



ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

DWA NOWE PROJEKTY TERMOMODERNIZACYJNE

W ostatnim dniu lipca burmistrz Małgorzata Żyśk podpisała dwie istotne umowy, które mają poprawić komfort termiczny i efektywność energetyczną dwóch miejskich placówek edukacyjnych. Pierwsza z nich dotyczy kompleksowej termoizolacji budynku Szkoły Podstawowej nr 5, druga – sali gimnastycznej przy Szkole Podstawowej nr 4. Prace budowlane mają się zakończyć w ciągu pięciu miesięcy od momentu zawarcia umów.

Dokończenie na str. 2



DWIE UMOWY
NA WYKONANIE TERMOIZOLACJI
PODPISANE

TRWAJĄ PRACE PRZY BUDOWIE „ZĄBKOWSKICH PROMYKÓW”



Dokończenie na str. 4

ZĄBKOWSKA W HOŁDZIE BOHATEROM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

1 sierpnia, mieszkańcy naszego miasta po raz kolejny zatrzymali się w zadumie, by uczcić pamięć uczestników jednego z najbardziej dramatycznych momentów XX-wiecznej historii Polski – wybuchu Powstania Warszawskiego. W 81. rocznicę tego wydarzenia mieszkańcy, przedstawiciele władz oraz młodzież oddali wspólnie hołd tym, którzy walczyli o wolność Ojczyzny.

Dokończenie na str. 2



TRWA BUDOWA ULICY KOŁŁATAJA



Dokończenie na str. 4

Dokończenie ze str. 1 DWA NOWE PROJEKTY TERMOMODERNIZACYJNE

Komfort uczniów i oszczędności dla budżetu.

Modernizacja izolacji cieplnej w obiektach szkolnych poprawi warunki nauki, ale przyniesie też wymierne korzyści finansowe i środowiskowe. Lepsze docieplenie oznacza mniejsze zużycie energii, a tym samym – niższe rachunki za ogrzewanie. To bardzo istotne w obiektach publicznych, których eksploatacja generuje znaczne koszty w sezonie grzewczym.

– *Inwestujemy w nowoczesne rozwiązania, które mają służyć nie tylko dzisiaj, ale również w kolejnych latach. To troska o codzienny komfort uczniów i pracowników, ale też wyraz odpowiedzialności za środki publiczne* – podkreśla burmistrz Małgorzata Zyśk.

Krok w stronę zrównoważonego rozwoju.

Ząbki od lat podejmują konsekwentne działania na rzecz modernizacji infrastruktury oświatowej. Miasto nie tylko remontuje i rozbudowuje szkoły, ale także dba o ich dostosowanie do wyzwań klimatycznych i ekonomicznych. Nowe projekty termoizolacyjne stanowią kolejny etap systematycznego unowocześniania placówek edukacyjnych, który przyniesie korzyści zarówno uczniom, jak i całej społeczności lokalnej.

KSA

Dokończenie ze str. 1 ZĄBKI W HOŁDZIE BOHATEROM POWSTANIA WARSZAWSKIEGO

Godzina „W” w Parku Miejskim – czas, który nigdy nie milknie.

Uroczystości rozpoczęły się kilka minut przed symboliczną godziną 17:00 przy Pomniku Bohaterów Obrońców Ząbek i Dęwnicy, w Parku Miejskim im. Szuberta. Punktualnie, zgodnie z tradycją, zawyły syreny alarmowe a zgromadzeni mieszkańcy oddali cześć poległym minutą ciszy oraz wspólną modlitwą.

W atmosferze powagi i patriotycznej jedności odśpiewano „Mazurka Dąbrowskiego”, a następnie złożono kwiaty i zapalono znicze przy pomniku.



Dziedzictwo, które trwa od pokoleń do pokoleń.

– *Drodzy Państwo, dziś, stojąc tu wspólnie, pragnę przypomnieć, że nasza wolność nie jest dana raz na zawsze. Zawdzięczamy ją odwadze, determinacji i najwyższemu poświęceniu Powstańców Warszawskich. Dzięki ich walce i oddaniu możemy dziś żyć w wolnym kraju. Pamiętajmy o tym nie tylko dziś, ale każdego dnia, przekazując tę prawdę kolejnym pokoleniom* – mówiła burmistrz Ząbek.

Spotkanie zakończyło się pamiątkowym zdjęciem, symbolizującym jedność pokoleń i wspólną odpowiedzialność za pamięć historyczną.





Ząbki nie zapominają – żywa lekcja historii.

Wydarzenia z 1 sierpnia 1944 roku wciąż są żywe w zbiorowej pamięci. Dzięki współpracy samorządu, organizacji społecznych, szkół i mieszkańców, pamięć o Powstaniu Warszawskim nie słabnie, lecz nabiera nowego wymiaru – jako lekcja odwagi, poświęcenia i odpowiedzialności za wolność.

