



*Z okazji Świąt Bożego Narodzenia, radości,  
spokoju, odpoczynku, dobrych myśli i energii  
potrzebnej do spełnienia marzeń oraz  
wspaniałego Nowego 2025 roku życzę*

Wojciech Gut  
Przewodniczący Rady  
Miasta Zabki

Małgorzata Zysk  
Burmistrz Miasta Zabki



Miasto Zabki  
tu rodzi się przyszłość

## NOWE LICEUM W ZĄBKACH



W odpowiedzi na rosnące zainteresowanie rodziców i młodzieży kontynuowaniem edukacji na poziomie szkoły średniej w Zabkach, w Szkole Podstawowej nr 5 powstaną dwie klasy licealne. Już od 2025 roku uczniowie będą mogli kontynuować naukę w nowo

utworzonym liceum, które zaoferuje profile informatyczno-biznesowy oraz biologiczno-chemiczny. Decyzja ta jest wynikiem ankiet przeprowadzonych zarówno wśród uczniów, jak i ich rodziców w grudniu 2023 i styczniu 2024 roku.

Dokończenie na str. 2

## ŚWIĄTECZNA MAGIA W ZĄBKACH

Rozświetlenie choinki miejskiej, warsztaty malowania bombek, słodkie przysmaki i ogromna dawka świątecznego nastroju – tegoroczne spotkanie zorganizowane przez Miasto Zabki na długo zapadnie w pamięć mieszkańców.

Dokończenie na str. 3



## Dokończenie ze str. 1 NOWE LICEUM W ZĄBKACH

### Nowa era edukacji w naszym mieście.

Otwarcie klas licealnych w SP nr 5 to ważny krok w rozwoju edukacji w Ząbkach. Nowe profile nauczania będą realizowane na najwyższym poziomie, z wykorzystaniem nowoczesnych metod dydaktycznych oraz wyposażenia. Klasy licealne będą wyposażone w nowoczesne narzędzia edukacyjne, aby zapewnić uczniom jak najlepsze warunki do nauki, rozwijania swoich pasji i przygotowania się do przyszłych wyzwań akademickich i zawodowych.

Rozwój szkolnictwa średniego stanowi ważny krok w kierunku podniesienia poziomu edukacji w naszym mieście. To odpowiedź na potrzeby zarówno uczniów, jak i ich rodziców. O utworzenie i rozwój szkolnictwa średniego zabiegała u władz powiatu wołomińskiego Małgorzata Żyśk, Burmistrz Miasta Ząbki. W wyniku jej starań Zarząd podjął 15 lipca br. uchwałę, w której wyraził zgodę na zawarcie porozumienia z Miastem Ząbki w sprawie powierzenia zadania publicznego



w zakresie oświaty polegającego na założeniu i prowadzeniu publicznego liceum ogólnokształcącego w Ząbkach.

*- Jestem bardzo zadowolona, że możemy spełnić oczekiwania naszych mieszkańców i zaoferować młodzieży nowe możliwości edukacyjne. Utworzenie liceum z profilami informatyczno-biznesowym i biologiczno-chemicznym to ważny krok dla naszego miasta. Wierzę, że dzięki temu nasze dzieci będą miały lepszy start w przyszłość – skomentowała decyzję władz powiatowych Małgorzata Żyśk.*

*- Chcemy stworzyć liceum oparte o wysokie standardy kształcenia i innowacyjne metody edukacji, dzięki którym nasza młodzież będzie mogła aplikować na kierunki o jakich marzy. Atutem naszego liceum będzie także atmosfera, którą teraz, wspólnie z kadrą pedagogiczną, tworzymy w szkole podstawowej, a która personalizuje uzdolnienia naszych uczniów, tworząc klimat szacunku i relacji. Będziemy stawiać na młodych, gdyż to oni, nasi przyszli uczniowie, będą mieli wpływ na wizję liceum, ciekawe wydarzenia czy akcje, tworząc własną społeczność poprzez tzw. „Rady Młodych” działające w naszej szkole, uczące podstaw przedsiębiorczości. Obecnie jesteśmy w trakcie nawiązywania współpracy z jedną warszawskich uczelni oraz staramy się o akredytację programu „Erasmus” – podkreśla Agnieszka Krupsińska-Pietrzak, dyrektor SP 5 w Ząbkach.*

### Odpowiedź na potrzeby uczniów i rodziców.

Decyzja o utworzeniu nowych klas licealnych jest odpowiedzią na wyniki ankiet przeprowadzonych wśród rodziców i uczniów szkół podstawowych w Ząbkach. Wynika z nich, że aż 534 uczniów jest zainteresowanych powstaniem liceum w Ząbkach, a 418 zadeklarowało chęć kontynuowania nauki w naszym mieście.

Również wyniki ankiety przeprowadzonej wśród rodziców uczniów ząbkowskich szkół podstawowych wskazują na zdecydowane poparcie dla utworzenia liceum w naszym mieście. Aż 462 z 494 ankietowanych rodziców wyraziło zainteresowanie powstaniem nowej placówki edukacyjnej, co stanowi 93,5% respondentów. Co więcej, 451 rodziców zadeklarowało, że wybraliby szkołę w Ząbkach dla swojego dziecka, gdyby taka istniała.

Ankietowani uczniowie i rodzice wskazali preferowane profile nauczania w klasach licealnych. Największym poparciem cieszyły się profile informatyczno-biznesowy oraz biologiczno-chemiczny.

