



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXVII

Nr 4 (409)

23 lutego 2018 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

Burmistrzowski Bal Charytatywny za nami

W piątek, 9 lutego w hotelu Mansor w Ząbkach odbył się II Bal Charytatywny zorganizowany przez Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o. pod patronatem Burmistrza Miasta Roberta Perkowskiego. Podczas balu licytowano przedmioty wykonane przez dzieci ze świetlic środowiskowych oraz подарowane przez księgarnię „Orla” w Ząbkach, ząbkowski klub „Monarsch Ząbki”, a także Burmistrza Miasta. Tak, jak w ubiegłym roku, pieniądze z biletów i licytacji przeznaczone zostaną na ząbkowskie świetlice środowiskowe. W trakcie balu poznaliśmy także cztery ząbkowskie firmy nominowane do tytułu Ambasadora Ząbek 2017 wytypowane przez mieszkańców, nominowane przez Kapitułę, cieszące się uznaniem i rozpoznawalnością.

19 lutego w siedzibie Miejskiego Centrum Sportu miało miejsce uroczyste przekazanie symbolicznych czeków o łącznej wartości 36 tys. zł (tyle zebrano podczas balu). W uroczystości wzięli udział: burmistrz – Robert Perkowski, wiceburmistrz – Artur Murawski, mecenas balu prezes PWiK – Janusz Czarnogórski i prezes MCS – Mariusz Ryciak oraz szefowe ząbkowskich świetlic środowiskowych Elżbieta Klimkiewicz i Justyna Fijałkowska

Szczęśliwi zwycięzcy wylicytowanych prac



Dokończenie na str. 7-9

BIURO PODRÓŻY MyTravel Ząbki
ZAPRASZA PO WYMARZONE WAKACJE

Wyjazdy wypoczynkowe i objazdowe
Bilety lotnicze i autokarowe
Rezerwacja hoteli
Kolonie i obozy młodzieżowe
Ubezpieczenia, Karty Euro26 i Planeta Młodych

Ząbki, ul. Żeromskiego 22 • tel. 661 391 848 • zabki@mytravel.pl

Logos of partner companies: Coral Travel, TUI, PRIMA, EXIM, MOUZENDOR, BEST REISEN, Logo Travel, and others.

ZARZĄDZANIE
WSPÓLNOTAMI MIESZKANIOWYMI
PRO-SYSTEM NIERUCHOMOŚCI ☎ 783-298-248
ponad 50 nieruchomości w Ząbkach
dla każdego sprawozdanie ze szczegółowym wykazem faktur
możliwość elektronicznego głosowania uchwał firma z Ząbek

ADAM JACZEWSKI

Zapraszam mieszkańców Ząbek
na dyżur Radnego Powiatu Wołomińskiego
Pierwsza środa miesiąca
w godz 18 - 19

Ząbki, ul. Piłsudskiego 68 email: adam.jaczewski@gmail.com

ZAPROSZENIE

Turniej Tańca Sportowego

25 lutego 2018 roku w Ząbkach w Szkole Podstawowej nr 1 przy ulicy Piłsudskiego 35 odbędzie się Turniej Tańca Sportowego o Puchar Burmistrza Miasta Ząbki.

Organizatorem turnieju jest Szkoła Tańca CREATIVE DANCE Joanna i Igor Udowyk.

Umiejętności taneczne będą prezentowały przede wszystkim dzieci ze szkół podstawowych z Ząbek, ale także z sąsiednich Marek, Zielonki, Kobyłki, Wołomina i Warszawy.

Główną nagrodą jest Puchar Burmistrza Miasta Ząbki, o który mali tancerze będą walczyć tańcząc drużynowo, ale każdy z uczestników ma szansę zdobyć dla siebie także i medal. Nagrody, które dzieci zdobędą w tanecznych zmaganiach dofinansował Urząd Miasta Ząbki.

Wszystkim uczestnikom życzymy powodzenia oraz wygranej, a zgromadzonej na turnieju publiczności – niezapomnianych tanecznych wrażeń.

Joanna i Igor Udowyk
Organizatorzy Turnieju



BURMISTRZ MIASTA ZĄBKÓW

ogłasza nabór kandydatów
na stanowisko

INSPEKTOR W REFERACIE OŚWIATY I POLITYKI SPOŁECZNEJ

Wymagania niezbędne i dodatkowe na ww. stanowisko znajdują się na tablicy ogłoszeń oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Ząbki www.bip.zabki.pl – „oferty pracy”.

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. 8⁰⁰–20⁰⁰

tel. 603 927 323 www.lekarzzabki.pl

Zatrudnię
asystentkę dietetyka
tel. 605-697-405

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

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

Miasto Ząbki zaprasza do udziału w konkursie

Zbuduj pasażerski pojazd mobilny



Będzie to bez wątpienia najciekawsze wydarzenie w Ząbkach, a prezentacją modeli pojazdów odbędą się w Parku Miejskim im. Szuberta w Ząbkach w dniu 27 maja 2018 roku. tego samego dnia odbędą się także pokazowe przejazdy wykonanymi pojazdami.

Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody
Chęć udziału należy zgłosić do 15 kwietnia 2018 roku
Regulamin konkursu oraz wzór deklaracji uczestnictwa znajdują się na www.zabki.pl

Gorąco zachęcamy do udziału w konkursie!

Darmowe porady prawne
dla mieszkańców

Szanowni Mieszkańcy,

Informujemy, że na mocy porozumienia zawartego pomiędzy Burmistrzem Miasta Ząbki a trzema niezależnymi kancelariami prywatnymi:

1. Kancelarią Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. J.,
2. Kancelarią Adwokacką Małgorzata Lewandowska,
3. Rafałem Panasewiczem Radcą Prawnym, mieszkańcy Ząbek mogą korzystać z bezpłatnych porad prawnych

Porady udzielane są w budynku Urzędu Miasta, przy ul. Wojska Polskiego 10 w sali konferencyjnej, w dniach:

Poniedziałek:

8:00-10:00 Kancelaria Adwokacka Małgorzata Lewandowska,

16:00-18:00 Radca Prawny Rafał Panasewicz, sprawy cywilne (w szczególności umowy, w tym konsumenne, a także kwestie rodzinne, spadkowe i zasiedzenia) oraz administracyjne (spoza kompetencji UM Ząbki)

Czwartek:

8:00-10:00 Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. J., (wszystkie sprawy z wyjątkiem spraw karnych i o wykroczenia)

W celu uzyskania porady należy umówić się telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00 po numerami telefonów:

Kancelaria adwokacka Małgorzata Lewandowska

☎ 501 331 576

Radca Prawny Rafał Panasewicz

☎ 721 854 998

**Kancelaria Radców Prawnych
Kalinowski Wójciński Korzybski SP. J.**

☎ 22 652 31 15

W przypadku wątpliwości, każdy mieszkaniec może udać się do dowolnego prawnika nawet w tej samej sprawie.

BĄDŹ LOKALNYM PATRIOTĄ



Mieszkasz na terenie
miasta Ząbki?
Rozlicz swój podatek
PIT za 2017 r. dla Ząbek

Masz czas do
30 kwietnia 2018 r.



Co zyskasz?



LEPSZĄ EDUKACJĘ



IMPREZY KULTURALNE I SPORTOWE



WIĘCEJ NOWYCH ULIC



TAŃSZĄ PŁYWALNIĘ



DARMOWĄ KOMUNIKACJĘ



TAŃSZE LOKALNE FIRMY



WIĘCEJ ZIELENI MIEJSKIEJ



WIĘCEJ MIEJSC REKREACYJNYCH

Miejsca w których jako mieszkaniec skorzystasz ze zniżki:

Złóż właściwe dla siebie zeznanie podatkowe w Urzędzie Skarbowym w Wołominie,
nie później niż do 30 kwietnia 2018 roku.

Formularz dostępny jest w każdym Urzędzie Skarbowym, w Urzędzie Miasta Ząbki
(I piętro) lub na stronie Ministerstwa Finansów.

Urząd Skarbowy w Wołominie
ul. Przejazd 2, 05-200 Wołomin, tel: 22 787 75 82, faks: 22 776 40 60

Urząd Miasta Ząbki
ul. Juliusza Słowackiego 10, 05-091 Ząbki
telefon: 22 51 09 700 do 702
faks: 22 51 09 888, e-mail: um@zabki.pl
www.zabki.pl

Miejskie Centrum Sportu
ul. Juliusza Słowackiego 21, 05-091 Ząbki
tel: 22 300 29 31, www.mcszabki.pl

Miejski Ośrodek Kultury
ul. Juliusza Słowackiego 10, 05-091 Ząbki
tel: 22 781 64 30,
www.mokzabki.koti.pl

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Juliusza Słowackiego 21, 05-091 Ząbki
tel: 22 674 11 64, www.mosirzabki.pl

Miejska Biblioteka Publiczna
ul. Orła 6, 05-091 Ząbki
tel: 22 781 62 53, www.mbpzabki.pl

Lista ząbkowskich firm
oferujących zniżki w akcji „Zniżka za
dowód” dla posiadaczy
kart „Jestem z Ząbek”,
więcej na www.zabki.pl



Do trzech razy sztuka. Budowa Drewnickiej i Kochanowskiego już wkrótce



Przebudowa ulic: Szpitalnej, Drewnickiej i Kochanowskiego była priorytetem zarówno dla Urzędu Miasta Ząbki, jak i dla nas, radnych powiatowych Małgorzaty Żyśk i Sławomira Pisarczyka.