KSA



AKCJA POBORU KRWI
14 WRZEŚNIA 2025 R.
GODZ. 9:00-14:00
 MIEJSKIE CENTRUM SPORTU W ZĄBKACH
 UL. SŁOWACKIEGO 23



*Ubierz swoje okna
w styl i elegancję!*



SALON ARANŻACJA OKIEN

Szeroki wybór
FIRAN TKANIN KARNISZY

SZYCIE:

- Firan • Zasłon • Rolet rzymskich
- Obrusów • Serwet • Poduszek

 ul. Piłsudskiego 13
05-091 Ząbki

WWW.CUDNEOKNO.PL

 cudneokno@gmail.com

 **784 616 784**

**DOJAZD DO KLIENTA
na pomiar i montaż!**

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 23, 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.

Dokończenie ze str. 1 TRWAJĄ PRACE PRZY BUDOWIE „ZĄBKOWSKICH PROMYKÓW”

W Ząbkach, przy ulicy Prusa, trwa budowa pierwszego samorządowego żłobka. Inwestycja ma wesprzeć rodziny z małymi dziećmi, zapewniając nowoczesne i bezpieczne miejsce opieki dla 120 najmłodszych mieszkańców miasta. W ramach zadania realizowanego przez Miasto Ząbki powstaje parterowy budynek o powierzchni około 770 m², wznoszony w technologii tradycyjnej murowanej.

Żłobek będzie nosił nazwę „Ząbkowskie Promyki” i zostanie w pełni przystosowany do potrzeb dzieci do lat 3, w tym dzieci z niepełnosprawnościami lub wymagających szczególnej opieki. Realizacja przedsięwzięcia jest współfinansowana ze środków Krajowego Planu Odbudowy oraz budżetu państwa w ramach programu „Aktywny Maluch 2022–2029”.

Komfort, bezpieczeństwo i rozwój.

Zgodnie z założeniami projektu, żłobek zostanie wyposażony w meble, zabawki, pomoce dydaktyczne oraz zaplecze sanitarne dostosowane do wieku i potrzeb maluchów. Zadbano również o przestrzeń zewnętrzną – w ramach zagospodarowania terenu powstanie nowoczesny plac zabaw z bezpieczną nawierzchnią i nowym ogrodzeniem, co pozwoli dzieciom na aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu w bezpiecznych warunkach.

Wspólna inwestycja z rządem i samorządem.

Całkowita wartość inwestycji to ponad 8,67 mln zł. Z tej kwoty ponad 6,9 mln zł pochodzi z Krajowego Planu Odbudowy, a blisko 1,6 mln zł ze środków budżetu państwa. Umowa o dofinansowanie została podpisana 14 października 2024 roku, a zakończenie prac zaplanowano na czerwiec 2026 roku.

KSA

Dokończenie ze str. 1 TRWA BUDOWA ULICY KOŁŁĄTAJA

W naszym mieście trwają intensywne prace nad rozbudową układu drogowego – jednym z aktualnie realizowanych przedsięwzięć jest budowa ulicy Kołłątaja, na odcinku od ul. Szwoleżerów do ul. Rómmła. Nowa droga poprawi bezpieczeństwo i komfort życia mieszkańców tej części miasta.

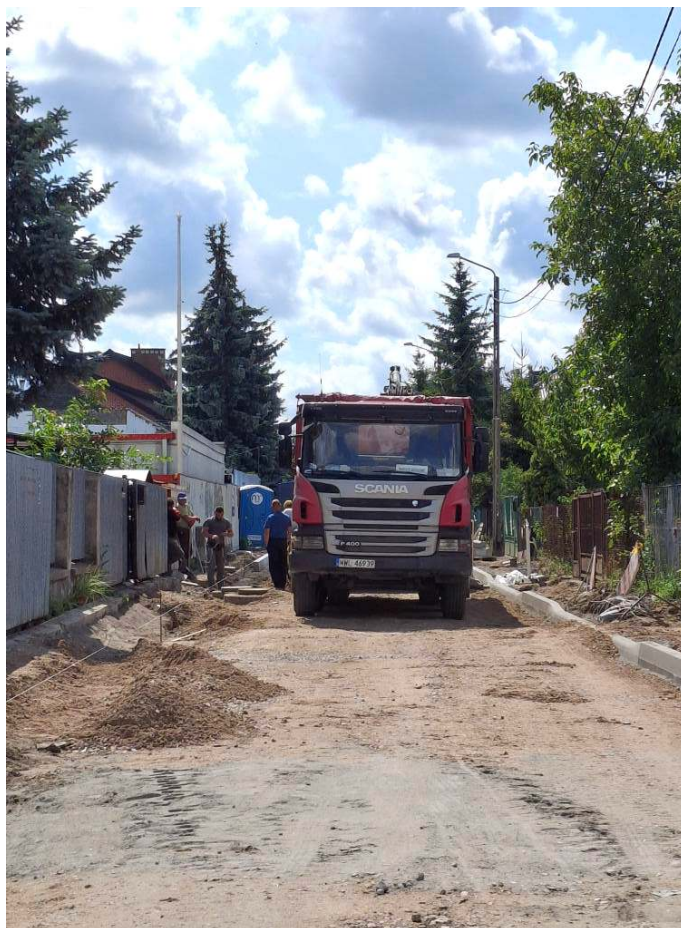
Strategiczny odcinek w systemie drogowym.