### Profil informatyczno-biznesowy.

Pierwsza z nowych klas będzie miała profil informatyczno-biznesowy. Uczniowie będą mogli rozwijać swoje zainteresowania na rozszerzonych zajęciach z informatyki, geografii oraz matematyki. Wybór tych przedmiotów jest

Kontakt do redakcji: tel. (22) 295 51 22

Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk; e-mail [redaktor@zabki.pl](mailto:redaktor@zabki.pl),

Wydawca: Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o., ul. Słowackiego 23, 05-091 Ząbki

Druk: Drukarnia Benedysiuk [biuro@drukarnia-benedysiuk.pl](mailto:biuro@drukarnia-benedysiuk.pl) Adres: Leopolda Lisa Kuli 1, 05-091 Ząbki,

Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam, nakład 4000 egz.



odpowiedzią na dynamicznie rozwijający się rynek pracy, gdzie umiejętności informatyczne oraz znajomość języków obcych są niezwykle cenione. Klasa ta ma na celu przygotowanie uczniów do kariery w sektorze IT oraz biznesowym, dając im solidne podstawy do dalszego kształcenia na uczelniach wyższych.

#### **Profil biologiczno-chemiczny.**

Druga klasa licealna będzie oferować profil biologiczno-chemiczny. Uczniowie zyskają możliwość pogłębiania swojej wiedzy w zakresie biologii, chemii oraz języka angielskiego. Ten profil skierowany jest do uczniów zainteresowanych naukami przyrodniczymi, którzy planują swoją przyszłość w zawodach medycznych, farmaceutycznych czy też badawczych. Dzięki rozszerzonemu programowi nauczania, uczniowie będą dobrze przygotowani do matury oraz dalszych studiów na kierunkach przyrodniczych.

#### **Nowe możliwości edukacyjne już w tym roku.**

Utworzenie klas licealnych to inwestycja w przyszłość ząbkowskiej młodzieży oraz stworzenie jej możliwości rozwoju i zdobywania wiedzy, bez konieczności dojazdu do innych miast.

*- Ząbkowska młodzież będzie miała łatwiejszy dostęp do wysokiej jakości edukacji w swoim miejscu zamieszkania, co pozwoli na lepsze przygotowanie do dalszych etapów kształcenia – dodaje burmistrz Ząbek.*

KSA



### **Dokończenie ze str. 1 ŚWIĄTECZNA MAGIA W ZĄBKACH**

#### **Święty Mikołaj i słodkie atrakcje.**

W sercu Ząbek odbyło się jedno z najbardziej oczekiwanych wydarzeń w kalendarzu miejskim – spotkanie świąteczne z Mikołajem. Święty Mikołaj, wspólnie ze Śnieżynkami pozował z dziećmi do zdjęć, a burmistrz Małgorzata Zysk rozdawała dzieciom słodkie upominki, m.in. krówki z logo Miasta Ząbki. Mieszkańcy mogli również skosztować gorącej czekolady oraz



przygotowanych przez piekarnię „Dobre Bardzo” pysznych pączków. Smakowałyki, przygotowane z myślą o świątecznym klimacie, umiliły czas zarówno najmłodszym, jak i dorosłym.

#### **Kreatywne warsztaty – eko ozdoby i bombki.**

Świąteczne spotkanie zorganizowane przez nasze miasto było także okazją do rozwijania kreatywności. Warsztaty malowania bombek i pierniczek przyciągnęły wielu uczestników. Dzieci i młodzież, pod okiem zaangażowanych opiekunów, tworzyły wyjątkowe dekoracje, które wprowadziły w klimat nadchodzących świąt. W trakcie wydarzenia rozstrzygnięto także konkurs na eko ozdobę choinkową, który pokazał, jak piękne i oryginalne prace można stworzyć z myślą o środowisku. Burmistrz Małgorzata Zysk, podziękowała uczestnikom konkursu oraz Młodzieżowej Radzie Miasta za pomoc w prowadzeniu warsztatów.

#### **Rozświetlenie choinki.**

Kulminacyjnym momentem wieczoru było wspólne rozświetlenie miejskiej choinki. Małgorzata Zysk wyraziła wdzięczność za zaangażowanie mieszkańców w życie miasta oraz podkreśliła znaczenie takich wydarzeń. Dzieci, młodzież i dorośli mieli okazję spędzić czas razem, czerpiąc radość z przygotowań do Bożego Narodzenia. Rozświetlenie miejskiej choinki to nie tylko wydarzenie – to przykład, jak miasto może stać się miejscem, gdzie magia świąt jest rzeczywistością.

KSA

## TRZY KONKURSY DLA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH

**Burmistrz Miasta Ząbki, Małgorzata Żyśk ogłosiła trzy konkursy z zakresu spraw społecznych i wspierania sportu. Termin zgłaszania ofert upływa 30 grudnia.**

Sprawy społeczne, oświata, promocja zdrowia i wychowanie stanowią ważne punkty na mapie działań Ząbek. Konkursy, w których organizacje pozarządowe mogą się ubiegać o środki na swoją działalność, ogłaszane są co roku. Teraz też będą konkretne środki na prowadzenie działań w 2025 roku.

W jednym czasie burmistrz Małgorzata Żyśk ogłosiła trzy konkursy. Planowana wysokość dotacji w projekcie budżetu została podana w nawiasie przy każdym konkursie. Wysokość środków jest prognozowana, a ostateczny limit wydatków zostanie określony w uchwale budżetowej Miasta Ząbki na 2025 rok.

### Pierwszy konkurs.

Pierwszy z konkursów obejmuje trzy zakresy:

- Zakres 1.: Konkurs na wspieranie działań w zakresie upowszechniania kultury fizycznej i sportu w formach niekomercyjnych (97 000,00);

- Zakres 2.: wspieranie działań z zakresu pomocy społecznej.

1. Konkurs na udzielanie wsparcia rodzinom i systemowi pieczy zastępczej poprzez zorganizowanie warsztatów umiejętności wychowawczych dla 15 rodzin (10 000,00);

2. Konkurs na udzielanie wsparcia w podejmowaniu działań na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym poprzez organizację spotkań grupowych i konsultacji indywidualnych - pomoc w odbudowaniu umiejętności uczestnictwa w życiu społecznym, w powrocie do pełnienia ról społecznych i podniesieniu kwalifikacji zawodowych (10 000,00).

- Zakres 3.: Konkurs na wspieranie działań w zakresie ochrony i promocji zdrowia (10 000,00).

