



## ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

### 20 MLN ZŁOTYCH NA DROGI W ZĄBKACH

Dzięki staraniom Małgorzaty Zyśk, Burmistrz Miasta Zabki, nasze miasto otrzymało z Rządowego Funduszu Inwestycji Strategicznych 20 mln złotych na budowę i remonty ząbkowskich ulic. Inwestycje w infrastrukturę drogową przyczynią się do poprawy poziomu bezpieczeństwa uczestników ruchu drogowego.

Dokończenie na str. 2



20 MILIONÓW NA BUDOWĘ I PRZEBUDOWĘ DRÓG

20 milionów złotych dofinansowania na budowę i przebudowę 21 dróg w Ząbkach

### PONAD 1 MILION ZŁOTYCH NA REMONT UL. WIGURY

Miasto Zabki otrzymało dofinansowanie w wysokości 1 075 147, 24 zł na remont ul. Wigury na odcinku od ul. Narutowicza do ul. Piotra Skargi z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg.

- Drogą gminną Wigury kursują nasze ząbkobusy i poprawa stanu technicznego tej ulicy jest szczególnie istotna z uwagi na konieczność zapewnienia bezpieczeństwa podróżnym – podkreśla Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Zabki.



### WAŻNE ZMIANY W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ OD 1 LISTOPADA 2023

17 października 2023 r. burmistrz Małgorzata Zyśk podpisała umowę dotyczącą świadczenia usług przewozu regularnego w ramach lokalnego transportu zbiorowego na liniach autobusowych komunikacji miejskiej Miasta Zabki. Umowa została podpisana na 3 lata i przewiduje między innymi lepsze skomunikowanie ze stacją Metro Trocka.

Dokończenie na str. 6



Umowa na miejską komunikację opiewa na ponad 18 milionów złotych na okres 3 lat.

### 8,5 MILIONA ZŁOTYCH NA MIEJSKI ŻŁOBEK

- Miasto Zabki otrzymało blisko 5 mln złotych w ramach programu MALUCH + na budowę miejskiego żłobka oraz dodatkowo 3.611.520,00 zł na utrzymanie placówki, co daje nam kwotę 8,5 mln złotych na ząbkowski żłobek publiczny.

Dokończenie na str. 11



### Dokończenie ze str.1 20 MLN ZŁOTYCH NA DROGI W ZĄBKACH

Warto zaznaczyć, że zadanie pod nazwą „Poprawa stanu dróg publicznych na terenie Miasta Ząbki” uzyskało najwyższe, w skali powiatu wołomińskiego, dofinansowanie spośród biorących udział w VIII naborze wniosków o dofinansowanie z Rządowego Programu Inwestycji Strategicznych jednostek samorządu terytorialnego.

- *Pozyskane środki na budowę i remont dróg pozwolą nam poprawić stan techniczny 21 dróg, które po kilkudziesięciu latach użytkowania wymagają remontu* - **mówi Małgorzata Zyśk, Burmistrz naszego miasta.**



ul. Harcerska

**Realizacja inwestycji drogowych, na które nasze miasto otrzymało 20 mln złotych rozpocznie się w przyszłym roku.**



ul. Kołtąja

Na 2024 rok zaplanowana jest także budowa ul. Kopernika i remont ul. Wyspiańskiego oraz przebudowa ul. Wigury i budowa środkowego odcinka ul. Szwoleżerów na które Miasto Ząbki pozyskało w sumie **9 mln złotych dofinansowania** z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg (kwota ta stanowi 70% wartości inwestycji).

Niedawno zakończył się remont ulic: **Harcerskiej, Kołtąja, Tulipanowej i Obrońców, a w ul. Westerplatte realizowane są ostatnie prace.**



ul. Obrońców

- *Kolejna droga gminna wyremontowana. Z pięciu dróg (Kołtąja, Harcerska, Obrońców, Tulipanowa i Westerplatte), na które otrzymaliśmy dofinansowanie w wysokości 5 mln złotych z Rządowego Funduszu Inwestycji Strategicznych ostatnie prace są realizowane już tylko na ul. Westerplatte* – **poinformowała za pośrednictwem mediów społecznościowych Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.**

KSA



ul. Tulipanowa



## BĘDZIE JESZCZE WIĘCEJ ZIELENI W NASZYM MIEŚCIE

**W pierwszych dniach października burmistrz Małgorzata Zyśk podpisała umowę na nasadzenie 107. drzew. Nasadzenia powstaną przy ul. Andersena od ul. Piłsudskiego do ul. Szwoleżerów.**

W ramach kolejnych nasadzeń nasze miasto upiększą klony, platany i jabłonie. Prace nad powiększaniem arealu zieleni miejskiej oraz budową stref wypoczynku i rekreacji w Ząbkach trwają nieprzerwanie od wielu lat. Sukcesywnie powstają kolejne skwery i wykonywane są nasadzenia krzewów i drzew.

*- Od początku kadencji podejmuję wszelkie możliwe działania na rzecz poprawy jakości życia mieszkańców naszego miasta. Jednym z istotnych aspektów w tym obszarze jest rozwijanie miejskich terenów zielonych, co realizujemy zarówno poprzez małe, ale bardzo istotne zadania, takie jak nasadzenia kolejnych*



*drzew i krzewów, jak i duże inwestycje takie jak budowa parku o powierzchni 18 125 m<sup>2</sup> w pasie ul. Nowo-Ziemowita. W ramach tej inwestycji, oprócz dużej zielonej przestrzeni zaplanowano też boisko do koszykówki 3x3, teren rekreacyjny dla młodzieży wraz z siłownią zewnętrzną i placem zabaw oraz działającą już tężnią solankową. Wzdłuż parku powstał ciąg pieszko – rowerowy, a aktualnie trwają tam prace związane z instalacją elementów miejskiego monitoringu wizyjnego –mówi Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.*

W zazielenianiu Ząbek zaangażowani są także mieszkańcy. Tylko do tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego Miasta Ząbki pod głosowanie mieszkańców trafiły trzy projekty związane z tzw. urządzoną zielenią miejską i szeroko rozumianą edukacją przyrodniczą - „Ogród społeczny z rekreacyjną częścią wypoczynkową”, „Poznajmy miejską przyrodę! Ścieżka edukacyjna o bioróżnorodności” oraz „Łąkomat i Zielony Przystanek”.

Warto też wspomnieć o podejmowanych przez Mariusza Astasiewicza, mieszkańca Ząbek oraz uczniów i nauczycielki Elżbietę Jabłońską i Elżbietę Lipińską ze Szkoły Podstawowej nr 4, a także Mirosława Sobieckiego, inicjatywach otoczenia ząbkowskich drzew ochroną pomnikową. Dzięki temu na liście drzew objętych ochroną znalazły się dęby szypułkowe, wiąz, klon srebrzysty, jesion wyniosły oraz wierzba biała.

