



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXV Nr 19 (376) 14 października 2016 r. ISSN 1427-3717 www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

Albatros Ząbki mistrzem Polski!



W turnieju wzięło udział 20 najlepszych drużyn w Polsce (16 mistrzów wojewódzkich obrońców tytułu oraz trzy drużyny gospodarzy). Po wygraniu eliminacji województwa mazowieckiego rozgrywanego w Grodzisku Mazowieckim wywalczyliśmy prawo reprezentowania miasta oraz województwa na ogólnopolskich finałach rozgrywanych na Podkarpaciu.

Punktualnie o godzinie 8:00, 24 września 2016 na orliku w Łące odbyła się ceremonia otwarcia finału. Nasza drużyna została wylosowana do grupy A. W rozgrywkach grupowych zajęliśmy drugie miejsce zapewniając tym samym awans do niedzielnych play-off-ów. W niedzielnych ćwierćfinałach przyszło nam się zmierzyć z drużyną z województwa małopolskiego „Los Asfaltos”. Mecz zakończył się pewnym zwycięstwem ząbkowskiej drużyny 6-2. W półfinale czekała na nas już drużyna FC Andrychów. Solidna gra w obronie oraz skuteczna gra w ofensywie pozwoliła nam odnieść kolejne zwycięstwo 6-2. W tym momencie było już pewne, że co najmniej powtórzymy sukces z 2015 r. (drużyna Albatrosa wywalczyła wicemistrzostwo Orlik Polska rozgrywanego w Łącku).

Upragniony finał nie zaczął się po naszej myśli, bo po 5 minutach przegrywaliśmy 0-2. Jednak potrafiliśmy podnieść się z kolan i doprowadzić do remisu, a potem konsekwentnie punktować przeciwnika z Białegostoku.

W finale ogólnopolskim rozgrywanym w dn. 24-25 września na dwóch orlikach w Rzeszowie oraz podrzeszowskich Łąkach, ząbkowska drużyna Albatros wywalczyła pierwsze miejsce w Finale Ligi Mistrzów Orlik Polska 2016!

Dokończenie na str. 14

2+2
szkółka matematyki

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

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

PIEROGARNIA
Babci Jasi

TYLKO NATURALNE PRODUKTY

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

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

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

Autoserwis ROMIKA

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

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

ZIELONY PRZYSTANEK

DRZEWKA OWOCOWE

NOWE CENTRUM OGRODNICZE W ZĄBKACH, UL. ŁODYGOWA 100

DOCIEPLENIA – PEŁEN ZAKRES: MATERIAŁY, WYKONAWSTWO
MIESZALNIA TYNKÓW CERESIT
Hurtownia Materiałów Budowlanych **REAL Janusz Krajewski**
ul. Jana Pawła II 32, 05-091 Ząbki
godz. otwarcia: pon.-pt. 8⁰⁰-17⁰⁰
tel./fax: 22 781-43-29
602-46-08-45



MOK
ZABKI ZAPRASZA

na spektakl
pt. „**Ożenek**”
Mikołaja Gogola
w wyk. teatru „**Kurtyna**”
Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie
reż. Daweł Rusinowski

22 października 2016, godz. 17:00
MOK, ul. Słowackiego 21 /trybuna sportowa/
wstęp wolny

Drodzy Mieszkańcy oraz
Przyjaciele Ząbek

Poszukujemy wartościowych
przedmiotów na licytację,
która odbędzie się podczas
25. Finału WOŚP w Ząbkach
15 stycznia 2017 roku.

Zainteresowane osoby prosimy
o kontakt telefoniczny (531 836 663)
lub e-mailowy (sztab.zabki@outlook.com)

Dziękujemy i Pozdrawiamy
Sztab WOŚP w Ząbkach




MOK
ZABKI
TEL. 781 64 30

zaprasza
na otwarcie wystawy
„Łączy nas
malarstwo”
15.10.2016 r., godz. 17⁰⁰
oraz koncert w wyk.:
Martyny Welenc – śpiew
Pawła Radyno – gitara
Ząbki, ul. Słowackiego 21 /trybuna/
Wstęp wolny

Zaproszenie na inaugurację VI semestru i pięcioletniego jubileuszu Powiatowego Uniwersytetu Otwartego – wykłady w Ząbkach, w Gimnazjum Nr 1 przy ul. Harcerskiej 9

Uroczystość odbędzie się dnia **18 października 2016r.**
(wtorek), o godz. **17.00**, w sali Publicznego Gimna-
zjum Nr 1, przy ul. Harcerskiej 9 w Ząbkach.

Na uroczystość zapraszamy wszystkich mieszkańców miasta Ząbki i okolic – bez względu na wiek. Podczas uroczystości będą rozdane harmonogramy zajęć, tj. tematów i terminów w semestrze jesienno-zimowym, które odbywać się będą zawsze we wtorki, w godzinach 17.00-18.30. Uniwersytet oferuje wykłady edukacyjne, z różnych dziedzin nauki a także spotkania z interesującymi osobami. Ponadto, odbywać się będą zajęcia fakultatywne (zawsze w poniedziałki) w godzinach również popołudniowych. Dodatkowe zajęcia, to język angielski, dla zaawansowanych oraz początkujących, podstawy z obsługi komputera i ewentualnie inne, w miarę zależności od zgłoszonych potrzeb słuchaczy. Bardzo aktywnie będą urządzone wyjazdy do teatrów, muzeów, na wycieczki oraz wczasy krajowe i zagraniczne (oczywiście w opłatach ulgowych).

Bliższych informacji udzieli prezes S-PUO – Jadwiga Suk
tel. 510-236-436, lub (22) 776-36-36, e-mail: j.suk@wp.pl

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

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

Poszukujemy mieszkań, domów,
działek do kupna i wynajmu

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



GABINET LEKARSKI
ANDRZEJ KACZOREK
Ząbki ul. Niepodległości 1A

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

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

tel. 603 927 323 www.lekarzzabki.pl

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

WSZYSTKIE POZIOMY, KONWERSACJE
PRZYGOTOWANIE DO EGZAMINÓW
INDYWIDUALNIE LUB W MAŁYCH GRUPACH
ELASTYCZNE GODZINY NAUKI
ul. Chopina 8, Ząbki
tel. 601-384-104, 22-781-46-10
ajames@wp.pl

A P R A Z A

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

Super weekend w Ząbkach

22 i 23 października to dni super wydarzeń w Ząbkach, które odbędą się w Gimnazjum Nr 2. W tych dniach odbędą się po raz pierwszy w Ząbkach Mistrzostwa Europy Filipińskich Sztuk Walki i Mistrzostwa Polski All Style Martial Arts.



KURS SAMOOBRONY
MIŁE PANIE BIJEMY REKORD !

START
22-23.10.2016 GODZ. 8:15-9:45
Gimnazjum nr.2 ul.Batorego 37

PRÓBA POBICIA REKORDU
W JAK NAJWIĘKSZEJ ILOŚCI
PAŃ NA KURSIE SAMOOBRONY

OBYWIAZKOWO STRÓJ SPORTOWY
I OBUWIE NA ZMIANĘ.

WIECEJ INFORMACJI: WWW.AKADEMIAFMA.PL E-MAIL: BIURO@OMEGA-SPORTS.PL

Wystartują w nich zawodnicy z wielu krajów, takich jak Białoruś czy Anglia oraz zawodnicy z klubów ząbkowskich, takich jak Taekwondo Ząbki oraz Akademia FMA Ząbki. Będą u nas gościć również zawodnicy z Turcji. Gość główny naszej imprezy to Grand Master Carlos Pulanco, którego mieliśmy już zaszczyt gościć w Ząbkach w 2010 roku podczas Gali FMA.

UWAGA PANIE!!!

BIJEMY REKORD w jak największej liczbie pań na kursie samoobrony, który odbędzie się w dniach 22 i 23 października (sobota i niedziela) w godzinach od 8:15 do 9:45 (w oba dni.) w Gimnazjum nr 2 w Ząbkach, ul. Stefana Batorego 37.