### Drugi konkurs

Przedmiotem drugiego konkursu jest prowadzenie pozaszkolnej świetlicy edukacyjno terapeutycznej, mającej na celu wyrównywanie szans edukacyjnych i rozwojowych dzieci i młodzieży ze specyficznymi trudnościami w nauce (31 000,00).

### Trzeci konkurs

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

Oferty należy składać osobiście w Urzędzie Miasta Ząbki w Kancelarii Ogólnej lub korespondencyjnie na adres: Urząd Miasta Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10, 05-091 Ząbki (obowiązuje data wpływu do Urzędu) do 30 grudnia 2024

do godz. 16.00. Oferty złożone lub doręczone po terminie nie będą brane pod uwagę w konkursie i zostaną zwrócone oferentowi bez otwierania. Oferty należy składać w zamkniętych kopertach opatrzonych nazwą zadania konkursowego oraz nazwą i adresem oferenta.

Więcej informacji na [bip.zabki.pl](http://bip.zabki.pl).

ŁMA

## FERIE PEŁNE PRZYGÓD DLA NAJMŁODSZYCH!



**Miasto Ząbki zaprasza na wyjątkowy wypoczynek podczas ferii zimowych – od 3 do 14 lutego 2025 roku. W ramach akcji „Zima w mieście 2025” dzieci i młodzież będą mogły uczestniczyć w różnorodnych zajęciach i aktywnościach, które uczynią ten czas pełnym radości i zabawy.**

### Dlaczego warto wybrać „Zimę w mieście 2025”?

- Bogata oferta zajęć – od warsztatów po aktywności sportowe.
- Bezpieczne środowisko – program realizowany w sprawdzonych placówkach.
- Pierwszeństwo dla mieszkańców Ząbek – z aktywną kartą „Jestem z Ząbek”.

Poniżej przedstawiamy szczegółową informację dotyczącą:

- adresów placówek, które będą prowadziły wypoczynek dla dzieci i młodzieży w ramach akcji „Zima w mieście 2025” na terenie Miasta Ząbki;
- stron internetowych placówek, w których organizowana będzie „Zima w mieście”, gdzie znajdą się informacje dotyczące: zajęć prowadzonych w poszczególnych dniach oraz zapisu uczestników.

**Pierwszeństwo przy przyjmowaniu na ww. akcje mają dzieci, których rodzice są mieszkańcami Miasta Ząbki i rozliczają się w Urzędzie Skarbowym w Wołominie. Dokumentem potwierdzającym spełnianie ww. warunków jest aktywna karta „Jestem z Ząbek”.**



W przypadku braku dokumentu i spełnianiu powyższych warunków zachęcamy Państwa do składania wniosków o wydanie Karty Mieszkańca. Wniosek można złożyć poprzez stronę internetową [www.jestemzzabek.pl](http://www.jestemzzabek.pl), osobiście w Urzędzie Miasta, przy ul. Wojska Polskiego 10 - wejście C lub za pośrednictwem Poczty Polskiej.

Rodzice, którzy nie spełniają powyższych warunków mogą zapisać dziecko na akcje „Zima w mieście” pod warunkiem wolnych miejsc i jednocześnie ponoszą pełną odpłatność za prowadzone zajęcia.

### „Zima w mieście 2025” – zimowe ferie, które dziecko zapamięta na długo!

Nie czekaj! Przygotuj swoją pociechę na ferie pełne zabawy, rozwoju i nowych znajomości. Szczegóły na stronach placówek biorących udział w akcji.

#### Urząd Miasta Ząbki

| Nazwa i adres organizatora wycieczki                            | termin organizacji zimy w mieście 2025 | Strony internetowe poszczególnych placówek, na których dostępna będzie informacja o organizacji zimy w mieście 2025 (szczegółowe informacje na stronach placówek dostępne będą od 20 grudnia br.) |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Szkoła Podstawowa Nr 1<br>ul. Piłsudskiego 35, Ząbki            | 10.02.2025 r. - 14.02.2025 r.          | <a href="https://sp1zabki.szkołastrona.pl/">https://sp1zabki.szkołastrona.pl/</a>                                                                                                                 |
| Szkoła Podstawowa Nr 5<br>ul. Batorego 37, Ząbki                | 03.02.2025 r. - 07.02.2025 r.          | <a href="https://sp5zabki.szkołastrona.pl/">https://sp5zabki.szkołastrona.pl/</a>                                                                                                                 |
| Szkoła Podstawowa Nr 6<br>ul. Długa 36, Ząbki                   | 10.02.2025 r. - 14.02.2025 r.          | <a href="https://sp6zabki.szkołastrona.pl/">https://sp6zabki.szkołastrona.pl/</a>                                                                                                                 |
| Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji<br>ul. Słowackiego 21, Ząbki | 03.02.2025 r. - 14.02.2025 r.          | <a href="https://mosirzabki.pl">https://mosirzabki.pl</a>                                                                                                                                         |
| Miejski Ośrodek Kultury<br>ul. Słowackiego 10, Ząbki            | 03.02.2025 r. - 07.02.2025 r.          | <a href="http://mok.zabki.pl/">http://mok.zabki.pl/</a>                                                                                                                                           |

**Jesteś zainteresowany zamieszczeniem reklamy w gazecie?**

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!**

**TEL. (22) 295 51 22**

**[agnieszka.maciazek@mcszabki.pl](mailto:agnieszka.maciazek@mcszabki.pl)**

## RATUJ ŻYCIE – SZKOLENIE Z OBSŁUGI AED W ZĄBKACH

W Urzędzie Miasta Ząbki odbyło się praktyczne szkolenie z pierwszej pomocy, podczas którego uczestnicy mieli okazję nauczyć się obsługi defibrylatora AED. To niezwykle istotne urządzenie może uratować życie w sytuacjach nagłego zatrzymania krążenia, a dzięki tego rodzaju inicjatywom mieszkańcy Ząbek zyskują wiedzę, jak skutecznie z niego korzystać.