*- Zieleń w takich miastach, jak nasze, gdzie z roku na rok przybywa mieszkańców, a co za tym idzie także samochodów, pozwala zminimalizować wpływ pojazdów spalinowych na środowisko i przyczynia się do zmniejszenia zanieczyszczenia powietrza. Drzewa i zieleń niska są zarazem bardzo ważnym elementem, kształtującym estetyczny wizerunek Ząbek, ale też tworzą "zielone płuca miasta" i stanowią odpowiedź na sugestie mieszkańców, że w naszym mieście powinno być jak najwięcej terenów zielonych – podkreśla burmistrz.*

KSA

### Jesteś mieszkanką Ząbek? Chcesz czuć się bezpiecznie ?

**Zapraszamy na kurs samoobrony dla Pań,  
realizowany z budżetu obywatelskiego Miasta Ząbki  
Na kursie nauczysz się samoobrony w praktyce,  
w tym komunikacji z agresorem, by uniknąć agresji**

**Start zajęć 13 listopada 2023 r. o godz. 18.45**

**Lokalizacja: Szkoła Walki w Ząbkach, ul. Legionów 12**

**Zapisy od 16 października do 6 listopada 2023 r**

**na e-mail: kontakt@szkolawalkizabki.pl,**

**tel. 516-170-207**

**Decyduje kolejność zgłoszeń**



**Pierwszeństwo mają mieszkanki z kartą mieszkańca "Jestem z Ząbek".**

## RADY DIETETYKA...JAK NIE PRZYTYĆ ZIMĄ?

**Statystyczna Polka zimą przybiera na wadze od 1,5 do 3 kg. Dlaczego tak się dzieje? Gdy dzień robi się krótszy, a organizm produkuje więcej melatoniny automatycznie wzrasta łaknienie. Tymczasem nasze zapotrzebowanie kaloryczne latem i zimą jest niemal identyczne i paradoksalnie to właśnie zimą potrzebujemy mniej kalorii.**

Czasy się zmieniły; cieplej się ubieramy, także w naszych domach panuje wyższa temperatura niż kiedyś, nie musimy więc wykorzystywać energii na podnoszenie temperatury ciała. Na co dzień mamy dużo mniej ruchu – większość z nas ma siedzący tryb pracy, dzieci więcej czasu spędzają przed telewizorem czy komputerem, zamiast na zabawach na dworze z rówieśnikami.

### Co zatem zrobić żeby ograniczyć apetyt?

*Najłatwiej i najprościej sięgnąć po szklankę letniej wody na około pół godziny przed posiłkiem. Jeśli nie lubimy wody bez smaku, możemy dodać do niej sok z cytryny, pomarańczy, grejpfruta lub listek mięty. Dzięki temu nie tylko zmniejszymy apetyt, ale wspomozemy organizm w usuwaniu toksyn – radzi dietetyk z Centrum Dietetycznego Naturhouse w Ząbkach, mgr inż. Iwona Michalak.*

### Pamiętajmy, aby jeść regularnie!

Największy błąd żywieniowy prowadzący do odkładania nadmiaru kilogramów to niejedzenie śniadań. Głód najczęściej przypomni o sobie późnym popołudniem lub wieczorem, kiedy wracamy z pracy. W takiej sytuacji zjemy zbyt dużo i za szybko. Kiedy wstajemy od stołu żołądek jest przepełniony, nasza trzustka nie jest w stanie wytworzyć tyle insuliny, żeby przekształcić to w energię, tylko odkłada większość w tkankę tłuszczową. Dlatego, aby utrzymać szczupłą sylwetkę, należy przestrzegać najważniejszej zasady zdrowego żywienia - jeść 5 posiłków dziennie. Nie zaczynamy dnia od wypicia kubka kawy i nie zapychamy się wysokokalorycznymi przekąskami, słodyczami czy fast-foodami – dodaje dietetyk.

### Starajmy się wśród swoich posiłków umieszczać jak najwięcej ciepłych potraw.

Jajecznica na śniadanie, kubek zupy na obiad i duszone warzywa na kolację. Ciepłe posiłki szybciej rozgrzeją organizm i tym samym dadzą uczucie sytości na dłużej. Warto również dodawać do posiłków przyprawy typu chilli, pieprz czarny, kolendra, kurkuma czy imbir. Mają one właściwości przyspieszające spalanie kalorii, rozgrzewające, a dodatkowo niektóre z nich hamują łaknienie – podpowiada dietetyk. Poza tym sięgajmy po ciepłe napoje, jak herbata zielona działająca oczyszczająco lub czerwona obniżająca poziom cholesterolu. Nie dajmy się jednak złapać w pułapkę grzanego wina czy piwa w dawkach większych niż 1-2 razy w miesiącu. Napoje alkoholowe są źródłem pustych kalorii i szybko wzbudzają uczucie głodu, który często zaspakajamy różnymi niezdrowymi przekąskami, bo pod wpływem alkoholu nasza dietetyczna kontrola słabnie.

### Sport to zdrowie!

Mimo wielkiej niechęci, senności i zmęczenia pogodą za

oknem, ważne jest żeby być aktywnym fizycznie i przynajmniej 2-3 razy w tygodniu uprawiać sport, który sprawia nam przyjemność. Wtedy też wydzielają się w organizmie endorfiny, pomagające polepszać humor w pochmurne zimowe dni.

### To dobry czas na walkę z kilogramami.

Zmiana nawyków żywieniowych może uchronić nas przed niechcianymi kilogramami, o które nietrudno w czasie zimy. To także dobry czas na rozpoczęcie kuracji odchudzającej. Dzięki odpowiednio skomponowanej diecie i podpowiedziom dietetyka łatwiej nam będzie dopasować jadłospis do potrzeb organizmu, jak również uniknąć kalorycznych pułapek, zwłaszcza w czasie zbliżającego się karnawału. Jeśli już teraz zadamy o właściwy sposób odżywiania, będziemy cieszyć się zgrabną sylwetką, gdy inni będą dopiero myśleć o zrzuceniu kilogramów.

### Umów się na bezpłatną konsultację z dietetykiem.

Po ważeniu, mierzeniu i badaniu składu ciała oraz przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu, dietetyk pomoże Ci poznać przyczynę Twoich problemów z wagą i zaproponuje skuteczny sposób rozwiązania ich. Podejmij wyzwanie i zacznij odchudzanie!

Gdy za oknem robi się coraz chłodniej warto także pomyśleć o wzmocnieniu odporności swojej i bliskich. Nawet stosując się do powyższych wskazówek to podczas infekcji nasz organizm może się buntować. Aby się przed tym bronić warto stosować naturalne substancje aktywne, które są m.in. w grzybach shiitake, ekstrakcie z cytryny czy szparagów. Ekstrakty z tych wszystkich roślin można znaleźć w fiolkach Inmunat. Ten suplement diety to doskonałe rozwiązanie na jesienno-zimową aurę, która niestety nie sprzyja naszemu zdrowiu. Inmunat skutecznie mobilizuje do walki z bakteriami i wirusami nasz układ odpornościowy, dzięki czemu nasz organizm może mieć więcej siły do działania. Ponadto ekstrakt ze szparagów sprzyja eliminacji nadmiaru płynów i toksyn. Właściwości moczopędne szparagi zawdzięczają wysokiej zawartości potasu. Natomiast ekstrakt z cytryny to źródło antyoksydantów, które chronią organizm przed działaniem wolnych rodników.

Nie daj się infekcjom i jesiennej chandrze!

Suplement jest dostępny w Centrum Dietetycznym Naturhouse w Ząbkach.



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

**NATUR HOUSE**  
Eksperti w reedukacji żywieniowej



## W ZĄBKACH POWSTANIE FILIA WYDZIAŁU KOMUNIKACJI

**W połowie października Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki oraz Adam Lubiak, Starosta Wołomiński i Grzegorz Siwek, członek zarządu powiatu wołomińskiego podpisali list intencyjny w sprawie wspólnego uruchomienia filii Wydziału Komunikacji na terenie Miasta Ząbki.**

Ta informacja z całą pewnością ucieszy tych wszystkich mieszkańców naszego miasta, którzy chcą zarejestrować samochód, odebrać dowód rejestracyjny pojazdu, dopełnić formalności związanych z prawem jazdy czy też nabyciem lub sprzedażą pojazdu. Otwarcie w Ząbkach delegatury Wydziału Komunikacji Starostwa Powiatowego w Wołominie skróci też czas oczekiwania na wizytę w urzędzie i zniweluje konieczność dojazdów do Wołomina, Tłuszcza czy Radzymina.