Zapraszamy wszystkie zainteresowane panie, które już uczestniczyły w naszych kursach organizowanych przez Urząd Miasta Ząbki oraz te panie, które jeszcze nie miały okazji z nami trenować.

Przyjdź i zabierz ze sobą wszystkie swoje koleżanki na **DARMOWY KURS SAMOOBRONY!**

Impreza wspierana jest przez Urząd Miasta Ząbki a kurs otworzy Burmistrz Miasta Ząbki.

FITNESS
oraz
GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

Poniedziałek
18.00-19.00- *Zumba*- Sylwia
19.00-20.00- *FIT-MIX* -Ewelina
19.00-20.00- *Indoor Cycling* - Monika
20.00-21.00- *Power Combo* -Igor
21.00-22.00- *Ladies Latino Solo* - Igor

Wtorek
9.00-10.00- *Gimnastyka dla seniorów*(karnet poranny)-Paweł
18.00-19.00- *Zdrowy kregostup* - Monika
19.00-20.00- *Turbo spalanie*- Monika
20.00-21.00- *Bokwa* -Agnieszka
21.00-22.00- *Interwał trening*- Joanna

Środa
19.00-20.00- *Fitness różne formy*-Karolina
19.00-20.00- *Indoor Cycling* - Monika
20.00-21.00- *Zumba*- Sylwia

Czwartek
18.00-19.00- *Pilates*- Marta
19.00-20.00- *ABT + stretching*- Marta

Piątek
9.00-10.00- *Gimnastyka dla seniorów*(karnet poranny) - Paweł
19.00-20.00- *Cellulit STOP*-Ewelina
20.00-21.00- *Zumba*- Sylwia

MOSiR Ząbki

Ceny karnetów(miesięcznych-28dni):
od 65 złotych

Zniżki dla mieszkańców Ząbek
i osób powyżej 55 roku życia

Akceptujemy karty: **Benefit Systems,**
FitProfit, OK System, FITFLEX

Wiecej informacji:
pod numerem telefonu:
(22) 674-11-64 w.104
luomosir@zabki.pl

Zajęcia dla dzieci organizowane przez MIEJSKI OŚRODEK SPORTU I REKREACJI

Rodzaj zajęć	Dzień tygodnia	Godziny zajęć	Miejsce
Aikido	Wtorek	17.00 – 18.00	MOSiR
	Czwartek		MOSiR
	Piątek		MOSiR
Badminton	Wtorek	18.30 – 20.00	Gim. 1
	Czwartek		Gim. 1
Capoeira	Wtorek Czwartek	16.00 – 17.00 dzieci 17.00 – 18.00 młodzież i dorośli	MOSiR
FSW – Samoobrona	Wtorek Czwartek	18.00 – 19.00	MOSiR
Gimnastyka korekcyjna	Środa	17.30 – 18.15 grupa młodsza 18.15 – 19.00 grupa starsza	MOSiR
	Poniedziałek Środa	17.15 – 18.15 grupa młodsza 18.15 – 19.15 grupa starsza	MOSiR
Piłka koszykowa chłopców	Poniedziałek Środa Czwartek	17.00 – 19.00	Gim. 1
Piłka nożna dla przedszkolaków	Poniedziałek Piątek	18.00 – 20.00	SP 3
Szermierka	Poniedziałek Środa	19.00 – 20.30	Gim. 1
	Piątek	18.00 – 20.00	Gim. 1
Taekwon - Do	Poniedziałek Środa	19.15 – 20.00 początkujący 20.00 – 20.45 zaawansowani	MOSiR
Tańce	Poniedziałek Środa Piątek	15.00 – 21.30	MOSiR



Fundusze Europejskie
Pomoc Techniczna



Unia Europejska
Fundusz Spójności



JAK ODNOWIĆ ZĄBKİ?

Nowe place zabaw, siłownie zewnętrzne, trasy spacerowe, przyjazna przestrzeń miejska?

Firma doradcza Contract Consulting sp. z o.o. we współpracy z Urzędem Miasta Ząbki prowadzi prace nad przygotowaniem programu odnowy społecznej, gospodarczej i przestrzennej Miasta. Ząbki otrzymały środki finansowe na wsparcie opracowania programu rewitalizacji w konkursie ogłoszonym przez Mazowiecką Jednostkę Wdrażania Programów Unijnych.

Na czym polega nasza praca?

Prace nad programem obejmują dwa główne zadania: opracowanie diagnozy sytuacji w mieście i określenie zakresu programu – przedstawienie projektów działań planowanych do realizacji przez różne osoby i instytucje, w tym przez urząd miasta, organizacje pozarządowe, sektor prywatny.

Diagnoza polega na analizie problemów społecznych w mieście i towarzyszących im procesów kryzysowych w sferze lokalnej gospodarki, aktywności społecznej, zagospodarowania przestrzeni miasta. Celem diagnozy jest wskazanie obszarów, które są zdegradowane i które mają największe potrzeby w sferze odnowy obiektów, przestrzeni publicznych, nowych aktywności społecznych i gospodarczych. Te obszary zostaną wyznaczone jako obszary priorytetowej interwencji w ramach programu rewitalizacji. Przeprowadzeniu diagnozy służy szeroko zakrojone analizy wskaźników statystycznych mówiących o sytuacji społecznej w mieście, problemach społecznych oraz badania ankietowe prowadzone wśród mieszkańców.

Do mieszkańców obszarów kryzysowych będą kierowane działania społeczne, mające na celu pomoc osobom wymagającym wsparcia i wzmacnianie aktywności lokalnych. Równocześnie będą prowadzone projekty infrastrukturalne (tu motorem będzie Urząd Miasta), środowiskowe, gospodarcze (wspieranie przedsiębiorczości), przestrzenne (porządkowane przestrzeni wspól-

nych, wprowadzanie zieleni). Konkretyzacja tych działań będzie stanowiła właśnie drugie główne zadanie – przygotowanie dokumentu programowego rewitalizacji Ząbek. Autorzy programu będą przede wszystkim wśród mieszkańców szukali pomysłów na odnowę miasta, pobudzenie aktywności jego mieszkańców, a w konsekwencji uczynienie go lepszym do życia.

Działania mające na celu ożywienie społeczne wspólnoty ząbkowian i poprawę jakości życia w mieście zostaną usystematyzowane, ze wskazaniem ich rangi, kolejności i możliwych źródeł finansowania. Program będzie miał charakter interdyscyplinarny oraz wieloletni. Powstaje we współpracy ze społecznością lokalną, mieszkańcami, organizacjami pozarządowymi, przedsiębiorcami. W procesie konsultacji społecznych będzie okazja do zabrania głosu w sprawach miasta.

Co już za nami? Co wiemy po pierwszych spotkaniach?

Pierwsze spotkania konsultacyjne już się odbyły, następne spotkania w sprawie rewitalizacji będą miały miejsce do końca października. Jakie są pierwsze ustalenia z badań i rozmów z mieszkańcami? Zebrano ponad 500 indywidualnych ankiet. Ich analiza jeszcze trwa, ale już teraz można stwierdzić dwie rzeczy. Po pierwsze, mieszkańcy zwracają uwagę na niedogodności codziennego życia. Narzekają na brak miejsc, w których ciekawie można spędzić wolne chwile, na oddalenie od placówek kultury, na duże obciążenie placówek oświaty, na brak oferty spędzenia czasu wolnego poza własnym domem. Brakuje w ich okolicy miejsc, gdzie można by się spotykać, ale brakuje też propozycji zagospodarowania czasu wolnego dzieci, młodzieży, dorosłych i starszych. Mieszkańcom nie podoba się chaos w przestrzeni miasta, niska estetyka otoczenia. Mówią i piszą, że potrzebują dostępu do zagospodarowanych pod kątem rekreacji i wypoczynku terenów zielonych, szczególnie w nowych osiedlach. Placówki oświatowe są przepełnione, potrzebne są nowe inwestycje w dziedzinie edukacji. Ludzie mają potrzebę spotykania się w gronie osób o podobnych zainteresowaniach, potrzebach. Brakuje takich obiektów jak kluby dla mam z dziećmi, kluby zainteresowań, brakuje forum dla miejscowych

przedsiębiorców. Generalnie, odnotowujemy sporo jasno wyartykułowanych potrzeb w codziennym życiu i bezpośrednim otoczeniu.