### Odpowiedź na potrzeby mieszkańców.

Szkolenie zostało sfinansowane z Budżetu Obywatelskiego Miasta Ząbki. To dowód, jak istotne dla mieszkańców są projekty promujące bezpieczeństwo i wiedzę z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej. Dzięki takim inicjatywom w naszym mieście wzrasta świadomość w zakresie ratowania życia.

### Dlaczego AED jest tak ważne?

Defibrylatory AED pozwalają na podjęcie działań ratunkowych w krytycznej sytuacji. Urządzenie prowadzi użytkownika krok po kroku, jest łatwe w obsłudze, nawet dla osób bez wcześniejszego doświadczenia.



Dzięki takim szkoleniom Ząbki stają się miejscem, gdzie bezpieczeństwo i gotowość do pomocy są priorytetem. To krok w stronę bardziej świadomej i zintegrowanej społeczności.

KSA





## II MIKOŁAJKOWE ZAWODY POŻARNICZE W ZĄBKACH

7 grudnia 2024 roku nasze miasto stało się centrum młodzieżowej rywalizacji strażackiej. Hala sportowa przy Szkole Podstawowej nr 6 gościła II Mikołajkowe Halowe Zawody Młodzieżowych i Dziecięcych Drużyn Pożarniczych Województwa Mazowieckiego. To wyjątkowe wydarzenie, organizowane pod honorowym patronatem Burmistrza Miasta Ząbki, Małgorzaty Zysk, zgromadziło młodych adeptów pożarnictwa z całego Mazowsza, dając im okazję do wykazania się w konkurencjach pożarniczych oraz promowania wartości takich jak odwaga i współpraca.



### Liczna reprezentacja z Mazowsza.

Zawody przyciągnęły imponującą liczbę uczestników. Na starcie ostatecznie stanęło 39 drużyn, podzielone na trzy kategorie: 21 drużyn chłopców (oraz mieszanych), 13 drużyn dziewcząt oraz 5 drużyn dziecięcych. Młodzież reprezentowała różne miejscowości, w tym Ząbki, Wołomin, Kobylkę, Skuły i Latowicz. Druhny i Druhowie z OSP Ząbki przygotowali emocjonujące konkurencje, które sprawdzały zarówno sprawność fizyczną, jak i znajomość zasad bezpieczeństwa pożarowego.

### Organizacja i wsparcie wydarzenia.

Za organizację zawodów odpowiadała Komisja ds. Dzieci, Młodzieży i Sportu ZOSP RP województwa mazowieckiego, przy ogromnym wsparciu Ochotniczych Straży Pożarnych z Ząbek. Partnerem strategicznym wydarzenia był Samorząd Województwa Mazowieckiego, a Wojewódzki Fundusz



Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie oraz Instytut Papieża Jana Pawła II zadbał o nagrody. Firmy Kadimex, KS Plast i AlfaFire oraz Miasto Ząbki zapewniły niezbędne zaplecze techniczne.

### Dziecięce Drużyny Pożarnicze – młode talenty w akcji.

Najmłodsi uczestnicy zawodów, reprezentujący Dziecięce Drużyny Pożarnicze, zademonstrowali swoje umiejętności w konkurencjach dostosowanych do ich wieku. Drużyny zachwyciły widzów nie tylko sprawnością, ale również entuzjazmem i zaangażowaniem. Ich zmagania pokazały, że strażacka pasja może rozwijać się już od najmłodszych lat.





### Dziewczęta w roli głównej.

Rywalizacja drużyn dziewczęcych była dowodem na rosnące zainteresowanie młodych kobiet działalnością strażacką. Dziewczęta wykazały się znakomitą sprawnością i precyzją w wykonywaniu zadań. Ich obecność w zawodach promowała ideę równości w pożarnictwie i inspirowała kolejne pokolenia.

### Chłopięca determinacja i duch walki.

Najliczniejsza kategoria, obejmująca drużyny chłopięce i mieszane, dostarczyła publiczności wielu emocji. Drużyny zaprezentowały imponujące umiejętności zespołowe i rywalizowały z pełnym zaangażowaniem. Konkurencje wymagały szybkości, precyzji oraz zdolności do pracy pod presją.

### Dlaczego warto było tam być?

II Mikołajkowe Zawody Pożarnicze stały się miejscem spotkania całych rodzin. Rodzice, dziadkowie i rówieśnicy mogli kibicować młodym zawodnikom, a jednocześnie poszerzać swoją wiedzę na temat działalności straży pożarnej. Było to wydarzenie, które integrowało mieszkańców i gości.

### Ząbki na straży tradycji i przyszłości.

Dzięki wsparciu burmistrz Małgorzaty Żyśk oraz licznych partnerów, zawody stały się nie tylko atrakcją dla mieszkańców, ale również dowodem na to, jak ważne jest inwestowanie w edukację młodzieży. Ząbki po raz kolejny pokazały, że strażacka tradycja może być inspiracją dla przyszłych pokoleń.

ŁMA

## DUKES ZĄBKI

### - TWOJE MIEJSCE NA BOISKU

**Czy jesteś gotów na nowe sportowe wyzwania? Dukes Ząbki otwierają drzwi dla przyszłych zawodników futbolu amerykańskiego. Dołącz do drużyny, którą już w 2025 roku będziemy mogli oglądać w 1 lidze Polskiej Futbol Ligi!**

### Dukes Ząbki – coś więcej niż drużyna.

Futbol amerykański w Ząbkach to nie tylko sport, ale także społeczność. #DukesFamily to grupa ludzi, których łączy pasja, wzajemne wsparcie i zaangażowanie w rozwój sportowy oraz społeczne inicjatywy. Treningi drużyny odbywają się dwa razy w tygodniu, we wtorki i czwartki, zapewniając regularny rozwój zawodników.