*Już niebawem w Ząbkach będzie można zarejestrować samochód, odebrać dowód rejestracyjny, dopełnić formalności związanych z prawem jazdy czy nabyciem i sprzedażą pojazdu.*

*- Bardzo mi zależy, aby delegatura Wydziału Komunikacji Starostwa Powiatowego w Wołominie powstała w Ząbkach jak najszybciej. To duże udogodnienie dla mieszkańców, którzy po uruchomieniu placówki będą mogli załatwić bezpośrednio w naszym mieście wszystkie formalności związane z prawem jazdy lub rejestracją pojazdu. Podpisanie Listu Intencyjnego stanowi milowy krok, który pozwoli na prowadzenie dalszych prac i rozmów nad uruchomieniem filii Wydziału Komunikacji w Ząbkach – poinformowała, za pośrednictwem mediów społecznościowych Małgorzata Zyśk.*

Powstanie filii Wydziału Komunikacji to długo oczekiwana inwestycja, o którą p. burmistrz zabiegała u władz powiatu wołomińskiego, a decyzja o jej utworzeniu w naszym mieście zapadła już w lutym 2023 r. Aktualnie Miasto Ząbki i Starostwo Powiatowe w Wołominie starają się znaleźć odpowiedni lokal, który będzie można przystosować do bardzo rygorystycznych wymogów funkcjonowania tego typu placówki, w tym zapewnić odpowiednią ilość miejsc parkingowych dla interesantów. Do zadań powiatu wołomińskiego będzie należało również przeszkolenie pracowników i przygotowanie infrastruktury technicznej do uruchomienia filii Wydziału Komunikacji.

**W Ząbkach powstanie filia Wydziału Komunikacji - będzie to ogromnym usprawnieniem dla mieszkańców.**

Jak można wnioskować z pojawiających się w mediach społecznościowych komentarzy, mieszkańcy Ząbek bardzo pozytywnie oceniają planowane powstanie filii, która ich zdaniem stanowić będzie kolejne ułatwienie – urząd będzie zlokalizowany blisko ich miejsca zamieszkania, nie trzeba więc będzie dojeżdżać do wydziałów funkcjonujących w Wołominie, Radzyminie czy Tłuszczu.

Podpisanie listu intencyjnego pozwoli na prowadzenie dalszych prac, nad jak najszybszym uruchomieniem tej placówki, której funkcjonowanie przyczyni się do poprawy jakości usług publicznych świadczonych w naszym mieście. Warto przypomnieć, że w Ząbkach już od trzech lat funkcjonuje filia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, która również powstała i funkcjonuje przy wsparciu Miasta Ząbki, a niebawem zyska nową siedzibę i stanie się samodzielną, czwartą Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną w powiecie wołomińskim.

KSA



Wojewódzki Fundusz  
Ochrony Środowiska  
i Gospodarki Wodnej  
w Warszawie

Dnia 16 września 2023 r. na terenie Szkoły Podstawowej nr 6 w Ząbkach, przy ul. Dzikiej 36 odbył się Rodzinny Piknik Ekologiczny, zorganizowany w ramach zadania pn. „Rodzinny piknik ekologiczny w Szkole Podstawowej nr 6 w Ząbkach” dofinansowany ze środków Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie w kwocie 30.000,00 PLN brutto.

Minister Klimatu Pani Anna Moskwa objęła piknik honorowym patronatem.

Na przybyłych czekał poczęstunek w postaci ciasteczek ekologicznych, napoi oraz wody. Zarówno dzieci jak i dorośli brali udział w konkursach, a na najlepszych czekało 50 gier. Dodatkowo o godzinie 10:30 społeczność Szkoły Podstawowej nr 6 na dziedzińcu placówki zorganizowała przedstawienie, w którym dzieci przebrane za kwiaty odegrały ekologiczną inscenizację.

W imprezie wzięło udział ponad 300 osób.

Uczestnicy ekologicznej imprezy mogli korzystać z atrakcji, a było ich wiele:

1. Eko pokój zagadek,
2. Eko VR,
3. Sadzenie roślin,
4. OZE stanowisko edukacyjne,
5. Bomby nasienne,
6. EKO Biżuteria,
7. Koło fortuny z nagrodami,
8. Eko medaliony,
9. EKO ramki do zdjęć,
10. Gra puzzle XXL,
11. Gra planszowa XXL.



Ministerstwo  
Klimatu i Środowiska

## Dokończenie ze str.1 WAŻNE ZMIANY W KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ OD 1 LISTOPADA 2023

Nowa umowa przewiduje kilka zmian na dotychczasowo obsługiwanych liniach:

1. Dotychczasowy wariant linii Ząbki-2 (Ząbki-2M - Metro Trocka - Rembertów) - stanie się samodzielną linią i będzie obsługiwany dużymi autobusami 12. Będą to autobusy z 2023 roku.
2. Dotychczasowa linia Ząbki-2 kursująca w relacji CH Marki - Ząbki - Rembertów (rejon stacji PKP), będzie kursowała do stacji Metra Trocka zamiast do centrum handlowego pod numerem Z-4M. Dzięki temu rejon ul. 11 Listopada będzie skomunikowany z metrem ząbkowską komunikacją miejską, będzie też więcej połączeń bezpośrednich z ul. Powstańców. Linia Ząbki-4M, będzie kursowała przez cały dzień, umożliwi dojazd do PKP Ząbki i punktów użyteczności publicznej w centralnych i północnych Ząbkach (przebieg trasy na terenie Ząbek się nie zmieni).
3. W soboty, niedziele i święta linia Ząbki-4M będzie kursowała na skróconej trasie Metro Trocka - ul. Powstańców i będzie kończyć bieg na ul. Żbikowskiego na przystanku Andersena 02 (nie będzie jechać do Rembertowa).



Wprowadzone zmiany zapewnią, że oprócz dodatkowego skomunikowania z metrem (w weekendy była to tylko linia 245 kursująca co 30 minut) cała ul. Powstańców będzie miała dwukierunkową komunikację w dni wolne.

**Dzięki większej liczbie bezpośrednich połączeń do metra, osoby decydujące się na przesiadkę z metra na stacji Trocka do Ząbkobusów Z2M lub Z4M będą miały autobus w szczycie dużo częściej niż dotychczas.**

**Zmniejszy się również poranny tłok w autobusach na ul. Powstańców - autobusy do metra będą kursowały dużo częściej.**

Linie Z2M i Z4M są skoordynowane z rozkładami pociągów w Rembertowie (PKP Rembertów jest w pierwszej strefie biletowej). Istnieje również możliwość przesiadek z linii 143 do



autobusów Z2M i Z4M wracających z Rembertowa do Ząbek. W związku ze zmianami, nastąpi zmiana trasy linii Ząbki-3, aby zapewnić skomunikowanie na ul. Wolności. Skorygowana zostanie trasa linii Ząbki-1, aby lepiej obsługiwała tereny po wschodniej stronie miasta. Zmiany na Z1 i Z3 będą wprowadzane etapowo po otwarciu Wolności i ks. Skorupki.