Z badań społecznych, ale też z wypowiedzi mieszkańców wynika, że społeczność zamieszkująca nowo budowane osiedla nie ma poczucia więzi lub też słabo czuje się związana z Ząbkami. Wielu ludzi uważa, że miasto nie interesuje się ich potrzebami i warunkami życia.

Do tej pory eksperci firmy Contract Consulting spotykali się z radnymi miejskimi, osobno w sprawach południowej części Ząbek (3 października), osobno w sprawach centrum i północy (5 października). Zaproszenie na pierwsze, otwarte spotkania konsultacyjne programu rewitalizacji otrzymali mieszkańcy i przedstawiciele organizacji pozarządowych. Rozmowy na spotkaniu w południowej części miasta (28 września w Szkole Podstawowej nr 3) dotyczyły złego stanu ulicy Powstańców, braku zieleni, w tym braku w pobliżu miejsc aktywnego wypoczynku, braku miejsca na różnorodne spotkania, spraw bezpieczeństwa i powiązań z innymi częściami miasta. Wnioskowano, między innymi, o stworzenie w rejonie południowym placówki kultury, np. filii Miejskiego Ośrodka Kultury oraz o budowę nowej placówki szkolnej, koniecznej do tego, by rozładować przeciążenie SP nr 3.

Niestety, kolejne spotkanie (29 września, Gimnazjum nr 2) w północnej części miasta nie spotkało się z oczekiwanym zainteresowaniem. Miejmy nadzieję, że kolejne spotkania, zapowiedziane z większym wyprzedzeniem zgromadzą mieszkańców oraz reprezentantów środowisk organizacji pozarządowych i przedsiębiorców z centrum i północy miasta.

Co zostało jeszcze do zrobienia?

W najbliższych tygodniach eksperci we współpracy ze specjalistami Urzędu Miasta, na podstawie danych przekazanych przez poszczególne referaty urzędu, instytucje miejskie, czyli przez Policję, Straż Miejską, jednostki oświaty, Ośrodek Pomocy Społecznej przedstawiają pierwszą część pracy – diagnozę sytuacji w mieście i propozycje wyznaczenia zasięgu obszarów kryzysowych i (tak zwanych obszarów zdegradowanych) (obszarów rewitalizacji, czyli tych rejonów miasta, gdzie będą koncentrowały się projekty rewitalizacji. Naturalnie ta część zadania będzie przedstawiona opinii publicznej. Równolegle gromadzone są propozycje działań rewitalizacyjnych. Na tym etapie prac można przedstawiać zarówno pomysły ogólne, nawet te nie w pełni określone, jak i konkretne propozycje działań, które chcemy podjąć we współpracy z gminą dla dobra miasta.

Prosimy o kontakt na adres rewitalizacja@zabki.pl. Jeśli chodzi o informacje o kolejnych etapach prac nad programem rewitalizacji, w tym o kolejnych spotkaniach, proszę odwiedzać stronę internetową Miasta – informację będą pojawiały się w zakładce Program Rewitalizacji.

Zespół Contract Consulting



Czy wiesz jakie nowe działania będą prowadzone w Twojej okolicy

Serdecznie zapraszamy na spotkania dotyczące omówienia wstępnych wyników diagnozy potrzeb mieszkańców w zakresie rewitalizacji.



TRASY
SPACEROWE

PRZESTRZEŃ
MIEJSKA

SIŁOWNIE
ZEWNĘTRZNE

PLACE
ZABAW

25 październik 2016 r.
Publiczne Gimnazjum nr 2
ul. Stefana Batorego 37
godz. 19:00

26 październik 2016 r.
Publiczne Gimnazjum nr 1
ul. Harcerska 9
godz. 19:00



Fundusze
Europejskie
Pomoc Techniczna

Miasto Ząbki



Unia Europejska
Fundusz Spójności



Projekt pn. „Opracowanie programu rewitalizacji dla Miasta Ząbki” współfinansowany jest ze środków Unii Europejskiej Funduszu Spójności w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Techniczna na lata 2014-2020 oraz z budżetu państwa

JAKA PRZYSZŁOŚĆ KOLEJOWEJ I WIADUKTU NA PRZEDŁUŻENIU POWSTAŃCÓW?

Spotkanie u marszałka w sprawie drogi wojewódzkiej nr 631

6 października odbyło się spotkanie marszałka województwa mazowieckiego z przedstawicielami samorządów z terenów powiatu wołomińskiego oraz legionowskiego. Nasze miasto reprezentował burmistrz Robert Perkowski. Spotkanie dotyczyło przyszłości planowanej modernizacji drogi 631 na odcinku od ronda pomiędzy Ząbkami i Zielonką do gminy Nieporęt aż do włączenia w drogę krajową 61, czyli dość długiego, bo kilkunastokilometrowego odcinka. Na spotkanie zaproszono przedstawicieli wszystkich samorządów, przez teren których ta droga przebiega.

– Było to niezwykle ważne spotkanie również dla nas. Omówiono stan zaawansowania prac, pewne trudności realizacyjne, które występują lub mogą wystąpić. Na tym spotkaniu do różnych spraw mogli się ustosunkować nie tylko samorządowcy, ale także przedstawiciele PKP, czy Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad.

Dla naszej części drogi jest pozytywny przekaz, ponieważ ten odcinek nie rodzi jakichś problemów realizacyjnych, czy dokumentacyjnych. Jest więc szansa, że w najbliższym czasie rozpoczną się prace

dokumentacyjne związane z budową tego odcinka łącznie z budową wiaduktu nad torami kolejowymi w drodze 631 – relacjonuje burmistrz Perkowski.

Zdaniem burmistrza Ząbek modernizacja trasy 631 usprawni poruszanie się nie tylko dla mieszkańców Ząbek ale przede wszystkim mieszkańców całego powiatu wołomińskiego, bo do tego dochodzi jeszcze modernizacja ul. Żołnierskiej i z drugiej strony budowa obwodnicy Marek. Jeśli te zmodernizowane drogi prawidłowo będą obsługiwały ruch, to większość kierowców nie będzie miała

konieczności wjeżdżania do Ząbek, przez co ruch miejski zostanie nieco odciążony.

Co z wlotami do drogi wojewódzkiej 631?

– Na tym odcinku możemy mówić o ulicy Kolejowej, która docelowo będzie włączona do trasy 631 po północnej stronie przejazdu kolejowego. Zostanie więc zlikwidowany obecny zjazd na drogę 631, a ulica Kolejowa zostanie przedłużona po północnej stronie torów aż do drogi wojewódzkiej i tam pod przyszłym wiaduktem będzie włączona bezkolizyjnie w oba kierunki jazdy. Również była mowa o wiadukcie nad drogą wojewódzką, będącego przedłużeniem ul. Powstańców. W tej sprawie utrzymujemy kontakt z MZDW. Wielokrotnie otrzymaliśmy sygnał, że realizacja jest możliwa, choć jak na razie bez określenia terminu ani sposobu realizacji. W najbliższym czasie będę omawiał inne szczegóły tego rozwiązania z dyrektorem Mazowieckiego Zarządu Dróg Wojewódzkich. Przypomnę, że my już projektujemy ten wiadukt. Mam nadzieję, że w najbliższym czasie ten projekt zostanie ukończony – informuje burmistrz Robert Perkowski.

Wszystko na to wskazuje, że w przyszłorocznym budżecie województwa będą zaplanowane już środki na modernizację 631, głównie na dokumentację. Jednak to dość długi odcinek, po drodze wiele przeszkód terenowych, konieczność wielu uzgodnień z gestorami różnych sieci czy uzyskania wielu decyzji wodno-prawnych czy środowiskowych.

