



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXXI

nr 5 (595)

16 marca 2026 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

WEEKEND KOBIECEJ MOCY

W sobotę 7 marca 2026 roku sala widowiskowa Miejskiego Ośrodka Kultury w Ząbkach przy ul. Słowackiego 21 należała do kobiet. Wydarzenie odbyło się pod patronatem burmistrz Małgorzaty Żyśk, a organizatorką była Agnieszka Żelska właścicielka Salonu Bielizny i Brafittingu Kusicielka.

Dokończenie na str. 2



DROGA MŁODEGO WOJOWNIKA

W Urzędzie Miasta Ząbki odbyło się spotkanie burmistrz Małgorzaty Żyśk z Miłoszem Nyczem – zawodnikiem UKS Kobra Ząbki, który z powodzeniem startuje w MuayThai (boksie tajskim). Samorząd w ten sposób podkreślił znaczenie sportu i pracy młodych zawodników, którzy reprezentują nasze miasto na zawodach.

Dokończenie na str. 3



NOWOCZESNY SYSTEM E-KONTROLI

W II kwartale 2026 roku w Ząbkach zostanie wprowadzony nowoczesny system e-kontroli w płatnej strefie parkowania. Kontrole będą prowadzone całodobowo, co pozwoli skuteczniej egzekwować zasady obowiązujące w strefie płatnego parkowania i zapewnić równe traktowanie wszystkich kierowców. Warto podkreślić, że mieszkańcy rozliczający PIT na rzecz Miasta Ząbki i posiadający Kartę Mieszkańca mogą parkować w strefie bezpłatnie.

Dokończenie str. 3



WYNIESIONE SKRZYŻOWANIE ULIC SZPITALNEJ I PIOTRA SKARGI



Dokończenie na str. 4

Dokończenie ze str. 1 WEEKEND KOBIECEJ MOCY

Część koncertową i pokazową przeplatały konsultacje, krótkie warsztaty oraz strefy, w których można było zasięgnąć porad. Na scenie zabrzmiał koncert Marty Kamińskiej, a modowy akcent zapewnił pokaz butiku Bella Donna Ząbki – ze stylizacjami, które miały pokazać elegancję i fasony „do noszenia”, na każdą okazję.



Nie zabrakło słodkiego poczęstunku oraz konkursu z nagrodami. Organizatorzy przygotowali również kobiece upominki dla pierwszych 100 uczestniczek.

W kuluarach wydarzenie toczyło się równie intensywnie jak na scenie. Wśród propozycji znalazły się m.in. warsztaty tworzenia naturalnych żeli pod prysznic (prowadzone przez Kingę Białek), prezentacje dotyczące koreańskich rytuałów pielęgnacyjnych (KBeauty) oraz spotkania poświęcone aromaterapii. Anna Piętka, określana jako „Przewodniczka Olejkowa”, opowiadała o wykorzystaniu olejków eterycznych w codziennych rytuałach i domowej apteczce. Zasady świadomej pielęgnacji wewnątrz i na zewnątrz przybliżyła Karina Liebert konsultantka Arbonne, a niesamowitą metamorfozę zapewniła zainteresowanym uczestniczkom Ania Jakacka (Makeup).



Osobną grupę stanowiły punkty związane z komfortem ciała i profilaktyką. Ola Malepszak (Harmonia Dotyku) pokazywała proste sposoby rozluźnienia karku i zwracała uwagę na „punkt ratunkowy” przy zasłabnięciu, a Studio Figura Ząbki proponowało presoterapię – drenaż limfatyczny nóg, kierowany do osób z uczuciem ciężkości i obrzękami. Wątek świadomej troski o zdrowie wybrzmiał także w obecności Salonu Kusicielka, gdzie akcentowano profilaktykę i uważne dbanie o piersi.