**Źródło: UM Ząbki**













## Rozkład jazdy linii Ząbki- 4M trasa skrócona do p. Andersena 02 na ul. Żbikowskiego

obowiązuje od 01.11.2023 r. do ogłoszenia zmiany

w niedziele i święta

ulica / nazwa przystanku	nr kp	Z4M	Z4M	Z4M	Z4M	Z4M	Z4M	Z4M	Z4M	Z4M	Z4M	Z4M	Z4M
ul. Trocka / Metro Trocka 01	701	07:06	08:10	09:14	10:16	11:36	12:45	14:09	15:17	16:36	17:44	19:06	20:11
<b>ul. Radzywińska / Bieżyńska 02</b>	<b>732</b>	07:08	08:12	09:16	10:18	11:38	12:47	14:11	15:19	16:38	17:46	19:08	20:13
ul. Radzywińska / Młodzieńcza 04	714	07:12	08:16	09:20	10:22	11:42	12:51	14:15	15:23	16:42	17:50	19:12	20:17
<b>ul. Batorego / Sosnkowskiego 02</b>	<b>282</b>	07:15	08:19	09:23	10:25	11:45	12:54	14:18	15:26	16:45	17:53	19:15	20:20
ul. Batorego / Hallera 03	931	07:16	08:20	09:24	10:26	11:46	12:55	14:19	15:27	16:46	17:54	19:16	20:21
<b>ul. 11 Listopada / Tetmajera 01 nż</b>	<b>261</b>	07:17	08:21	09:25	10:27	11:47	12:56	14:20	15:28	16:47	17:55	19:17	20:22
ul. 11 Listopada / Lisa Kuli 01 nż	241	07:18	08:22	09:26	10:28	11:48	12:57	14:21	15:29	16:48	17:56	19:18	20:23
<b>ul. Wojska Polskiego/ Sobieskiego nż</b>	<b>221</b>	07:19	08:23	09:27	10:29	11:49	12:58	14:22	15:30	16:49	17:57	19:19	20:24
ul. Wojska Polskiego / Urząd Miasta 02	202	07:21	08:25	09:29	10:31	11:50	12:59	14:23	15:31	16:50	17:58	19:21	20:26
<b>ul. Piłsudskiego / PKP Ząbki 03</b>	<b>183</b>	07:23	08:27	09:31	10:33	11:52	13:01	14:25	15:33	16:52	18:00	19:23	20:28
ul. Piłsudskiego / Matejki nż	621	07:24	08:28	09:32	10:34	11:53	13:02	14:26	15:34	16:53	18:01	19:24	20:29
<b>ul. Szwoleżerów / Szwoleżerów 01</b>	<b>341</b>	07:26	08:30	09:34	10:36	11:56	13:05	14:29	15:37	16:56	18:04	19:26	20:31
ul. Piłsudskiego / Cmentarz 01	331	07:27	08:31	09:35	10:37	11:57	13:06	14:30	15:38	16:57	18:05	19:27	20:32
<b>ul. Powstańców / Powstańców 04</b>	<b>324</b>	07:28	08:32	09:36	10:38	11:58	13:07	14:31	15:39	16:58	18:06	19:28	20:33
ul. Powstańców / Dzika 02	312	07:29	08:33	09:37	10:39	11:59	13:08	14:32	15:40	16:59	18:07	19:29	20:34
<b>ul. Powstańców / Maczka 02</b>	<b>302</b>	07:30	08:34	09:38	10:40	12:01	13:10	14:34	15:42	17:01	18:09	19:30	20:35
ul. Powstańców / Powstańców Park 02	462	07:31	08:35	09:39	10:41	12:02	13:11	14:35	15:43	17:02	18:10	19:31	20:36
<b>ul. Żbikowskiego / Andersena 02 (przyjazd)</b>	<b>662</b>	07:32	08:36	09:40	10:42	12:03	13:12	14:36	15:44	17:03	18:11	19:32	20:37
ul. Żbikowskiego / Andersena 02 (odjazd)	662	07:37	08:41	09:45	11:02	12:08	13:32	14:41	15:59	17:08	18:31	19:37	20:52
<b>ul. Powstańców / Powstańców Park 01</b>	<b>461</b>	07:38	08:42	09:46	11:03	12:10	13:34	14:43	16:01	17:10	18:33	19:38	20:53
ul. Powstańców / Maczka 01	301	07:40	08:44	09:48	11:05	12:12	13:36	14:45	16:03	17:12	18:35	19:40	20:55
<b>ul. Powstańców / Dzika 01</b>	<b>311</b>	07:41	08:45	09:49	11:06	12:13	13:37	14:46	16:04	17:13	18:36	19:41	20:56
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	07:43	08:47	09:51	11:08	12:15	13:39	14:48	16:06	17:15	18:38	19:43	20:58
<b>ul. Piłsudskiego / Cmentarz 02</b>	<b>332</b>	07:45	08:49	09:53	11:10	12:17	13:41	14:50	16:08	17:17	18:40	19:45	21:00
ul. Piłsudskiego / Szwoleżerów 02	342	07:46	08:50	09:54	11:11	12:18	13:42	14:51	16:09	17:18	18:41	19:46	21:01
<b>ul. Piłsudskiego / Ząbki OSP nż</b>	<b>611</b>	07:48	08:52	09:56	11:13	12:20	13:44	14:53	16:11	17:20	18:43	19:48	21:03
ul. Wojska Polskiego / Urząd Miasta 01	201	07:51	08:55	09:59	11:16	12:23	13:47	14:56	16:14	17:23	18:46	19:51	21:06
<b>ul. Rychlińskiego/ Szpital Drennica nż</b>	<b>211</b>	07:52	08:56	10:00	11:17	12:25	13:49	14:58	16:16	17:25	18:48	19:52	21:07
ul. 11 Listopada / Kuleszy 01 nż	231	07:53	08:57	10:01	11:18	12:26	13:50	14:59	16:17	17:26	18:49	19:53	21:08
<b>ul. 11 Listopada / Wilcza 01 nż</b>	<b>251</b>	07:54	08:58	10:02	11:19	12:27	13:51	15:00	16:18	17:27	18:50	19:54	21:09
ul. Batorego / Hallera 01 nż	271	07:55	08:59	10:03	11:20	12:28	13:52	15:01	16:19	17:28	18:51	19:55	21:10
<b>ul. Batorego / Sosnkowskiego 01 nż</b>	<b>281</b>	07:56	09:00	10:04	11:21	12:29	13:53	15:02	16:20	17:29	18:52	19:56	21:11
ul. Radzywińska/ Radzywińska 02 nż	711	07:59	09:03	10:07	11:24	12:32	13:56	15:05	16:23	17:32	18:55	19:59	21:14
<b>CH M1 Pętla (przyjazd)</b>	<b>702</b>	08:03	09:07	10:11	11:28	12:37	14:01	15:10	16:28	17:37	19:00	20:03	21:18

Aktualizacja 26-10-2023 r. TK

**Trasa linii "Ząbki-4M" (Z4M) dla sobót, niedziel i świąt trasa skrócona relacji Metro Trocka - Ząbki p. Andersena (Żbikowskiego) - Metro Trocka**

**METRO TROCKA**, Trocka, Radzywińska, Bystra, Wolności, 11 Listopada, Wojska Polskiego, tunel (PKP Ząbki), 3 Maja, Piłsudskiego, Powstańców,

Żbikowskiego, Powstańców, Piłsudskiego, 3 Maja, tunel (PKP Ząbki), Wojska Polskiego, Rychlińskiego, 11 Listopada, Wolności, Batorego, Bystra, Radzywińska Trocka, METRO TROCKA

Organizator: Miasto Ząbki

Operator: PKS w Grodzisku Maz. sp. z o.o. zajezdnia Warszawa



## WYNIKI BUDŻETU OBYWATELSKIEGO 2023

W 2024 roku w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Ząbki decyzją mieszkańców zostanie zrealizowanych siedem przedsięwzięć za łączną kwotę 528 438 zł. W tegorocznej edycji oddano 2441 ważnych głosów. Mieszkańcy mogli głosować na koncepcje z puli infrastrukturalnej oraz na projekty z puli społecznej. Do realizacji w przyszłym roku kwalifikują się te projekty, które uzyskały kolejno największą liczbę głosów.