– Ważne jest to, że my jako samorządy jesteśmy jednomyślni, co umożliwi wykonanie tej inwestycji w relatywnie krótkim czasie. Przypomnę, że droga wojewódzka 634 biegnąca przez prawie cały powiat wołomiński jest rozważana do modernizacji od co najmniej kilkunastu lat i do tej pory takiej modernizacji się nie doczekaliśmy. W przypadku drogi 631 mamy jasną sytuację – podsumowuje burmistrz Robert Perkowski.

red.



**BURMISTRZA
MIASTA
ZĄBK**

informuje

iż dnia 30 września 2016 r. zostały wywieszone do publicznej wiadomości, na okres 21 dni w siedzibie Urzędu Miasta Żabki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenia w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży – Zarządzenie nr 0050.100.2016 Burmistrza Miasta Żabki z dnia 30 września 2016 r.

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



**BURMISTRZA
MIASTA
ZĄBK**

informuje

iż dnia 30 września 2016 r. zostało wywieszone do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, w siedzibie Urzędu Miasta Żabki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia – Zarządzenie nr 0050.101.2016 Burmistrza Miasta Żabki z dnia 30 września 2016 r.

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



**BURMISTRZA
MIASTA
ZĄBK**

informuje

iż dnia 7 października 2016 r. zostało wywieszone do publicznej wiadomości, na okres 21 dni, w siedzibie Urzędu Miasta Żabki przy ul. Wojska Polskiego 10, zarządzenie w sprawie podania do publicznej wiadomości wykazu nieruchomości przeznaczonych do wydzierżawienia – Zarządzenie nr 0050.102.2016 Burmistrza Miasta Żabki z dnia 7 października 2016 r.

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

Sentymentalny „Dzień Seniora” w Ząbkach

W rytmie sentymentalnych utworów upływał „Dzień Seniora” w Ząbkach. Taką atmosferę stworzyli Beata Kurda oraz jej uczniowie Natalia, Kordian i Zosia, którzy wykonali piękny muzyczny repertuar. Zebrani mieli okazję usłyszeć m.in. „Babę zesłał Bóg”, „Koncert jesienny na dwa świerszcze”, „Sex Appeal”, „Małgośka”, „Kasztany”, „Dni, których nie znamy”, a także „Między nami woja” i „Przyszli o zmroku”.

A wszystko to w dniach 5-6 października, kiedy to kluby seniora „Relax” i „Retro” uroczyście obchodziły Dzień Seniora. Spotkanie klubu „Relax” poprowadziła prezes Irena Rutka w sali przy kościele Św. Trójcy, spotkanie klubu „Retro”, w dolnym kościele Miłosierdzia Bożego poprowadziła, po raz pierwszy, nowa prezes Mirosława Marzoch.

Miasto Ząbki, w imieniu burmistrza, reprezentowała sekretarz Patrycja Żołnierzak, która przekazała na ręce pań prezes sym-

boliczne kwiaty i pomogła we wręczeniu upominków tegorocznym jubilatom: 80. i 90. latkom. Z klubu „Relax” swoje rocznice obchodzili: Janina Kupiec (90 lat), oraz 80 latkowie: Czesława Jaworska, Stanisława Sadzik, Maria Kosińska, Jerzy Korczak, Zdzisław Kuśmierz oraz Mieczysław Malarczyk. Z klubu „Retro” rocznice obchodzili: Maria Stwiertnia (90 lat) oraz 80 latkowie: Daniela Barszcz, Wacława Błońska, Henryk Dubniak, Helena Kupiec, Anna Przybysz, Jadwiga Gołębiowska, Józef

Kryński, Henryk Stelmach, Zygmunt Wielgolewski, Stanisław Żdzieborski.

Sekretarz Miasta Ząbki Patrycja Żołnierzak życzyła wszystkim seniorom, a wśród nich, także dostojnym jubilatom, przede wszystkim zdrowia i pogody ducha oraz jak najwięcej uśmiechu na co dzień. Do życzeń dla seniorów dołączyli się także, ks. proboszcz Andrzej Kopczyński oraz były burmistrz Ząbek Jerzy Boksnajder, obecni na spotkaniu. Podczas spotkania seniorów nie zabrakło słodkiego poczęstunku.

Spotkania przy parafiach, odbyły się dzięki uprzejmości księży proboszczów ww. parafii, którzy, odprawili również msze święte w intencji naszych seniorów. Ze strony organizacyjnej wsparcia udzielił Miejski Ośrodek Kultury w Ząbkach, który reprezentowała instruktor Iwona Krawczak.

Iwona Potęga



Wyjątkowy jubileusz

8 października, w ząbkowskim ratuszu, w Sali Ślubów im. Fryderyka Haydera odbyła się niezwykła uroczystość. Za długoletnie pożycie małżeńskie okolicznościowymi medalami przyznanymi przez Prezydenta RP wyróżnione zostały trzy ząbkowskie pary: Państwo Hanna Ewa i Jan Antoni Parol (50 lat w związku małżeńskim), Państwo Anna i Wacław Preś (52 lata) oraz Państwo Władysława Zdzisława i Czesław Leszek Gasik (50 lat).

Uroczystość miała charakter bardzo podniosły i odświętny, a jednocześnie bardzo kameralny i rodzinny.

Części oficjalnej przewodziła kierownik Urzędu Stanu Cywilnego w Ząbkach Joanna Konieczna. Wśród honorowych gości znaleźli się burmistrz Ząbek Robert Perkowski, przewodniczący Rady Miasta Ząbki Wojciech Gut, wiceburmistrz Artur Murawski, radny, przewodniczący komisji społecznej Grzegorz Siwek, przewodniczący komisji mieszkaniowej Waldemar Brzeźkiewicz oraz przewodniczący Komitetu im. ks. Jerzego Popiełuszki Ryszard Walczak. Jubilatów towarzyszyli członkowie rodzin.

W imieniu władz samorządowych głos zabrali burmistrz i przewodniczący rady. W swych przemówieniach podkreślali, jak olbrzymie znaczenie ma świadectwo życia Jubilatów dla najbliższych ale także i całej społeczności.





Fakt ten docenia także państwo, przyznając jubilatów medale państwowe, które osobiście wręczył burmistrz Robert Perkowski. Samorządowcy uhonorowali jubilatów także pięknymi grawertonami, albumami oraz kwiatami. Za zdrowie i dalszą pomyślność burmistrz wznosił toast lampką szampana. Tak jak na każdym jubileuszu tak i tu nie mogło zabraknąć pysznego tortu.



Jubilatów również składamy najserdeczniejsze życzenia kolejnych niezapomnianych chwil i wielu radości.

red.



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

ZIELONY PRZYSTANEK

PRAWDZIWY MIÓD
Z WŁASNEJ PASIEKI

NOWE CENTRUM OGRODNICZE
W ZĄBKACH, UL. ŁODYGOWA 100

DIETETYK

SKUTECZNA METODA ODCHUDZANIA

- ✓ OPIEKA DIETETYKA
- ✓ PLAN ŻYWIENIOWY
- ✓ NATURALNA SUPLEMENTACJA

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

Centrum Dietetyczne NATURHOUSE
ul. Orła 8 lok. 69, 05-091 Zabki
tel. 604 110 153

zabki.orka@naturhouse-polska.com
www.naturhouse.com.pl

Jubileuszowe Jesienne Biegi Przełajowe

24 września w sobotnie przedpołudnie w parku miejskim w Żąbkach odbyły się XXV Jesienne Biegi Przełajowe. Ta jubileuszowa edycja biegów nie mogła odbyć się bez udziału gości honorowych. Swoją obecnością zaszczyliła nas p. Olga Kisiel (radna naszego miasta, były nauczyciel wychowania fizycznego SP2), która dwadzieścia pięć lat temu zainicjowała ideę żąbkowskich biegów i razem z ówczesnym burmistrzem Jerzym Boksznajderem i dyrektorem SP2 Janiną Stępak rozpoczęli tę wspólną inicjatywę. Nie zabrakło również Pana Burmistrza Roberta Perkowskiego, który odkąd objął władzę nad miastem wspiera żąbkowskie biegi sprawując nad nimi patronat. Stroną organizacyjną biegów zajmuje się niezmiennie Szkoła Podstawowa nr 2 przy ogromnym wsparciu Pani Dyrektor Ireny Małyszczuk.