Projekt zakłada budowę nawierzchni jezdni oraz chodników, co usprawni lokalny ruch i podniesie poziom bezpieczeństwa pieszych i kierowców.

Z myślą o mieszkańcach.

Władze miasta podkreślają, że priorytetem jest nie tylko rozbudowa dróg, ale przede wszystkim tworzenie bezpiecznej, funkcjonalnej i przyjaznej przestrzeni dla mieszkańców.

KSA



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W ZĄBKACH Z NOWYM ADRESEM

W dniach 22–23 sierpnia 2025 r. filia Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Ząbkach będzie przeprowadzać się do nowej lokalizacji. W tym czasie, ze względu na konieczność sprawnego zrealizowania relokacji, placówka będzie nieczynna. Od 1 września br. filia stanie się samodzielną Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną.

Nowa przestrzeń – nowe możliwości.

Od poniedziałku, 25 sierpnia, poradnia będzie funkcjonować pod nowym adresem: ul. Skorupki 7A w Ząbkach. Zmiana siedziby to przede wszystkim inwestycja w komfort klientów oraz jakość i dostępność świadczonej pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Pomimo zmiany adresu, dotychczasowy numer telefonu pozostaje bez zmian.

Prośba o zrozumienie i zapowiedź lepszej obsługi.

Dyrekcja poradni zwraca się z uprzejmą prośbą o uwzględnienie tej zmiany przy planowaniu wizyt i jednocześnie dziękuje za zrozumienie możliwych utrudnień związanych z okresem przeprowadzki.

Nowa lokalizacja Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej

zapewnieni bardziej przyjazne i profesjonalne warunki do prowadzenia diagnozy, terapii oraz wsparcia edukacyjnego. Zespół poradni zapewnia, że zmodernizowana przestrzeń pozwoli jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby dzieci, młodzieży oraz ich rodziców i opiekunów

ŁMA

25 POMYSŁÓW MIESZKAŃCÓW – CZAS WYBRAĆ NAJLEPSZE!

W Ząbkach trwa prezentacja projektów zgłoszonych do tegorocznej edycji Budżetu Obywatelskiego. To wyjątkowa okazja, by każdy mieszkaniec mógł mieć realny wpływ na rozwój swojego miasta. Do końca sierpnia Urząd Miasta będzie przedstawiać wszystkie propozycje, które w tym roku trafiły do głosowania.

W sumie zgłoszono aż 25 projektów: 8 z nich dotyczy inwestycji infrastrukturalnych, a 17 to inicjatywy społeczne – od działań kulturalnych, przez sportowe, aż po edukacyjne. To pokazuje, jak bardzo ząbkowianom zależy na wspólnym tworzeniu lepszej przestrzeni do życia.

Głosowanie już we wrześniu.

Wybór najciekawszych projektów należy teraz do

mieszkańców. Od 1 do 30 września każdy będzie mógł oddać dwa głosy – jeden na projekt infrastrukturalny i jeden na społeczny. Te propozycje, które otrzymają najwięcej głosów, zostaną zrealizowane w przyszłym roku.

Głosować będzie można zarówno online – na stronie zabki.budzetobywatelski.pl – jak i tradycyjnie, wrzucając wypełnioną kartę do urn w jednej z trzech szkół podstawowych (SP1, SP2, SP3) albo w Urzędzie Miasta Ząbki.

Konkretne środki na konkretne zmiany.

W tym roku Miasto przeznaczyło na realizację projektów aż 600 tys. zł. Na zadania infrastrukturalne przypadnie maksymalnie 420 tys. zł, natomiast na inicjatywy społeczne – 180 tys. zł. To budżet, który może zmienić miejską przestrzeń na lepsze – zgodnie z potrzebami mieszkańców.

Promuj swój pomysł!

Ratusz zachęca autorów projektów do dzielenia się swoimi pomysłami – im więcej osób usłyszy o danym projekcie, tym większa szansa na jego realizację. Warto o sobie przypominać, rozmawiać z sąsiadami, publikować w mediach społecznościowych i namawiać do głosowania.

Budżet Obywatelski to nie tylko finansowe wsparcie dla dobrych idei, ale też szansa na budowanie lokalnej wspólnoty i realny wpływ na to, jak będzie wyglądać nasze miasto.