### Wyniki głosowania mieszkańców w ramach Budżetu Obywatelskiego 2023 r.

#### Zwycięskie projekty z puli infrastrukturalnej:

1. Modernizacja oświetlenia boiska treningowego na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji od strony Trybuny Głównej Stadionu Miejskiego, koszt: 111 000 zł;
2. Dopuszczenie boisk do piłki nożnej na terenie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ząbkach, koszt: 75 200 zł;
3. Defibrylatory AED – Serce dla Ząbek, koszt: 107 988,24 zł;
4. Nowe atrakcje w Parku Szuberta, koszt: 84 500 zł.

#### Zwycięskie projekty z puli społecznej:

1. Darmowy Sport i Kultura Brazylijska dla każdego, koszt: 46 600 zł;
2. Żyj zdrowo na sportowo! Zajęcia zdrowy kręgosłup dla seniorów i dorosłych, koszt: 51 200 zł;
3. Wesoło mi! Organizacja wieczorów kabaretowych i stand-upów, koszt: 51 950 zł.

W tegorocznej edycji oddano 2441 ważnych głosów. Spośród 29 projektów zakwalifikowanych do głosowania zostało wybranych do realizacji siedem koncepcji – cztery z puli infrastrukturalnej i trzy z puli społecznej. Wybrane projekty zostaną wpisane do przyszłorocznego budżetu miasta. Najpopularniejszy projekt – „Darmowy Sport i Kultura Brazylijska dla każdego” zdobył 334 głosy, najmniej popularny okazał się projekt „Kurs samoobrony dla seniorów”, który zdobył 12 głosów.

Dzięki zainicjowanemu przez burmistrz Małgorzatę Zysk Budżetowi Obywatelskiemu (początkowo nieformalnemu, który funkcjonował bez podjętej uchwały) obecnie mamy od kilku lat formalny Budżet Obywatelski w którym mieszkańcy decydują o tym, na co przeznaczyć część budżetu Miasta Ząbki. Zgłosić projekt i głosować może każdy mieszkaniec. W ten sposób wspólnie decydujemy o tym, co powstanie i co będzie się działo w naszym mieście. Projekty najczęściej dotyczą rekreacji, bezpieczeństwa, ekologii, a także sportu, organizacji wydarzeń kulturalnych czy też poprawy estetyki przestrzeni publicznej. Wszystkie projekty łączy jedno – są to przedsięwzięcia atrakcyjne dla ząbkowskiej społeczności.



- Dziękuję wszystkim mieszkańcom za oddane głosy i cieszę się, że z roku na rok wzrasta liczba ząbkowian biorących udział w głosowaniu na projekty zgłoszone do Budżetu Obywatelskiego Miasta Ząbki. W tym roku zagłosowało dwa razy więcej osób, niż w roku ubiegłym. Kolejne edycje Budżetu Obywatelskiego pokazują, jak ważne jest dla Państwa to co dzieje się w naszym mieście, a Państwa aktywność i zaangażowanie ma realny wpływ na rozwój Ząbek. Kiedy kilka lat temu podjęłam decyzję o zapoczątkowaniu w Ząbkach nieformalnego Budżetu Obywatelskiego, nie spodziewałam się aż takiego zainteresowania. Co roku pojawiają się nowe ciekawe pomysły, które nie tylko wzbogacają nasze miasto, ale także integrują nas – mieszkańców – mówi Małgorzata Zysk, Burmistrz Miasta Ząbki.

Warto przypomnieć, że w ramach poprzedniej edycji Budżetu Obywatelskiego w Ząbkach powstało m.in. niedawno uruchomione miejskie obserwatorium astronomiczne na placu zabaw przy skrzyżowaniu ulic Kopernika i Szwoleżerów, doposażono plac zabaw i strefę ćwiczeń przy Miejskim Centrum Sportu w Ząbkach, zakupiono specjalistyczny sprzęt (p.poż) dla OSP Ząbki, zorganizowano kurs samoobrony dla kobiet i mężczyzn i warsztaty z przeciwdziałania przemocy rówieśniczej z uwzględnieniem cyberprzemocy dla dzieci i młodzieży, pikniki rodzinne oraz Biegowe Czwartki z Ząbkami.

KSA



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

Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk; e-mail redaktor@zabki.pl,

Wydawca: Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach Sp. z o.o., ul. Słowackiego 21, 05-091 Ząbki

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

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

## HALA SPORTOWA PRZY SP2 OFICJALNIE OTWARTA

**13 października odbyło się oficjalne otwarcie nowoczesnej, pełnowymiarowej hali sportowej przy Szkole Podstawowej nr 2 w Ząbkach.**

- Dzień Edukacji Narodowej w Szkole Podstawowej nr 2 obchodziliśmy niezwykle uroczysto. Wielką radością było oficjalne otwarcie nowej, pełnowymiarowej hali sportowej z trybunami dla uczniów i nauczycieli ząbkowskiej Dwójki. Hala została dofinansowana w wysokości 5 mln złotych z Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz prawie 2 mln złotych z Rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych. Koszt całej inwestycji to prawie 11 mln złotych – poinformowała Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.



Hala Sportowa przy SP 2 - Koszt inwestycji to blisko 11 milionów złotych.



Oficjalne otwarcie hali sportowej w SP 2

Całkowita powierzchnia obiektu składającego się z dwóch części: głównej hali sportowej z trybuną oraz zespołu sanitarno-szatniowego ze strefą wejściową wynosi **1677,41 m<sup>2</sup>**. Dzięki temu może z niej jednocześnie korzystać **400 osób** w obrębie hali oraz 80 osób w pozostałej części budynku. W hali sportowej, oprócz boiska do piłki ręcznej, koszykówki, siatkówki i badmintonu znajduje się także dwupoziomowa trybuna dla widowni na 261 miejsc stałych i 96 miejsc dostawnych.

Nowy budynek jest nie tylko nowoczesny, ale też ekologiczny dzięki zastosowaniu takiego rozwiązania, jak zielony dach, na którym będą rosły rośliny niewymagające dodatkowego nawadniania, m.in. rozchodniki i trawy. Zmniejszy to nagrzewanie budynku, co jest istotne zwłaszcza podczas wiosennych i letnich upalnych dni.

KSA

## ZĄBKI BLIŻEJ GWIAZD

**Miejskie obserwatorium przy ul. Kopernika w Ząbkach jest już otwarte. Projekt został zrealizowany w ramach Budżetu Obywatelskiego Miasta Ząbki 2022.**

Stanowiska dwóch teleskopów astronomicznych oraz widokowych, służących do obserwacji Słońca oraz obiektów nocnego nieba – planet, mgławic, galaktyk, gromad gwiazd, zostały umieszczone na terenie placu zabaw zlokalizowanym przy skrzyżowaniu ulic Kopernika i Szwoleżerów. Dodatkowo zamontowano podświetlane przez lampę solarną gabloty edukacyjne z planem nieba, Księżycy i Układu Słonecznego.