I etap budowy ul. Szpitalnej rozpoczął się w 2015 roku. Wtedy to rozpoczęta inwestycja, po wyczerpaniu zabezpieczonych środków, została niefortunnie zakończona przewężeniem, które mogło być powodem kolizji. Wystosowaliśmy szereg wniosków i interpelacji, do starosty, zarządu i radnych powiatu, aby w trybie pilnym zabezpieczyć środki i kontynuować budowę. Dzięki podjętym staraniom ul. Szpitalna do skrzyżowania z ul. Narutowicza, na początku 2016 r. została zakończona.

W sierpniu i we wrześniu 2015 r., złożyliśmy wnioski do Wieloletniego Planu Inwestycyjnego oraz budżetu Powiatu Wołomińskiego na 2016 r., na przebudowę ciągu ulic Drewnicka – Kochanowskiego. W projekcie budżetu zarząd powiatu inwestycji nie umieścił. Napisaaliśmy interpelację i otrzymaliśmy odpowiedź, że kontynuacja będzie możliwa, jeśli uda się zabezpieczyć środki. W sierpniu i wrześniu 2016 roku ponownie złożyliśmy wnioski do WPI i budżetu powiatu na 2017 r. Budowa ulic Drewnickiej i Kochanowskiego wraz z odwodnieniem znalazły się w budżecie powiatu na 2017 r. Przetarg na realizację tej inwestycji ogłaszany był trzykrotnie. Za pierwszym razem do przetargu nie zgłosił się żaden wykonawca. W drugim postępowaniu przetargowym firma, która złożyła ofertę nie spełniała części kryteriów przetargowych. Skutek był taki, że zbliżał się koniec roku a termin realizacji przesunął się. Złożyliśmy kolejne pisma, aby środki przeznaczone na budowę Drewnickiej i Kochanowskiego w 2017, zostały dodane do kwot zabezpieczonych na powyższą inwestycję w 2018 r.

W naszych działaniach wspierał nas burmistrz Robert Perkowski. Pani skarbnik Powiatu Wołomińskiego, po konsultacji z panią skarbnik gminy Ząbki, przygotowała propozycję finansowania rozbudowy ulic Drewnicka – Kochanowskiego. Środki finansowe z 2017 i 2018 r. zostały zsumowane i umieszczone w budżecie jako zadanie dwuletnie. Trzecie postępowanie przetargowe zakończyło się pomyślnie, 12 grudnia 2017 r., wyłoniono wykonawcę i podpisano umowę na realizację inwestycji. Jak tylko na to pozwolą warunki atmosferyczne, budowa tak oczekiwanej przez mieszkańców Ząbek drogi zostanie rozpoczęta.

Małgorzata Żyśk i Sławomir Pisarczyk
Radni Powiatu Wołomińskiego

Urząd Miasta Ząbki

ul. Wojska Polskiego 10
05-091 Ząbki



tel.: 22 51 09 700

fax: 22 51 09 888

e-mail: um@zabki.pl

ZPIOS.6220.1.3-1.2018

Ząbki, dnia 09.02.2018r.

OBWIESZCZENIE

Działając na podstawie art. 73 ust. 1 oraz art. 75 ust. 1 pkt 4 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2017 r. poz. 1405), w związku z art. 10, art. 49 oraz 73 Kodeksu postępowania administracyjnego z dnia 14 czerwca 1960r. (Dz. U. z 2017 r. poz. 1257),

podaję do publicznej wiadomości

informację o wydaniu postanowienia w wyniku postępowania administracyjnego na wniosek spółki Batorego 4 Sp. z o. o. z siedzibą w Warszawie (03-122) ul. Modlińska 199 A lok. 13, stwierdzającego brak obowiązku przeprowadzenia oceny oddziaływania na środowisko dla planowanego przedsięwzięcia mogącego potencjalnie znacząco oddziaływać na środowisko polegającego na budowie budynku mieszkalnego wielorodzinnego z usługami w parterze, garażem podziemnym oraz z towarzyszącą infrastrukturą zlokalizowanego w Ząbkach przy ulicy Batorego na działce nr ewidencyjny 2 z obrębu 01-20, na wniosek spółki Batorego 4 Sp. z o. o. z siedzibą w Warszawie (03-122) ul. Modlińska 199 A lok. 13.

Burmistrz
Miasta Ząbki
Robert Perkowski
Robert Perkowski

Zawiadomienie zamieszczono:

1. Strona BIP Urzędu Miasta Ząbki
2. Tablica ogłoszeń Urzędu Miasta Ząbki
3. Lokalna gazeta „Co słychać?”
4. a/a



www.zabki.pl



GABINET INTERNISTYCZNO-PULMONOLOGICZNY

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

UL. NARUTOWICZA 4, 05-091 ZĄBKİ

LEK. **ANNA RUTOWSKA**

tel. 665-191-517

ZAPISY NA TELEFON

MARKSBUD usługi kontenerami

Mariusz Toczyski
Ząbki

Wywóz odpadów
budowlanych,
gruzu, ziemi, piachu

tel. 698-214-790

Biurow rachunkowe

- książka przychodów i rozchodów,
- ryczałt,
- stowarzyszenia i fundacje,
- wyprowadzanie zaległości,
- rozliczenia roczne.

tel. 531-62-01-31

e-mail:

biurorachunkowe@agafin.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

24 LUTEGO, GODZ. 11.00 (ROZPOCZĘCIE MISTRZOSTW)
SP NR 2 UL. BATOREGO 37

Otwarte Mistrzostwa Mazowsza FMA i All Style Martial Arts Semi Kontakt

To druga w tym roku impreza z naszego kalendarza. Pierwsza impreza przeznaczona była tylko dla miłośników softów (KOBBERKI 2018). Mistrzostwa Mazowsza to pierwsza w tym roku impreza podczas, której zbierane są punkty rankingowe.

Podczas niej każdy zawodnik będzie mógł startować w dwóch przez siebie wybranych kategoriach np: SOFT, AMEZ, KULATA, NÓŻ i walki w stojce All Style Martial Arts – semi Kontakt.

Zapraszamy do zapisania się: <http://cortosport.pl/imprezy-sportowe/mistrzostwa-mazowsza-zapisy/>.

HARMONOGRAM IMPREZY:

- 10:00 - 11:00 – FESTIWAL SZTUK WALKI DLA DZIECI
- 11:00 – OFICJALNE OTWARCIE IMPREZY
- 11:15 - 15:00 WALKI
- 15:00 - 15:30 – OBIAD
- 15:30 - 18:00 – FINAŁY WALK, KONIEC M Mazowsza
- 19:00 - FESTIWAL SZTUK WALKI, w którym odbędą się:
 - WALKI WIECZORU (walki z gali AMEZ, KULATA, NÓŻ)
 - POKAZY SZTUK WALKI (kluby zrobią pokazy w przerwie między walkami – festiwal tylko dla dorosłych).

Zapraszamy na Festiwal Sztuk Walki, który odbędzie się podczas Otwartych Mistrzostw Mazowsza FMA i All Style Martial Arts w Ząbkach. Obejrzymy pokazy Aikido, Kenjutsu, SPAS, Sabmo, Modern Arnis & Kombat, Kalaki oraz 6 walk wieczoru w konkurencjach AMEZ i KULATA.

W FESTIWALU SZTUK WALKI wystąpią kluby:

Pokazy godzina 19:00

1. Aikido Ząbki
2. Akademia FMA
3. SSWIS KOBRA
4. SPAS Warszawa
5. FMA RZESZÓW

Walki Wieczoru:

ALEKSANDER OLSZEWSKI – AMADEUSZ KRATA KULATA
PRZEMYSŁAW LYSZKOWSKI – MARCIN ANDZEL KULATA
TOMASZ SYCIK – JAKUB KRYSZTAŁ AMEZ
KACPER BALCERAK – HUBERT ŚWIERCZYŃSKI AMEZ
PIOTR KOŁEK – MATEUSZ ANDZEL AMEZ
DOMINIK GUT – SEWERYN NOWAK AMEZ.

Zapraszamy



Premiera legendy o Ząbkach

W Szkole Podstawowej Nr 1 miała miejsce premiera „Legendy o Janie Zambku – założycielu Ząbek”. Legendę uczniom naszej „jedyńki” czytał jej autor – Mirosław Sobiecki.



W poniedziałek, 5 lutego naszą szkołę odwiedził Pan Mirosław Sobiecki – miłośnik historii, ząbkowski regionalista. Przyszedł on do uczniów klas: 6c i 7d z nie lada ciekawą historią – Legendą o Janie Zambku – założycielu Ząbek, której sam jest autorem. Według tej legendy dzisiejsze Miasto Ząbki wzięło swoją nazwę od nazwiska pierwszego wójta wsi – Jana Zambka z Grochowa. Zanim się tak stało, główny bohater przeżywa przygody i pokonuje wiele przeciwności losu.

Uczniom bardzo podobała się ta ciekawa historia, w której – jak to w legendzie, mieszają się elementy prawdziwe, historyczne z fantastycznymi. Wszyscy uczniowie zgodnie przyznali, że Ząbki powinny mieć swoją legendę, tak jak mają inne miasta i cieszą się, że Pan Mirosław ją napisał.

