



# Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021



## Jak wypełnić obowiązek udziału w Narodowym Spisie Powszechnym Ludności i Mieszkań?



Wypełnij formularz internetowy dostępny na stronie [spis.gov.pl](https://spis.gov.pl)



Zadzwoń na infolinię spisową **22 279 99 99** i spis się sam przez telefon.



Odwiedź punkt spisowy w urzędzie miasta, gminy lub dzielnicy (Warszawa) i spis się z pomocą pracownika Gminnego Biura Spisowego.



Odbierz telefon od Rachmistrza spisowego i spis się!  
Rachmistrz będzie dzwonić tylko z numeru **22 828 88 88**  
lub **22 279 99 99**.



Narodowy Spis Powszechny  
Ludności i Mieszkań 2021

## RACHMISTRZ TELEFONICZNY – O CO ZAPYTA I CZY MOŻNA ODMÓWIĆ ROZMOWY?

**Osobom, które nie spisały się jeszcze w Narodowym Spisie Powszechnym Ludności i Mieszkań 2021 (NSP 2021), pomogą rachmistrzowie telefoniczni. Od początku maja zaczną dzwonić do mieszkańców z nr telefonu 22 828 88 88. Ze względu na wspólne zdrowie jest to obecnie jedyna forma pracy rachmistrzów. Warto wiedzieć wcześniej, jakich pytań się spodziewać i czy możemy prosić rachmistrza o inny termin rozmowy.**

### Pytania wyłącznie z formularza spisowego

W czasie spisu rachmistrz będzie odczytywać po kolei pytania formularza spisowego – ich treść jest dostępna na stronie <https://spis.gov.pl/lista-pytan-w-nsp-2021/>. W żadnym razie nie może on wychodzić poza ten zakres i pytać np. o majątek, oszczędności, numer konta, posiadane nieruchomości, sposób spędzania wolnego czasu, czy planowane wyjazdy i ich terminy.

Warto też pamiętać, że w przypadku części pytań spisowych dostępna jest opcja „Nie chcę odpowiadać na to pytanie”. Pojawia się ona w częściach formularza dotyczących niepełnosprawności, wyznania religijnego oraz związków niesformalizowanych.

### Czy można odmówić rachmistrzowi?

W momencie nawiązania z nami kontaktu przez rachmistrza nie mamy już możliwości odmówić udziału w spisie, dlatego namawiamy do spisania się z własnej inicjatywy przez Internet lub infolinię spisową (22 279 99 99). Jeśli zechcemy sprawdzić tożsamości rachmistrza można się wyjątkowo rozłączyć, ale wcześniej powinniśmy wskazać inny, możliwie szybki termin rozmowy.

### Co zrobić, gdy dzwonił oszust?

Jeśli w trakcie rozmowy pytania będą wykraczać poza zakres spisu i nabierzemy podejrzeń, że dzwoniąca do nas osoba może podszywać się pod rachmistrza, należy się rozłączyć i powiadomić o tym fakcie konsultanta na infolinii spisowej lub skontaktować się z Gminnym Biurem Spisowym. Można też zawiadomić policję – na taką okoliczność warto zanotować numer telefonu, z którego do nas dzwonił (jeśli nie był zastrzeżony).

Podobnie należy postąpić, jeśli sprawdzony przez nas rachmistrz okazał się oszustem.

### Trwają też inne badania statystyczne

Zanim jednak uznamy, że mamy do czynienia z oszustem, warto pamiętać, że równoległe ze spisem prowadzone są inne cykliczne badania ankietowe statystyki publicznej. Nie należy się więc dziwić, jeśli po wypełnieniu obowiązku spisowego NSP 2021 zadzwoni do nas ankieter urzędu statystycznego

z prośbą o udział w jakimś badaniu. Warto wesprzeć działania statystyki publicznej i zgodzić się na to – wyniki badań statystycznych służą przecież całemu społeczeństwu.

Podobnie jak w NSP 2021, w przypadku badań ankietowych też mamy prawo zweryfikować tożsamość dzwoniącej do nas osoby. W tym celu należy skontaktować się telefonicznie lub e-mailowo z Urzędem Statystycznym w Warszawie.

Mieszkańcy województwa mazowieckiego znajdą wszystkie niezbędne informacje o terminach i zakresie poszczególnych badań na stronie internetowej:

<https://warszawa.stat.gov.pl/badania-ankietowe/>

Ze względu na sytuację epidemiczną badania ankietowe do odwołania są realizowane przez pracowników statystyki publicznej wyłącznie telefonicznie.



## UWAGA NA FAŁSZYWYCH RACHMISTRZÓW!

Szanowni Państwo,

w związku z docierającymi do Urzędu Miasta zgłoszeniami, że na terenie Naszego Miasta pojawiły się 3 osoby (dwóch młodych mężczyzn i kobieta) przedstawiających się jako rachmistrzowie informujemy, że na dzień dzisiejszy rachmistrzowie kontaktują się z Państwem jedynie telefonicznie z numerów telefonów 22 828 88 88 lub 22 279 99 99.

Mogą Państwo również dokonać samopisu wypełniając formularz dostępny na stronie [spis.gov.pl](https://spis.gov.pl) lub dzwoniąc na infolinię spisową 22 279 99 99.

W Urzędzie Miasta przygotowany został dla Państwa punkt spisowy, a przeszkoleni pracownicy pozostają do Państwa dyspozycji.

W zawiązku z powyższym apeluję do Państwa, abyście zachowali szczególną ostrożność, a w przypadku nawiązania kontaktu przez fałszywych rachmistrzów proszę nie udzielać żadnych informacji i niezwłocznie skontaktować się z Komisariatem Policji w Żąbkach pod numerem telefonu 477 247 821 lub 112.

O terminie rozpoczęcia przez rachmistrzów prac w terenie zostaną Państwo powiadomieni w odrębnym komunikacie.

**Małgorzata Żyśk**  
Gminny Komisarz Spisowy

## TRZEBA ZŁOŻYĆ NOWY WNIOSEK O ŚWIADCZENIE 500+

**1 maja skończył się okres, na który w 2019 roku przyznane zostały świadczenia wychowawcze 500+.**

Począwszy od 2021 r., prawo do świadczenia wychowawczego będzie ustalane, co do zasady na okres od 1 czerwca do 31 maja następnego roku kalendarzowego - najbliższy okres świadczeniowy w ramach programu „Rodzina 500+” będzie trwał od 1 czerwca 2021 r. do 31 maja 2022 roku.

Od 1 lutego 2021 r. ruszył kolejny nabór wniosków o ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego na nowy okres. Aby uzyskać prawo do świadczenia wychowawczego na nowy okres wnioski można składać już od 1 lutego 2021 r. drogą elektroniczną za pośrednictwem portalu Ministerstwa Rodziny [empatia.mrpips.gov.pl](http://empatia.mrpips.gov.pl), przez bankowość elektroniczną lub przez portal PUE ZUS, a od 1 kwietnia 2021 r. także drogą tradycyjną (papierową), czyli osobiście w urzędzie lub za pośrednictwem poczty.

Jeśli osoba złożyła wniosek o świadczenie wychowawcze na nowy okres do 30 kwietnia 2021 r., ustalenie prawa do świadczenia wychowawczego oraz wypłata przyznanego świadczenia za czerwiec nastąpi najpóźniej do 30 czerwca 2021 roku. W przypadku wniosków złożonych w kolejnych miesiącach ustalenie prawa oraz wypłata przyznanego świadczenia nastąpi w terminie do trzech miesięcy.