Zawody rozpoczęliśmy trochę nietypowo. Honorowi goście po przecięciu wstęgi odbyli symboliczną rundkę w asyście dzieciaków, po czym stanęli na podium i odebrali pamiątkowe medale.

Po dynamicznej rozgrzewce przy muzyce, poprowadzonej przez nauczycielkę wychowania fizycznego z SP2 p. Agnieszkę Jarosińską, rozpoczęły się zmagania w poszczególnych kategoriach wiekowych.

Rodzice, nauczyciele i przybyli goście kibicowali wszystkim biegającym.

Najlepsi zawodnicy otrzymywali nagrody rzeczowe, a wszyscy, którzy ukończyli bieg mieli możliwość wzięcia udziału w loterii fantowej.

Nasza równolatka – Praska Giełda Spożywcza ufundowała dla wszystkich zawodników soki i słodczyce, a rodzice SP2 upiekli pyszne ciasta, które można było popić gorącą herbatką.

Jak co roku dużym zainteresowaniem cieszyły się biegi rodzinne,

które przyniosły wszystkim wiele emocji i zabawy w miłej atmosferze. Nawet pogoda dopisała choć prognozy nie były obiecujące.

Bardzo dziękuję wszystkim za pomoc w przygotowaniu i przeprowadzeniu tej imprezy.

Dagmara Dobosz



Wyniki na str. 10.

WYNIKI ZAWODÓW:

SZKOŁA PODSTAWOWA

Rocznik 2004

Dziewczęta

- I miejsce – Lois Okuneye (SP2)
- II miejsce – Anna Kmiecińska (SP2)
- III miejsce – Patrycja Olszewska (SP2)
- IV miejsce – Maja Nowakowska (SP1)
- V miejsce – Maja Michaluk (SP2)
- VI miejsce – Karolina Chylińska (SP2)

Chłopcy

- I miejsce – Radek Fabisiak (SP1)
- II miejsce – Rafał Mazurczak (SP1)
- III miejsce – Szymon Gałązka (SP1)
- IV miejsce – Aleksander Stańczyk (SP1)
- V miejsce – Paweł Gienza (SP1)
- VI miejsce – Maksymilian Kacprzak (SP1)



Rocznik 2005

Dziewczęta

- I miejsce – Aleksandra Niemira (SP2)
- II miejsce – Małgorzata Kosior (SP2)
- III miejsce – Martyna Wróblewska (SP2)
- IV miejsce – Barbara Kutla (SP Katolicka)
- V miejsce – Anna Kaczmarczyk (SP2)
- VI miejsce – Wiktoria Mika (SP1)

Chłopcy

- I miejsce – Michał Niemira (SP2)
- II miejsce – Filip Piekarz (SP2)
- III miejsce – Sebastian Manowski (SP1)
- IV miejsce – Szymon Przywuski (SP1)
- V miejsce – Krzysztof Zalewski (SP2)
- VI miejsce – Bartłomiej Rogalski (SP2)

Rocznik 2006

Dziewczęta

- I miejsce – Amelia Zubczyńska (SP2)
- II miejsce – Amelia Jaczewska (SP2)
- III miejsce – Alicja Olczak (SP2)
- IV miejsce – Sylwia Wolska (SP2)
- V miejsce – Zofia Raszplewicz (SP2)
- VI miejsce – Anna Dyl (SP2)

Chłopcy

- I miejsce – Jakub Leśniewski (SP Katolicka)
- II miejsce – Bartosz Sikorski (SP2)
- III miejsce – Piotr Żórawski (SP2)
- IV miejsce – Kacper Zieliński (SP2)
- V miejsce – Filip Elert (SP2)
- VI miejsce – Bartosz Kulesik (SP2)

Rocznik 2007 i młodsi

Dziewczęta

- I miejsce – Kamila Sobieska (SP2)
- II miejsce – Blanka Piekarz (SP2)
- III miejsce – Maja Rogalska (SP2)
- IV miejsce – Anna Czajka (SP2)
- V miejsce – Michalina Kozon (SP2)
- VI miejsce – Antonina Dzwoniarska (SP2)

Chłopcy

- I miejsce – Szczepan Chojnacki (SP3 Zielonka)
- II miejsce – Jakub Mielnik (SP2)
- III miejsce – Mateusz Renik (SP2)
- IV miejsce – Filip Cichocki (SP 53 Bielany)
- V miejsce – Maciej Dymianiuk (SP2)
- VI miejsce – Kamil Koczarga (SP2)

GIMNAZJUM

Dziewczęta

- I miejsce – Kinga Walczak (Gim Kat.)
- II miejsce – Małgorzata Strzelczak (Gim nr 2)
- III miejsce – Martyna Szymańska (Gim nr 2)
- IV miejsce – Marta Ziegler (Gim nr 2)
- V miejsce – Julia Mikiel (Gim Kat.)
- VI miejsce – Aleksandra Jaczewska (Gim Kat.)

Chłopcy

- I miejsce – Patryk Wyszomierski (Gim nr 2)
- II miejsce – Kamil Mikiel (Gim Kat.)
- III miejsce – Jakub Niemirski (Gim nr 2)
- IV miejsce – Jakub Niewczas (Gim nr 2)
- V miejsce – Mateusz Rozbiewski (Gim nr 2)
- VI miejsce – Jakub Kutla (Gim Kat.)

Open

Kobiety

- I miejsce – Anna Przywuska
- II miejsce – Wiktoria Stachera
- III miejsce – Weronika Stachera
- IV miejsce – Eliza Ratyńska
- V miejsce – Renata Sikorska
- VI miejsce – Magdalena Rozbiewska

Mężczyźni

- I miejsce – Mateusz Dąbrowski
- II miejsce – Michał Dąbrowski
- III miejsce – Piotr Dąbrowski
- IV miejsce – Grzegorz Chojnacki
- V miejsce – Dariusz Król
- VI miejsce – Olgierd Cegłowski

BIEG MALUCHA Z MAMĄ

- I miejsce – Adam Witkowski z mamą Marzeną
- II miejsce – Zuzia Zajac z mamą Bernardą
- III miejsce – Krzysztof Stasiuk z mamą Justyną
- IV miejsce – Gabrysia Zielińska z mamą Martą
- V miejsce – Lena Winiarska z mamą Anną
- VI miejsce – Kinga Adach z mamą Iwoną

BIEG MALUCHA Z TATĄ

- I miejsce – Jagoda Chojnacka z tatą Grzegorzem
- II miejsce – Antosia Raszplewicz z tatą Bartłojem
- III miejsce – Amelia Kocięcka z tatą Arkadiuszem
- IV miejsce – Kamil Kosewski z tatą Robertem
- V miejsce – Adrianna Ciasnocha z tatą Gerardem
- VI miejsce – Maciek Danilczyk z tatą Tomaszem

SZTAFETY RODZINNE

- I miejsce – Państwo Świst
- II miejsce – Państwo Król
- III miejsce – Państwo Winogrodzcy
- IV miejsce – Państwo Jaczewscy
- V miejsce – Państwo Sikorscy
- VI miejsce – Państwo Kobielscy



Aukcja charytatywna na Praskiej Giełdzie Spożywczej

24 września 2016 r. uczestniczyliśmy w aukcji charytatywnej, która miała miejsce na Praskiej Giełdzie Spożywczej w Ząbkach, podczas uroczystości jubileuszu 25-lecia Giełdy. Do licytacji zostały wystawione prace plastyczne wykonane metodą decupage, wykonane przez podopiecznych Koła Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej TPD w Ząbkach na zajęciach plastycznych w Świetlicy Koła.



Aukcję prowadził znany prezenter telewizyjny p. Zygmunt Chajzer. Wartość licytacji wzrosła dzięki kilku płytom zespołu Jary Oddział Zamknięty oraz autografom liderów zespołu i prowadzącego licytację prezentera. Dochód z aukcji w wysokości aż 3500 zł został przekazany dla naszych podopiecznych na prowadzenie zajęć w Świetlicy Koła oraz cele statutowe.