Dziękujemy Panu Mirosławowi Sobieckiemu za przybycie i zapraszamy na kolejne spotkania dotyczące historii naszej „Małej Ojczyzny”.

R. Boryka Kwapisz, K. Pasierb

Rozbudowa SUW „Drewnica” w Ząbkach

W lutym 2017 roku uruchomiona została nasza własna ząbkowska Stacja Uzdatniania Wody „Drewnica”, zapewniająca czystą i zdrową wodę dla mieszkańców Miasta Ząbki. W lutym 2018 r. ma miejsce etap drugi – rozbudowa SUW, by osiągnęła swe nominalne parametry pracy.

Od uruchomienia SUW „Drewnica” minął dokładnie rok. W tym czasie ta nowoczesna stacja o dziennej wydajności 3 000 m³ zapewniała dostawę wody „Drewniczanki” dla 70% Mieszkańców Miasta Ząbki. Po uruchomieniu stacji uzdatniania, Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach zrealizowało kolejną bardzo ważną inwestycję – wybudowało magistralę wodociągową „północ-południe” pod torami PKP, zwiększającą ilość dostarczanej wody z SUW „Drewnica” do tzw. „południowych Ząbek”.

Następstwem budowy magistrali oraz zwiększającego się zapotrzebowania na dostawę wody, wynikającego z dynamicznego rozwoju zabudowy wielorodzinnej w naszym mieście, było przygotowanie stacji do rozbudowy. Opracowana została dokumentacja techniczna, przeprowadzone zostało postępowanie przetargowe i w dniu 20 lutego, na terenie SUW „Drewnica”, Prezes PWiK Pan Janusz Tomasz Czarnogórski podpisał z Wiceprezese PROJPRZEM EKO z Zamościa Panem Jackiem Merdą, umowę na rozbudowę stacji, zwiększającą jej dzienną wydajność do 4 500 m³.

Zgodnie z harmonogramem wykonanie rozruchu, przekazanie dokumentacji powykonawczej oraz uzyskanie pozwolenia na użytkowanie ma nastąpić we wrześniu 2018 roku.

Efektem tej inwestycji będzie zaopatrzenie w naszą ząbkowską wodę „Drewniczankę” aż 95% mieszkańców Miasta Ząbki.



Tytuł mistrzowski powędrował do Ząbek!!!

W sobotę 03.02.2018 w Piastowie odbyły się Halowe Mistrzostwa Mazowsza Młodziczek. UKS Ząbkovia Ząbki wystawiła na Mistrzostwach dwie drużyny. Obydwie spisały się rewelacyjnie.

Wyniki meczów grupowych:

- **UKS Ząbkovia Ząbki II** – UKS SP 11 Ursus 4:0 (bramki: Zuzanna Pietrasik × 2, Zofia Sobota × 2)
- **UKS Ząbkovia Ząbki I** – KU AZS UW 11:0 (bramki: Maja Grzybowska × 4, Pati Kozarzewska × 3, Nikola Krasieńko × 2, Kamila Prus × 2).
- LUKS Sportowa Czwórka Radom I – **UKS Ząbkovia Ząbki II** 0:7 (bramki: Zofia Sobota × 4, Natalia Duba, Oliwia Gasińska, Julia Tabaka).
- **UKS Ząbkovia Ząbki** – SP Polonez Warszawa 5:4 (bramki: Nikola Krasieńko × 2, Maja Grzybowska, Pati Kozarzewska, Oliwia Piotrowska).
- MUKS Praga Warszawa – **UKS Ząbkovia Ząbki II** 4:2 (bramki: Zuzanna Pietrasik, Julia Tabaka).

Obydwie nasze drużyny awansowały do ćwierćfinału, gdzie zmierzyły się ze sobą. Wynik 7:3 dla UKS Ząbkovia Ząbki I (bramki dla UKS Ząbkovia Ząbki I: Nikola Krasieńko × 2, Kamila Prus × 2, Zuzanna Błażkowska, Maja Grzybowska, Pati Kozarzewska, bramki dla UKS Ząbkovia Ząbki II: Zosia Sobota × 2, Julia Tabaka).

Mecz półfinałowy:

- **UKS Ząbkovia Ząbki I** – LUKS Sportowa Czwórka Radom II 7:0 (bramki: Maja Grzybowska × 2, Nikola Krasieńko × 2, Kamila Prus × 2, Olga Luberadzka).

Finał:

- MUKS Praga Warszawa – **UKS Ząbkovia Ząbki** 3:5 (bramki: Maja Grzybowska × 2, Kamila Prus × 2, Pati Kozarzewska).

UKS Ząbkovia Ząbki I została MISTRZEM MAZOWSZA U-13!!!

Nasza druga (młodsza drużyna) ostatecznie uplasowała się na VI miejscu (na 12-ie startujących drużyn).

Maja Grzybowska została NAJLEPSZĄ ZAWODNICZKĄ TURNIEJU!!!

Skład UKS Ząbkovia Ząbki I: Zosia Bloch (bramkarz), Zuzia Błażkowska, Maja Grzybowska, Pati Kozarzewska (kapitan), Nikola Krasieńko, Agata Lewalska, Olga Luberadzka, Oliwia Piotrowska, Kamila Prus.

Trener: Marcin Wojda



Skład UKS Ząbkovia Ząbki II: Magda Bielińska, Gabriela Czerniawska (bramkarz), Natalia Duba, Oliwia Gasińska (kapitan), Zuzanna Łukaszewska, Zuzanna Pietrasik, Weronika Sałuda, Zofia Sobota, Julia Tabaka.

Trener: Kaśka Sochocka.

Gratulujemy obydwu naszym drużynom bardzo udanego występu na Mistrzostwach Mazowsza !!!

Beata Komosińska-Ferens



Dokończenie ze str. 1

Burmistrzowski Bal Charytatywny za nami

Bal rozpoczął się pokazem tanecznym Juli Krupy i Bartosza Brodackiego ze studia tańca WOLF, następnie zaprezentowała się Orkiestra Dęta Miasta Ząbki pod batutą Barbary Hijewskiej. Oba występy wprowadziły przybyłych gości w wyjątkowy nastrój. Zaraz potem na scenie pojawiła się konferansjerka Ewa Tułacz witając znamienitych gości: Pana Piotra Uścińskiego – posła na Sejm RP, Panią Marzenę Małek – radną Sejmiku Województwa Mazowieckiego, Pana Marka Krzemieniewskiego – prezesa firmy Fair Play Plus, Pana Dariusza Korzenia – komendanta Policji w Ząbkach, Pana Krzysztofa Kapustę – dyrektora Nowodworskiego Ośrodka Sportowego, oraz mecenasów wydarzenia: Pana Mariusza Ryciaka – prezesa Miejskiego Centrum Sportu w Ząbkach i Pana Janusza Czarnogórskiego – prezesa Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach, a także gospodarzy miasta Pana Roberta Perkowskiego – burmistrza Miasta Ząbki i Pana Artura Murawskiego – zastępcę burmistrza.

Część oficjalną poprowadził burmistrz Robert Perkowski, który przybliżył wszystkim ideę organizacji Balu, po czym nastąpiła ceremonia wręczenia statuetek Ambasadorom Ząbek 2017, którymi zostali:

- Nadleśnictwo Drewnica
- Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach Sp. z o.o.
- Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach
- Dozbud Sp. z o.o.

Najważniejszym punktem Balu były jednak licytacje. Na aukcyjnym stole znalazło się czternaście przedmiotów, wśród nich m.in.: obrazy wykonane różnymi technikami, notes ręcznie robiony, koszulki meczowe, wisior wykonany metodą fusingu – topienia szkła, pióro burmistrza oraz zaproszenie VIP na „Walentynki ze Sławomirem”. Podczas licytacji między innymi za 1000 zł sprzedano obraz w stylu retro pt. „Kobieta w wianku” wykonany na blejtranie techniką MIX MEDIA przez Panią Ewę Frąckiewicz z księgarni „Orla” w Ząbkach, a obraz pt. „MILCZ...” przygotowany przez dzieciaki ze Świetlicy Środowiskowej nr 2 „Schówek” za kwotę



8000 zł. Łącznie za przedmioty z aukcji zebrano kwotę 18 350 zł.

Punktualnie o północy odbyło się losowanie wizytówek, które zostawili goście przy wejściu. Główną nagrodą były rękawice do kickboxingu z autografami mistrza UFC Jana Błachowicza, Daniela Omielańczuka oraz wielokrotnej mistrzyni świata, Europy i Polski Doroty Godziny.

Podczas uroczystości nie zabrakło również niespodzianek. Przedstawiciele Stowarzyszenia Byłych Żołnierzy 62 KS „Commando” Mieczysław Kopacz oraz Sławomir Duba wręczyli pamiątkowe odznaki z okazji 50-lecia powstania 62 Kompanii Specjalnej „Commando” oraz bagnety Panom Robertowi Perkowskiemu oraz Arturowi Murawskiemu, natomiast od płk Sławomira Tęczy – Dowódcy Oddziału Specjalnego Żandarmerii Wojskowej w Warszawie pamiątkowe ryngrafy za ich olbrzymi wkład i zaangażowanie w rozwój lokalnej społeczności.