Aby zachować ciągłość wypłaty świadczenia wychowawczego i otrzymać świadczenie w czerwcu 2021 r., to wniosek należało złożyć do 30 kwietnia 2021 roku.

Złożenie wniosku do końca czerwca 2021 r. będzie gwarantowało, że świadczenie wychowawcze zostanie wypłacone z wyrównaniem od 1 czerwca 2021 roku.

Natomiast, jeśli osoba ubiegająca się o świadczenie złoży wniosek na nowy okres po 30 czerwca 2021 r., to świadczenie wychowawcze będzie przysługiwało od miesiąca, w którym wniosek został złożony.

Powyższe terminy rozpatrywania wniosków i wypłaty świadczenia wychowawczego są terminami maksymalnymi. Gmina, uwzględniając liczbę wniosków oraz możliwości organizacyjne, może rozpatrywać wnioski i wypłacać świadczenia w terminach krótszych niż we wskazanych wyżej maksymalnych terminach ustawowych.

RODZINA  
500+

## NOWE ZASADY W PRZEPISACH RUCHU DROGOWEGO – WIĘKSZE UPRAWNIENIA PIESZYCH

**Od 1 czerwca piesi będą mieć pierwszeństwo przed kierowcami nie tylko na przejściu, ale już wtedy, gdy zamierzają na nie wejść.**

Od 1 czerwca pieszy będzie miał pierwszeństwo nie tylko wtedy, gdy znajdzie się już na przejściu - jak było dotąd - ale także wtedy, gdy zamierza na nie wkroczyć. Wyjątkiem od tej zasady są tramwaje. Motorniczy nie są zobowiązani do ustąpienia pierwszeństwa pieszym.

Po zmianie przepisów piesi będą mieć pierwszeństwo przed kierowcami autobusów, samochodów, motocyklistami, ale też rowerzystami już w momencie wchodzenia na pasy. Do tej pory kierowcy pojazdów, widząc pieszego na krawężniku, nie musieli tego robić. Ponadto, kierowcy zbliżając się do „zebry”, będą musieli zmniejszyć prędkość nawet poniżej dopuszczalnego na danym odcinku drogi limitu. Obowiązek zachowania rozsądnej prędkości dotyczy od 1 czerwca także rowerzystów.

Nie znaczy to, że piesi po nowelizacji przepisów mogą „robić, co chcą”. W dalszym ciągu nie mogą wchodzić bezpośrednio pod jadący pojazd, nawet jeśli znajdują się na przejściu dla pieszych czy też spoza pojazdu lub przeszkody ograniczającej widoczność drogi.

Z kolei na pieszych nakłada się zakaz używania telefonów komórkowych i słuchawek na przejściu dla pieszych. W razie wypadku będzie to okoliczność obciążająca ich.

Nowe prawo ujednotolica także dopuszczalną prędkość w obszarze zabudowanym. Nie będzie można przekraczać 50 km/h przez całą dobę. Ponadto na autostradach i drogach ekspresowych zaczyna obowiązywać zasada, że kierujący muszą zachować minimalną odległość od pojazdu poprzedzającego ich samochód o wartość „połowy licznika” (jeśli ktoś jedzie z prędkością 100 km/h, to musi utrzymywać dystans 50 metrów). Odstęp ten nie musi być zachowany podczas manewru wyprzedzania.

ŁM



## ZAMKNIĘCIE UL. KWIATOWEJ – RUSZA BUDOWA KOLEJNEGO RONDA W ZĄBKACH



Rozpoczął się kolejny etap przebudowy ul. Sikorskiego. Wyłączony z ruchu został odcinek ul. Sikorskiego od Stefczyka do Kwiatowej wraz ze skrzyżowaniami z Tulipanową i Kwiatową.

Zakład Robót Drogowych i Inżynierijno-Instalacyjnych KROL realizujący na zlecenie Miasta Ząbki przebudowę ulic Sikorskiego i Lotniczej poinformował o rozpoczęciu kolejnego etapu przebudowy ul. Sikorskiego.

Od piątku 21 maja obowiązuje czasowa organizacja ruchu w ul. Sikorskiego w Ząbkach. Nie można przejechać przez fragment ulicy Sikorskiego (między Stefczyka a Kwiatową wraz ze skrzyżowaniami z ul. Kwiatową i Tulipanową). Na skrzyżowaniu ul. Kwiatowej i Sikorskiego rozpoczęła się budowa ronda, a ulica Kwiatowa została wyłączona z ruchu na odcinku od ul. Szkolnej do Gajowej.

Kierowcy, jeżdżący dotychczas ulicami Kwiatową i Sikorskiego (tranzytem w stosunku do tego obszaru), powinni skorzystać z zalecanych objazdów ulicami: ks. Skorupki, Piłsudskiego lub Sosnową.

Należy pamiętać, że dojazd do ul. Szkolnej jest możliwy ul. Kwiatową tylko od strony skrzyżowania z sygnalizacją świetlną z ul. ks. Skorupki. Wyjazd z ul. Szkolnej jest możliwy tylko w kierunku ul. ks. Skorupki. Od strony światła w ul. Kwiatową powinny wjeżdżać tylko pojazdy chcące dojechać do posesji przy ul. Kwiatowej i Szkolnej oraz szkół i przedszkoli, które w tym rejonie się znajdują (mogą jechać tylko auta, dla których jest to ruch docelowy).

Jadący ul. Stefczyka mogą skręcić w ul. Sikorskiego tylko w kierunku ul. Sosnowej. Dojazd do jednokierunkowego

odcinka ul. Kwiatowej (od Gajowej do ul. Szwoleżerów) jest możliwy przez ul. Czołgistów, na której zostały wprowadzone ograniczenia w parkowaniu. Wykonawca ma również wyrównać i w okresie budowy utrzymywać w należytym stanie odcinek gruntowy ul. Gajowej pomiędzy ul. Kwiatową i ul. Tulipanową, którym może odbywać się ruch związany z dojazdem do posesji przy ulicach Kwiatowej i Tulipanowej. Budowa kolektora deszczowego w ul. Sikorskiego stworzy możliwość odprowadzenia wód opadowych z ulic, znajdujących się na tym obszarze. To pozwoli na rozpoczęcie prac przygotowawczych i projektowych do przebudowy oraz remontów ulic poprzecznych.

Inwestycję prowadzi i nadzoruje Referat Inwestycji UM Ząbki.

## 22. EDYCJA KONKURSU NAGRODA MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO

Samorząd Województwa Mazowieckiego już po raz 22. organizuje konkurs Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego, pragnąc nagrodzić wybitnych mieszkańców naszego regionu za szczególne zasługi w zakresie promocji województwa mazowieckiego w kraju i na świecie w dziedzinie twórczości artystycznej, upowszechniania i ochrony kultury.

To uhonorowanie pracy i talentu ludzi niepospolitych, którzy z potrzeby serca intensywnie działają na rzecz wspólnoty mazowieckiej. Zapraszamy zatem do zgłaszania kandydatów. Nabór wniosków przewidziany jest do 21 czerwca 2021 roku. Spośród nominowanych przez uprawnione podmioty Kapituła wyłoni 10. laureatów, którzy otrzymają nagrodę pieniężną w wysokości 10 000 zł oraz pamiątkową statuetkę.

Wnioski do 22. edycji konkursu należy składać na formularzach zgłoszeniowych odpowiednio dla:

- osób fizycznych,
- podmiotów niebędących osobą fizyczną;

z dopiskiem na kopercie: 22. edycja Konkursu Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego w nieprzekraczalnym terminie:

1. pocztą do 21 czerwca 2021 roku (decyduje data stempla pocztowego) na adres: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie, Departament Kultury, Promocji i Turystyki, ul. Brechta 3, 03-472 Warszawa,
2. lub osobiście do 21 czerwca 2021 roku w siedzibie Departamentu Kultury, Promocji i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego w Warszawie, ul. Brechta 3, Warszawa, do godz. 16.00.