ŁMA



BUDŻET OBYWATELSKI Ząbki 2025



Wszystkie informacje znajdziesz na:
zabki.budzetobywatelski.pl

Podtytuł



Miasto Ząbki
tu rodzi się przyszłość

ZĄBKOWSKI TALENT NA WŁOSKICH MURAWACH

Paweł Czułowski, jeden z kluczowych zawodników MKS Żąbkovia Żąbki, stanął przed ogromną szansą na rozwój piłkarskiej kariery. Młody napastnik, który odegrał istotną rolę w minionym sezonie zakończonym awansem drużyny do Betclic III Ligi, obecnie przebywa na testach we włoskim klubie SSC Napoli – jednym z najbardziej utytułowanych zespołów Serie A.



To ogromne wyróżnienie dla zawodnika, który z każdym kolejnym meczem coraz bardziej zaznacza swoją obecność na scenie futbolowej. Jego zaangażowanie, skuteczność i boiskowa dojrzałość przyciągnęły uwagę skautów zagranicznego klubu, co zaowocowało zaproszeniem na kilkudniowe testy w Neapolu.

Szansa, która może otworzyć drzwi do wielkiego futbolu.

Dla każdego młodego piłkarza udział w testach w klubie pokroju SSC Napoli to moment przełomowy – nie tylko sportowo, ale i życiowo. Możliwość trenowania w tak prestiżowym środowisku to okazja, by skonfrontować swoje umiejętności z wymaganiami futbolu na europejskim poziomie.

Duma lokalnego klubu i społeczności.

MKS Żąbkovia Żąbki nie kryje dumy z osiągnięć swojego zawodnika. W oświadczeniu klubowym podkreślono, że zaproszenie na testy jest ogromnym sukcesem Pawła.

– *Udział w testach to dla Pawła wyjątkowa okazja do zaprezentowania swoich umiejętności. Życzymy mu powodzenia i wierzymy, że pokaże swoje możliwości* – komentuje kierownictwo klubu.

Przyszłość otwarta na nowe możliwości.

Bez względu na wynik testów, sam udział w nich jest już wartościowym doświadczeniem, które z pewnością zaowocuje na boisku. Paweł Czułowski pozostaje przykładem dla młodych zawodników, pokazując, że talent połączony z determinacją może otwierać drzwi do kariery na międzynarodowym poziomie. To kolejny piłkarz Żąbkovii, wchodzący na wielką scenę. Zawodnikiem GKS Katowice jest Mateusz Kowalczyk.

DIETA DLA ZDROWEGO SERCA

Choroby serca są najczęstszą przyczyną zgonów w krajach rozwiniętych, również w Polsce, dlatego tak ważna jest profilaktyka i edukacja w zakresie zapobiegania i właściwego ich leczenia. Oprócz terapii farmakologicznej, podstawą podstępowania przy chorobach układu krążenia, jest wprowadzenie właściwej diety.



Jedną z najczęściej diagnozowanych przez lekarzy przypadłości jest nadciśnienie tętnicze. Do głównych przyczyn powstawania nadciśnienia należą choroby nerek, wady serca, zaburzenia hormonalne, otyłość oraz niehigieniczny tryb życia. Nielezione nadciśnienie może w konsekwencji prowadzić do zawału serca, udaru mózgu, uszkodzenia wzroku czy niewydolności nerek – ostrzega dietetyk z Centrum Dietetycznego Naturhouse w Żąbkach - Iwona Michalak.

Co jeść, a czego unikać?

Najważniejszym składnikiem podlegającym kontroli jest sód, który pełni istotną rolę w procesach regulacji ciśnienia krwi. Należy ograniczyć spożywanie soli w diecie, a szczególną uwagę zwrócić na produkty przetworzone zawierające duże ilości soli ukrytej. Do takich produktów należą wędliny i wyroby garmazeryjne, konserwy, dania gotowe oraz typu instant, a także chipsy, słone przekąski, orzeszki itp.

Ważne jest także aby posiłki były urozmaicone, pełnowartościowe i różnorodne aby zapobiec niedoborom składników odżywczych. Ponad to istotna jest regularność posiłków, które powinny być spożywane optymalnie co 3 godziny.

Dieta powinna charakteryzować się niską zawartością tłuszczu. Należy unikać tłustych mięs, wywarów, tłuszczu pochodzenia zwierzęcego oraz smażenia w głębokim oleju. Bardzo ważne jest regularne spożywanie ryb, nawet 3 razy w tygodniu. Ryby, orzechy oraz tłuszcze roślinne zawierają niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), które działają przeciwzapalnie, a tym samym ochronnie na układ krążenia. Ważna jest też obróbka termiczna - zaleca się gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, smażenie bez dodatku tłuszczu, grillowanie, pieczenie w rękawie.

Niezbędne minerały.