Serdecznie dziękujemy dyrektorowi Praskiej Giełdy Spożywczej p. Januszowi Dąbrowskiemu za zaproszenie i zorganizowanie aukcji oraz wszystkim, którzy wzięli w niej udział za wspieranie naszej działalności.

Jednocześnie całemu zarządowi Praskiej Giełdy Spożywczej oraz wszystkim handlowcom składamy serdeczne gratulacje z okazji jubileuszu 25-lecia oraz życzymy wielu kolejnych lat owocnej działalności!

W imieniu podopiecznych i ich rodziców

Elżbieta Kołodziejek
Przewodnicząca Koła TPD w Ząbkach



TK geo

USŁUGI GEODEZYJNE

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

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

Gabinet Edukacyjno-Terapeutyczny
Hippocampus

- pedagog terapeuta
- logopeda
- inni specjaliści

www.hippocampus.edu.pl

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

MARKSBUD
Usługi kontenerami

Mariusz Toczyski
Ząbki

Wywóz odpadów
budowlanych,
gruzu, ziemi, piachu

tel. 698-214-790

WARSZTAT DEKARSKI

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

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

„Z najśłoneczniejszymi pozdrowieniami dla Przedszkolaków”

To słowa skierowane do wszystkich przedszkolaków w całej Polsce przez Rzecznika Praw Dziecka z okazji Dnia Przedszkolaka. Dzień ten już od dawna wpisał się w kalendarz ważnych świąt, obchodzonych wspólnie przez dzieci, rodziców, nauczycieli. Jest doskonałą okazją do świętowania, radości i zabawy.

Przedszkole Nr 1 Zielony Dinek z wielkim entuzjazmem włączyło się w obchody Ogólnopolskiego Dnia Przedszkolaka i wzorem lat ubiegłych dzień ten był nadzwyczaj uroczysty i wesoły. Zaraz po smacznym obiedzie dzieci wyruszyły do naszego ogrodu przedszkolnego, gdzie czekało na nie wiele niespodzianek. Powitała ich para ulubionych bohaterów bajki Pszczółka Maja i jej wierny przyjaciel Gucio. Przy dźwiękach wesołej muzyki ruszyły do tańca barwne korowody prowadzone przez Maję i Gucia.

Wesoła zabawa przerywana była konkursami, w których brały udział dzieci, rodzice i nauczyciele. Były brawa, głośnie dopingowanie i okrzyki radości. Dzieci zapraszały swoich

rodziców do wspólnej, wesołej zabawy. Nie był to koniec niespodzianek przygotowanych dla naszych milusińskich. Nasz zaprzyjaźniony kucyk Karuś, cichym rżeniem zapraszał dzieciaki na przejażdżkę po ogrodzie przedszkolnym. Wesoły nastrój udzielał się wszystkim obecnym uczestnikom zabawy a w powietrzu unosił się ulubiony zapach popcornu i słodkiej waty cukrowej. Cudowny nastrój, jaki panował podczas tej uroczystości uwieczniliśmy na zdjęciach w goszczącej u nas „fotobudce”.

Przedszkolaki wykazywały się niebywałą fantazją w doborze rekwizytów przygotowanych do zdjęć. Były księżniczki, rycerze, damy, biedronki, króliczki a nawet diabełki ze świecącymi rożkami. Wszystkie wesołe fotki znalazły swoje miejsce w naszej przedszkolnej



kronice. Był to bardzo wesoły dzień, uśmiechy gościły na buziach wszystkich naszych przedszkolaków.

Przyłączając się do słów skierowanych do nas przez Rzecznika Praw Dziecka życzymy Przedszkolakom, żeby ich święto było czasem radosnym i wyjątkowym a dni spędzone w przedszkolu okazały się niezapomnianą przygodą. Aby przedszkole było miejscem, gdzie spełnić się mogą Wasze marzenia. Rodzicom naszych przedszkolaków życzymy wiele radości i satysfakcji z dzieci a także przekonania, że nasza placówka to doskonałe miejsce sprzyjające rozwojowi i poznawaniu świata. Nam wszystkim pracownikom przedszkola życzymy energii i pasji w pracy z Przedszkolakami.

Beata Wójcik
Nauczyciel PP nr 1 Zielony Dinek



„Wymień się książkami z innymi Skrzatami”

Wiek przedszkolny to dobry czas na rozwijanie zainteresowań czytelniczych najmłodszych. Codzienne obcowanie z książką to inwestycja w rozwój dziecka, która nic nie kosztuje, a korzyści są bezcenne. Nauczyciele z naszego przedszkola dużą wagę przywiązują do rozpowszechniania czytelnictwa wśród przedszkolaków. Na bieżąco korzystają z zasobów przedszkolnej biblioteki, która w tym roku została wzbogacona o nowe pozycje książkowe o tematyce dziecięcej. Także rodzice mogą korzystać z przedszkolnego księgozbioru dotyczącego rozwoju dzieci oraz literatury rozwijającej kompetencje wychowawcze.

Publiczne Przedszkole Nr 3 „SKRZAT” od wielu lat uczestniczy w akcji „Cała Polska czyta dzieciom”. W grupach organizowane są zajęcia relaksacyjne, podczas których rodzice czytają przyniesioną z domu ulubioną książkę swojego dziecka. Akcja cieszy się dużym zainteresowaniem. Włączyli się do niej również absolwenci naszego przedszkola, którzy z wielką chęcią przybliżają przedszkolakom świat literacki.

Aby jeszcze bardziej zmotywować społeczność przedszkolną

do szerszego czytelnictwa, przy akceptacji nauczycieli pani dyrektor Jolanta Salak za-



proponowała wymianę książek zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. W salach powstały kąciki wymiany książeczek dla dzieci, zaś w bibliotece na piętrze kącik dla dorosłych. Każdy może przynieść przeczytane i niepotrzebne książki dla dzieci lub dorosłych i wymienić je na inne, do czego zachęcamy.

Podstawowym kierunkiem realizacji polityki oświatowej państwa na rok 2016/2017 jest upowszechnianie czytelnictwa, rozwijanie kompetencji czytelniczych wśród dzieci i młodzieży. Dlatego w przedszkolu kontynuujemy różne formy aktywności realizowane we współpracy z rodzicami, szkołami podstawowymi i Miejską Biblioteką Publiczną.

Mamy nadzieję, że czytanie sprawi Państwu i dzieciom wiele radości i że chętnie będą Państwo sięgać do skarbnicy wiedzy jaką są książki.

Agnieszka Sobolewska

RADY DIETETYKA ...

Uwaga Nadwaga!

19 września ruszyła V edycja Ogólnopolskiej Akcji Walki z Nadwagą w Rodzinie „Uwaga Nadwaga”, której organizatorem są Centra Dietetyczne Naturhouse. W ramach edukacyjnej kampanii każdy może skorzystać z bezpłatnych konsultacji z dietetykiem i pomiarów składu ciała. Ambasadorką akcji została aktorka Katarzyna Bujakiewicz.



„Duży problem”

Nadwaga oraz otyłość to niestety wciąż rosnący problem naszego społeczeństwa. Tyjemy w zaskakującym tempie! Według statystyk 52% Polaków powyżej 18 roku życia ma nadwagę.

- Otyłość to nie tylko defekt kosmetyczny – mówi Iwona Michalak, dietetyk Naturhouse. – U osób z nadmiernymi kilogramami obserwujemy obniżoną samoocenę, liczne kompleksy, zwiększa się również prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy, problemów z układem oddechowym, nowotworów czy zwyrodnień kręgosłupa – wymienia.

Poczęstuj się zdrową dietą

Dietetycy biją na alarm – jedyną skuteczną metodą walki ze zbyt wysoką masą ciała jest **wprowadzenie właściwych nawyków żywieniowych**. Ich zdanie popiera Katarzyna Bujakiewicz – znana ze zdrowego i aktywnego trybu życia. „Najważniejsze, by właściwie jeść, więcej się ruszać, a wtedy zdrowie mamy zagwarantowane” – podpowiada Ambasadorka kampanii Uwaga Nadwaga. Aktorka pierwszy raz wykazała wsparcie dla akcji w 2013 roku. W tegorocznej edycji ponownie przyłączyła się do promowania idei wprowadzenia zdrowych nawyków żywieniowych.