Szczegółowe informacje można uzyskać pod numerami telefonów 22 59 79 539 lub 22 59 79 228 oraz poprzez wysłanie wiadomości na adres e-mail: nagroda@mazovia.pl.

Redaktor Naczelny: Łukasz Majchrzyk tel. 887 284 300; 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 6000 egz.

## PRZYGOTOWANIE SZKÓŁ DO NAUCZANIA ZDALNEGO – RUSZYŁ NABÓR WNIOSEKÓW



Założeniem projektu samorządu Mazowsza „Mazowiecki program przygotowania szkół, nauczycieli i uczniów do nauczania zdalnego” jest podniesienie jakości nauczania poprzez zakup niezbędnego sprzętu, oprogramowania i przeprowadzenie szkoleń przygotowujących szkoły, uczniów i nauczycieli do pracy zdalnej.

Na wsparcie w ramach ogłoszonego naboru może liczyć około 130 szkół, które otrzymają sprzęt komputerowy i multimedialny oraz oprogramowanie ułatwiające naukę zdalną, a także szkolenia dla uczniów i nauczycieli.

Dla każdej ze szkół przewidziane jest wsparcie w wysokości co najmniej 80 tys. zł. O środki te mogą starać się gminy, miasta i powiaty z terenu województwa mazowieckiego, które są organami prowadzącymi dla szkół zajmujących się kształceniem ogólnym. Przy czym wsparcie może być przyznane dla szkół, które do tej pory nie otrzymały pomocy w ramach projektu.

W ramach projektu dla szkół zakupione zostaną m.in.:

- komputery stacjonarne,
- monitory interaktywne,
- drukarki,
- urządzenia wielofunkcyjne,
- laptopy,
- tablety,
- projektory multimedialne,
- oprogramowanie interaktywne 3D oraz oprogramowanie umożliwiające naukę zdalną,
- e-podręczniki (w szczególności do nauki języka angielskiego),
- oprogramowanie do nauki gry w szachy.

Dla nauczycieli oraz uczniów zostaną zorganizowane szkolenia na temat nauczania zdalnego przy użyciu sprzętu i oprogramowania kupionego w ramach projektu.

W planach jest też zapewnienie dostępu do Internetu dla wybranych uczniów nieposiadających możliwości

uczestniczenia w zdalnych zajęciach lekcyjnych.

Szczegółowe informacje na temat warunków otrzymania wsparcia na stronie [www.mazovia.pl](http://www.mazovia.pl).

Nabór trwa do 7 czerwca 2021 roku.

### POWIATOWY DZIEŃ DZIECKA W FABRYCZCE

Powiatowe Centrum Kultury Fabryczka zaprasza przedszkola z terenu powiatu wołomińskiego na dwa spektakle Teatru Naukowego, które odbędą się 2 czerwca o godz. 11:00 i 13:30. Imprezę honorowym patronatem objął Starosta Wołomiński Adam Lubiak.

Będzie można m.in. obejrzeć „Jak zostać muzykiem” - interaktywne przedstawienie muzyczne z multimedialną scenografią oraz partiami wykonanymi na żywych instrumentach. Spektakl jest opowieścią opartą na kanwie baśni, której bohaterem jest Pomysław - bardzo żywiołowy i pełen entuzjazmu chłopiec. Od dziecka marzy o tym, aby pewnego dnia osiąść moce nadprzyrodzone i stać się superbohaterem. Choć zawsze bardzo się stara, to niestety najczęściej jego aktywność prowadzi do mniejszej lub większej katastrofy. Wszyscy zaczynają wołać na niego Pomyłek. Sam nie traci ciekawości świata, ale tyle razy słyszy, że jest beztalenciem, że zaczyna w to wierzyć...

Spektakl przeznaczony jest dla dzieci od lat czterech.

Uwaga: liczba grup ograniczona!

Rezerwacje oraz więcej informacji można uzyskać pod nr tel. 22 787 41 13.

Informacje na temat spektaklu "Czarne i Białe" pod adresem: [mamy.wolomin@gmail.com](mailto:mamy.wolomin@gmail.com).

Powiatowe Centrum Kultury FABRYCZKA zaprasza grupy przedszkolne na

## Powiatowy Dzień Dziecka w Fabryczce

02.06. 2021 r.

11:00 oraz 13:30

**Teatr Naukowy**

**„JAK ZOSTAĆ MUZYKIEM”**

Spektakl przeznaczony dla dzieci w wieku od 4 lat

**W PROGRAMIE RÓWNIEŻ:**

- dmuchany plac zabaw
- bałki mydlane
- spotkanie z Myszką Miłunio
- animacje z chustą Klauza
- zabawy muzyczne „W świecie bajek”
- warsztaty artystyczne
- wóz strażacki
- strefa smakołyków

ul. Orwida 20  
WOŁOMIN

Udział przedszkoli należy zgłaszać telefonicznie pod nr tel. 22 787-41-13 do dnia 19.05.2021 r.

Fundacja Mamy Wołomin zaprasza rodziny z dziećmi od 1 roku życia na spektakl

17:00

**„Czarne i Białe”**

w wykonaniu Teatru Pod Orzełkiem

Projekt realizowany przez Fundację Mamy Wołomin na rzecz rodziny i naderzytania

Organizacja wydarzenia w reżimie sanitarnym oraz z zachowaniem dystansu społecznego

## MOSIR ZAPRASZA: SIATKÓWKA PLAŻOWA I TEQBALL



**Na dworze powinno być coraz cieplej, sytuacja epidemiczna się poprawia, więc warto skorzystać z możliwości ruchu na świeżym powietrzu, jakie oferuje MOSiR Ząbki.**

Mieszkańcy naszego miasta mogą bezpłatnie korzystać z boiska do siatkówki plażowej, które znajduje się na terenie MOSiR przy placu zabaw. Boisko jest czynne od godziny 8:00 rano aż do zmroku.

Plac do gry trzeba wcześniej zarezerwować w recepcji MOSiR pod nr telefonu 790-222-660. Sprzęt oraz piłka do gry są do pobrania w recepcji - należy posiadać wtedy przy sobie Kartę Mieszkańca „Jestem z Ząbek”.

### Stół do teqballa



Wszyscy mieszkańcy Ząbek mogą również bezpłatnie korzystać ze stołu do teqballa. Chętni mogą rezerwować czas gry pod numerem telefonu 790-222-660. Stół jest do dyspozycji codziennie od godziny 8.00 do zmroku. Zapraszamy!

Teqball to dość młoda dyscyplina sportu, która powstała w 2014 roku na Węgrzech, ale od kilku lat zyskuje coraz bardziej na popularności. W teqball gra się już w ponad 80 krajach na całym świecie. Ćwiczą go też piłkarze w największych klubach. Uważany jest za doskonałe uzupełnienie treningu, które pomaga doskonalić umiejętności techniczne.

Niezbędny do gry w teqball jest specjalnie wyprofilowany stół, na którym toczy się rozgrywka (tę grę można określić jako połączenie piłki nożnej i tenisa stołowego). W tę dyscyplinę sportu mogą grać zarówno mężczyźni, jak i kobiety, niezależnie od wieku. Rozgrywki toczą się w singul, deblu oraz w grze mieszanej, czyli w mikście.