W diecie dla zdrowego serca nie może zabraknąć odpowiedniej podaży wapnia, potasu i magnezu. Wapń dostarczymy spożywając jogurty, kefiry, maślanki i sery twarogowe. Ograniczeniu podlegają sery żółte i pleśniowe, a także śmietany - ze względu na dużą ilość tłuszczu oraz nasyconych kwasów tłuszczowych, które są przeciwwskazane zwłaszcza w chorobach układu krążenia. Magnez znajdziemy w ciemnym pieczywie, płatkach owsianych, kaszy gryczanej, migdałach, pestkach dyni, zarodkach pszennych, białej fasoli, soi, naturalnym kakao, pistacjach i bananach. Potas z kolei zawarty jest przede wszystkim w warzywach i owocach, produktach zbożowych z pełnego przemiału, rybach, nasionach roślin strączkowych i kakao. Owoce i warzywa są bardzo istotne także ze względu na zawartość antyoksydantów, które pomagają w walce z wolnymi rodnikami. Warzywa szczególnie polecane to: kapusta, brokuł brukselka, czosnek, cebula, seler, pomidor, buraki. Wśród owoców możemy wyróżnić jagody, truskawki, maliny, kiwi, porzeczki, ciemne winogrona i żurawinę. Zarówno warzywa jak i owoce powinny pojawiać się wymiennie w każdym posiłku.

Dbając o kondycję naszego układu krążenia w diecie nie może zabraknąć błonnika pokarmowego, które dobrym źródłem są pełnoziarniste produkty zbożowe, kasze, makarony, razowe pieczywo.

Ponieważ przy problemach z krążeniem często obserwuje się opuchnięcia kończyn lub ogólne wrażenie obrzmienia, należy dbać o odpowiednią podaż płynów. Zalecana ilość to ok. 1,5-2l wody mineralnej wypijanej w ciągu dnia stopniowo. Spożywanie alkoholu nie jest wskazane, podobnie jak słodzone soki, napoje gazowane i energetyczne.

Bardzo ważna jest aktywność fizyczna, która usprawnia krążenie obwodowe oraz drenaż limfatyczny, pomaga również w zachowaniu prawidłowej masy ciała. Należy pamiętać, że zbędne kilogramy, zwłaszcza w postaci tkanki tłuszczowej obciążają nasze serce i mogą prowadzić do pogorszenia ogólnej kondycji organizmu.

Skorzystaj z konsultacji z dietetykiem.

Jeśli borykasz się z chorobami układu krążenia, zmiana dotychczasowych nawyków żywieniowych może znacznie poprawić komfort Twojego życia i złagodzić skutki choroby. Już dziś skonsultuj się z dietetykiem w Naturhouse Ząbki przy ul. Orlej 8 lok 69. Pamiętaj - zdrowa, pełnowartościowa dieta i umiarkowana aktywność fizyczna to klucz do zachowania zdrowego serca i smukłej sylwetki. Na konsultację można umówić się telefonicznie/SMS pod numerem 604 110 153. Zapraszamy!

**KURS SAMOOBRONY**

Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzata Zyśk oraz Akademia Filipińskich Sztuk Walki zapraszają na bezpłatny Kurs Samoobrony dla Pań i Panów mieszkańców Miasta Ząbki, posiadających kartę „Jestem z Ząbek”.

Jest to kolejna 15 edycja zajęć poświęcona bezpieczeństwu mieszkańców miasta. Bezpieczeństwo naszych mieszkańców jest naszym wspólnym priorytetem.

Podczas tego kursu zajmiemy się:

- Nabyciem praktycznych umiejętności obrony w sytuacjach zagrożenia;
- Poprawieniem siły, szybkości, koordynacji i wytrzymałości;
- Budowaniu poczucia kontroli i redukcja stresu w sytuacjach kryzysowych;
- Poznaniu zasad i granic prawnych stosowania samoobrony;
- Nauce unikania niebezpiecznych sytuacji i reagowania w sposób bezpieczny;
- Zasadami udzielania pierwszej pomocy.

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na nasze zajęcia.

Zapisy:

Recepcja MOSIR Ząbki tel: 790-222-660

Oraz 501-749-507 e mail akademiasfw@o2.pl

do 14 września 2025r

Więcej informacji po nr telefonu oraz stronach urzędu Miasta Ząbki, MOSIR Ząbki i Akademii Filipińskich Sztuk Walki.



Postaw na **14 dni Pack Detox** od Naturhouse – z gotową dietą i odpowiednio dobranymi suplementami, po których naprawdę poczujesz się lepiej!



BURMISTRZ MIASTA ZĄBKI ZAPRASZA NA

KURS SAMO OBRONY



DLA KOBIET I MĘŻCZYZN

WRZESIEŃ 2025 - STYCZEŃ 2026



DLA MIESZKAŃCÓW
POSIADAJĄCYCH
KARTĘ „JESTEM Z ZĄBEK”

**UDZIAŁ
ZA DARMO**

ZAPISY DO
14 WRZEŚNIA 2025

☎ 501-749-507

✉ AKADEMIAFSW@02.PL

🏠 RECEPCJA MOSIR ZĄBKİ - TEL. 790-222-660

MAZOWIECKIE LEGENDY JUŻ W ZĄBKOWSKIEJ BIBLIOTECE

W Miejskiej Bibliotece Publicznej w Ząbkach pojawiła się nowa i wyjątkowa książka – „Legendy Mazowsza”. To pięknie wydany zbiór opowieści, które zabierają czytelników w podróż przez historie, podania i wierzenia związane z naszym regionem. Mecenasem wydania jest burmistrz Ząbek.