Nie zabrakło stoisk, które budowały nastrój wydarzenia drobiazgami. Fiolka – mała manufaktura świec sojowych – przypominała, że rzemiosło nadal ma swoje miejsce we współczesnym świecie, a marka GoKla prezentowała biżuterię opisywaną jako „osobiste talizmany”, dobierane pod wizerunek i potrzeby klientki. Pojawiła się też strefa zdjęć z profesjonalnymi ujęciami (ArtoFoto – Artur Zagórski), dzięki czemu część uczestniczek wychodziła nie tylko z ulotką, ale i z pamiętkowym kadrem.



Organizatorzy pomyśleli także o kobietach, które przyszły z dziećmi: działał eko kącik malucha, co pozwalało mamom zostać na dłużej i skorzystać z programu bez nerwowego „znikania” co kilka minut.

Dzień Kobiet w Ząbkach miał charakter typowo kobiecego wydarzenia obok sceny działała sieć przedsiębiorczyń i specjalistek, które na co dzień pracują w naszym mieście. Było to wyjątkowe spotkanie, w którym kultura, moda, profilaktyka i relaks nie konkurowały ze sobą o uwagę, a wzajemnie się uzupełniały.



Aktywne świętowanie w MOSiR Ząbki.

Dzień Kobiet w Ząbkach miał także swoją aktywną odsłonę. 8 marca w MOSiR Ząbki na panie czekało wiele różnorodnych atrakcji, które pozwoliły spędzić ten czas w ruchu, a jednocześnie w przyjaznej i relaksującej atmosferze. Program połączył aktywność fizyczną, troskę o zdrowie i chwilę wytchnienia – uczestniczki mogły spróbować sześciu rodzajów zajęć sportowych z oferty ośrodka, skorzystać ze strefy relaksu i profesjonalnych porad, a także poczęstunku oraz voucherów na zajęcia. Był to dzień pełen dobrej energii, inspirujących spotkań i wspólnego świętowania.

**Niezwykły koncert z okazji Dnia Kobiet.**

Wcześniej, 6 marca, w sali widowiskowej Miejskiego Ośrodka Kultury w Ząbkach odbył się wyjątkowy koncert Kuby Jurzyka, zorganizowany z okazji Dnia Kobiet. Artysta zachwycił publiczność nie tylko wspaniałym głosem i muzyczną wrażliwością, ale także naturalnym kontaktem z widownią, tworząc niezwykle ciepłą i pełną emocji atmosferę. Nastrojową oprawę muzyczną na klawiszach zapewnił Jakub Zaczkowski, a wolontariusze z Zespołu Szkół nr 1 w Ząbkach wręczali paniom symboliczne goździki. Był to koncert, który na długo pozostanie w pamięci słuchaczy jako piękny gest wdzięczności i uznania dla wszystkich kobiet.

ŁMA

**Dokończenie ze str. 1****ZĄBKI DOCENIAJĄ SPORTOWE TALENTY**

Rozmowa dotyczyła przede wszystkim drogi, którą trzeba przejść, by uzyskać tak wysokie wyniki. Sukcesy w sportach walki to efekt wielu godzin pracy pod okiem trenerów. Miłosz Nycz należy do grona sportowców, którzy pokazują, że lokalny klub może być miejscem poważnego rozwoju.

Spotkanie w ratuszu było również gestem uznania za reprezentowanie Ząbek. W naszym mieście, sport młodzieżowy opiera się na rozbudowywanej nieustannie bazie obiektów sportowych i rekreacyjnych oraz na pasji trenerów i determinacji samych zawodników.

KSA

Dokończenie ze str. 1**NOWOCZESNY SYSTEM E-KONTROLI****Dlaczego to konieczne?**

W ostatnim czasie coraz częściej obserwujemy problem z nieopłaconym parkowaniem w płatnej strefie w Ząbkach. Szczególnie widoczne jest to w godzinach wieczornych i nocnych – po godzinie 18:00. Wtedy wiele samochodów pozostaje zaparkowanych w strefie bez pobrania biletu parkingowego. W praktyce oznacza to, że część kierowców korzysta z miejsc parkingowych bez ponoszenia opłat, podczas gdy inni uczciwie przestrzegają zasad obowiązujących w mieście. Taka sytuacja prowadzi do poczucia niesprawiedliwości i utrudnia rotację miejsc parkingowych, które powinny być dostępne dla mieszkańców oraz osób załatwiających sprawy w mieście.