Dukes Ząbki promują również wartości takie jak integracja i edukacja, m.in. poprzez współpracę ze Szkołą Patronacką oraz organizację wydarzeń dla lokalnej społeczności. Ponadto drużyna angażuje się w akcje charytatywne, co dodatkowo wyróżnia ją na tle innych zespołów.

### Rekrutacja – Twoja szansa na nową przygodę.

17 grudnia to dzień, w którym każdy zainteresowany będzie miał szansę spróbować swoich sił w futbolu amerykańskim. Rekrutacja odbędzie się na boisku MOSiR w Ząbkach przy ul. Słowackiego 21, w godzinach 20.30-22.00. Nowi gracze



**DUKES**  
**ZĄBKI**

**Nie czekaj - rozpocznij swoją przygodę już 17 grudnia**

Rekrutacja odbędzie się na boisku MOSiR  
w Ząbkach przy ul. Słowackiego 21,  
w godzinach 20:30-22:00.

mogą liczyć na wsparcie drużyny, w tym wypożyczenie sprzętu i profesjonalne wskazówki od trenerów.

Minimalny wiek uczestników to 16 lat (za zgodą opiekuna prawnego), a górnej granicy wieku brak. Futbol amerykański to dyscyplina, w której każdy znajdzie swoją rolę, niezależnie od predyspozycji fizycznych.

### Co oferują Dukes Ząbki?

- Profesjonalne treningi prowadzone przez doświadczoną kadrę.
- Możliwość rozwijania umiejętności w dynamicznej i przyjaznej atmosferze.
- Darmowe wydarzenia integracyjne i dostęp do obiektów sportowych.
- Udział w inicjatywach społecznych, takich jak biegi charytatywne i wolontariat.

### Dlaczego Dukes?

Dukes Ząbki to jedyna drużyna futbolu amerykańskiego w Polsce, która łączy profesjonalizm z wyjątkową atmosferą społeczności. Dołączając do zespołu, stajesz się częścią rodziny, która wspiera swoich członków zarówno na boisku, jak i poza nim.

Dukes Ząbki zachęcają wszystkich, by dołączyli do #DukesFamily i przekonali się, że futbol amerykański to sport dla każdego. Nie czekaj – rozpocznij swoją przygodę już 17 grudnia!



## MIKOŁAJKOWY TURNIEJ FUTBOLU FLAGOWEGO

Ząbkowska drużyna futbolu amerykańskiego, Dukes Ząbki, po raz kolejny udowodniła, że potrafi zjednoczyć miłośników sportu z całej Polski. W ostatni dzień listopada i pierwszy dzień grudnia, w Szkołach Podstawowych nr 4 i nr 1, odbył się wyjątkowy Mikołajkowy Turniej Futbolu Flagowego. W sobotę juniorzy z Ząbek doskonalili swoje umiejętności, a w niedzielę o zwycięstwo rywalizowały drużyny seniorskie z całego kraju.



### Futbol flagowy – nowa pasja Ząbek.

Futbol flagowy, jako bezkontaktowa odmiana futbolu amerykańskiego, zyskuje coraz większą popularność w Polsce, a Ząbki stają się jednym z jego ośrodków. Dzięki staraniom drużyny Dukes Ząbki, miasto przyciąga zarówno młodych adeptów sportu, jak i doświadczonych zawodników z całego kraju. W dniach 30 listopada – 1 grudnia odbył się wyjątkowy, dwudniowy Mikołajkowy Turniej Futbolu Flagowego, który stał się areną emocjonujących rozgrywek oraz okazją do promocji tej młodej dyscypliny olimpijskiej.

Pierwsza w Polsce Szkoła Patronacka futbolu flagowego Drużyna Dukes Ząbki od dawna promuje futbol flagowy jako sport dla wszystkich – zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. Dzięki współpracy ze Szkołą Podstawową nr 4, która jako pierwsza w Polsce otrzymała status Szkoły Patronackiej tej dyscypliny, mieszkańcy Ząbek mogą korzystać z darmowych treningów organizowanych w piątki o godzinie 18.00. Futbol flagowy, w przeciwieństwie do swojej kontaktowej wersji, stawia na bezpieczeństwo i ogólnorozwojowy charakter, co czyni go idealnym sportem dla dzieci już od 7. roku życia.

### Zmagania juniorów i emocje seniorów.

Sobota, pierwszy dzień turnieju, należała do najmłodszych. Juniorzy z Ząbek przez kilka godzin doskonalili swoje umiejętności pod okiem doświadczonych trenerów, a dzień zakończył się meczem finałowym. W niedzielę natomiast odbyły się rozgrywki seniorskie, w których uczestniczyło dwanaście drużyn z całej Polski, w tym Plus Kraków Kings, Święci Częstochowa, Armia Poznań, i Rzeszów Rockets. Rozgrywki rozpoczęły się od niezwykle występu cheerleaderek z zespołu Show Dance Cheerleaders. Po zaciętej rywalizacji, drużyna Plus Kraków Kings triumfowała, pokonując w finale Świętych Częstochowa. MVP turnieju został Wojtek Simka z drużyny Święci Częstochowa.



### Współpraca, wsparcie i integracja.

Turniej odbył się pod patronatem burmistrza Ząbek Małgorzaty Zysk oraz Miasta Ząbki. Organizacja wydarzenia nie byłaby możliwa bez wsparcia lokalnych instytucji, sponsorów i partnerów, w tym NZOZ RafMed Medical, który zapewnił profesjonalne zabezpieczenie medyczne, Akademii Tańca Show Dance, PWiK, które dostarczyło wodę oraz DaStar Agencja Koncertowa, która udostępniła foodtrucka. Dukes Ząbki dziękują Dyrekcji Szkół Podstawowych nr 4 i 1 za udostępnienie obiektów.

### Przyszłość futbolu flagowego w Ząbkach.

Dzięki sukcesowi turnieju, Ząbki umacniają swoją pozycję jako lider w promocji futbolu flagowego. Dukes Ząbki zapraszają wszystkich zainteresowanych do uczestnictwa w treningach i meczach, a także do kibicowania podczas przyszłych wydarzeń. Aktualne informacje o działalności drużyny oraz fotorelacje z turnieju można znaleźć na ich profilu Facebook (@DukesZabki).