Zapytaj dietetyka jak nadwaga znika

W ramach akcji Uwaga Nadwaga w dniach **19 września – 30 listopada** we wszystkich Centrach Naturhouse w Polsce (ponad 340 placówek!) można skorzystać z **bezpłatnych konsultacji z dietetykiem**. Podczas spotkania specjalista ds. żywienia wykona pomiary antropometryczne, badanie składu ciała oraz przeprowadzi wywiad dotyczący aktualnych nawyków żywieniowych. Wszystkie te elementy pomogą odkryć źródło problemu oraz zaproponować skuteczne rozwiązanie uszyte na miarę naszych potrzeb. Uczestnicy otrzymają cenne wskazówki żywieniowe oraz materiały edukacyjne przestrzegające przed nadwagą. Porada specjalisty okazuje się bowiem kluczem do walki o szczupłą sylwetkę i dobre zdrowie.

Przyłącz się do akcji już dziś! Zapytaj dietetyka jak nadwaga znika!



Centrum Dietetyczne Naturhouse
w Ząbkach, ul. Orła 8 lok. 69
(obok Poczty Polskiej)
tel. 604-110-153

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

Twój czas na przygodę

ZHP jest organizacją wychowawczą z ponad 100letnią tradycją. Jest to ruch społeczny kształtujący postawy i charakter. Tradycyjne i uniwersalne wartości uwzględniamy w aktualnych i nowoczesnych programach działania gromad i drużyn, w zadaniach wynikających z potrzeb, zainteresowań oraz pragnień dzieci i młodzieży. Działania drużyn dopasowane są do wieku dzieci:

Zuchy – dzieci z klas 1-3 szkół podstawowych – Charakterystyką ich działania jest zdobywanie sprawności zespołowych i indywidualnych poprzez zabawę w kogoś lub w coś. Zuchowa zabawa w naturalny sposób kształtuje charakter dziecka i rozwija jego umiejętności. Program pracy gromady odpowiada na specyficzną dla tego wieku ciekawość otaczającego świata oraz krótką koncentrację na jednym temacie.

Harcerze – dzieci z klas 4-6 szkół podstawowych – Tematyka zbiorów zwiazana jest przede wszystkim z treściami służącymi poznaniu harcerstwa, przybliżeniu Prawa i Przysięgi Harcerskiej, przyswojeniu podstawowych umiejętności i technik harcerskich. Harcerki i harcerze uczestniczą w zbiorach, najczęściej działając w 4-6 osobowym zastępie, który jest naturalnym środowiskiem rówieśniczym.

Harcerze Starsi – młodzież od 1 klasy gimnazjum – Charakterystyczną formą aktywności jest poszukiwanie, polegające na przewartościowywaniu dotychczasowego sposobu patrzenia na świat i autorytety. Harcerze odkrywają różne pola działania, nowe pasje i zainteresowania w poszukiwaniu własnej drogi. Wszystkie działania oparte są na sprawdzaniu się w realnych, życiowych sytuacjach.

Serdecznie zapraszamy dzieci i młodzież do wstąpienia w szeregi Związku Harcerstwa Polskiego działającego na terenie Ząbek. W tym celu prosimy o kontakt telefoniczny z drużynowym (podanym na mapie) lub o kontakt mailowy pod adresem: zabki@zhp.pl Czuwaj!



Capoeira – spotkanie z brazylijską sztuką walki

17 września 2016 r. odbyło się spotkanie z kulturą brazylijską pod patronatem Burmistrza Miasta Ząbki. Organizatorem wydarzenia był Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji i instruktor sekcji Capoeira Agata Kołodziej.

Warsztat Capoeira odbył się w Gimnazjum Nr 2 im. Stefana Batorego.

Treningi prowadzone były z podziałem na grupy. Najpierw przez godzinę swoich sił próbowali mieszkańcy – dzieci i młodzież, które nigdy wcześniej nie trenowały Capoeira. Dla nich zrobiliśmy wykład o kulturze brazylijskiej i o sztuce walki Capoeira. Następnie 1,5 godziny trenowali zawodnicy z sekcji MOSiR Ząbki, MOK Kobyłka i MDK Wołomin. Na wydarzenie zostali zaproszeni brazylijscy instruktorzy.

Cały czas prowadzone są zapisy do grup początkujących na zajęcia Capoeira, która jest brazylijską sztuką walki połączoną z elementami tańca, muzyki i akrobatyki. Capoeira to nie tylko treningi, ale także warsztaty z bra-

zylijskimi gośćmi, wyjazdy na obozy. Uczymy się dyscypliny i szacunku zarówno do trenera, jak i do współtreningujących.



ZAJĘCIA

w Miejski Ośrodku Sportu i Rekreacji

**WTORKI: 16:00 – dzieci,
17:00 – młodzież i dorośli,**

**CZWARTEK: 16:00 – dzieci,
17:00 – młodzież i dorośli.**

NOWE METODY FIZJOTERAPII

Koncepcja Halliwick jako forma usprawniania osób z dysfunkcjami i zaburzeniami rozwojowymi w środowisku wodnym

Koncepcja Halliwick to metoda nauki pływania i terapii w wodzie skierowana do osób w każdym wieku. Wykorzystywana jest w pracy z dziećmi z porażeniem mózgowym, przepukliną oponowo-rdzeniową, z zespołem Downa, autyzmem, ADHD, osobami po urazach rdzenia kręgowego. Z powodzeniem stosowana jest u osób starszych, które nie mają odpowiednich nawyków ruchowych. Może być również wykorzystana w procesie nauczania pływania osób zdrowych.

Obejmuje wszystkie sfery życia człowieka, wpływając na rozwój fizyczny, psychiczny i społeczny. Osoby niepełnosprawne mają możliwość niezależnego poruszania się w wodzie oraz pływania. Podstawę zajęć stanowi ułożony w logiczny wzorec 10-punktowy program. Osiągając kolejne punkty, uczestnik staje się niezależny i zyskuje umiejętności umożliwiające aktywne uczestnictwo w zajęciach. W założeniu metody każda osoba uczestnicząca w zajęciach to pływak. Nomenklatura ta obowiązuje zarówno w odniesieniu do osoby umiejącej pływać, jak i do tej, która nie pływa. Partner pływaka, osoba towarzysząca przez cały czas trwania zajęć, to instruktor. Instruktor może być rodzic uprzednio poinstruowany przez terapeutę prowadzącego zajęcia. Zapewnia on poczucie bezpieczeństwa, stosując techniki asekuracji oraz wsparcia. Dostosowane są one do stopnia, rodzaju niepełnosprawności oraz umiejętności pływaka. Zajęcia odbywają się w 5-6-osobowych grupach. Instruktor współpracuje z partnerem do momentu uzyskania przez niego pełnej niezależności.

Pływacy zapoznawani są ze wszystkimi rodzajami rotacji ciała w wodzie. Uczą się, w jaki sposób je zapoczątkować, kontrolować, a następnie zatrzymać w dowolnym momencie. Poznają również działanie siły wyporu i siły poruszania. Przyswojenie tej wiedzy pozwala na uzyskanie poczucia bezpieczeństwa, zaufania oraz kontroli ruchów w środowisku wodnym. Metoda ta daje stosunkowo dużo czasu na osiągnięcie w wodzie poczucia pewności. W momencie, gdy pływak czuje się bezpiecznie, można oczekiwać, że będzie zdolny do samodzielnego, niezależnego poruszania się w wodzie i pływania.

Nauka przebiega powoli, z logicznym porządkiem, w tempie dostosowanym indywidualnie do pływaka. Nacisk kładziony jest na możliwości pływaka, a nie jego niepełnosprawność.