**Mieszkańcy mogą parkować bezpłatnie.**

Warto podkreślić, że mieszkańcy Ząbek mają możliwość bezpłatnego parkowania w płatnej strefie. Umożliwia to Karta Mieszkańca „Jestem z Ząbek”, która daje kierowcom realne udogodnienia w codziennym funkcjonowaniu w mieście. Warunek jest bardzo prosty – wystarczy rozliczyć podatek PIT na rzecz Miasta Ząbki. Dzięki temu mieszkańcy mogą korzystać z przywileju darmowego parkowania, a jednocześnie wspierać rozwój swojego miasta.

Czym jest e-kontrola?

E-kontrola to nowoczesny system sprawdzania opłat parkingowych, który pozwala szybko i skutecznie weryfikować, czy pojazd zaparkowany w strefie ma opłacony postój.

Kontrola polega na skanowaniu tablic rejestracyjnych pojazdów zaparkowanych na płatnych miejscach

postojowych. Następnie numery rejestracyjne są automatycznie porównywane z bazą opłat za postój dokonanych online oraz z bazą pojazdów posiadających odpowiednie uprawnienia wynikające z posiadania Karty Mieszkańca.

Jak będzie działała e-kontrola w praktyce?

Kontrolerzy będą patrolować strefę z wykorzystaniem pojazdu e-kontroli z systemem kamer skanujących tablice rejestracyjne zaparkowanych pojazdów. System automatycznie sprawdzi w bazie danych, czy dla danego numeru rejestracyjnego:

- wykupiono bilet parkingowy w parkomacie,
- aktywowano opłatę w aplikacji mobilnej,
- pojazd posiada uprawnienie mieszkańca w ramach programu „Jestem z Ząbek”.

Jeżeli system nie znajdzie potwierdzenia opłaty lub uprawnienia – kontroler podejmie dalsze czynności zgodnie z regulaminem strefy.

Sprawiedliwe zasady dla wszystkich.

E-kontrola nie jest wymierzona w mieszkańców – wręcz przeciwnie. Jej celem jest ochrona ich interesów oraz zapewnienie, że z miejskiej infrastruktury korzysta się zgodnie z obowiązującymi zasadami.

Dokończenie ze str. 1 WYNIESIONE SKRZYŻOWANIE ULIC SZPITALNEJ I PIOTRA SKARGI

Skrzyżowanie ulic Szpitalnej i Piotra Skargi w Ząbkach zostanie przebudowane. W miejscu, gdzie dziś spotykają się te dwa ciągi komunikacyjne, zaplanowano wyniesione skrzyżowanie. Kierowca, wjeżdżając na podniesioną tarczę, musi zwolnić, a pieszy zyskuje czytelniejszą przestrzeń przejścia.

W ramach zadania przewidziano też ułożenie nowej nawierzchni, montaż nowoczesnego oświetlenia i wprowadzenie nowego oznakowania. Modernizacją zostaną objęte również elementy infrastruktury podziemnej – energetycznej i kanalizacyjnej

Zakończenie robót planowane jest przed wakacjami, o ile pozwolą na to warunki pogodowe. Na czas prac wprowadzona zostanie czasowa organizacja ruchu.

Inwestycja realizowana przez Powiat Wołomiński.

KSA

DOKUMENTY Z WYDZIAŁU KOMUNIKACJI DO ODBIORU PRZEZ CAŁĄ DOBĘ

Filia Wydziału Komunikacji Starostwa Powiatowego w Ząbkach rozpoczęła działalność 11 czerwca 2025 r. Powstanie placówki w dużej mierze było możliwe dzięki zdecydowanemu i konsekwentnemu zaangażowaniu burmistrz Małgorzaty Zysk. Nasze

miasto zapewniło przestrzeń przy ul. Powstańców 2C i aktywnie uczestniczyło w przygotowaniu filii – od etapu planowania, przez adaptację budynku, aż po wsparcie organizacyjne.