Wśród zamieszczonych tekstów znajduje się m.in. legenda o Janie Zambku, która w ciekawy sposób nawiązuje do początków miasta Ząbki. To historia człowieka, który odważył się stawić czoła złu nawiedzającemu okolice.

Książka z duszą.

„Legendy Mazowsza” to nie tylko świetna lektura dla młodszych i starszych, ale także sposób na poznanie naszego dziedzictwa i lokalnych tradycji. Dzięki tej książce można zobaczyć, jak dawniej tłumaczono różne zjawiska, skąd wzięły się niektóre nazwy i co kiedyś budziło lęk lub podziw wśród mieszkańców Mazowsza.

Zapraszamy do biblioteki.

Biblioteka w Ząbkach zachęca wszystkich mieszkańców do wypożyczenia tej wyjątkowej pozycji. To propozycja idealna na spokojny wieczór, wspólne czytanie z dziećmi lub po prostu chwilę odpoczynku od codzienności. Warto poznać te niezwykle historie – zarówno dla przyjemności, jak i z potrzeby lepszego zrozumienia naszego miasta i jego miejsca w historii i tradycji Mazowsza. Być może niektóre z nich historii wydarzyły się tuż obok....

ZIELONA INWESTYCJA W ZĄBKACH

Dzięki podpisanej w 2025 roku umowie o dofinansowanie projektu pn. „Ogród biocenotyczny na terenie Miasta Ząbki – Mała Ojczyzna”, miasto wzbogaci się o niezwykłą przestrzeń przyrodniczą. Inicjatywa jest współfinansowana ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu „Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027”.

Przemyślana koncepcja na rzecz środowiska

Planowany ogród obejmie obszar blisko 1,6 hektara i zostanie zaprojektowany w sposób umożliwiający odtworzenie typowych siedlisk występujących w górach, na nizinach i terenach nadmorskich. Taki układ liniowy pozwoli na stworzenie naturalnych ciągów ekologicznych, z których korzystać będą nie tylko mieszkańcy, ale i lokalna fauna.

Na terenie ogrodu pojawi się 60 drzew, 300 krzewów oraz imponujące liczby mniejszych roślin – 17 tysięcy sztuk różnorodnej flory i blisko 160 tysięcy roślin tworzących kolorową łąkę kwietną. Zwieńczeniem projektu będzie zbiornik wodny z meandrującym strumykiem, a także specjalnie ukształtowany wał ziemny przeznaczony dla owadów zapylających oraz ptaków, takich jak jaskółki brzegówki.

Korytarz ekologiczny i centrum edukacyjne

Ogród „Mała Ojczyzna” będzie służyć nie tylko jako miejsce odpoczynku. Przez jego teren przebiegać ma ścieżka spacerowa, pełniąc zarazem funkcję edukacyjnej trasy przyrodniczej. Dzięki temu nowa inwestycja stanie się przestrzenią łączącą rekreację z nauką – zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.

Projekt ma także duże znaczenie środowiskowe – przyczyni się do zwiększenia bioróżnorodności i pełnić będzie funkcję korytarza ekologicznego, sprzyjającego ochronie siedlisk zapylaczy, jeży, ptaków i innych drobnych zwierząt.

Wysokie wsparcie unijne

Całkowity koszt inwestycji wyniesie niemal 7 mln zł – dokładnie 6 992 669,98 zł, z czego połowa (3 496 334,98 zł) pochodzić będzie ze środków europejskich w ramach działania „Bioróżnorodność” programu „Fundusze Europejskie na zielony rozwój Mazowsza”.

KSA



ŁMA

Fundusze Europejskie dla Mazowsza

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

MAZOWSZE. sieć Polski

PRAKTYCZNE ZAJĘCIA Z PIERWSZEJ POMOCY DLA MIESZKAŃCÓW

W lipcu i sierpniu Park Miejski przy ul. Powstańców oraz Park im. Szuberta stały się areną bardzo wartościowych działań edukacyjnych. Z inicjatywy Miasta Ząbki oraz Straży Miejskiej zorganizowano cykl zajęć z zakresu pierwszej pomocy, adresowanych zarówno do dzieci, jak i dorosłych. Inicjatywa spotkała się z bardzo dużym zainteresowaniem – mieszkańcy tłumnie przybyli, by w praktyce nauczyć się tego, co może zadecydować o czymś zdrowiu, a niekiedy i życiu.



Praktyczna wiedza dla każdego – bez względu na wiek.

Zajęcia miały charakter otwarty i koncentrowały się na najważniejszych aspektach pierwszej pomocy. Uczestnicy – bez względu na wiek czy wcześniejsze doświadczenie – mogli nauczyć się prawidłowego postępowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia. Instruktorzy krok po kroku prezentowali techniki resuscytacji krążeniowo-oddechowej, sposoby reagowania w przypadku zadławień oraz udzielania pomocy przy złamaniach, urazach i utracie przytomności.