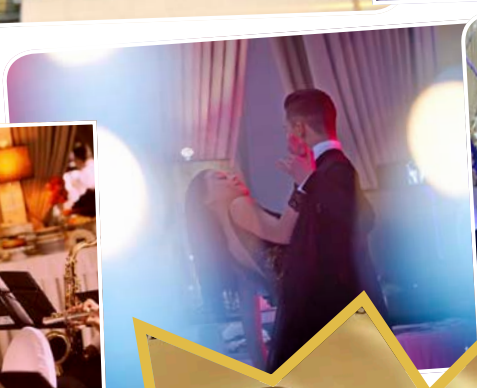


W tegorocznym balu udział wzięło 120 osób, a o oprawę muzyczną zadbała Orkiestra Dęta Miasta Ząbki, grająca na saksofonie Izabela Olejniczak – Energiza, grupa Ellixir, Maciek Kuśmierz-Maczo oraz DJ Łukasz Lasecki (Lucky Events).

Podczas II edycji Balu Charytatywnego zebrano 36000 zł. Na tę kwotę składały się 18350 zł z licytacji, 16400 zł z biletów oraz 1250 zł z cegiełek.

W imieniu podopiecznych ząbkowskich świetlic środowiskowych składamy serdeczne podziękowania wszystkim, którzy wsparli finansowo tegoroczny Bal. Mamy nadzieję, że za rok pobijemy kolejny rekord.







PRG USŁUGI GEODEZYJNE

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

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

AGD SERWIS

Adam Sobiesiak

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

www.DwórSulejów.pl



WESELA
GATERING
KONFERENCJE
PRZYJĘCIA OKOLICZNOŚCIOWE

tel: 507-027-467
ul. Kościelna 16
05-280 Sulejów
(pow. Wołomin)

Noc Biologów na UW

12 stycznia 2018 uczniowie klas V i VI Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach, z nauczycielami p. B. Bieniak i p. A. Frączek, pojechali na Wydział Biologii UW, aby wziąć udział w VII edycji „Nocy Biologów”. Ta cykliczna impreza daje możliwość uczestniczenia w warsztatach, wykładach oraz grach edukacyjnych.

Nasi uczniowie uczestniczyli w zajęciach:

- **Cyjanotypia: historyczna metoda dokumentacji okazów botanicznych** Prowadzący: **dr Łucja Kowalewska, dr Radosław Mazur, mgr Michał Bykowski**

W trakcie zajęć uczestnicy zapoznali się w praktyce z techniką cyjanotypii, wykorzystującą światłość soli żelaza, w której monochromatyczny obraz tworzony jest przez błękit pruski. Cyjanotypia jest techniką fotograficzną wynalezioną w 1842 r. i wykorzystaną przez Annę Atkins w pierwszej na świecie publikacji botanicznej ilustrowanej fotografiami. Uczestnicy zajęć wykonali cyjanotypy roślin oraz preparatów mikroskopowych techniką stykową. Dowiedzieli się również jak współczesne metody obrazowania wykorzystywane są do dokumentacji i badań biologicznych.

- **Biżuteria dla młodego Botanika** Prowadząca: **Beata Bieniak**

Druga grupa miała możliwość własnoręcznego wykonania biżuterii z zasuszonych części roślin (z nasion – kawa, fasola czerwona, migdały, orzechy laskowe, włoskie i arachidowe, pestki dyni oraz z kory cynamonowca, owoców limonki, mandarynki, cytryny i anizu oraz pąków kwiatowych drzewa goździkowego), poznając również różne ciekawostki na temat tych roślin.

Po zajęciach nasi uczniowie mogli porozmawiać z naukowcami, wykonać doświadczenia, obserwować różne zjawiska oraz organizmy żywe i grać w gry edukacyjne na licznych stoiskach pokazowych przygotowanych przez pracowników i doktorantów Wydziału Biologii, np.

- wizualizacja obiegu metali ciężkich i ich wpływu na organizmy żywe
- sprawdzenie jak kluczowe znaczenie ma gluten dla sprężystości ciasta
- jak bada się ślady z miejsca zbrodni?
- poznanie biologicznych wskaźników pH oraz barwienie tkanin barwnikami roślinnymi



- obserwacja różnych organizmów pasożytniczych, bakterii ekspresujących białko fluorescencyjne GFP oraz utrwalonych preparatów mysich gamet i zarodków na różnych etapach rozwoju
- jak hoduje się żywe komórki w laboratorium?
- jakie mechanizmy wykorzystuje ewolucja i jak się ją bada?
- poznanie różnorodności i wszechobecności mikroorganizmów
- zapoznanie z podstawowymi aspektami mikroskopii konfokalnej, poznanie budowy DNA,
- poznanie chorobotwórczych prionów, wykonanie elektroforezy domowym sposobem
- badanie przezroczystości narządów naszego ciała z naukowcami z Centrum Nauki Kopernik
- lepienie z plasteliny owadów wg wzoru na zdjęciach
- obserwacja torfowiska w skali mikro, pokaz różnorodności organizmów wodnych
- uczestnictwo w grach: Interaktywna Gra Planszowa „Sieć Życia”, „Akcja Dyferencjacja” oraz ewolucyjny „Escape Room”.

W przyszłym roku również nie zabraknie nas na imprezie „Noc Biologów”!

Beata Bieniak – Szkoła Podstawowa nr 2 Ząbki

“Warsztaty Kreatywnego Pisania” w SP 2 im. J. Kochanowskiego w Ząbkach

Pisanie to skomplikowany proces, który ma swój początek w ludzkim mózgu. Najprościej mówiąc, polega on na ujmowaniu swoich myśli i utrwalaniu ich za pomocą znaków graficznych. Osoba, która dobrze pisze, oprócz talentu i wyobraźni, musi też posiadać tzw. warsztat, czyli powinna opanować sztukę doskonałego pisania zgodnie z wszelkimi zasadami.

Dlatego w SP 2 im. Jana Kochanowskiego w Ząbkach w czasie zimowych ferii grupa chętnych gimnazjalistów z klas trzecich uczestniczyła w „Warsztatach Kreatywnego

Pisania” prowadzonych przez nauczycielkę języka polskiego – panią Iwonę Król.

Zajęcia uświadomiły młodzieży, że „Egzamin tuż, tuż – a tylko ćwiczenie czyni mistrza!”

Uczniowie jeszcze raz, na dodatek z własnej i nieprzymuszanej woli, utrwaliли zasady pisania długich form, np.: opisu, opowiadania, charakterystyki oraz rozprawki.

Udział w warsztatach wyzwolił w uczestnikach kreatywność, bo przecież pomysłowość szesnastolatków jest ogromna, wystarczy ją tylko pobudzić i pozytywnie ukierunkować.

Mam nadzieję, że aktywność w dziedzinie pisania zaowocuje na egzaminie w postaci maksymalnej liczby punktów, czego serdecznie życzę wszystkim swoim Uczniom. Niech Twórcza Moc Długopisów z Czarnym Wkładem będzie z Wami!

Iwona Król
nauczycielka języka polskiego



EkoWalentynki – czyli zbierzemy dla Ziemi 1 milion zużytych baterii!

Od Dnia Zakochanych, 14 lutego 2018 organizowana jest już VIII edycja ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „EkoWalentynki – czyli kochamy recykling!”. W ramach akcji planujemy zebrać minimum 1 milion sztuk zużytych baterii, rozdając za nie słodkie serduszka: czekoladki, pierniki i lizaki oraz oczywiście walentynkowe kwiatki – mówi pomysłodawca akcji, ekolog i podróżnik Dominik Dobrowolski. Od wielu lat w ramach „EkoWalentynek” udowadniamy, że podczas święta zakochanych, na to najwspanialsze uczucie zasługuje również Ziemia. Przypominamy, że codzienna troska o otaczający świat jest najlepszym dowodem miłości do naszej planety. Zbiórkę baterii i elektroodpadów (które też zbieramy) będziemy prowadzić właśnie od 14 lutego do 22 kwietnia 2018 roku – czyli do Dnia Ziemi!



W akcję zaangażowało się ponad 70 miejscowości w całej Polsce i tysiące wolontariuszy. Uczestnicy otrzymali bezpłatne pojemniki do zbiórki baterii oraz wsparcie finansowe na zakup walentynkowych upominków. Po akcji zapewniony będzie bezpłatny odbiór zebranych baterii, które następnie zostaną poddane procesowi recyklingu! Informacje o akcji w Polsce: <http://cycling-recycling.eu/aktualnosci/ekowalentynki-2018-czyli-kochamy-recykling>

Tak jak w poprzednich edycjach partnerami „EkoWalentynek” są: REMONDIS Electrorrecycling, Electro-System Organizacja Odzysku i Europejska Platforma Recyklingu.

W tym roku po raz pierwszy przy pomocy wychowawcy grupy 5-latków Pani Anny Smolińskiej do akcji włączyło się Publiczne Przedszkole American Kids College w Ząbkach. Akcja uświadamia dzieciom odpowiedzialność za stan środowiska i potrzebę dbania o naszą planetę. Dzięki akcji przedszkolaki mogą podjąć odpowiedzialne działania na rzecz ochrony przyrody. Zapoznają się z podstawowymi zależnościami między środowiskiem a człowiekiem oraz uczą się przewidywania skutków nieprzestrzegania norm ekologicznych.



