkim mieszkańcom Ząbek

życzą

Danuta Filipiak-Kowalczyk, Przewodnicząca K.P.R.M
Stanisław Kowalczyk, Wiceprzewodniczący K.P.R.M

Wszystkim naszym Klientom,
Przyjaciółom oraz Sympatykom
życzymy spokojnych, pełnych
radości Świąt Bożego Narodzenia,
a także dużo szczęścia,
uśmiechów i sukcesów
w nadchodzącym Nowym Roku.

Zarząd
Praskiej Giełdy
Spożywczej



Wesołych Świąt

Praska Giełda Spożywcza
ul. Piłsudskiego 180, 05-091 Ząbki
tel. (22) 77 15 700, 826, 701

**PRASKA GIEŁDA
SPOŻYWCZA**

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia
życzenia zdrowia oraz wszelkiej pomyślności
wszystkim Mieszkańcom Miasta Ząbki
składają sympatycy oraz członkowie Koła
Platformy Obywatelskiej RP w Ząbkach.
Niech nadchodzące Święta i Nowy 2014 Rok
przyniosą nam spokój, radość i szczęście

W imieniu Zarządu
Tomasz Kalata
Przewodniczący Koła



**Platforma
Obywatelska**

*Niech przy żywicznym zapachu strojnej choinki,
upłyną Wam piękne chwile Wigilii. Ze wspólnie
odśpiewanymi kolędami, z rodziną przy stole,
w kochającym, pełnym miłości gronie.
Niech Święta Bożego Narodzenia i Wigilijny
Wieczór upłynął Wam w szczęściu i radości,
przy
staropolskich kolędach, daniach wigilijnych
i zapachu świerkowej gałązki.
Zdrowych i pogodnych Świąt Bożego
Narodzenia
oraz szczęśliwego Nowego Roku
życzą radni klubu Prawa i Sprawiedliwości.
Krzysztof Bławdziewicz, Zofia Dąbrowska, Maria Guzowska,
Marcin Kubicki, Jan Kurowicki, Paweł Poboży
Grzegorz Siwek, Robert Świątkiewicz, Paweł Uściński*