Przy filii wydziału komunikacji w Ząbkach uruchomiono pierwszy w powiecie wołomińskim powiatomat – urządzenie działające podobnie jak paczkomat, z tą różnicą, że zamiast przesyłek wydaje gotowe dokumenty urzędowe. Rozwiązanie ma odciążyć okienka i skrócić czas obsługi, a mieszkańcom dać coś, czego w administracji zwykle brakuje: elastyczność.

Zainstalowany przy filii powiatomat działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Kiedy dokument będzie gotowy, trafi do skrytki i będzie czekał na odbiór przez 48 godzin (o ile dana sprawa nie wymaga zwrotu poprzedniego dokumentu).

Jakie sprawy ułatwi urządzenie.

Nowy punkt odbioru ma usprawnić przede wszystkim obsługę spraw związanych z:

- rejestracją pojazdów (np. odbiór dowodu rejestracyjnego),
- prawami jazdy (odbiór dokumentu po wyrobieniu).

Największą zmianą jest to, że po zakończeniu procedury nie trzeba już „trafić” w godziny pracy urzędu. Dokument można odebrać rano przed pracą, późnym wieczorem albo w weekend.

Krok po kroku: wizyta, płatność i odbiór.

Procedura została oparta o wcześniejszą rezerwację terminu, który można umówić na konkretną godzinę przez system rezerwacji: bezkolejki.eu/spzabki/Reservation. Przyjdź na wybraną godzinę. Opłać sprawę na miejscu – dostępne są



płatności kartą lub BLIKIEM. Po otrzymaniu SMS-a o gotowym dokumencie, odbierz go z powiatomatu (jeśli nie jest wymagany zwrot dotychczasowego dokumentu).

Zapowiedź kolejnych lokalizacji.

Kolejne urządzenia mają pojawić się przy pozostałych wydziałach komunikacji w powiecie. To oznacza mniej sytuacji, w których odbiór dokumentu trzeba „wcisnąć” między pracę, szkołę i dojazdy — a więcej takich, w których urząd dostosowuje się do mieszkańca, nie odwrotnie.

KSA

KAŻDY POMYSŁ JEST WAŻNY

Do 31 marca trwa nabór projektów do Budżetu Obywatelskiego. Mieszkańcy mogą zgłaszać pomysły, które - jeśli zyskają poparcie i przejdą dalsze etapy - mają szansę zostać zrealizowane w naszym mieście. Do dyspozycji mieszkańców jest w tym roku 608 331,46 zł. Wspólnie zdecydujmy na co przeznaczyć te pieniądze!

OD 1 DO 31 MARCA 2026

MASZ POMYSŁ?
ZRÓBMY TO RAZEM!

1. WYMYŚL PROJEKT
2. ZBIERZ PODPISY
3. WYŚLIJ FORMULARZ



PROJEKT MOŻESZ ZŁOŻYĆ W URZĘDZIE MIASTA
LUB NA STRONIE:
zabki.budzetobywatelski.pl



Zasada jest prosta: jeśli brakuje ławki w konkretnej okolicy, przydałoby się nowe oświetlenie, bezpieczniejsze przejście, więcej zieleni albo miejsce do rekreacji, można to opisać i zgłosić jako projekt.

Zgłoszenia przyjmowane są w dwóch formach. Pierwsza to wersja elektroniczna — przez platformę: zabki.budzetobywatelski.pl. Druga to wniosek papierowy, który można złożyć w Biurze Obsługi w Urzędzie Miasta Ząbki. W obu przypadkach wymagany jest ten sam element: lista poparcia. Bez niej projekt nie będzie traktowany jako kompletny, dlatego trzeba pamiętać, by dołączać ją zarówno do zgłoszeń składanych online, jak i tych składanych w urzędzie.