Mapa gwiazd miejskie obserwatorium zrealizowane w ramach Budżetu Obywatelskiego 2022

Założeniem autorów projektu zgłoszonego do Budżetu Obywatelskiego Miasta Ząbki 2022 było stworzenie obserwatorium astronomicznego, które ma uatrakcyjnić proces edukacji przedmiotów przyrodniczych oraz zachęcić mieszkańców naszego miasta do podejmowania samodzielnych obserwacji nieba i rozwijania pasji związanych z astronomią. Nasze miejskie Obserwatorium to brama na wszechświat dla mieszkańców Ząbek, a także możliwość wędrówki szlakiem gwiazdnych konstelacji.

Miejskie obserwatorium astronomiczne dedykowane jest dzieciom, młodzieży i dorosłym, a także osobom z niepełnosprawnościami. Dzięki bezpłatnemu i łatwo dostępnemu punktowi obserwacyjnemu w bezchmurne



wieczory i noce mieszkańcy Ząbek mogą przez teleskop obserwować rozgwieżdżone niebo, bogactwo kraterów i gór na Księżycu, najjaśniejsze księżyce Jowisza i pierścienie Saturna. Obserwatorium astronomiczne pozwoli z pewnością na rozwijanie pasji odkrywania i zdobywania wiedzy astronomicznej przez mieszkańców Ząbek.



Miejskie Obserwatorium przy ul. Kopernika

Ząbkowski Budżet Obywatelski, który zainicjowała burmistrz Małgorzata Zyśk, to ta składowa budżetu miasta, która sprawia, że mieszkańcy czują się współgospodarzami, kreują projekty, które są realizowane w ramach całości budżetu Miasta Ząbki, a przede wszystkim mogą powiedzieć, że współdecydują o tym, co powstanie w naszym mieście.

KSA

### Dokończenie ze str. 1

#### 8,5 MILIONA ZŁOTYCH NA MIEJSKI ŻŁOBEK

*Ząbki są uznawane za miasto ludzi młodych. Mamy duże potrzeby w zakresie opieki nad dziećmi, wobec powyższego podjęta została decyzja o budowie żłobka publicznego. Tym bardziej się cieszę, że potrzeby ząbkowskich rodziców wreszcie zostaną zaspokojone. Nowy żłobek pozwoli im na powrót do aktywności zawodowej i zapewni profesjonalną opiekę najmłodszym mieszkańcom naszego miasta. Placówka będzie miała pod swoją opieką około 120 dzieci. Będzie to nowoczesny obiekt, przyjazny nie tylko dla najmłodszych, ale też dla środowiska – mówi Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.*

Budowa żłobka to kolejne ważne zadanie inwestycyjne na terenie naszego miasta. Burmistrz złożyła w bieżącym roku wniosek do Programu rozwoju instytucji opieki nad dziećmi w wieku do lat 3 „MALUCH+” 2022-2029 o dofinansowanie projektu, którego celem jest wybudowanie placówki opieki żłobkowej w Ząbkach. Wniosek został rozpatrzony pozytywnie nasze miasto otrzymało niemal 5 mln złotych na budowę miejskiego żłobka oraz dodatkowo ponad 3,6 mln złotych na utrzymanie placówki.

Budowa publicznego żłobka to bardzo ważna, z punktu widzenia ząbkowian inicjatywa burmistrz Małgorzaty Zyśk, ponieważ aktualnie, mimo wzrastającej z roku na rok liczby mieszkańców Ząbek, szczególnie młodych rodzin z dziećmi, funkcjonują w naszym mieście tylko żłobki niepubliczne. Na 2024 rok p. burmistrz planuje wprowadzić do budżetu

i przedstawić radnym propozycję przyjęcia dofinansowania w wysokości 200 zł do opieki żłobkowej dla rodziców rozliczających swój podatek PIT na rzecz Miasta Ząbki i posiadających aktywną kartę mieszkańca „Jestem z Ząbek”.

KSA



## XV BIEG NIEPODLEGŁOŚCI

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Ząbkach dla uczczenia rocznicy odzyskania niepodległości zaprasza do udziału w XV Biegu Niepodległości.

Bieg odbędzie się w dniu 11.11.2023 r.

Zapisy:

- na stronie [www.zapisyonline.pl](http://www.zapisyonline.pl) - do godz. 15.00 dnia 09.11.2023r. (czwartek),
- w dniu biegu 11.11.2023r. w godz. 10.00 – 12.00, pod warunkiem dostępności miejsc.

Biuro zawodów, start i meta na terenie Stadionu Miejskiego. Wyniki i wręczenie nagród dla najlepszych – ok. 10 min. po każdym z biegów.

Uczestnicy biegu będą rywalizować w kategoriach wiekowych:

- 1) Mali Patrioci, roczniki 2019 – 2017, bieg na 300 m, godz. 13.00 (dziewczęta i chłopcy);
- 2) Orły, roczniki 2016 – 2014, bieg na 600 m, godz. 13.15 (dziewczęta i chłopcy);
- 3) Biało – Czerwoni, roczniki 2013 – 2011, bieg na 1 km, godz. 13.30 (dziewczęta i chłopcy);
- 4) Rodacy, roczniki 2010 – 2008, bieg na 2,5 km, godz. 13.45 (dziewczęta i chłopcy);
- 5) Krajanie, kat. OPEN roczniki 2007 i starsi, bieg na 5 km, godz. 14.15 (kobiety i mężczyźni);
- 6) Niepodlegli, kat. 40+ roczniki 1983 i starsi, bieg na 5 km, godz. 14.15 (kobiety i mężczyźni);
- 7) Husarze, kat. 50+ roczniki 1973 i starsi, bieg na 5 km, godz. 14.15 (kobiety i mężczyźni).

Dla każdego uczestnika przewidziany jest pamiątkowy medal, a dla najlepszych w poszczególnych kategoriach wiekowych puchary i nagrody.

Szczegóły na stronie [www.mosirzabki.pl](http://www.mosirzabki.pl)

## WYJĄTKOWY BOHATER Z ZĄBKEK MA SWOJĄ TABLICĘ

**W trakcie wojny do Polski zrzucono tylko 316 Cichociemnych. Jeden z nich, kapitan Edmund Marynowski pseudonim SEJM, przez kilka lat mieszkał w naszym mieście, przy ulicy Górnośląskiej 6. W czwartek 12 października w obecności jego syna Andrzeja, wnuczki Doroty i przedstawicieli władz miasta przy budynku odstonięta została pamiątkowa tablica.**



Nasze miasto wiele razy zapisało się na kartach polskiej historii. To tutaj oddział powstańczy w 1830 roku organizował Leon Drewnicki, tutaj ostatnie nabożeństwo odprawił ksiądz Ignacy Skorupka przed wyruszeniem na pole bitwy pod Ossowem w 1920 roku. Od kilku lat wiemy także, że w Ząbkach przed wojną mieszkał kapitan Edmund Marynowski, jeden z bohaterów II wojny światowej i postać, z której mieszkańcy naszego miasta mają prawo być dumni.

Już półtora roku temu, dzięki staraniom społecznego komitetu w skład którego wchodzi pasjonaci historii Mirosław Sobiecki, Sławomir Snopek, Marek Rogusz, Grzegorz Hanula oraz radny Marcin Kubicki, Rada Miasta na specjalnej sesji nadała rondy przy ulicy Orlej imię Kapitana Marynowskiego. Teraz nadarzyła się niesamowita okazja, by jeszcze mocniej zaznaczyć pamięć o ząbkowianinie, bohaterze II wojny światowej.