**DOŁĄCZ DO DUKES – OSTATNIA SZANSA**  
Drużyna futbolu amerykańskiego Dukes Ząbki szuka nowych zawodników. Kandydaci do gry będą mogli przyjść na zajęcia rekrutacyjne.

Jeśli w sobotę 29 maja ktoś zobaczy na ulicach naszego miasta futbolistów amerykańskich, to nie powinien być zdziwiony. Wszyscy mieszkańcy będą mieli okazję poznać zawodników Dukes. Pojawią się w pełnym rynsztunku na ulicach Ząbek, będą mieli ulotki rekrutacyjne i odpowiedzą na pytania. Chętni będą mogli też obejrzeć sprzęt do gry w futbol amerykański.

To dopiero początek akcji rekrutacyjnej, bo następnie 1 oraz 8 czerwca o godz. 20:30 na Dozbud Arenie Ząbki, przy ul. Słowackiego 21 (boisko ze sztuczną murawą) odbędą się treningi otwarte, na których będzie ostatnia okazja, by dołączyć do drużyny Dukes przed sezonem 2021. O ewentualnych zmianach drużyna będzie informować.

Jedynie, co trzeba ze sobą zabrać to wygodny strój na trening, obuwie sportowe i butelkę wody. Nie trzeba mieć doświadczenia w sporcie. Trenerzy z USA wszystkiego nauczą.

**REKRUTACJA**  
DO DRUŻYNY FUTBOLU AMERYKAŃSKIEGO

**DUKES**

TRENINGI OTWARTE  
01.06.2021 20:30  
08.06.2021 20:30  
MOSIR ZĄBKI  
JULIUSZA SŁOWACKIEGO 21, 05-091 ZĄBKI  
BOISKO SZTUCZNE  
#DUKESUP

dukeszabki@gmail.com

WARTOŚĆ ZA SOBĄ NOWE, STÓŁ I OBUWIE SPORTOWE.  
NA POZYWIE PRZEBUDUJ ZAFENIANY  
URZĄDZENIE WYPASZANE DO GRY

PFU

## MINIKOMIKS Z OKAZJI DNIA DZIECKA



**Z okazji Międzynarodowego Dnia Dziecka, do niniejszego numeru z ogromną przyjemnością dołączamy czteropłanszówkę komiksową pt. „Biała Wiedźma”. Mamy nadzieję, że ten mały prezent sprawi przyjemność wszystkim dzieciom, niezależnie od ich daty urodzenia;)**

Zaprezentowana w minikomiksie historia, to alternatywna wersja zakończenia wydanej w 2018 roku przez UM Ząbki „Legendy o Janie Zambku, założycielu Ząbek”. Pomysłodawcą i autorem scenariusza do minikomiksu jest pasjonat historii Ząbek – Mirosław Sobiecki, którego część z ząbkowian mniej lub bardziej zna. Do stworzenia warstwy graficznej zaproszony został jeden z legendarnych twórców polskiego komiksu – Jacek Skrzydlewski, którego postać niniejszym chcemy Państwu przybliżyć.

Jacek Skrzydlewski – rocznik 1956 – urodził się w Poznaniu. W latach sześćdziesiątych przeprowadził się z rodzicami do Warszawy, a na początku lat dziewięćdziesiątych przeniósł się i na stałe osiadł na Mazurach.

Debiut komiksowy zaliczył w wieku 20 lat. Na łamach młodzieżowego tygodnika RAZEM opublikowana została jego "Historia pieszej wycieczki czyli Czerwony Kapturek". Dwa lata później, na łamach legendarnego dziś pisma komiksowego RELAX, opublikowana została jego jednopłanszówka pt. „Strach”. Następnie zaś w gazecie ŚWIAT MŁODYCH opublikował czteropłanszowy parakomiks „Superman”.

Po udanym debiucie rozpoczął stałą współpracę m.in. z wydawnictwami „Świata Młodych” i „Bazaru”. Na przełomie lat 80. i 90. drukiem ukazały się jego pełnometrażowe komiksy: „Wyprawa na ziemię”, „Kosmiczny detektyw” i „Nowe przygody Mistrza Twardowskiego”. Przejściowo rysował liczne okładki do polskich i węgierskich komiksów. Jego prace były prezentowane na polskich oraz międzynarodowych (Niemcy, Szwajcaria) wystawach komiksowych.

Następnie zajął się ilustrowaniem książek dla dzieci. Czytając m.in. „Baśnie z 1001 nocy”, „Akademię pana Kleksa”, „Lassie wróć”, „Doktora Dolittle i jego zwierzęta” czy „Cyryl gdzie jesteś?”, znajdziecie znakomite rysunki, które wyszły spod ręki Jacka Skrzydlewskiego. Oprócz ilustrowania książek zajmował się także grafiką użytkową.

„Z przytupem” powrócił do komiksu, wydając w 2010 roku pełnometrażowy album „Planeta robotów” do scenariusza Macieja Parowskiego. Aktualnie pracuje nad jej kontynuacjami: „Inwazja Planety Robotów” oraz „Pożegnanie z Planetą Robotów”.

W 2013 roku ukazał się jego komiks „Przygody łosia Rajko”, a w roku 2020 w reaktywowanym Magazynie opowieści rysunkowych RELAX, opublikowana została jego jednopłanszówka „Puszek i inni”.

Z nieskrywaną dumą oddajemy w Państwa ręce najnowsze dzieło Jacka Skrzydlewskiego. Cieszymy się, że to właśnie w Ząbkach możemy opublikować minikomiks „Biała Wiedźma”, do którego rysunki zrobił jeden z Mistrzów polskiego komiksu. Dodać również musimy, że po publikacji w poprzednim numerze „Co Słyszczać?” zapowiedzi druku tego minikomiksu, do naszej redakcji napłynęło wiele próśb z całego kraju o wysyłkę gazety z komiksem. Dumni życzymy miłej lektury wszystkim ząbkowianom, a szczególnie uczniom naszych szkół, ponieważ w ramach prezentu, każda z placówek otrzyma do wewnętrznego użytku pakiet 1000 egzemplarzy minikomiksu.

**Redakcja „Co Słyszczać?”**



**Nowo otwarta  
mieszalnia tynków  
firmy ATLAS**

**PROMOCYJNE CENY!!!**

**Hurtownia REAL Janusz Krajewski**  
05-091 Ząbki, ul. Jana Pawła II 32  
tel. 22 781 43 29, kom. 602 46 08 45  
e-mail: real@real-jk.pl





## XII JUNIOR KYOKUSHIN CUP W ZĄBKACH

Dwunasta edycja Junior KYOKUSHIN CUP, która odbyła się 15 maja w Szkole Podstawowej nr 1 w Ząbkach, zgromadziła na starcie ponad 120 karateków. Burmistrz Miasta Ząbki, Pani Małgorzata Zyśk objęła imprezę patronatem honorowym.

Organizatorem zawodów był Klub Sportów Walki KYOKUSHIN, który zorganizował imprezę razem z Miejskim Ośrodkiem Sportu i Rekreacji. Rywalizacja sportowa odbyła się pod patronatem PFKK - Polskiej Federacji Karate Kontaktowego.

Bardzo ważne było bezpieczeństwo zawodników, dlatego najmłodszy rywalizowali w bardzo bezpiecznym lekkim kontakcie, natomiast starsi i mocniej zaawansowani wojownicy walczyli w formule semi contact.