Termin składania wniosków upływa 31 marca. O tym, czy zgłoszenie zostanie uznane za złożone w terminie, decyduje data wpływu do urzędu. Dla osób składających dokumenty w ostatnich dniach miesiąca to ważna informacja — liczy się moment, w którym projekt faktycznie trafi do urzędu, a nie to, kiedy został przygotowany.

Jak wykorzystywane są środki?

Ząbkowski Budżet Obywatelski ma na celu zapewnienie mieszkańcom możliwości rzeczywistego i bezpośredniego współdecydowania o tym, na co zostanie wydana część budżetu miasta. W tym roku do dyspozycji w ramach Budżetu Obywatelskiego jest 608 331,46 zł.

Środki wydatkowane w ramach budżetu obywatelskiego dzielą się na dwie pule:

- pulę infrastrukturalną, tj. budowę, modernizację lub remont infrastruktury miejskiej,
- pulę społeczną, tj. działania o charakterze prospołecznym, kulturalnym, oświatowym lub sportowym.

Budżet Obywatelski to jedna z niewielu okazji w roku, kiedy miejski plan wydatków zaczyna się od pomysłów mieszkańców. Jeśli ktoś od dawna mówi „tu dałoby się coś zrobić”, marzec jest dobrym momentem, żeby zamienić to w konkretny projekt.

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 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.

LEŚNOZAKĄTKOWY TEATR, KTÓRY ŁĄCZY POKOLENIA

Teatr Pajęcznych Opowieści to wyjątkowe, oddolne zjawisko kulturalne, które od 2016 roku nieprzerwanie splota sztukę, edukację i wspólnotę. Tworzą go odważni, zaangażowani rodzice przedszkolaków z Publicznego Przedszkola nr 2 „Leśny Zakątek” - ludzie, którzy po pracy, obowiązkach rodzinnych i codziennych wyzwaniach spotykają się, by wspólnie tworzyć teatr. Z potrzeby serca i dla swoich dzieci oraz lokalnej społeczności.



Od początku istnienia teatr wystawił 17 autorskich spektakli: wszystkie oparte na oryginalnych scenariuszach, stworzonych specjalnie z myślą o młodym widzu, ale zawsze z drugą, głębszą warstwą skierowaną do dorosłych. Jako teatrspołeczno-edukacyjny, TPO konsekwentnie łączy sztukę z refleksją, humor ze wzruszeniem, lekkość z ważnymi tematami. To teatr, w którym dziecko odnajduje magię, a dorosły - sens.

Na przestrzeni lat teatr sięgał po różnorodne formy: spektakle wierszowane i prozatorskie, pełne humoru i wzruszeń, teatr kukiełkowy, teatr cieni, teatr formy, teatr sensoryczny, a nawet realizacje inspirowane teatrem telewizyjnym realizowane zdalnie w okresie pandemii. Każda produkcja jest wydarzeniem - dopracowanym artystycznie, przemyślanym pedagogicznie i zrealizowanym z ogromnym sercem. Aktorzy samodzielnie tworzą scenografie i kostiumy, często na poziomie, który zaskakuje profesjonalizmem i pomysłowością.

Teatr Pajęcznych Opowieści to również przestrzeń spotkania. Spektakle kierowane są do przedszkolaków, ich rodziców i dziadków, ale także do szerokiej społeczności lokalnej - samorządowców, seniorów, podopiecznych Koła Pomocy Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej. To wydarzenia, które łączą pokolenia i budują wspólne przeżycia. Teatr gra regularnie dwa spektakle rocznie, a każda premiera jest wyczekiwana - publiczność potrafi czekać na nią nawet pół roku.