Do Polski 1 października przyleciał z USA jego syn Andrzej, a ząbkowscy społecznicy postanowili w jego obecności (podczas uroczystości towarzyszyła również córka Dorota, a wcześniej była też obecna starsza córka Helena, ale musiała wrócić do USA) przytwierdzić na ogrodzeniu domu przy



Górnośląskiej 6 stosowną tablicę informacyjną. To wydarzenie było też okazją do przeprowadzenia żywej lekcji historii dla ząbkowskich uczniów, bo nic tak nie przemawia do wyobraźni, jak świadomość, że bohaterowie chodzili po tych samych ulicach.

Uroczystość którą poprowadził Mirosław Sobiecki, zaczęła się w gościnnych progach ząbkowskiego MOSiRu, w tym samym miejscu w którym półtora roku wcześniej ząbkowscy radni po raz pierwszy uhonorowali naszego Cichociemnego. Wzięli w niej udział przedstawiciele władz miasta: Burmistrz Małgorzata Zyśk, Przewodniczący Rady Miasta Waldemar Stachera, radny Marcin Kubicki, oraz pasjonaci historii: Sławomir Snopek (specjalista historii Cichociemnych), Robert Rogusz (znawca polskiego lotnictwa z okresu II RP oraz II WŚ), Wojciech Grzelakowski (autor makiety przedstawiającej samolot, którym przerzucony został do kraju kpt. Marynowski), nauczyciele Elżbieta Jabłońska i Marek Piłka historyk, płk Jacek Jacewicz instruktor w szkole mundurowej w Ząbkach. Byli też oczywiście ząbkowscy uczniowie – ze Szkoły Podstawowej nr 4 im. św. Jana Pawła II oraz Liceum Ogólnokształcącego im. Rotmistrza Witolda Pileckiego.

Dobrze, żeby nowe pokolenia zdawały sobie sprawę z tego, kim byli Cichociemni. To byli prawdziwi twardziele (i jedna twardzielka, późniejsza generał Elżbieta Zawacka), którzy sami zgłosili się na szkolenie, żeby potem przedostać się do okupowanej Polski, w której trwały łapanki, a Niemcy bezwzględnie walczyli z Państwem Podziemnym. Wyczyny bohaterów filmowych, choćby najbardziej efektowne, nie umywają się do tego, na co porwali się ci ludzie. Wśród nich, z numerem 191 był kapitan Marynowski, zrzucony w okolicach Lublina w nocy z 27 na 28 kwietnia 1944 roku.

Stamtąd przedostał się do Warszawy i nawiązał kontakt z tamtejszą konspiracją. Jako specjalista od silników lotniczych, pracownik Instytutu Technicznego Lotnictwa, został zastępcą dowódcy oddziału, który po opanowaniu Lotniska Okęcie miał uruchomić niemieckie samoloty i stanowić wsparcie dla polskich pilotów, którzy rozpoczęliby natychmiast walkę (jeszcze w Anglii kpt. Marynowski działał w tajnej jednostce RAF, latającej na zdobycznych niemieckich maszynach). Niestety, wypadki potoczyły się inaczej i atak został odwołany, ale i tak kpt. Marynowski razem z towarzyszami zapisali piękną kartę powstańczą. Mając na uzbrojeniu początkowo tylko trzy pistolety i jeden karabin maszynowy zajęli dwa kwartały budynków w centrum Warszawy i nie opuścili ich do końca walk, a nawet zdobyli kolejne kawałki stolicy. Do niewoli szli z podniesionymi głowami wiedząc, że nie ulegli wrogom.

Dla kpt. Marynowskiego wojna się jednak nie skończyła. Trafiał do obozu jenieckiego, ale wiedział, że nie może wrócić do Polski, bo jedną okupację zastąpiła druga – tym razem sowiecka. Chciał za wszelką cenę wydostać z kraju żonę i synka, którzy ukrywali się w budynku przy Górnośląskiej 6. Ta akcja też przypomina sceny z filmów szpiegowskich: żona nie znająca angielskiego z połową zdjęcia męża w ręku, które miała pokazać żandarmom oraz synek ukryty na półkach między bagażami. Tak dojechali do Belgii, gdzie wreszcie mogli się wszyscy spotkać i razem wyjechać do Anglii.

Na tym jednak ich podróżę się nie skończyły. Przeprowadzili się



do Kanady, zostali rolnikami, a wreszcie osiedli w USA, gdzie kpt. Marynowski podjął pracę jako kreślarz. Dzisiaj jego potomkowie mieszkają za Oceanem, a w Polsce żyją kuzyni. Pani Barbara Lewkowska (jej mama była siostrą kpt. Marynowskiego) wspomina, że po raz pierwszy rodzina z USA przyleciała do Polski w 1998 roku. Edmund Marynowski i jego żona Stanisława jakby nie dowierzali, że mogą się pojawić w „starym kraju” zupełnie legalnie i nikt ich tutaj nie ściga. Komuniści takim ludziom jak ząbkowski Cichociemny nie wybaczały, dlatego w domu nie mówiło się o wojnie zbyt dużo. Pan Andrzej po raz pierwszy dowiedział się o działalności ojca dopiero tutaj w Polsce, będąc już dojrzałym człowiekiem. Ze wzruszeniem przeciął wstęgę przy domu, który kiedyś należał do jego rodziny. Warto tę pamięć w naszym mieście kultywować. Można też wybrać się na grób rodziny Marynowskich na Cmentarzu Bródnowskim, gdzie spoczywają prochy ząbkowskiego bohatera (kwatery 18D - rząd 6 - grób 12) lub odwiedzić powstającą stronę internetową poświęconą SEJM-owi pod adresem <https://cichociemny.historiazabek.pl>.

ŁMA



## JESTEŚMY PIERWSI W POLSCE

**W Ząbkach działa nowa zlewnia ścieków. Nie ma przykrych zapachów, a dzięki zastosowaniu nowatorskich rozwiązań odzyskiwane jest ciepło, które potem ogrzewa budynki. O projekcie opowiada Prezes PWiK Janusz Tomasz Czarnogórki.**

**W Ząbkach powstała nowa zlewnia ścieków dowożonych, a dodatkowo także magazyn ciepła z nowatorskimi rozwiązaniami, których jeszcze nikt w Polsce i na świecie nie stosował. Od czego ta historia się zaczyna?**

**Janusz Tomasz Czarnogórki, Prezes PWiK w Ząbkach:** Geneza projektu sięga wiele lat wstecz. Jeszcze poprzedni burmistrz Robert Perkowski polecił mi ograniczyć emisję przykrych zapachów ze starej zlewni. Nie dało się jej zmodernizować, więc zapadła decyzja, że musimy wybudować nową - hermetyczną. Kupiliśmy działkę niedaleko starej zlewni przy ulicy Piłsudskiego. Wybraliśmy tę lokalizację, ponieważ wzdłuż niej przebiega trasa kolektora ściekowego, którym płyną nieczystości z Ząbek oraz Zielonki i Rembertowa, wprost do warszawskiej „Czajki”.

**Nie bylibyście sobą, gdybyście przy okazji nie szukali nowatorskich rozwiązań?**

Lubimy niesablonowe rozwiązania, które przy okazji



zmniejszą koszty utrzymania. Tak zaprojektowaliśmy biurowiec przy Hubalczyków - w najnowszej energooszczędnej technologii pasywnej. Do jego ogrzewania wykorzystujemy wodę produkowaną na naszym SUW-ie. Przy pomocy zamontowanej w budynku pompy ciepła, odzyskujemy z wody kilka stopni Celsjusza i w ten sposób mamy ciepło zimą i chłód latem. Podobne rozwiązanie postanowiliśmy zastosować na zlewni, z tą różnicą, że jako źródło ciepła wykorzystujemy ścieki zarówno te dowożone szambiarakami, jak i te płynące kolektorem. Projektanci wyliczyli nam, że ścieki mają ogromny potencjał energetyczny i z tego powodu opłaca się zamontować na rurociągach wymienniki, które będą odzyskiwać ciepło właśnie ze ścieków - tzw. ciepło odpadowe.