Triumfatorami KYOKUSHIN CUP w poszczególnych kategoriach zostali: Milena i Kajetan Bińkiewicz, Tosia i Nataniel Walez, Iza Romanik, Oliwia Atlas, Zuzia Nowicka, Maja Molska, Ania Stankiewicz, Gabrysia Majewska, Lila Soczewka, Nikodem Jaruga, Franek Prędotą, Igor Piórkowski, Kuba Wyszomierski, Andrzej Gmurowski, Grześ Libudzić, Filip Nejfeld, Krzesimir Karbownik, Jakub Malinowski, Filip Kowalczyk, Szymon Michalak, Adam Deptuła, Jakub Brzezick oraz Filip Tymiński.

Finały oraz ostatnie walki eliminacyjne do Mistrzostw Polski Wschodniej w Berlinie obserwowała dyrektor ząbkowskiej SP nr 1 Pani Agnieszka Piskorek, która wraz z Burmistrzem Ząbek Panią Małgorzatą Zyśk, obdarowała wszystkich laureatów okazałymi statuetkami, medalami i nagrodami podczas prezentacji na podium.

Turniej był współfinansowany ze środków Urzędu Miasta Ząbki. Wsparcie organizacyjne dla KYOKUSHIN CUP zapewнили: COMMUNICATION ART., BR MONIKA ZACH, BIESIADOWO ZĄBKI, VOBRO, PHOTO OLGA oraz KALINKA.

Więcej informacji, zdjęcia i pełne wyniki turnieju na [www.kswkyokushin.pl](http://www.kswkyokushin.pl).

### KSW KYOKUSHIN



### PODZIĘKOWANIE

Niniejszym składamy serdeczne podziękowania  
**PANI BURMISTRZ MIASTA ZĄBKI**  
 oraz **PANU PRZEWODNICZĄCEMU**  
**RADY MIASTA ZĄBKI,**  
 a także wszystkim osobom, które w tym ciężkim dla nas okresie  
 spowodowanym tragiczną śmiercią naszej córki śp. AGATY  
 okazały nam serce i pocieszenie.

*Ryszard Czubak z Rodziną*

# LATO W MIEŚCIE – LATO W ZĄBKACH

Jak co roku w naszym mieście została przygotowana akcja „Lato w Mieście 2021”. Zachęcamy do skorzystania z oferty żąbkowskich instytucji.

Imprezy i atrakcje dla dzieci i młodzieży w okresie wakacji będą się odbywały przy zachowaniu reżimu sanitarnego, zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia i Ministerstwa Edukacji Narodowej. Poniżej, w tabeli, podajemy szczegółowe informacje, dotyczące:

1. adresów placówek, które w okresie wakacji 2021 r. (w poniedziałki, wtorki, środy, czwartki i piątki) będą prowadziły wypoczynek dla dzieci i młodzieży w ramach akcji „Lato w mieście 2021” na terenie Miasta Żąbki,

2. terminów prowadzenia wypoczynku w ramach akcji przez wymienione w tabeli placówki.

Pierwszeństwo przy przyjmowaniu na akcje mają dzieci, których rodzice są mieszkańcami Miasta Żąbki i rozliczają się z podatku dochodowego od osób fizycznych w Urzędzie Skarbowym w Wołominie. Dokumentem, potwierdzającym spełnianie tych

warunków będzie karta mieszkańca „Jestem z Żąbek”.

## Jak wyrobić sobie kartę?

Jeśli ktoś z mieszkańców spełnia powyższe warunki, ale nie posiada jeszcze takiego dokumentu, to powinien jak najszybciej złożyć odpowiedni wniosek. Można to zrobić poprzez stronę internetową [jestemzżabek.pl](http://jestemzżabek.pl), osobiście w Urzędzie Miasta, przy ul. Wojska Polskiego 10 (wejście C vis-a-vis budynku Straży Miejskiej) lub za pośrednictwem Poczty Polskiej.

Do wniosku o wydanie nowej karty trzeba będzie dołączyć odpowiednie załączniki: aktualne kolorowe zdjęcie o wym. 35x45 mm (podpisane czytelnie na odwrocie przy składaniu wniosku w formie papierowej), skan dowodu osobistego oraz jeden z poniższych dokumentów:

- pierwsza strona złożonego PIT-u za 2019 rok (ta, na której jest adres zamieszkania) ze stemplem wołomińskiego urzędu skarbowego poświadczającego rozliczenie podatku,
- urzędowe poświadczenie odbioru wydane przez elektroniczną skrzynkę podawczą systemu teleinformatycznego administracji podatkowej (UPO) wraz z pierwszą stroną zeznania podatkowego (tą, na której jest adres

zamieszkania) składanego drogą elektroniczną i wygenerowanym numerem dokumentu zgodnym z identyfikatorem dokumentu UPO,

- zaświadczenie z urzędu skarbowego potwierdzającego złożenie zeznania o wysokości osiągniętego dochodu (poniesionej straty) w 2019 roku i adresem zamieszkania.

Więcej informacji o karcie, niezbędnych do jej wyrobienia dokumentach, a także formularz wniosku o wydanie karty dostępne są na stronie

[www.zabki.pl/aktualnosci/aktualnosci/2020-5/nowa-karta-mieszkanca-juz-od-25-maja](http://www.zabki.pl/aktualnosci/aktualnosci/2020-5/nowa-karta-mieszkanca-juz-od-25-maja).

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

Warunki organizacji akcji „Lato w mieście 2021” mogą się zmienić, jeśli wprowadzone zostaną nowe obostrzenia dotyczące wypoczynku letniego dzieci i młodzieży.

Informacje dotyczące zajęć prowadzonych w poszczególnych dniach akcji „Lato w mieście 2021” oraz zapisu uczestników będą zamieszczane na stronach internetowych poszczególnych placówek.

## ZAPROSZENIE NA ZAJĘCIA UNIwersYTETU OTWARTEGO W ZĄBKACH

Po znacznym złagodzeniu obostrzeń, związanych z COVID-19 jest więcej kontaktów międzyludzkich. Stowarzyszenie Powiatowy Uniwersytet Otwarty w Wołominie i Żąbkach rozpoczyna spotkania i wykłady dla członków SPUO, również dla osób niezrzeszonych.

Wykłady pod hasłem "Zakočaj się w

Nazwa i adres organizatora wypoczynku	Termin prowadzenia wypoczynku w ramach akcji „Lato w mieście 2021”	Strony internetowe poszczególnych placówek, na których dostępna będzie informacja o organizacji „Lata w mieście 2021”
Szkoła Podstawowa nr 1 im. Gen. Franciszka Kleeberga ul. Piłsudskiego 35, 05-091 Żąbki	19 lipca – 23 lipca 2021 r.	<a href="http://www.sp1zabki.szkołnastrona.pl">www.sp1zabki.szkołnastrona.pl</a>
Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Kochanowskiego ul. Batorego 11, 05-091 Żąbki	5 lipca – 9 lipca 2021 r.	<a href="https://www.sp2zabki.pl">https://www.sp2zabki.pl</a>
Szkoła Podstawowa nr 3 im. Małego Powstańca ul. Kościelna 2, 05-091 Żąbki	28 czerwca – 2 lipca 2021 r.	<a href="http://www.sp3zabki.pl">www.sp3zabki.pl</a>
Szkoła Podstawowa nr 4 im. Jana Pawła II ul. Harcerska 9, 05-091 Żąbki	26 lipca – 30 lipca 2021 r.	<a href="https://sp4zabki.szkołnastrona.pl">https://sp4zabki.szkołnastrona.pl</a>
Szkoła Podstawowa nr 5 im. Bł. Ks. Jerzego Popiełuszki ul. Batorego 37, 05-091 Żąbki	12 lipca – 16 lipca 2021 r.	<a href="https://sp5zabki.szkołnastrona.pl">https://sp5zabki.szkołnastrona.pl</a>
Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji ul. Słowackiego 21 05-091 Żąbki	9 sierpnia – 27 sierpnia 2021 r.	<a href="http://mosirzabki.pl">http://mosirzabki.pl</a>
Miejski Ośrodek Kultury ul. Słowackiego 10 05-091 Żąbki	28 czerwca – 9 lipca 2021 r.	<a href="http://mokzabki.koti.pl">http://mokzabki.koti.pl</a>

Polsce" odbywać się będą w Szkole Podstawowej nr 4 przy ul. Harcerskiej 9 w Ząbkach, od 25 maja 2021 r., w godzinach 16:45 do 18:30 (zawsze we wtorki).