Szybkość i spokój – klucz do skutecznej reakcji.

Każde z odbywających się spotkań miało na celu nie tylko nauczenie konkretnych technik, lecz również wypracowanie pewności siebie i umiejętności działania pod wpływem stresu. Uczestnicy ćwiczyli na specjalnych fantomach, to pozwoliło im przełożyć teorię na realne działania – dokładnie takie, jakie mogą się okazać konieczne w codziennym życiu.

Bezpieczniejsze Ząbki dzięki wspólnemu działaniu.

Inicjatywa była możliwa dzięki aktywnej współpracy władz miasta i lokalnych służb. Miasto Ząbki oraz Straż Miejska od lat stawiają na profilaktykę, edukację i budowanie odpowiedzialnej wspólnoty. Dzięki wspólnemu wysiłkowi możliwe było przeprowadzenie bezpłatnych zajęć dla mieszkańców, które już teraz zwiększają potencjalną skuteczność pierwszego reagowania w nagłych sytuacjach.

Wysoka frekwencja i pozytywny odbiór.

Wszystkie zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem,

a uczestnicy chętnie dzielili się pozytywnymi opiniami na temat organizacji i wartości merytorycznej wydarzenia. Wielu z nich podkreślało, że tego typu zajęcia powinny być organizowane regularnie – nie tylko dla dorosłych, ale przede wszystkim dla młodzieży, która zyskuje w ten sposób nie tylko umiejętności, ale też odpowiedzialność za drugiego człowieka.

KSA

ULICĘ PIŁSUDSKIEGO W ZĄBKACH CZEKA GRUNTOWNA PRZEBUDOWA

Powiat Wołomiński składa wniosek o dofinansowanie kompleksowej przebudowy ulicy Piłsudskiego (DP 4363W) w Ząbkach. Projekt ubiega się o wsparcie z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg i ma szansę poprawić komfort oraz bezpieczeństwo użytkowników tej trasy.

Nowa jakość komunikacji.

Planowana inwestycja zakłada całkowitą modernizację odcinka ulicy Piłsudskiego – od skrzyżowania z drogą wojewódzką nr 634 (w rejonie Szkoły Podstawowej nr 1) aż do ronda przy ulicy Skrajnej. Na przestrzeni blisko kilometra pojawi się nowa nawierzchnia asfaltowa, bezpieczne chodniki, ścieżki rowerowe oraz zatoki autobusowe, a także nowoczesna infrastruktura techniczna.

W ramach rozbudowy zostaną wykonane:

- jezdnia z nawierzchnią asfaltową,
- chodniki z kostki betonowej,
- ścieżka rowerowa i pieszo-rowerowa z betonu asfaltowego,
- zjazdy indywidualne i publiczne,
- zatoki autobusowe,
- azyle na przejściach dla pieszych i rowerzystów,
- nowa kanalizacja deszczowa i odwodnienie,
- przebudowa kolidujących instalacji (gaz, energia, telekomunikacja),
- kanał technologiczny,
- zieleńce i elementy małej architektury.

Bezpieczeństwo i płynność ruchu w centrum uwagi.

Ulica Piłsudskiego pełni ważną funkcję komunikacyjną w Ząbkach, dlatego oprócz głównych prac, zaplanowano także remont ronda na skrzyżowaniu ulic Piłsudskiego i Powstańców oraz wykonanie nowej nawierzchni bitumicznej na odcinku prowadzącym w stronę granicy z Warszawą.

Jednym z dodatkowych rozwiązań będzie budowa dodatkowej jezdni – prawoskrętu (tzw. bajpasu) – dla pojazdów wjeżdżających z kierunku Warszawy w ul. Powstańców. To ma rozładować korki w tym punkcie układu drogowego.

Inwestycja rozpisana na dwa lata.

Projekt przebudowy ulicy Piłsudskiego przewidziany jest do realizacji w latach 2026–2027. Złożenie wniosku o dofinansowanie stanowi pierwszy krok na drodze do wdrożenia tej inwestycji. Priorytetem jest stworzenie bezpiecznego, funkcjonalnego i nowoczesnego układu drogowego, który będzie służył mieszkańcom Ząbek przez kolejne dekady.

JAK SIĘ ZACHOWAĆ, GDY SPOTKASZ DZIKA

Dziki, choć z natury unikają kontaktu z człowiekiem, coraz częściej pojawiają się na obrzeżach miast. W poszukiwaniu łatwo dostępnego pożywienia, te inteligentne zwierzęta przekraczają granice lasów, pojawiając się w parkach, ogródkach działkowych czy na terenach osiedlowych. Przypominamy, jak postępować w przypadku niespodziewanego spotkania z dzikiem – by zachować bezpieczeństwo zarówno swoje, jak i zwierzęcia.