### Wszystko brzmi bardzo prosto, ale jak to działa?

Sercem kompleksu jest budynek z magazynem ciepła i pompami ciepła. Od tego budynku rozprowadzone są dwie instalacje - jedna do wymienników gruntowych zabitych wzdłuż kolektora ściekowego, a druga do wymiennika w węzownicy zamontowanej na rurze, którą płyną wstępnie podczyszczone ścieki dowożone szambiarakami. „Zimny” glikol dopływa do wymienników, nagrzewa się podczas odbierania ciepła i „ciepły” płynie do pomp ciepła, które przekazują energię cieplną do magazynu o pojemności 75 m<sup>3</sup>. Z tego magazynu zależnie od bieżących potrzeb, pompy ciepła pobierają energię do ogrzewania budynków i hal na terenie nowej zlewni, a nadwyżki przekazują do mobilnego magazynu ciepła.

### Do mobilnego magazynu ciepła? Co to jest i jak działa?

Standardowo ciepło, np. z elektrociepłowni, transportowane jest do odbiorców wybudowanymi rurociągami. Mobilne magazyny ciepła to alternatywa dla rurociągów. Są to w uproszczeniu mówiąc cysterny, do których w jednym miejscu ładujemy ciepło, a w drugim je rozładujemy, wykorzystując bezpośrednio do ogrzewania budynków. Sercem mobilnych magazynów jest substancja zmiennofazowa, która ogrzewana przez przepływający glikol o temperaturze około 72 stopni Celsjusza, zmienia swój stan skupienia i jednocześnie absorbuje ciepło. „Naładowany” ciepłem magazyn transportowany jest przez ciągnik siodłowy do miejsca docelowego, a tam przepływający „zimny” glikol odbiera ciepło, powodując ponowną przemianę stanu skupienia substancji zmiennofazowej z ciekłego w stały,

i węzami przekazuje to ciepło do pomp Centralnego Ogrzewania oraz Ciepłej Wody Użytkowej. Kiedy temperatura substancji w magazynie spadnie do 30 stopni, następuje odpięcie i przewiezienie do ponownego naładowania. Jesteśmy dumni, ponieważ nikt tego przed nami nie zrobił w Polsce, a na świecie nikt nie wdrożył rozwiązania pozyskiwania ciepła na zlewni ścieków.

### **Czemu nie zdecydowaliście się na transportowanie ciepła rurociągami?**

Są dwa powody. Pierwszy to gęsta zabudowa na terenie naszego miasta. Po drodze pomiędzy naszymi obiektami znajdują się: szkoła, przedszkole, jezdnie, gęsta zabudowa domków jednorodzinnych, mnóstwo innych instalacji – sieci wodno-kanalizacyjnych, gazowych, teletechnicznych. Musielibyśmy poprowadzić rurociąg napowietrznie, w efekcie narażając się na ogromne straty ciepła po drodze. Po drugie trzeba by na to wydać dziesiątki milionów złotych. Taka inwestycja nigdy by się nie zwróciła. Mobilne magazyny są elastyczne. Dzisiaj wozimy ciepło na tzw. Gazomontaż, a jutro możemy wozić na basen miejski lub do przedszkola. Wyliczenia wykazują, że opłaca się wozić ciepło na odcinkach do 30 kilometrów, a my wozimy je na terenie naszego miasta.

### **Powiedział Pan, że nikt tego przed wami nie robił w Polsce, ale w Internecie można znaleźć informacje o tego typu instalacjach, np. w podpoznańskim Szlachęcinie?**

Pozyskiwanie energii cieplnej oraz energii elektrycznej z różnych źródeł to kierunek obecnej transformacji energetycznej na całym świecie. Jest mnóstwo różnych pomysłów, rozwiązań i sposobów pozyskiwania oraz odzyskiwania energii, w tym także na instalacjach związanych ze ściekami. Podtrzymuję jednak to co powiedziałem - nikt w Polsce nie wozí ciepła mobilnymi magazynami ciepła i nikt na świecie nie odzyskuje ciepła ze ścieków dowożonych. W przywołanym Szlachęcinie, oraz w innych miejscach, instalacje odzysku ciepła działają na oczyszczalniach ścieków, a wymienniki ciepła są zamontowane na końcu procesu oczyszczania, czyli na wodzie czystej. Nikt nie wpadł na to, żeby pozyskiwać ciepło odpadowe wprost z tzw. „brudnego” ścieku, który dopiero ma trafić na oczyszczalnię – jesteśmy pierwsi. Po drugie, w większości instalacji uzyskane ciepło wykorzystywane jest na potrzeby własne w miejscu jego

wytworzenia, my możemy dostarczyć je dowolnemu odbiorcy. Po trzecie, w wybranych instalacjach w Polsce ciepło jest dostarczane do zewnętrznych odbiorców, np. do osiedli mieszkaniowych, jednak dostarczane jest rurociągami. Nikt dotąd w Polsce przed nami nie wozíł nadwyżek ciepła mobilnymi magazynami – jesteśmy pierwsi.

### **Ciepło może zasilać budynek zupełnie niezwiązany z PWiK-iem?**

Oczywiście, że tak. Rozmawiamy aktualnie z Urzędem Miasta, który buduje nowe przedszkole przy ul. Batorego. Mamy propozycję zastosowania mobilnych magazynów do ogrzewania przez cały rok wody użytkowej w przedszkolu, a zimą również do zasilania systemu centralnego ogrzewania. Technicznie jest to już u nas sprawdzone, a aktualnie rozmawiamy o konkretach.

### **Ciepło jest darmowe, a co z energią elektryczną?**

Na terenie nowej zlewni postawiliśmy farmę fotowoltaiczną, tak by system był samodzielny energetycznie. Farma produkuje prąd na potrzeby całej instalacji, ale zużywamy go na bieżąco. Nasze następne zadanie to budowa magazynu energii elektrycznej. Planujemy gromadzić nadwyżkę i wykorzystywać ją nocą, ponieważ urządzenia usuwające zanieczyszczenia, np. sitopiaskownik, pracują bez przerwy.

### **Jak rozumiem, nie ma już też śmierdzącego powietrza, na które narzekali mieszkańcy?**

Na nowej zlewni ścieków zastosowaliśmy nowoczesny system filtracji powietrza, a sam budynek jest hermetyczny. Do wnętrza budynku trafia zasysane z zewnątrz czyste powietrze, natomiast to „śmierdzące” powietrze jest wciągane do systemu wentylacyjnego i podziemną rurą trafia do wymiennika, w którym jest filtr węglowy. Na zewnątrz do atmosfery wraca powietrze czyste i wolne od substancji toksycznych. Kiedy uruchomiliśmy zlewnię, pierwszym systemem który osobiście sprawdzałem był właśnie układ filtracji powietrza. Gdy się przekonałem, że działa prawidłowo, to byłem szczęśliwy, ponieważ było to podstawowe zadanie jakie sobie postawiłem. Wiele lat temu zabudowania znajdowały się z dala od zlewni ścieków. Dzisiaj „zbliżyły” się do nas, przez co musieliśmy nową instalację wybudować hermetyczną i to się udało.