Wszystkich chętnych organizatorzy serdecznie zapraszają. Spotkania odbywać się będą przy zachowaniu odpowiednich środków ostrożności i reżimu sanitarnego. Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu: 510-236-436.

## **„JAK ZAŁOŻYĆ ŻŁOBEK. MISJA, WIZJA I BIZNES” BEZPŁATNE SZKOLENIE**

Wyższa Szkoła Gospodarki organizuje w Klembowie w terminie 21 i 28.06.2021 r. bezpłatne szkolenie „Jak założyć żłobek. Misja, wizja i biznes”, realizowane w ramach projektu „Dobre praktyki opieki nad

### **dziećmi do lat trzech wsparciem dla pracujących rodziców”.**

Zaproszony jest każdy, kto jest zainteresowany założeniem żłobka/klubu dziecięcego lub zatrudnieniem opiekuna dziennego i komu bliska jest idea instytucjonalnej opieki nad dziećmi do lat trzech, będąca wsparciem dla pracujących rodziców.

Dodatkowych informacji udziela Zespół Projektu pod numerem telefonu: 52 567 0017, e-mail: [centrum@byd.pl](mailto:centrum@byd.pl)

Więcej informacji na stronie: [www.opieka.byd.pl](http://www.opieka.byd.pl)

### **WSPARCIE UCZNIÓW W POWROCI DO SZKÓŁ – MATERIAŁY EDUKACYJNE**

Można skorzystać z wykazu materiałów edukacyjnych przygotowanego przez Ministerstwo Edukacji i Nauki.

Zawiera on publikacje i poradniki dla nauczycieli, dyrektorów szkół oraz rodziców. Materiały te będą pomocne w pracy z dziećmi i młodzieżą po długotrwałym okresie nauki zdalnej.

Wykaz materiałów edukacyjnych

Aby wesprzeć uczniów, nauczycieli i rodziców w powrocie do stacjonarnej nauki w szkołach i placówkach, Ministerstwo Edukacji i Nauki przygotowało wykaz pomocnych materiałów edukacyjnych. Będą one wsparciem w pracy z dziećmi i młodzieżą po długotrwałym okresie kształcenia na odległość oraz trudną sytuacją pandemiczną. Wśród materiałów dostępnych na stronach internetowych MEiN, ORE i kuratoriów oświaty znalazły się m.in. publikacje i poradniki.

Więcej informacji na stronie [kuratorium.waw.pl](http://kuratorium.waw.pl)



Projekt „Stowarzyszenie PRO Q umacnianiu rodzin” dofinansowany jest ze środków Powiatu Wołomińskiego w ramach umowy o realizację zadania publicznego na kwotę 60.000 zł.



### **Punkt specjalistycznego poradnictwa rodzinnego zasięg działania punktu: gminy Marki, Ząbki i Zielonka**

Szanowni Państwo,

Wychodząc naprzeciw sytuacji zagrożenia epidemicznego, chcemy działać na rzecz normalizowania samopoczucia psychicznego. W związku z zaistniałą sytuacją zachęcamy do korzystania z telefonicznej doraźnej pomocy psychologicznej w czasie dyżuru dyspozytora i konsultacji u specjalistów w formie on-line i w kontakcie osobistym.

**Dyżur dyspozytora:**

**poniedziałek – 13.00 - 17.00**

**środa – 9.00 - 13.00**

**piątek – 9.00 - 13.00**

Można do nas dzwonić w trakcie dyżurów lub umówić się na spotkanie ze specjalistą za pośrednictwem maila.

**Można również umówić się do specjalisty na konsultację psychologiczną, wychowawczą (pedagogiczną) lub socjalną w formie on-line lub w kontakcie osobistym.**

Specjaliści przyjmują od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 20.00.

tel: 660 907 563, e-mail: [kontakt@propracownia.pl](mailto:kontakt@propracownia.pl)

**Dbajmy o siebie wzajemnie!  
Zespół Stowarzyszenia PRO**

## TEQBALL NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE W ZĄBKACH

**W weekend 22-23 maja, w nowoczesnej hali przy ul. Andersena 1 został rozegrany turniej Ząbki Teqball Challenger Cup 2021. Po raz pierwszy w Europie rywalizowano aż w pięciu kategoriach.**

### Co to jest Teqball?

Teqball to dość młoda dyscyplina sportu, która powstała w 2014 roku na Węgrzech. Od kilku lat zyskuje swoich zwolenników na całym świecie. W teqball gra się już w ponad 80 krajach na całym świecie. Korzystają z niego przedstawiciele „klasycznej” formy futbolu - wykorzystywany jest w największych klubach oraz organizacjach piłkarskich, jako idealne uzupełnienie treningu, które pomaga zawodnikom rozwijać umiejętności techniczne.

Niezbędny do gry w Teqball jest specjalnie wyprofilowany stół, na którym toczy się rozgrywka. Tę dyscyplinę można dlatego nazwać pewnego rodzaju połączeniem piłki nożnej i tenisa stołowego. Specyfika gry polega na odbijaniu piłki pomiędzy zawodnikami. W Teqball mogą grać zarówno mężczyźni, jak i kobiety, niezależnie od wieku. Rozgrywki Teqball odbywają się zarówno w formule singlowej, deblowej oraz debła mieszanego (mikst).

### Ząbki Teqball Challenger Cup 2021

Do tej pory zawodnicy w międzynarodowych Challengerach rywalizowali bez wyodrębniania specjalnych kategorii dla kobiet i mężczyzn. W Ząbkach panie i panowie zmierzili się w:

- singlu kobiet,
- singlu mężczyzn,
- debla kobiet,
- debla mężczyzn,
- oraz debla mieszanym.

Impreza odbyła się dzięki współdziałaniu: Polskiej Fundacji Sportu i Kultury, Warszawskiego TEQ Clubu oraz Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ząbkach. Turniej swoim patronatem objęła też Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.

Dla Warszawskiego TEQ Clubu było to szczególne wydarzenie, gdyż stanowiła kamień milowy w jego historii, świadczący o rozpoczęciu działalności przez Klub – jednej z pierwszych tego typu profesjonalnych organizacji Teqball w Europie.

Ząbki Teqball Challenger Cup 2021 dzięki współpracy ze światową federacją FITEQ, zyskał rangę turnieju międzynarodowego. Do naszego miasta przyjechali czołowi zawodnicy Teqball z Polski oraz całej Europy:

- Adam Blazsovics (Węgry) – aktualny Mistrz Świata Teqball w grze singlowej i deblowej 2019,
- Csaba Banyik (Węgry) – aktualny Mistrz Świata Teqball w grze

deblowej 2019,

- Adrian Duszak (Polska) – aktualny Wicemistrz Świata Teqball w grze singlowej 2019,
- Bartłomiej Frańczuk (Polska) – aktualny Mistrz Polski w grze singlowej i deblowej 2020,
- Zsanett Janicsek (Węgry) – aktualna Wicemistrzyni Świata w deblu mieszanym 2019.