Co zrobić, gdy spotkamy dziką?

Najważniejsze: nie panikować. Jeśli zwierzę nas nie zauważyło – należy po prostu spokojnie odejść. Nie zbliżaj się, nie próbuj go odstraszać, nie hałasuj i nie wykonuj gwałtownych ruchów. Dzikie nie są agresywne, ale jeśli poczują się zagrożone – mogą zaatakować.

Jeśli dzik nagle zacznie biec w twoją stronę, wtedy warto zmieniać kierunek ucieczki – to może go zmylić.

Nie dokarmiaj i nie zostawiaj resztek.

Dziki nie pojawiają się w mieście przypadkiem – najczęściej zwabia je jedzenie. Wystarczą resztki wyrzucone obok śmietnika albo niezabezpieczony pojemnik z odpadkami. Dlatego tak ważne jest, by nie zostawiać jedzenia „na widoku” i nie dokarmiać dzików celowo. Może się wydawać, że to pomoc, ale w rzeczywistości zachęca je to do kolejnych wizyt.

Uważaj na młode.

Dziki z małymi są szczególnie czujne. Matki, czyli lochy, mogą być wtedy bardzo nerwowe. Lepiej nie podchodzić, nie robić zdjęć i po prostu trzymać się z daleka. Zwierzę może odebrać naszą obecność jako zagrożenie.

Bezpieczne Ząbki – to zależy też od nas.

Władze miasta apelują o ostrożność i zdrowy rozsądek. Wspólnie możemy zadbać, by dziki nie czuły się zbyt „u siebie” w środku miasta.

EKOLOGICZNA MODA ZAGOŚCIŁA W PRZEDSZKOLU NR 3 W ZĄBKACH

W Publicznym Przedszkolu nr 3 „Skrzat” w Ząbkach najmłodsi mieszkańcy miasta udowodnili, że ekologia może iść w parze z twórczą zabawą. Podczas warsztatów edukacyjnych z cyklu „EKOgłowa – Recyklingowa moda” dzieci stworzyły wyjątkowe kapelusze i maski – wszystko z pozornie niepotrzebnych już materiałów, takich jak kartony i wytłoczki po jajkach.



Zajęcia były nie tylko świetną okazją do zabawy, ale przede wszystkim miały charakter edukacyjny. Maluchy uczyły się, jak ponownie wykorzystać odpady i czym tak naprawdę jest recykling w codziennym życiu.

Pokaz mody z przesłaniem.

Zwieńczeniem warsztatów był mini pokaz mody, w którym dzieci z dumą prezentowały swoje ekologiczne kreacje. Można było zobaczyć barwne nakrycia głowy i wymyślne maski, które łączyły pomysłowość z proekologicznym przekazem.

Wydarzenie prowadziły Magdalena Skiba i Małgorzata Grabowicz z Biura Gospodarki Odpadami Urzędu Miasta Ząbki. Ich warsztaty cieszą się dużym zainteresowaniem i są chętnie kontynuowane w kolejnych placówkach oświatowych.

Edukacja ekologiczna od najmłodszych lat.

Tego rodzaju inicjatywy to atrakcja dla dzieci i skuteczna metoda kształtowania świadomości ekologicznej od najwcześniejszych lat. Ucząc się przez działanie, dzieci nabywają nawyki, które będą towarzyszyć im przez całe życie – szacunku do środowiska, odpowiedzialnego gospodarowania zasobami i dbałości o planetę.

ZABKI RAZEM POMAGAMY

PIKNIK I KONCERT CHARYTATYWNY

DLA OSÓB POSZKODOWANYCH
W POŻARZE PRZY
UL. POWSTAŃCÓW 62

30 SIERPNIA



ANIMACJE I KONKURSY RODZINNE
POKAZ CYRKOWY „OTTO WOW” I WARSZTATY CYRKOWE
KONCERT WARSZAWSKI SZNYT Z MARTĄ KOSIOREK
KINO FAMILIJNE POD CHMURKĄ
PIANA PARTY

31 SIERPNIA



NIKIELS | NATALIA KOSSAKOWSKA | ZERO
LUKA ROSSI | EKSPLOZJA | LOMBARD
AUTOMATY – JACEK KĘPKA Z ZESPOŁEM
MODERN TALKING RELOADED
ŚCIANKA WSPINACZKOWA

MOSIR ZĄBKI | UL. SŁOWACKIEGO 21



TURNIEJE:

PIŁKI NOŻNEJ AMATORÓW
STEEL DARTA
SIATKÓWKI PLAŻOWEJ KOBIET I MĘŻCZYZN

30-31 SIERPNIA

BUNGEE | DMUCHAŃCE | WARKOCZYKI | MALOWANIE BUZIEK | TATUAŻE
STREFA GASTRONOMICZNA | POPCORN | WATA CUKROWA | LODY

CAŁY DOCHÓD PRZEZNACZAMY NA POMOC POGORZELCOM