*- Dukes Ząbki to jedyna taka drużyna w Polsce, która nie ogranicza się do drużyny Futbolu Amerykańskiego seniorów, ale także posiada drużynę żeńską futbolu flagowego seniorów, drużynę męską futbolu flagowego oraz juniorską futbolu flagowego (mix). Nasi gracze dzięki współpracy z Miejskim Centrum Sportu w Ząbkach mają darmowy basen i sauny, dzięki współpracy z Miastem Ząbki i Patronatowi Pani Burmistrz - nowi zawodnicy mogą nieodpłatnie wypożyczyć pełny sprzęt treningowy (który kosztuje nawet kilka tysięcy). Robimy wszystko co w naszej mocy by rozwijać ten sport w Polsce, aby Ząbki stały się jego Futbolową stolicą - podkreśla Sandra Stec, manager Drużyny Dukes Ząbki*

KSA

## DROGA STEFCZYKA Z PIERWSZĄ WARSTWĄ MASY BITUMICZNEJ

**Rozwój infrastruktury drogowej w Ząbkach nie zwalnia tempa. Ostatnie prace przy ulicy Stefczyka, realizowane w ramach projektu „21 dróg”, to dowód na skuteczność realizacji inwestycji, które mają poprawić komfort mieszkańców i usprawnić komunikację w mieście.**

### Pierwszy etap realizacji zakończony.

Droga gminna Stefczyka od ul. Skorupki do ul. Sikorskiego, przechodzi modernizację. Dzięki położeniu pierwszej warstwy



masy bitumicznej mieszkańcy mogą już dostrzec efekty trwających prac. Wzrost jakości dróg w Ząbkach nie jest przypadkowy – to efekt konsekwentnie realizowanej strategii, która ma na celu podniesienie jakości życia mieszkańców. Rozwój infrastruktury pozostaje priorytetem władz miasta, a ul. Stefczyka jest jednym z przykładów pozytywnych zmian.

#### Kolejne kroki w modernizacji.

Ułożenie pierwszej warstwy masy bitumicznej to tylko początek. W najbliższych tygodniach planowane są kolejne prace, które obejmą wykonanie drugiej warstwy nawierzchni, oznakowania poziomego oraz montaż elementów bezpieczeństwa ruchu. Harmonogram robót został zaplanowany tak, aby zminimalizować utrudnienia dla mieszkańców.

#### Infrastruktura jako fundament rozwoju.

Ząbki od lat konsekwentnie inwestują w rozwój infrastruktury drogowej. Jak podkreśla burmistrz Małgorzata Żyśk, takie projekty to odpowiedź na rosnące potrzeby mieszkańców. Rozbudowa i modernizacja dróg to kluczowy element strategii miasta, który przekłada się na poprawę jakości życia, a także zwiększenie atrakcyjności inwestycyjnej Ząbek.

KSA

## BADMINTONOWE EMOCJE W ZĄBKACH

**W dniach 23-24 listopada 2024 roku hala sportowa Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach zamieniła się w arenę sportowych emocji. Właśnie tam odbył się drugi w sezonie 2024/25 turniej w ramach prestiżowego cyklu Victor Grand Prix w badmintonie, który po raz szesnasty gromadzi zawodników i pasjonatów tej dynamicznej dyscypliny.**



#### Organizatorzy wydarzenia.

Turniej odbył się pod honorowym patronatem burmistrz Ząbek, Małgorzaty Żyśk, a jego organizatorami byli MKS Ząbki wraz z MOSiR Ząbki oraz Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Kochanowskiego. Sponsorem tytularnym była firma Victor.

#### Ponad 300 pojedynków na boiskach.

Turniej zgromadził aż 184 zawodników, którzy rozegrali ponad 300 emocjonujących pojedynków w różnych kategoriach wiekowych i poziomach zaawansowania. Sobota należała do dorosłych i starszej młodzieży – wystartowało 94 uczestników. Z kolei w niedzielę na boiskach pojawiły się dzieci i młodszą młodzież – 90 młodych adeptów sportu. W rywalizacji udział wzięli zarówno zawodnicy niezhreśzeni, jak i reprezentanci takich klubów jak Badminton Polska, Spinners, WWL Badminton, UKS Milenium czy FKB Izabelin.

#### Młodzi mistrzowie i mistrzyni.

Dzieci rywalizowały w następujących kategoriach:

- dziewczęta 2014-2012: Emilia Voloshchuk okazała się bezkonkurencyjna,
- chłopcy 2014-2012: zwyciężył Mikołaj Krechowicki,
- dziewczęta 2011-2009: najlepszą zawodniczką była Ola Gołębiowska,
- chłopcy 2011-2009: Bartosz Rachwański stanął na najwyższym miejscu na podium,
- dzieci 2015 i młodsze: tytuł przypadł Kubie Wochnikowi.

#### Zawodnicy z Ząbek na wysokości zadania.

MKS Ząbki reprezentowali m.in. Zuzanna Zaporska, Monika Zdunek, Weronika Czuba, Wojciech Baryłka, Tymon Wachowiak, Bartosz Cwener, Zbyszek Radzio i Lena Lipka. Szczególną radość sprawili lokalni zawodnicy w grach podwójnych: Wiktor Krawczyk i Karol Głusek triumfowali w kategorii MDA A, a w grze podwójnej kobiet Daria Kordiułkowa MKS Ząbki z Kasią Tylman stanęły na najwyższym miejscu podium.

#### Kolejne spotkanie – już w styczniu.

Turniej XVI Victor Grand Prix pokazuje, jak ważnym miejscem na mapie polskiego badmintonu są Ząbki. Kolejne sportowe emocje czekają nas w styczniu – 11-12.01.2025, podczas trzeciej odsłony cyklu. Organizatorzy już teraz zachęcają do zapisów, a pełne wyniki i zdjęcia z dotychczasowych rywalizacji będą wkrótce dostępne w mediach społecznościowych.