Sukces judoków z SameJudo na Ikizama Cup

W dniu wczorajszym nasze Rekiny wystartowały w mocno obsadzonym zawodach „Ikizama Cup”. W tych zawodach wystąpiliśmy w dość okrojonym składzie, jednak jak się okazało nie ilość, a jakość się liczy:) Na tatami rywalizowało 8 zawodników i jedna zawodniczka, którzy spisali się bardzo dobrze, zdobywając 3 złote, 5 srebrnych, 2 brązowe medale!

W pierwszej części turnieju rywalizowały dzieci urodzone w latach 2009-10. Bartek Dobrowolski po zwycięstwie w 4 pojedynkach znalazł się w finale, w którym po minimalnym błędzie ukończył rywalizację na drugiej pozycji. Julek Brzozowski po 3 wygranych walkach również uległ w finale. Tego dnia doskonale prezentował się Antek Sikorski, startując w najcięższej kategorii wagowej. Wszystkie swoje pojedynki wygrywał pewnie i mocno:) W tej części turnieju startowali również młodzicy w tym nasz rodzynek-Kajetan Lipiński. Kajtek po wygraniu 4 walk uległ dopiero w finale i zdobył srebrny medal. Dobre zawody w wykonaniu najstarszego Rekina, biorąc pod uwagę jeszcze aktualny stan zdrowotny – wracamy do gry:)

Druga tura zawodów rozpoczęła się tuż po godzinie 13-tej, a w niej rywalizowały dzieci urodzone w latach 2007-2008. Kacper Pydzik rywalizujący w kategorii do 28 kg uległ w pierw-



szej walce po decyzji sędziów z późniejszym zwycięzcą tej kategorii. Jednak potem w walkach repasażowych spał się dobrze, wygrywając 3 kolejne walki i sięgnął po brązowy medal. Maks Piękosz po 3 wygranych walkach i 1 porażce również uplasował się na 3 pozycji w kategorii do 39 kg. Jedyna nasza zawodniczka Lila Lipińska po wyjściu z grupy z 1 miejsca, wygranym półfinale, uległa w finale i sięgnęła po kolejny medal, tym razem srebrny. W tym roczniku Bartek Dobrowolski wystartował ze starszymi kolegami i zdeklasował całą kategorię w pięknym stylu. Wygrał również z rywalem, z którym uległ w „swoim” roczniku. Warto zauważyć, że Kacper i Maks to „Młodszy rocznik” w tej kategorii. Brawo!

W ostatniej części rywalizacji do boju wkroczyły dzieci urodzone w latach 2005-2006. Tutaj mieliśmy dwóch reprezentantów. Franek Lipiński wygrał pewnie 3 kolejne walki i uległ w finale. Szkoda tej walki, ponieważ Franciszek



ją pewnie prowadził. Kolejne srebro trafia na konto Frania:).

Ostatnim tego dnia Rekinem, startującym na Ikizama Cup był Mateusz Waćko. Mał pewnie wygrywał walkę za walką. Po 4 zwycięstwach trafił do finału, w którym po trudnej i męczącej dogrywce okazał się lepszy od starszego kolegi, rzucając na wazari:)

Zagłądając w statystyki, w turnieju udział wzięło 415 zawodników z 35 klubów. Warto zauważyć najwyższą efektywność wygranych walk naszych zawodników (aż 35 wygranych walk!). Gratulacje dla zawodników, trenerów oraz rodziców dzieci.

I Otwarty Turniej o Puchar Klubu Tenisowego Rakietą Ząbki dla Dzieci

W dniu 11.02.2018 na kortach tenisowych przy ul. Słowackiego 21 odbył się I Otwarty Turniej o Puchar Klubu Tenisowego Rakietą Ząbki Dla Dzieci. Do rywalizacji o pierwsze miejsca stanęły podopieczni z Akademii Tenisa oraz amatorzy nie związani z Klubem. Każdy z uczestników dzielnie walczył o podium i główne nagrody, a atmosfera całego wydarzenia dostarczyła dużej dawki emocji i zabawy.

Z około 20 osób, w 2 kategoriach wiekowych wyłoniono 8 zwycięzców.

Grupa 1 (kat. 11 lat i mniej)

- 1 miejsce: Jan Urbański
- 2 miejsce: Oskar Pogoda
- 3 miejsce: Milena Guzińska i Łukasz Doliński

Grupa 2 (kat 12-16 lat):

- 1 miejsce: Nadia Rendecka
- 2 miejsce: Zuzanna Dąbkowska
- 3 miejsce: Hubert Mosakowski i Franek Krejtz

W najbliższej przyszłości planowane są również imprezy tematyczne dla starszego grona odbiorców. Już 3 marca na kortach spotkają się osoby dorosłe, by podjąć wyzwanie w I Amatorskim Otwartym Turnieju z Okazji Światowego Dnia Tenisa, na który wciąż trwają zapisy. Wraz z rosnącym zainteresowaniem oferta Klubu poszerza się o organizację eventów, imprez integracyjnych czy urodzin dla dzieci. Więcej informacji o ofer-



cie i szczegółach na facebookowym fanpage'u oraz w recepcji Klubu.

„AKADEMIA RODZICÓW ZE SKRZATA”

Ruszył cykl szkoleń logopedycznych „Ćwiczę z dzieckiem w domu”

W ramach „Akademii rodziców ze Skrzata” już po raz drugi w Publicznym Przedszkolu „SKRZAT” organizowane są spotkania w formie wykładów i warsztatów, które poświęcone są tematyce logopedycznej. Dwa lata temu adresatami przedsięwzięcia byli rodzice dzieci z opóźnionym rozwojem mowy, teraz na szkolenia zapraszamy każdego rodzica przedszkolaka „SKRZATA”!



Głównym celem spotkań jest wsparcie rodziców w tworzeniu idealnych warunków dla rozwoju swoich pociech. Wiek przedszkolny to idealny moment w rozwoju dziecka niwelowania nieprawidłowości wymowy. Zanim dziecko rozpocznie naukę w szkole powinno nauczyć się prawidłowo wymawiać wszystkie głoski. Zwiększenie świadomości dorosłych na temat rozwoju mowy, przyczyn występowania zaburzeń mowy, komunikacji i języka przekłada się na jakość codziennej stymulacji rozwoju ich dzieci.

Podczas pierwszego warsztatu z cyklu „Ćwiczę z dzieckiem w domu”, który odbył się 6 lutego, rodzice mieli okazję dowiedzieć się, jakie są najczęstsze przyczyny opóźnienia rozwoju mowy oraz występowania wad wymowy, a także uzyskali wskazówki, jak zapobiegać powstaniu zaburzeń.

Na kolejnych spotkaniach zapoznają się z propozycjami zabaw pomocnych w czasie nabywania języka przez dziecko. Przedstawione zostaną również formy wspomagania i kontynuacji terapii logopedycznej w warunkach domowych tak, by była jak najbardziej efektywna.

Serdecznie zapraszamy do udziału w szkoleniach wszystkich rodziców, których dzieci uczęszczają do naszego Przedszkola. Oferta dostępna jest na stronie internetowej www.eskrzat.pl oraz na plakatach w budynku Przedszkola. Zgłaszanie chęci uczestnictwa na wybrane warsztaty lub na cały cykl odbywa się przez adres e-mail: pp3.szkolenia.logopedyczne@gmail.com.

mgr Joanna Samuła
mgr Renata Bronisz
Logopedzi PP3 „SKRZAT”

Spotkanie dyrektorów przedszkoli powiatu wołomińskiego z wizytatorem Mazowieckiego Kuratorium Oświaty

W dniu 8 lutego 2018 roku w Publicznym Przedszkolu Nr 3 „SKRZAT” odbyło się kolejne już spotkanie wizytatora Mazowieckiego Kuratorium Oświaty z dyrektorami przedszkoli z terenu powiatu wołomińskiego. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele Urzędu Miasta Zabki – kierownik Referatu Oświaty i Polityki Społecznej Ewa Wiśniewska oraz Agnieszka Przywózka.

Wizytator Bogusława Wojciechowska przedstawiła zmiany w prawie oświatowym, które weszły w życie z dniem 1 stycznia 2018r., jak i te planowane od nowego roku

szkolnego. Spotkanie miało charakter nie tylko informacyjny, ale również było okazją do rozmów i dzielenia się refleksjami związanymi z planowanymi zmianami. Dyrektorzy mieli okazję do zadawania pytań i uzyskania odpowiedzi ze strony przedstawiciela organu sprawującego nadzór pedagogiczny. O miłą atmosferę w „SKRZACIE” zadbała pani dyrektor Jolanta Salak, która uprzyjemniła wizytę gości częstując ich ciepłym pączkiem zgodnie z tradycją „tłustego czwartku”.

Publiczne Przedszkole Nr 3 „SKRZAT”



RADY DIETETYKA....

Jak obniżyć poziom cholesterolu?

Cholesterol możemy podzielić na „dobry” – HDL, potrzebny naszemu organizmowi, oraz „zły” – LDL, który jest niekiedy nazywany „cichym zabójcą” – jego nadmierna ilość w organizmie może przyczyniać się do powstawania wielu poważnych chorób, prowadzących nawet do śmierci. Na szczęście poziom cholesterolu można skutecznie obniżyć, stosując odpowiednią dietę – zobacz, jak to zrobić!