Założenia metody skupiają się zarówno na aspekcie technicznym nauki pływania, jak i psychologicznym oraz społecznym. Uzyskanie przez osobę niepełnosprawną niezależności w środowisku wodnym zwiększa jej motywację do osiągnięcia takiego stanu na

lądzie. Uczestnictwo w zajęciach pozwala na nawiązanie nowych znajomości, przełamywanie barierę nieśmiałości i wstydu.

Zapraszamy do udziału. Zajęcia organizowane są na Pływalni Miejskiego Centrum Sportu w Ząbkach. Szczegółowe informacje dotyczące terminów zajęć i zapisy w Biurze Obsługi Klienta Pływalni, ul. Słowackiego 21, pn.-pt. w godz. 8:00-16:00, tel. 504-090-014.

Anna Osiak
Kierownik Pływalni
Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach

Dokończenie ze str. 1

Albatros Ząbki mistrzem Polski!

Po koncercie gry w drugiej połowie w końcowym rozrachunku okazaliśmy się lepsi 6-2. MAMY MISTRZA POLSKI!!!!

Wygrywając finał zapewniliśmy sobie przepustkę na przyszłoroczne finały, na których będziemy bronić tytułu.

Jako kapitan chciałbym serdecznie podziękować chłopakom z drużyny, którzy mimo obowiązków w domu, w pracy oraz dużej odległości poświęcili czas, a niekiedy zdrowie i tak licznie zameldowali się w Rzeszowie, co pozwoliło nam osiągnąć ten sukces. Każdy dołożył cegiełkę do tego Mistrza!!!

Dziękuję również naszym władzom samorządowym Panu Burmistrzowi Robertowi Perkowskiemu jego zastępcy Arturowi Murawskiemu oraz Dyrektorowi MOSiR Ząbki Jackowi Romańczukowi za wsparcie organizacyjne i finansowe.

Wszystkie wyniki i relacje z turnieju można obejrzeć na stronie projektu www.orlikpolska.pl natomiast retransmisję z wywiadami na stronie TVP Rzeszów.

Kamil Dąbrowski

Kyokushin Cup w Ząbkach

1 października, w hali sportowej Gimnazjum nr 2 w Ząbkach odbyła się czwarta edycja ogólnopolskiego turnieju KYOKUSHIN CUP. Do rywalizacji przystąpili zawodnicy z 16 klubów z całej Polski. Impreza została przeprowadzona w formie Gali Sztuk Walki z profesjonalną oprawą świetlną i muzyczną na specjalnie przygotowanej do tego typu wydarzeń scenie. Rywalizacja sportowa była przeplatana pokazami tanecznymi i sztuk walki.

Patronat honorowy nad turniejem objęli: Marszałek Województwa Mazowieckiego Adam Struzik, Starosta Powiatu Wołomińskiego Kazimierz Rakowski oraz Burmistrz Miasta Ząbki Robert Perkowski, który dokonał oficjalnego otwarcia turnieju. Podczas przywitania zawodników oraz licznie zgromadzonej tego

skutecznie wykorzystywał swoje mocne i celne techniki przeciwko zawodnikom z Augustowa, Warszawy i Otwocka.

W najbardziej prestiżowej kategorii open mężczyzn zdecydowanie zwyciężył multi-medalista mistrzostw Europy i aktualny mistrz Polski – Patryk Sypień z Wrocławia. Drugie miejsce zajął Marcin Dąbrowski z Ostrołeki, trzeci był Damian Galiński z Wrocławia, a na czwartym miejscu uplasował się Grzegorz Węgrzyk reprezentujący Mazowiecki Klub Karate Kyokushin. Na wyróżnienie zasługuje reprezentant Powiatu Wołomińskiego – Karol Rowicki, który po najdłuższej walce turniejowej z dwoma dogrywkami, nieznacznie uległ w eliminacjach zawodnikowi z Warszawy.

W rozgrywanym do południa turnieju juniorskim okazałe puchary KYOKUSHIN CUP wywalczyli: Anna Stankiewicz, Gabriela Majewska, Julia Skwierzyńska, Dominika Pyskło, Jakub Malinowski, Karol Brejtus, Maciej Żebrowski, Hubert Siwkowski, Łukasz Zach, Kamil Kisiel, Jakub Żegunia, Paweł Kowalczyk oraz Krystian Tyszek.

Podczas dekoracji puchary, wyróżnienia i nagrody dla najlepszych zawodników wręczył prezes Grupy DSF – Sławomir Duba. Turniej KYOKUSHIN CUP 4 był współfinansowany ze środków Starostwa Powiatowego w Wołominie oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego. Wsparcie organizacyjne dla turnieju zapewniły: MARTRANS, COMMUNICATION ART., BIESIADOWO Ząbki, PHOTO OLGA oraz KALINKA. Organizatorem imprezy był Klub Sportów Walki KYOKUSHIN.

Więcej informacji i zdjęcia z turnieju na www.kswkyokushin.pl

KSW KYOKUSHIN

dnia publiczności obecni byli także: Małgorzata Żyśk – dyrektor Gimnazjum nr 2 w Ząbkach, Adam Łossan – wicestarosta Powiatu Wołomińskiego, Artur Murawski – Zastępca Burmistrza Miasta Ząbki.

Konkurencję full contact kobiet zwyciężyła aktualna mistrzyni Europy – Agnieszka Winek z Józefowa, która pokonała reprezentantkę KSW KYOKUSHIN Julię Stępniewską oraz Katarzynę Frubę z Mińska Mazowieckiego. W rywalizacji mężczyzn do 80 kg zwyciężył Michał Kalmus z Piaseczna, który



EUROPEAN CHAMPIONSHIP
FMA STICK FIGHTING
MISTRZOSTWA EUROPY
FMA STICK FIGHTING

22-23/10/2016
ZABKI, Gimnazjum Nr 2
ul. Stefana Batorego 37



**SEMINAR WITH GRAND MASTER
CARLOS PULANCO**
**SEMINARIUM Z GRAND MASTEREM
CARLOSEM PULANCO**

POLISH CHAMPIONSHIP
ALL STYLE MARTIAL ARTS
MISTRZOSTWA POLSKI
ALL STYLE MARTIAL ARTS





**SOFT SPONGE
SOFT GABKA**



SOFT



**KNIFE
NÓZ**



**KNIFE SOFT
NÓZ SOFT**



KULATA



**AMEZ 2 STICK
AMEZ 2 KIJE**



SEMI CONTACT

REGISTRATION AND MORE INFORMATIONS ON THE WEBSITE / ZAPISY ORAZ WIĘCEJ INFORMACJI NA STRONIE:
akademiafsw.pl

INFO: ✉ ec.fma.2016@gmail.com; ☎ +48 501 749 507

PATRONAT HONOROWY**ORGANIZATOR**

**CENTRALNY
OŚRODEK
REKREACJI
TRENINGU
ŚWIATY**



**M-SiR
Zabki**

**PARTNERZY****SPONSORZY**

Jesienna akcja profilaktyczna w Centrum Medycznym Fundamenti!

MORFOLOGIA i LIPIDOGRAM

– bezpłatnie i bez skierowania

dla wszystkich, którzy złożą deklarację wyboru lekarza POZ
w CM Fundamenti

Ilość miejsc ograniczona – 600 osób

Nie zwlekaj, zapisz się już dziś!

Centrum Medyczne
Fundamenti
Zabki ul. Ks. I. Skorupki 37A
22 400 13 77



R.S. SERWIS WYWÓZ NIECZYSTOŚCI

Zabki

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

WYWÓZ ODPADÓW STAŁYCH gruzu, śmieci, itp.

BULI Usługi porządkowe
tel. 509-136-967

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

www.buli.com.pl

**MCS
ZABKI**

Nowe zajęcia w MCS Zabki

Zajęcia w wodzie
dla dzieci z dysfunkcjami
wg. KONCEPCJI HALLWICKA

Zajęcia odbywają się:
ŚRODA 16:45-17:15

Zapisy i informacje o zajęciach
w Biurze Obsługi Klienta,
tel: 504 090 015

Miejskie Centrum Sportu w Zabkach,
ul. Słowackiego 21

Czynne 7 dni w tygodniu 6:00-23:00

Zapraszamy!