KSA





## KONFERENCJA DLA MŁODYCH LIDERÓW

Młodzieżowa Rada Miasta Ząbki miała okazję uczestniczyć w II Konferencji Młodzieżowych Rad z Mazowsza, która zgromadziła blisko 170 młodych liderów z 33 miejscowości. Wydarzenie, organizowane przez Fundację Civis Polonus i Młodzieżowy Sejmik Województwa Mazowieckiego, było nie tylko okazją do integracji i poznania rówieśników zaangażowanych społecznie, ale także do wymiany sprawdzonych pomysłów na efektywną współpracę młodzieży z władzami lokalnymi.



### Wyjątkowi prelegenci i wymiana doświadczeń.

Program konferencji obfitował w wystąpienia wybitnych prelegentów. Swoją wiedzą i doświadczeniem dzielili się m.in.: Paulina Piechna-Więckiewicz – Wiceministra Edukacji Narodowej, prof. dr hab. inż. Maria Mrówczyńska – Wiceministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego, Sara Michalska – pełnomocniczka Marszałka Województwa Mazowieckiego ds. współpracy z NGO, dr hab. Konrad Janowski – rektor Akademii Ekonomiczno-Humanistycznej, dr Tomasz Płudowski – prodziekan Wydziału Nauk Społecznych. Nie zabrakło również głosów przedstawicieli Młodzieżowego Sejmiu Województwa Mazowieckiego i ekspertów z Fundacji Civis Polonus, którzy w panelach dyskusyjnych inspirowali uczestników do aktywnego działania.

### Warsztaty i motywacja do dalszej pracy.

Podczas warsztatów młodzi radni z Ząbek mieli okazję rozwijać umiejętności leaderskie i poznawać innowacyjne rozwiązania stosowane przez inne rady młodzieżowe na Mazowszu. Uczestnicy podkreślali, że możliwość współpracy z tak różnorodną grupą była dla nich bezcenna.

*- Poznaliśmy wiele wartościowych osób i zdobyliśmy cenne doświadczenia, które pomogą nam w dalszej pracy – podsumowali uczestnicy Ząbek.*

### Wsparcie, które buduje.

Serdeczne podziękowania młodzieżowi radni z naszego miasta skierowali do Marzeny Toton, Wiceprzewodniczącej Rady Miasta Ząbki, za obecność i nieustanne wsparcie w realizacji ich pomysłów. Konferencja była także przestrzenią do refleksji nad rolą młodzieży w kształtowaniu lokalnych społeczności oraz miejscem, gdzie młodzi liderzy mogli nawiązać nowe relacje i inspirować się wzajemnie. Wydarzenie pozostawiło wszystkich z przekonaniem, że zaangażowanie młodych ludzi to klucz do budowania silnych i aktywnych społeczności lokalnych.

ŁMA

## SPORT I MAGIA ŚWIĄT W JEDNYM MIEJSCU

W niedzielę, 8 grudnia 2024 roku, Park przy ul. Powstańców w Ząbkach stał się miejscem pełnym radości, energii i świątecznego ducha. Druga edycja Biegu Mikołajkowego, zorganizowanego przez klub sportowy "Biegające Ząbki" pod patronatem Burmistrza Miasta Ząbki, Małgorzaty Zysk, przyciągnęła uczestników w każdym wieku. To wydarzenie, łączące aktywność fizyczną z magią zbliżających się świąt, spotkało się z entuzjastycznym odbiorem mieszkańców.



### Rozgrzewka najmłodszych – sportowa przygoda dzieci.

O godzinie 10.00 do akcji wkroczyli najmłodszy uczestnicy. Organizatorzy zadbali o dostosowanie dystansów do możliwości uczestników. Dzieci do 7 lat zmierzyły się z dystansem 370 metrów – jednym okrążeniem po parkowej ścieżce. Starsi biegacze pokonali dwa okrążenia o łącznej długości 720 metrów.

Świąteczna sceneria, uśmiechy dzieci i obecność rodziców, którzy dopingowali swoje pociechy, stworzyły niezapomnianą atmosferę. Wydarzenie okazało się doskonałym sposobem na wprowadzenie najmłodszych w świat sportu.

### Dorośli na start – integracja przez bieganie.

Dorośli uczestnicy rozpoczęli swoje zmagania jeszcze wcześniej, bo już o godzinie 8.00. Trasa, wytyczona w parku, była idealnym wyborem zarówno dla doświadczonych biegaczy, jak i tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z tym sportem. Organizatorzy zadbali o to, aby trasa była bezpieczna i umożliwiała każdemu czerpanie przyjemności z ruchu na świeżym powietrzu.

Część uczestników potraktowała bieg jako rekreacyjny sposób na spędzenie poranka w gronie znajomych, inni podjęli się bardziej ambitnego wyzwania, testując swoje możliwości.





### Wspólnota w duchu świąt.

Drugi Bieg Mikołajkowy stał się nie tylko wydarzeniem sportowym, ale przede wszystkim okazją do integracji lokalnej społeczności. Uczestnicy, kibice i organizatorzy podkreślali wyjątkową atmosferę łączącą radość ze sportu z magią nadchodzących świąt. Widok rodzin i przyjaciół wspólnie biorących udział w imprezie świadczył o sile lokalnych więzi.

Organizatorka i prezes klubu „Biegające Ząbki” Hanna Nejfeld podsumowała wydarzenie jako sukces i zapowiedziała kontynuację tej inicjatywy w kolejnych latach. Już teraz wiele osób deklaruje chęć ponownego udziału w przyszłym roku.

ŁMA

## KULINARNA MAGIA WIGILII: CO SPRAWIA, ŻE POLSKI WIGILIJNY STÓŁ JEST WYJĄTKOWY?

Polska Wigilia to nie tylko uczta dla podniebienia, ale także święto tradycji i wspomnień. Każda rodzina ma swoje wyjątkowe potrawy, które goszczą na stole 24 grudnia. Jednak pewne elementy pozostają wspólne – ryby, kapusta, mak i zupy to filary polskiej wigilii, które składają się na niezapomniane smaki tego wieczoru.