Czemu «równamy w dół»

Na samym początku warto wspomnieć, dlaczego w ogóle utrzymywanie cholesterolu na właściwym poziomie jest tak istotne. Przede wszystkim, zbyt wysoki poziom cholesterolu LDL powoduje rozwój miażdżycy. Obecność blaszek miażdżycowych może z kolei przyczynić się do choroby niedokrwiennej serca lub udaru, gdy niedrożne staje się naczyne doprowadzające krew do mózgu. Czasami zmiany miażdżycowe pojawiają się także w innych miejscach, prowadząc na przykład do niewydolności nerek lub... chorób oczu. Statystyki związane z poziomem cholesterolu są bardzo niepokojące: aż u 70 procent dorosłych Polaków jest on zbyt wysoki!

Wszystko pod kontrolą

Cholesterol występuje jedynie w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego – nie oznacza to jednak, że należy zupełnie z nich zrezygnować. Istotne jest jednak, aby poza tłuszczami zwierzęcymi, sięgać po tłuszcze roślinne – takie jak na przykład oliwa z oliwek. Warto również wybierać produkty o niższej zawartości tłuszczu: śmietanę można zastąpić kefirem, a majonez – jogurtem naturalnym. Także mięso lepiej jest zamienić na takie, które posiada mniej tłuszczu, czyli na przykład wieprzowinę na indyka lub cielęcinę. Dobrze, by w diecie osoby chcącej obniżyć poziom cholesterolu, nie zabrakło także kasz, na przykład gryczanej czy jaglanej. Nie można zapomnieć także o dostarczaniu do organizmu kwasów omega-3, które ograniczają „sklejanie się” płytek krwi, przez co blaszki miażdżycowe nie mogą tworzyć zatorów. Kwasy te znajdziemy przede wszystkim w rybach morskich, czyli na przykład dorszu, halibucie oraz łososiu....

Sprzymierzeńcami w walce ze zbyt wysokim poziomem cholesterolu są także zielone warzywa – w naszej diecie nie powinno zatem zabraknąć szpinaku, jarmużu oraz włoskiej kapusty. Oczywiście, inne owoce i warzywa również są bardzo pomocne, gdyż zawarte w nich witaminy C, E oraz beta-karoten ograniczają niekontrolowane wnikanie cholesterolu do ścianek naczyń krwionośnych. Warto natomiast zmniejszyć ilość soli, którą dodajemy do potraw – jej „przedawkowanie” może powodować nadciśnienie tętnicze, co sprzyja wystąpieniu problemów z sercem. Na dobre wyjście nam też ograniczenie słodyczy – zwłaszcza gotowe wyroby cukiernicze zawierają często bardzo dużo cukru i niezdrowych tłuszczów.

Poza zdrową dietą, w walce z cholesterolem bardzo pomocna jest aktywność fizyczna. Niekiedy niezbędne są także odpowiednio dobrane leki. W przypadku, gdy poziom cholesterolu jest zbyt wysoki, warto udać się do dietetyka – na przykład specjalisty pracującego w poradni Naturhouse. Zatrudnieni tam dietetycy wiedzą, jak skutecznie obniżyć cholesterol i zadbać o serce – warto zatem im zaufać!



Eksperci w reedukacji żywieniowej

Centrum Dietetyczne Naturhouse

Zabki, ul. Orla 8 lok. 69 (obok Poczty Polskiej) tel. 604-110-153
Godziny otwarcia: Pon-Śr: 12:00-20:00, Cz-Pt: 8:00-16:00

Firmy, które udzieliły rabatów mieszkańcom Ząbek

Akcja „Zniżka za dowód” cieszy się coraz większym powodzeniem. Przedsięwzięcie polega na promowaniu lokalnej przedsiębiorczości oraz zachęcaniu mieszkańców do meldowania się w Naszym Mieście. Każda firma, która zgłosi swój akces i zadeklaruje udzielenie zniżki dla klientów, którzy są zameldowani w Ząbkach, będzie promowana przez Miasto. Natomiast mieszkańcy otrzymają zniżki od 2 do 30% na świadczone produkty i usługi.

Warto nadmienić, że każda osoba meldująca się w Naszym Mieście, otrzyma listę przedsiębiorstw udzielających „zniżki za dowód”.

Przedsiębiorców chętnych do włączenia się do akcji promocyjnej, prosimy o składanie swojego akcesu elektronicznie na adres: promocja@zabki.pl. Sugerujemy udzielenie jednej z pięciu wysokości udzielanych zniżek: 5%, 7%, 10%, 15%, 20%.

Poniżej przedstawiamy aktualną listę firm udzielających rabaty na swe towary/usługi zameldowanym mieszkańcom Ząbek.

CZĘŚĆ III (ciąg dalszy w kolejnym numerze)

Lp.	Nazwa Firmy	Zakres działalności	Zniżka
43	Firma usługowo-handlowa „AMARTUS”	specjalizująca się w kształtowaniu sylwetki, oferuje: aerobik, siłownię, masaże, solarium, porady dietetyczne i treningowe, odżywki dla sportowców. Kontakt: ul. Szwoleżerów 128 lok. 64/65, Ząbki, tel. 22 425-95-24, 604-414-123, www.bodyfan.info , e-mail: amartus@o2.pl	10%
44	Serwis samochodowy „Auto Doctor”	oferuje pełen zakres mechaniki: zawieszenia, układy hamulcowe, sprzęgła, rozrządy, a także różnego rodzaju modyfikacje: spawy, przeróbki itp. Kontakt: ul. Kwiatowa 34, 05-091 Ząbki, tel. 22 499-34-37, 600-601-252 e-mail: autodoctor.zabki@gmail.com	7%
45	„MONO” s.c.	sklep z materiałami wykończeniowymi, budowlanymi, narzędziami, mieszalnią farb i tynków, sprzedaż kompletnego wyposażenia łazienek. Kontakt: Ząbki, ul. Kuleszy 1A, tel. 22 781 64 94	5%
46	Agent ubezpieczeniowy Firmy AVIVA Artur Orłowski	Ubezpieczenia majątkowe: domy, mieszkania, firmy. Kontakt: orlowski.artur@aviva.com.pl , 608 531 401	10% na ubezpieczenia prywatnych mieszkań i domów 5% na ubezpieczenia majątku firmy
47	Wash Master& Service Master	naprawy mechaniczne samochodów; zakup, wymiana i przechowywanie opon; mycie auta w myjni tunelowej i ręcznej przy zastosowaniu delikatnych kosmetyków zabezpieczających karoserię; odkurzenie i sprzątanie, polerowanie i woskowanie lakieru, pranie, suszenie i konserwacja tapicerki, usuwanie przykrych zapachów metodą ozonowania; kompleksowa obsługa klimatyzacji. Kontakt: Ząbki; ul. Wolności 50, 503-154-213, 22 762 08 55; 22 762 08 56; www.washmaster.pl	10%
48	MYJNIA RĘCZNA PAROWA, WULKANIZACJA EKOWASCH MASTER	w ofercie ma: auto detailing (proces kompleksowego czyszczenia, renowacji i konserwacji auta/motocykla lub jego elementów), mycie zewnętrzne i wewnętrzne parą, pranie tapicerki, mycie podwozia, pranie dywanów, wulkanizację, przechowywanie opon. Siedziba ul. Szwoleżerów 79A w Ząbkach. Kontakt: tel. 507 115 599 lub 664 629 537 (obok marketu API)	10% na mycie parowe, auto detailing 5% na wulkanizację
49	Firma „FACHOWIEC RÓWNY I SYN S.C.”	Ta rodzinna firma zajmuje się sprzedażą części i akcesoriów do sprzętów AGD, naprawą sprzętu AGD (pralki, zmywarki, piekarniki elektryczne, okapy, odkurzacze, żelazka, roboty kuchenne, suszarki, maszyny gastronomiczne i inne). Kontakt: Ząbki, ul. Targowa 6 paw. 44, tel. 602-638-077 lub 602-454-001, www.fachowiec.sklep.pl	5%
50	Firma „EMBRAM” Przemysław Kamiński	Główną działalnością firmy jest sprzedaż, montaż, automatyka i serwis bram garażowych, wjazdowych, przemyślowych, segmentowych, bocznych, jak również różnego rodzaju usługi ślusarskie. Partnerami firmy są: NORMSTAHL, WIŚNIEWSKI, RYTERNA, NICE, CAME, FAAC, BFT. „EMBRAM” wykonuje wszelkiego rodzaju przeróbki, poprawki bram, furtek oraz ogrodzeń itp. Gwarantuje solidne wykonanie i szybką realizację. Kontakt: tel. 507-105-354, strona www.embram.ngb.pl , e-mail: embram@wp.pl	5%
51	BHP DLA BIZNESU	Niepubliczna Placówka Oświatowa Kształcenia Ustawicznego – firma specjalizuje się w świadczeniu usług z zakresu BHP oraz PPOŻ. W ofercie znajdują się: szkolenia: wstępne, okresowe dla pracowników i pracodawców, outsourcing, usługi z zakresu ppoż., sprzedaż podręcznego sprzętu gaśniczego i znaków ochrony przeciwpożarowej. Kontakt: Ząbki, ul. Powstańców 24 i lok. 2, tel. 695-185-853, e-mail: m.krawczyk@bhpdlabiznesu.pl , www.bhpdlabiznesu.pl	15% (z wyłączeniem sprzedaży)
52	FLORMA Malwina Micherdzińska	firma zajmuje się dekoracją okolicznościową jak i dekoracją wnętrz. Realizuje zlecenia dotyczące wystroju i aranżowania sal weselnych, kościołów dekorowania aut ślubnych oraz florystyki ślubnej. Kontakt: Ząbki, ul. Piłsudskiego 113F/3, e-mail: dekoracje@florma.pl	5%
53	Auto Serwis Kozłowski Mariusz	diagnostyka komputerowa, serwis klimatyzacji, wulkanizacja, mechanika ogólna, naprawy bieżące, geometria kół. Kontakt: Ząbki, ul. Słowiańska 1D, e-mail: auto.servis.zabki@wp.pl , www.autoservis-kozlowski.pl , tel. 503-045-445, 22 799-71-47	15%
54	Centrum Medyczne LECZYMED	Przychodnia Lekarska (lekarze rodzinni, pediatrzy i lekarze specjaliści). Dane kontaktowe: Ząbki, ul. Krasińskiego 14 lok. 2, tel. 504-040-561, 22 428-06-50, 22 428-06-51, e-mail: leczymed@leczymed.pl	10% rabatu na oferowane usługi za okazaniem dowodu osobistego
55	Firma „Żuczek” Paweł Dobrowolski	profesjonalne pranie dywanów, wykładzin oraz tapicerki (kanapy, narożniki, fotele, krzesła itp.) KARCHER, dojazd do klienta gratis. Kontakt: tel. 22 224-43-44, tel. kom. 519-626-202	10%
56	P.H.U. „ADAMO”	dekoracje i zabezpieczenia okien, m.in. rolety, żaluzje, moskitiery, plisy, markizy oraz drobne naprawy domowe. Kontakt: Ząbki ul. Kochanowskiego 1A, Ząbki, tel. 22 619-22-78, tel. kom. 602-402-425, e-mail: a.rolety@wp.pl , adres www.adamo.waw.pl	10%
57	Alab Laboratoria Sp. z o.o.	Ogólnopolska Sieć Laboratoriów Analiz Medycznych, oferuje m.in. szeroki zakres badań od podstawowych po wysokospecjalistyczne bez skierowań lekarskich. Kontakt: Ząbki, ul. Wiosenna 14 lokal U1-3, tel. 22 407 68 71, www.alablaboratoria.pl	10%
58	SKARABEUSZ Paweł Kuciak	instalacje 230V w mieszkaniach i obiektach przemysłowych, instalacja i obsługa centrali tel. fonicznych, instalacja domofonów i sieci komputerowych. Kontakt: Ząbki, ul. Powstańców 62/424, tel. 602-350-260, 22 201-06-91, www.skarabeusz.waw.pl , skarabeusz@list.pl	20%
59	Studio Apla	usługi graficzne (katalogi, ulotki, foldery, wizytówki, skład komputerowy), usługi fotograficzne – fotografia ślubna, okolicznościowa, eventowa. Kontakt: 608-023-996, o.kalinowska@gmail.com , www.studioapla.com.pl , www.olakalinowska.pl	5%
60	Bogdan Śladowski „BOFOTO”	usługi fotograficzne, nauka fotografii. Kontakt: bofoto@onet.pl , www.bofoto.pl , www.bofolio.pl , tel. 501-352-753	10%