Ponadto w turnieju wystąpili zawodnicy reprezentujący Francję, Tunezję, Algierię, Ukrainę czy Kosowo.

Zawodnicy biorący udział w Turnieju Ząbki Teqball Challenger Cup 2021 przyjeżdżają jako członkowie reprezentacji narodowych swoich krajów. Dla uczestników wydarzenia był to jeden z etapów przygotowań do tegorocznych Mistrzostw Świata Teqball.

Walczone nie tylko o sławę i chwałę, ale też o konkretne nagrody. Dla najlepszych zawodników turnieju przewidziano nagrody finansowe – łączna pula nagród wynosiła ponad 5400 dolarów. Fundatorem nagród finansowych była międzynarodowa federacja Teqball (FITEQ).

Turniej został rozegrany z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa, respektując reżim sanitarny i wszelkie obostrzenia. Zawodnicy z zagranicy biorący udział w turnieju zarówno przed przyjazdem jak i w trakcie wydarzenia przechodzili testy na obecność COVID19.

Pomimo, iż sytuacja związana z pandemią koronawirusa uniemożliwiła udział publiczności, na kanale Polskiej Fundacji Sportu i Kultury, która jest Organizatorem wydarzenia, udostępniono transmisję na żywo z meczów finałowych, które odbyły się w niedzielę 23 maja.

Jeżeli chodzi o mecze naznaczone szczególnymi emocjami, to na pewno można wskazać na singiel mężczyzn, gdzie w zaciętym pojedynku finałowym zmierzili się aktualny Mistrz Świata Teqball Ádám Blázsovics z Węgier oraz brązowy medalista Mistrzostw Świata Apor Györgydeák z Rumunii. Po emocjonującym meczu górą był reprezentant Rumunii. Na wysokim poziomie swoje mecze rozgrywały panie i to zarówno w pojedynkach singlowych, jak i deblowych.

### Wyniki:

#### Singiel Mężczyzn

##### Mecz o 1. miejsce

Apor Györgydeák (Rumunia) - Ádám Blázsovics (Węgry) 2:1

##### Mecz o 3. miejsce

Hugo Rabeaux (Francja) - Balázs Katz (Węgry) 2:1

#### Singiel Kobiet

##### Mecz o 1. miejsce

Zsanett Janicsek (Węgry) - Gabriella Kota (Węgry) 2:1

##### Mecz o 3. miejsce

Alicja Bartnicka (Polska) - Lauryne Scherrer (Francja) 2:0

**Debel Mężczyzn**

**Mecz o 1. miejsce**

Csaba Banyik/Ádám Blázsovcics (Węgry) - Julien Grondin/Hugo Rabeaux (Francja) 2:0

**Mecz o 3. miejsce**

Balázs Katz/Zalán Szegedi (Węgry) - Apor Györgydeák/Ilyes Szabolcs (Rumunia) 0:2

**Debel Kobiet**

**Mecz o 1. miejsce**

Zsanett Janicsek/Gabriella Kota (Węgry) - Paulina Łęzak/Klaudia Mindak (Polska) 2:0

**Mecz o 3. miejsce**

Alicja Bartnicka/Justyna Bartman (Polska) - Coralie Daul/Lauryne Scherrer (Francja) 2:0

**Debel Mieszany**

**Mecz o 1. miejsce**

Zsanett Janicsek/Csaba Banyik (Węgry) - Gabriella Kota/Ádám Blázsovcics (Węgry) 2:0

**Mecz o 3. miejsce**

Paulina Łęzak/Patryk Kamiński (Polska) - Laurynne Scherrer/Julien Grondin (Francja) 2:1

**Organizatorzy:**

- Polska Fundacja Sportu i Kultury
- MOSiR Ząbki
- Warszawski TEQ Club

**Sponsorzy:**

- Ebejot Development
- FITEQ
- Italiana Saska Kępa

**Współfinansujący:**

- Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego
- Urząd Miasta Ząbki

Turniej był współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

fot. Marcin Szymczyk/FotoPyk



## PROGRAM „ZA ŻYCIEM” W POWIATOWYM URZĘDZIE PRACY W WOŁOMINIE

Rodziny, borykające się z problemami związanymi z niepełnosprawnością jednego z jej członków mogą liczyć na pomoc i wsparcie na podstawie ustawy z dnia 20 kwietnia 2004 roku o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy. Powiatowy Urząd Pracy w Wołominie przygotował na ten temat informację, z którą warto się zapoznać.

Dzięki Programowi kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za życiem” opiekunowie osób niepełnosprawnych mogą liczyć na łatwiejszy powrót do aktywności zawodowej.

Wsparciem tym mogą zostać objęte następujące osoby:

- bezrobotni będący opiekunem osoby niepełnosprawnej;
- poszukujący pracy będący opiekunem osoby niepełnosprawnej niepozostający w zatrudnieniu lub niewykonujący innej pracy zarobkowej (z wyłączeniem opiekunów osób niepełnosprawnych pobierających świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy lub zasiłek dla opiekuna);
- poszukujący pracy absolwent tj. osoba, która w okresie ostatnich 48 miesięcy ukończyła szkołę lub uzyskała tytuł zawodowy.

Przepisy precyzyjnie określają, kto może ubiegać się o taką pomoc. Opiekunami osoby niepełnosprawnej są członkowie rodziny (w rozumieniu art. 3 ustawy z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” (Dz. U. z 2020 r. poz. 1329), opiekujący się dzieckiem z orzeczeniem o niepełnosprawności, łącznie ze wskazaniami:

- konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji,
- konieczności stałego współdziałania na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji lub osobą niepełnosprawną ze znacznym stopniem niepełnosprawności.

Z kolei, za członka rodziny uważa się małżonków, rodziców dziecka w fazie prenatalnej, rodziców dziecka, opiekuna faktycznego dziecka (czyli osobę faktycznie opiekującą się dzieckiem, jeżeli wystąpiła z wnioskiem do sądu opiekuńczego o przysposobienie dziecka), a także pozostające na ich utrzymaniu dzieci.

Osoby uprawnione mogą liczyć na wiele, różnych form wsparcia:

- refundację kosztów wyposażenia lub doposażenia stanowiska pracy, utworzenie stanowiska pracy w spółdzielni socjalnej,
- dofinansowanie podjęcia działalności gospodarczej także na zasadach określonych dla spółdzielni socjalnych,
- finansowanie kosztów wynagrodzenia dla spółdzielni socjalnej,
- prace społecznie użyteczne.

Ponadto osoba poszukująca pracy, będąca opiekunem osoby niepełnosprawnej, osoba nie mająca pracy (ustawa używa terminu "niepozostający w zatrudnieniu") lub niewykonująca innej pracy zarobkowej (z wyłączeniem opiekunów osób niepełnosprawnych pobierających świadczenie pielęgnacyjne, specjalny zasiłek opiekuńczy lub zasiłek dla opiekuna), może korzystać na zasadach takich jak bezrobotny z następujących usług rynku pracy lub instrumentów rynku pracy:

- pośrednictwo pracy,
- poradnictwo zawodowe,
- szkolenia,
- staże,
- prace interwencyjne,
- studia podyplomowe,
- bon na zasiedlenie.