### Dwanaście potraw: liczba, która ma znaczenie.

Tradycja dwunastu potraw nawiązuje do symboliki biblijnej i cykliczności roku. Warto podkreślić, że wigilijne menu różni się w zależności od regionu. Na Pomorzu popularne są dania rybne, w Małopolsce kutia i pierogi, a na Mazowszu królują zupy i kapusta. Każda z potraw jest jednak wyrazem troski o pielęgnowanie dziedzictwa kulinarnego.

### Karp i śledź – smaki polskich świąt.

Karp, podawany na różne sposoby, to absolutna klasyka wigilijnego stołu. Choć bywa kontrowersyjny ze względu na swój intensywny smak, dla wielu Polaków jest nieodłącznym elementem Wigilii. Alternatywą są różnorodne dania ze śledzia – od prostych wersji w oleju po bardziej wyszukane kompozycje z burakami, jabłkiem czy musztardą.

### Barszcz kontra zupa grzybowa – odwieczny dylemat.

Polska wigilia często dzieli się na „zwolenników barszczu” i „fanów zupy grzybowej”. Barszcz czerwony, często podawany z uszkami, zachwyca intensywną barwą i bogatym smakiem buraków. Z kolei zupa grzybowa przyciąga aromatem lasu i delikatnością suszonych borowików.

### Kapusta – serce polskiej kuchni.

Kapusta, jako jedno z podstawowych warzyw w polskiej tradycji, pojawia się w wielu wigilijnych daniach. Pierogi z kapustą i grzybami to symbol harmonii i obfitości, a bigos wigilijny, przygotowywany w wersji bezmięsnej, zachwyca głębią smaku. To dania, które oddają ducha prostoty i gościnności polskiej kuchni.

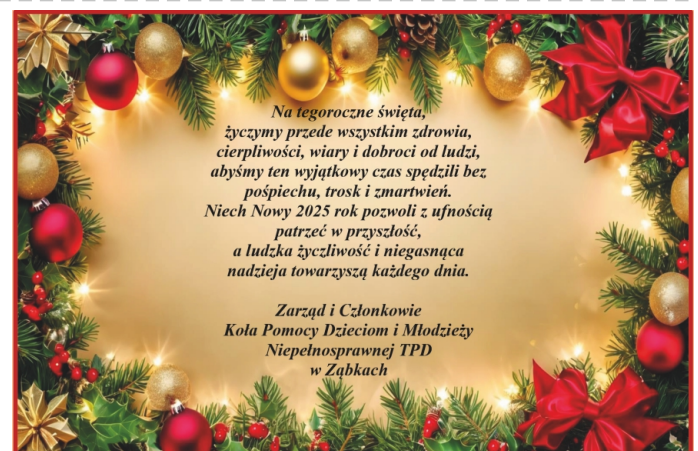
### Desery wigilijne – uczta dla zmysłów.

Słodkie zakończenie wieczerzy to obowiązkowy punkt programu. Kutia, makowiec, piernik czy kompot z suszu to klasyki, które od lat królują na polskich stołach. Każdy deser niesie ze sobą dawkę nostalgii i ciepła, które idealnie dopełniają atmosferę świąt.

### Rodzinna Wigilia.

Polska wigilia to nie tylko jedzenie – to czas spędzony z rodziną, dzielenie się opłatkiem, śpiewanie kolęd i pielęgnowanie tradycji. Każda potrawa na stole to nie tylko smak, ale także wspomnienie i część dziedzictwa, które przekazywane jest z pokolenia na pokolenie. To właśnie ta wyjątkowa mieszanka sprawia, że polski wigilijny stół jest niezapomniany.

KSA





*Niech Świąta  
Bożego Narodzenia  
upłyną w atmosferze spokoju,  
a Nowy Rok przyniesie  
zdrowie i pomyślność*



Przed nami Święta Bożego Narodzenia.  
Niech ten czas będzie przepełniony Wiarą, Nadzieją i Miłością.  
Niech Bóg błogosławi i obdarza wszelkimi łaskami nasze Rodziny i naszą Ojczyznę.  
Radosnych i pełnych pokoju chwil z bliskimi życzy mieszkańcom Ząbek

*Kóło Przyjaciół Radia Maryja przy Parafii Świętej Trójcy*



*Wesołych Świąt*

Niech magia Wigilijnej Nocy  
napełni serca spokojem i radością,  
a Nowy Rok przyniesie pomyślność,  
zdrowie i spełnienie marzeń.  
Życzymy pełnych ciepła i radości  
Świąt Bożego Narodzenia  
oraz szczęśliwego Nowego Roku!

Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach

Ząbki, grudzień 2024 r.

*W tych wyjątkowych dniach  
chcemy życzyć Ci  
wiele zadowolenia i sukcesów  
z podjętych wyzwań.*

*Niech w te Świąta  
nie opuszcza Cię  
dobry nastrój, a zdrowie i szczęście  
towarzyszą Ci cały rok!*

*Zespół Naturhouse*



# WESOŁYCH ŚWIĄT

Serdeczne życzenia radosnych Świąt Bożego Narodzenia  
spędzonych w cieple rodziny, pięknie pachnącej choinki,  
zdrowia energii oraz uśmiechu na co dzień,  
a także szczęśliwego Nowego Roku  
życzą

Pracownicy i Zarząd PWIK w Ząbkach



Życzymy Państwu Świąt białych,  
pachnących choinką, spędzonych  
w cieplej, rodzinnej atmosferze, pełnych  
niespodziewanych prezentów.  
Świąt dających radość, czas na  
odpoczynek oraz nadzieję  
na Nowy Rok.

Dyrekcja i Pracownicy MOSiR Ząbki

grudzień 2024