ZNIŻKA ZA DOWÓD

FIRMA PRZYJAZNA MIESZKAŃCOM

DLA ZAMELDOWANYCH MIESZKAŃCÓW ZĄBEK

ZNIŻKI OD 2 do 30 %

W PUNKTACH OZNACZONYCH NAKLEJKĄ



**SZCZEGÓŁY NA:
WWW.ZABKI.PL**



ORGANIZATOR AKCJI:
Urząd Miasta Ząbek
ul. Mińska-Puławska 10
05-091 Ząbki
tel. 22 781 64 14 do 17
fax. 22 781 64 15
www.zabki.pl



Lp.	Nazwa Firmy	Zakres działalności	Zniżka
61	LIGHTS & SHADOWS s.c. L. Przyborowski, R. Lipiec	doradztwo, projektowanie i sprzedaż opraw i sprzętu oświetleniowego do domów, mieszkań, biur itp. Obliczenia natężeń i wizualizacje 3D. Kontakt: Ząbki, ul. Powstańców 15E, tel. 607 683 936, tel. 785 644 439, www.lights@shadows.pl, e-mail: biuro@lights-shadows.pl	15%
62	Instalacje Gazowo-Sanitarne Hubert Kokoszko	Ząbki ul. Zieleniecka 7, tel. 603-196-291	10%
63	Salon Żiżi Marta Galecka	zakład fryzjersko-kosmetyczny, Ząbki, ul. Szwolężerów 66B/1, tel. 511 066 778, e-mail: marta@salon-zizi.pl, www.salon-zizi.pl	10%
64	Strefa Zdrowia i Urody	refleksologia, masaże i zabiegi wspomagające odchudzanie, terapie manualne, naturalna kosmetyka profesjonalna, tel. 502 670 562, 22 258-70-32, kinga-owc@wp.pl, www.sziu.pl	20%
65	Biuro Usług Księgowych Iwona Sitkowska	Firma zajmuje się kompleksową obsługą rachunkowo-księgową podmiotów gospodarczych. Kontakt: Ząbki, ul. Szwolężerów 91 A/1, www.bukzabki.pl, e-mail: biuro@bukzabki.pl	10%
66	Manual-Med	gabinet rehabilitacji narządów ruchu: porady, rehabilitacja, masaże. Kontakt: 05-091 Ząbki, ul. Wronia 11B, lok. 2, tel. 600-071-901, www.manual-med.pl	10%
67	Akademia Urody Agnieszki Sasin „AS”	zaprasza na kompleksową profesjonalną kosmetykę twarzy i ciała. Kontakt: Ząbki, ul. Orla 6 lok. 68, tel. 22 224-3141, 501-380-183, www.facebook.com/AkademiaUrodyAS	10%
68	Firma „Seipont” Sebastian Pogorzelski	montuje rolety materiałowe, zewnętrzne, dzień-noc, żaluzje drewniane, aluminiowe, verticale, moskitiery, markizy, plisy, okna, parapety. Pomiar i wycena jest bezpłatna. Kontakt: Ząbki, ul. Tetmajera 22a, tel. 22 374-74-76, 508-399-101	5%
69	Firma „WOJADŻO”	oferuje szkolenia, naukę języków (niemiecki, angielski, arabski), kursy przygotowujące do egzaminów (podstawówka, gimnazjum, liceum). Kontakt: „WOJADŻO” Magdalena El Ghamari, ul. Wolności 22, Ząbki, tel. 733-557-107	5%
70	PHU MONIMEX NZOZ Miejska Przychodnia Okulistyczna	oferuje badania okulistyczne, doradztwo i sprzedaż artykułów okulistycznych, okulary korekcyjne, okulary Kontakt: Ząbki, ul. Orla 4 lok. 56, tel. 600-005-016	15%
71	Auto Centrum Ząbki Paweł Szachnowski	obsługa, naprawa, sprzedaż aut osobowych i dostawczych w tym m.in. obsługa klimatyzacji samochodowej z serwisem oraz diagnostyka komputerowa. Kontakt: Ząbki, ul. Piłsudskiego 4, tel. 511-026-093 www.mechanikazabki.com.pl, biuro@mechanikazabki.com.pl, www.facebook.com/MechanikaZabki	15% na usługi oraz 10% na części zamienne w serwisie dla firm ząbkowskich oraz 10% na usługi i części zakupione w serwisie dla zameldowanych mieszkańców Ząbek
72	Kancelaria Radcy Prawnego Mariusz Astasiewicz	działalność prawnicza. Kontakt: Ząbki, ul. Powstańców 47, lok. 16, 05-09 Ząbki, tel. 694-315-734, e-mail: astasiewicz.mariusz@gmail.com	10%
73	USMIX Tomasza Szybki	Sprzedaż odkurzaczy i akcesoriów. Kontakt: 05-091 Ząbki, ul. Brygady 13/1, tel. 505-001-202 usmix@wp.pl, www.usmix.pl	4% rabatu na oferowane usługi wszystkim zameldowanym mieszkańcom Ząbek za okazaniem dowodu osobistego na: profesjonalne odkurzacze do sprzątania na sucho, profesjonalne odkurzacze do sprzątania na sucho i mokro, profesjonalne odkurzacze przemysłowe, przystawki kominkowe, akcesoria, worki, filtry
74	„Technika Instalacyjna” Dariusz Laska	Specjalizuje się w kompleksowych usługach w zakresie sieci i instalacji gazowych, wodnych, kanalizacyjnych, grzewczych, wentylacyjnych i klimatyzacyjnych. Doradztwo, projekty, realizacja, serwis. Kontakt: Ząbki, ul. Zieleniecka 5, tel. 609-108-622, www.tidl.pl, e-mail: tidl@tidl.pl	10% rabatu na oferowane usługi, oraz dodatkowo 5% na zakup materiału
75	DREW-PLAK Sławomir Wiekł, ul. Mokry Ług 23a, 04-434 Warszawa	Kompleksowe usługi w zakresie pielęgnacji zieleni oraz zakładaniu terenów zieleni. Kontakt Magdalena Rybak tel. 669-969-192	20%
76	„Zmiana planów” Katarzyna Krasuska	usługi projektowania wnętrz. Firma działa on-line, dzięki czemu może zaproponować klientom atrakcyjne ceny za usługi wysokiej jakości. Projektuje zarówno całe mieszkania lub domy, jak i pojedyncze pomieszczenia (pokoje, łazienki, kuchnie). Kontakt: „Zmiana planów” Katarzyna Krasuska, ul. Andersena 44/24, 05-091 Ząbki, tel. 698 699 299, www.zmianaplanow.pl	10%
77	Lux Light Gabinet Fotozabiegów i Estetyki Pani Anety Piechoćńskiej	Gabinet Lux Light świadczy usługi z zakresu: kosmetyka pielęgnacyjna, zabiegi IPL: fotoodmładzanie, epilacja, mezoterapia mikroigłowa derma roller, wypełniacze, makijaż permanentny, modelowanie sylwetki, zwalczanie cellulitu. Kontakt: Ząbki, ul. Batorego 1 (I piętro), tel. 505-217-806, www.luxlight.com.pl	7% na zabiegi IPL, oraz modelowanie sylwetki
78	Sklep Zielarsko-Medyczny HERBI	Sklep oferuje sprzedaż ziół, produktów ziołowych, suplementów diety, zdrowej żywności, olejów, soków, miódów, kosmetyków ziołowych. Kontakt: Ząbki, ul. Piłsudskiego 32, www.herbiziola.pl, tel. 507-928-419	3%
79	PHU LEADER SPORT Jakuba Lewandowskiego	Firma oferuje sprzedaż detaliczną sprzętu sportowego w specjalistycznych sklepach udzielając. Kontakt: Ząbki, ul. Szwolężerów 79A lok. 2/3, e-mail: leader.sport.zabki@gmail.com, tel. 509-598-487	5%