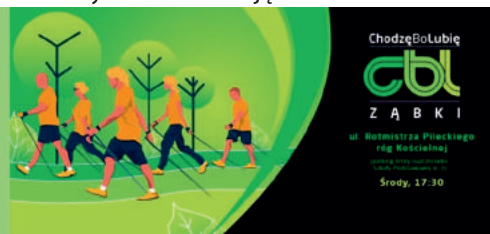
## CHODŹ DLA PRZYJEMNOŚCI I NA ZDROWIE

Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzata Zyśk zaprasza na spacer z kijkami pod okiem instruktora, organizowane przez Fundację Wychowanie przez Sport.

Zajęcia organizowane są pod hasłem „ChodzęBoLubię”. Zainteresowani mieszkańcy spotykają się w każdą środę o godz. 17.30 przy wejściu do lasu na wysokości Szkoły Podstawowej nr 3.

Należy zabrać ze sobą kijki, włożyć wygodne buty i luźne ubranie. Zajęcia będą się odbywały przez cały sezon, tj. do 11 listopada i są bezpłatne dla mieszkańców Ząbek.

Patronat nad wydarzeniem objęła Burmistrz Miasta Ząbki.



Chcesz:  
zadbać o swoje zdrowie  
poprawić swoją kondycję  
doskonalić technikę chodu  
miło spędzić czas na świeżym  
powietrzu  
poznać nowych ludzi

O TO WŁAŚNIE  
*chodzi!*



MARSZ Z INSTRUKTOREM W KAŻDĄ  
ŚRODĘ O GODZ. 17:30  
WEJŚCIE DO LASU NA WYSOKOŚCI  
SZKOŁY PODST. NR 3



ZAJĘCIA POD  
PATRONATEM  
BURMISTRZA MIASTA  
ZĄBK I

# KIEDY BRAKUJE ODDECHU, ROBI SIĘ CIEKAWIE



**Mieszkaniec naszego miasta Wojciech Sobierajski podjął się bicia Rekordu Polski Guinnessa w podciąganiu sztangi pod wodą. Opowiedział nam o przygotowaniach do zadania, którego areną będzie basen Miejskiego Centrum Sportu w Ząbkach.**

**Zamierzasz przez godzinę podciągać sztangę pod wodą na basenie MCS w Ząbkach. Skąd pomysł na bicie rekordu?**

**Wojciech Sobierajski:** Kiedy przeglądałem ekstremalne Rekordy Polski Guinnessa, to trafiłem na informację, ktoś podjął się wyciskania sztangi pod wodą. Rekordzista położył się na ławeczce, wziął sztangę, ale zrobił to na jednym wdechu. Pomyślałem, że dla mnie to za mało i chciałem powalczyć na dłuższym dystansie. Po upływie pół godziny, kiedy zaczyna brakować oddechu, zaczyna się robić ciekawie.

**Jak rozumiem, nie może być żadnych ułatwień?**

Nie mogę mieć rurki do oddychania czy aparatu tlenowego. Nie mogę też założyć na siebie obciążenia. Mam wziąć głęboki wdech, wskoczyć do wody, dostać się do sztangi, która spoczywa na głębokości dwóch metrów, wykonać jak najwięcej powtórzeń, wynurzyć się, chwilę odpocząć i tak powtarzać przez godzinę minimum sto razy.

**Dlaczego tyle powtórzeń i w takim czasie?**

Nikt wcześniej takiego wyzwania się nie podjął i w tej sytuacji Biuro Rekordów Polski wyznaczyło mi właśnie taką minimalną liczbę. Do pobicia rekordu nie wystarczy podciągnięcie sztangi raz czy dwa.

**Jak się trenuje do takiego wyzwania?**

Przygotowania były bardzo skomplikowane, bo baseny są

zamknięte. Nie wykonałem ani jednego treningu w wodzie i samo zadanie jest dla mnie zagadką. Ćwiczyłem w ten sposób, że wstrzymywałem oddech, podchodziłem do sztangi z odległości dziesięciu metrów, wykonywałem pięć martwych ciągów, a następnie odchodziłem i wypuszczałem powietrze. Symulowałem to, co będzie mnie czekać podczas bicia rekordu, ale dopiero we wtorek na basenie w Ząbkach będę mógł rozłożyć sprzęt i przekonać się, jak będzie to wyglądać w rzeczywistości (wywiad został przeprowadzony 24 maja, a samo bicie rekordu rozpoczęło się 26 maja o godzinie 10:00; relację zamieścimy w następnym numerze „Co słyszeć?” – przyp. Ł.M.).

### **Dziesięć metrów dystansu na powietrzu, to odpowiednik zejścia na głębokość dwóch metrów pod wodę?**

Przyjąłem taki przelicznik. W czasie treningu starałem się dawać sobie jak najtrudniejsze zadania, żeby potem pozytywnie się zaskoczyć podczas bicia rekordu. Myślę, że nic gorszego mnie nie spotka. Muszę przyznać, że pierwszych pięć powtórzeń było łatwych, ale każda kolejna seria, na podwyższonym tętnie, długi tlenowym, była trudna. Nie zrobiłem ani razu takiego treningu, w którym wykonałbym 20 podejść po pięć razy, ale utrzymywałem takie tempo, że mam szansę podołać zadaniu.

### **Jak długie przerwy między seriami są planowane?**

Jeśli będę robił serie po pięć powtórzeń, to na jedną mam trzy minuty. Wychodzi na to, że jeśli wypłynę na powierzchnię po 40 sekundach, to potem będę miał około dwóch minut na odpoczynek. Jeśli jednak nie uda mi się podciągnąć sztangi pięć razy, to stracę czas i potem będzie trudniej. Założenia to jedno, ale wszystko wyjdzie „w praktyce”.

### **Chodzi o to, by wytrzymać przy zadaniu godzinę, czy wykonać określoną liczbę powtórzeń?**

Czas pracy wynosi godzinę i muszę w tym czasie wykonać minimum sto martwych ciągów. Jeśli zostanie mi trochę czasu, to będę walczył dalej, żeby wyśrubować rekord jak najmocniej, bo na pewno ktoś będzie chciał mnie pobić.

### **Jak sztanga zachowuje się w wodzie?**

Przy stalowych lub żeliwnych krążkach ciężar 100-kilogramowy będzie ważył około 93 kilogramów, więc nie będzie stanowił dla mnie problemu, bo mój rekord to 210 kg na jedno powtórzenie. Gdy krążki były ogumowane, to byłyby jeszcze lżejsze, ale takiego sprzętu nie wolno używać. Problemem może być ustawienie się przy sztandze, bo jak wezmę głęboki wdech, to będzie mnie wynosiło do powierzchni, a muszę stopy postawić na dnie, żeby się zaprzeć. Sztanga będzie leżała w głównej niecce basenu w Ząbkach, na głębokości dwóch metrów. Swoje stanowisko będę miał przy stopniach do skakania. Pomiędzy seriami mogę spędzać czas dowolnie: pić, jeść, wychodzić z wody, albo tam zostać. Mogę też skakać, żeby nadać sobie większego rozpędu.

### **Jakie będą kolejne wyzwania?**

Kolejne wyzwanie już jest gotowe. Będę bił rekord śp. Aleksandra Doby, który trzy razy kajakiem przepłynął Atlantyk i zmarł w tym roku, wspinając się na Kilimandżaro. Jego pierwszym wyczynem było przepłynięcie 1200 km z Przemyśla do Świnoujścia w 13 dni. Ja w czerwcu będę próbował to zrobić o jeden dzień szybciej. Wyruszę 16 czerwca z Przemyśla i do 27 czerwca mam czas, żeby dopłynąć do Świnoujścia.

**Rozmawiał Łukasz Majchrzyk**



fot. Facebook.com/WojciechSobierajSobierajski