80	Firma SEBREM Katarzyny Majewskiej	Sprzątanie mieszkań, domów, biur, hal magazynowych, osiedli mieszkaniowych, obsługa terenów zielonych, sprzątanie po remoncie, pranie wykładzin, dywanów oraz tapicerki meblowej i samochodowej, sprzedaż profesjonalnej chemii renomowanych firm do sprzątania. Kontakt: Ząbki; ul. Kard. St. Wyszyńskiego 13; e-mail: biuro@sebrem.pl; tel. 600-573-455; 696-531-540	10%
81	Fotografia LEN-ART Beaty Lenart	Firma zajmuje się fotografią ślubną, fotografią chrztów i komunii. Wykonuje sesje rodzinne, ciążowe, indywidualne oraz zdjęcia dla firm. Kontakt: Ząbki, ul. Sikorskiego 33F/35, tel. 602-432-110, e-mail: len-art@o2.pl, www.len-art.com.pl	15%
82	„Big City Restaurants”	Restauracja amerykańska, pizzeria, Kontakt: Ząbki, ul. Narutowicza 45, tel. 511-192-489 lub 511-191-116, e-mail: bigcityrestaurants@gmail.com. Godziny otwarcia Nd-Czw 11:00–23:00 oraz Pt-Sob 11:00–00:00	30%
83	„Bonsai Usługi Stolarskie”	Usługi stolarskie. Kompleksowe wyposażenie wnętrz, realizacja nietypowych zamówień. Kontakt: e-mail: biuro@stolarstwogadomski.pl, strona www: www.stolarstwogadomski.pl, facebook: www.facebook.com/stolarstwogadomski	5%
84	Centrum Psychologiczne „Via Vita” S.C. Justyna Lewandowska Renata Wawrzyn	Aktualnie w ofercie można znaleźć konsultacje psychologiczne, psychoterapię, badanie psychotechniczne kierowców, grupy terapeutyczne, grupy wsparcia oraz szkolenia. Wszystkie spotkania umawiane są telefonicznie. Kontakt: Ząbki, ul. 11 Listopada 57 (wejście od ul. I Brygady), tel. (22) 781 70 28, kom. 504 15 25 45, www.viavita.pl	10% (poza usługami o ustawowo określonej płatności)
85	Rafał Godlewski UBEZPIECZENIA	Domy, mieszkania, wystawienie Cesji pod kredyt, komunikacja, ubezpieczenia zdrowotne oraz inwestycyjne. Kontakt tel. 531 479 576, rafal.godlewski@op.pl	20%
86	Lucky Event firma eventowa	Przyjęcia okolicznościowe, imprezy firmowe, konferencje. Kontakt: tel. 504 928 930, strona: djlucky86@wp.pl	15%
87	Dolce Vita s.c.	Cukiernia z pyszną kawą, doskonałymi lodami i ciastami wypiekami tradycyjnie. Kontakt: Ząbki, ul. Wyspiańskiego 26, róg 11-go Listopada	5% na ciasta i torty
88	LucRob s.c.	Profesjonalne usługi porządkowe: sprzątanie (bloków, osiedli, biur, hal), odśnieżanie (placów, parkingów, dachów, dróg dojazdowych), pielęgnacja zieleni (koszenie trawy, formowanie krzewów, przycinanie krzewów). Kontakt: Warszawa, ul. Abrahama 11/32, tel. 506-199-276, www.lucrob.pl, e-mail: biuro@lucrob.pl	15%
89	Domowy Hotelik dla Zwierząt Maria Waśkiewicz	Kontakt: Ząbki, ul. Graniczna 39A, tel. 602-282-888, e-mail: merylka1@wp.pl	5%
90	ACCEPT Kancelaria Księgowa Patrycja Zep-Ćwik	Usługi księgowe dla osób fizycznych, spółek osobowych, spółek z o.o., fundacji i stowarzyszeń, spółdzielni i wspólnot mieszkaniowych. Kontakt: Ząbki, ul. Traugutta 1, tel. 500-107-913, 509-545-307, 22 810-16-42, 22 610-11-58, e-mail: accept@accept.com.pl	10%
91	CrossFit Diversity	Pierwszy afilowany box crossfitowy w Ząbkach. Zajmuje się prowadzeniem treningów crossfitowych. Kontakt: Ząbki, ul. Sikorskiego 33d lok. 59/60, tel. 695-830-710, 792-807-498, www.crossfitdiversity.pl, e-mail: crossfitdiversity@gmail.com	5%
92	TAJEMNICZY OGRÓD.EDU	Logopedia, zajęcia wyrównawcze, nauka czytania, matematyka inaczej, terapia Si, reedukacja, zajęcia indywidualne i grupowe. Kontakt: Ząbki, ul. Calineczki 2-6C m.4, tel. 722-324-222, www.tajemniczyogrod.edu.pl, e-mail: tajemniczyogrod.edu@gmail.com	20%



Ekologiczny konkurs plastyczny

W czasie ferii zimowych Koło PZW 61 Ząbki oraz MOK w Ząbkach zorganizował dla dzieci konkurs plastyczny o tematyce „Ochrona środowiska wodnego ryb i ptaków”. Dzieci przez kilka godzin malowały farbami swoje prace rywalizując w kilku grupach wiekowych.

Pomysły i technika były różne, ale włożyły w nie dużo serca. Następnie zostały one ocenione przez organizatorów tego konkursu – Jarosława Pisarczyka z Zarządu Koła 61 Ząbki oraz przez Panie z Miejskiego Ośrodka Kultury w Ząbkach.

Choć wybór był trudny, bo poziom prac był bardzo wyrównany, to wyłoniono po jednej z każdej grupy wiekowej.

Zostały one nagrodzone gramami planszowymi i innymi nagrodami ufundowanymi przez Zarząd Koła Wędkarskiego z Ząbek.

Ponadto wszystkie dzieci, które uczestniczyły w konkursie otrzymały upominki.

Chciałbym podziękować Paniu Opiekunkom z MOK za bardzo dobrze przygotowane spotkanie, a dzieciom za tak liczny w nim udział.

Sławomir Pisarczyk
V-ce Prezes Koła



Pomóżmy Ząbkom odetchnąć od smogu
Edukacyjna kampania społeczna Fundacji PGNiG im. Ignacego Łukasiewicza

GŁOSOWANIE
Trwa od 24.01. do 28.02.2018.
Głosować może każdy!

EDUKACJA
Częścią kampanii jest program edukacyjny skierowany do szkół podstawowych

CENNE NAGRODY
Dla gmin: 5x Naukowa Stacja Zabaw PGNiG
Dla szkół: 3x wyposażenie nowoczesnej pracowni przyrodniczej

Czystość powietrza Ząbek zależy od nas!
Powiedz o tym rodzinie i sąsiadom

Szczegóły na www.powietrzebezsmieci.pl
Znajdź nas na www.facebook.com/PowietrzeBezSmieci

powietrzebezsmieci.pl

FUNDACJA PGNiG IM. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA PGNiG

WYWÓZ ODPADÓW BUDOWLANYCH

Usługi Porządkowe „Buli”

Kontenery od 2 do 36 m³

Ceny od 150 zł

tel. 509-136-967

www.buli.com.pl

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 69 20

603 707 755