Rok 2025 przyniósł rekordową skalę przedsięwzięcia - na scenie wystąpiło aż 22 aktorów, co pokazuje, jak bardzo teatr się rozwija i jak silnie przyciąga ludzi. Przez lata TPO współpracował z Miejskim Ośrodkiem Kultury, a dziś posiadają już własną salę widowiskową, w której realizują swoje spektakle, tworząc stałe miejsce kultury dostępne dla lokalnej społeczności.

Największą wartością Teatru Pajęcznych Opowieści jest jego wymiar społeczny. To przestrzeń, w której rodzą się trwałe przyjaźnie, w której ludzie przełamują swoje lęki, wychodzą ze strefy komfortu i odkrywają w sobie odwagę do bycia na scenie. Aktorzy z niecierpliwością czekają na próby, a widzowie - na premiery. Teatr staje się narzędziem edukacji przez sztukę, budowania wrażliwości, empatii i wspólnoty.

W marcu Teatr Pajęcznych Opowieści otrzymał nominację do tytułu Perły Mazowsza w kategorii Kultura, co jest dla nas dowodem na to, że prawdziwa kultura rodzi się oddolnie - z pasji, zaangażowania i chęci dawania innym radości. To teatr, który nie tylko opowiada historie, ale sam jest piękną opowieścią o ludziach, którzy potrafią zmieniać swoją lokalną rzeczywistość poprzez sztukę. A już od 7 marca zachęcamy wszystkich do oddania głosu na TPO w głosowaniu internetowym w Plebiscycie Perły Mazowsza.

Magdalena Guz
wicedyrektor Publicznego Przedszkola nr 2 „Leśny Zakątek”

TURNIEJ PEŁEN STRATEGII



W sobotę, 28 lutego, Szkoła Podstawowa nr 3 w Ząbkach na kilka godzin zamieniła się w arenę sportowej rywalizacji. To właśnie tam rozegrano II Mistrzostwa Ząbek o Puchar Burmistrza Małgorzaty Zysk – Mazowieckie Grand Prix w Rummikub. Do miasta zjechało ponad stu uczestników z różnych stron Polski, by sprawdzić się w turniejowych rozgrywkach wymagających koncentracji, planowania i chłodnej głowy.



Emocji nie było widać z daleka, ale czuć je było w salach: przy stolikach trwały długie pojedynki, a każda decyzja mogła odwrócić wynik. Przyjezdni i lokalni zawodnicy spotkali się w jednym miejscu, żeby powalczyć o punkty, puchar i wygrać partię, o której długo się pamięta.

Wydarzenie odbyło się pod patronatem burmistrza Małgorzaty Zysk. Organizatorzy podziękowali uczestnikom za sportową postawę, wysoką kulturę gry i atmosferę, która sprzyjała rywalizacji fair play. Gratulacje popłynęły nie tylko do najlepszych, ale też do wszystkich, którzy zdecydowali się stanąć do zmagania i wytrzymać turniejowe tempo.

ŁMA

RADY DIETETYKA...

12 URODZINY CENTRUM DIETETYCZNEGO NATURHOUSE ZĄBKACH

To dla nas ogromna radość i satysfakcja, że mogliśmy być z Państwem w tych niełatwych zmaganiach o lepsze zdrowie i wymarzoną sylwetkę. Dziękujemy naszym klientom za zaufanie, sympatię i życzliwość oraz za to, że staliście się Państwo najlepszymi i rzeczywistymi Ambasadorem zdrowego żywienia.

Kilogramowe podsumowanie pracy Centrum Dietetycznego Naturhouse w Ząbkach.

Za nami już 12 lat pracy Centrum Dietetycznego Naturhouse w Ząbkach. W tym czasie naszym podopiecznym udało się rzucić aż 15 076 kg! Tak świetny wynik osiągnęliśmy dzięki metodzie Naturhouse, staraniom personelu, ale przede wszystkim zaangażowaniu i ciężkiej pracy każdej z odchudzających się osób. Gratulujemy!

Z okazji 12-tych urodzin Naturhouse Ząbki skorzystaj z bezpłatnych konsultacji dietetycznych.

Do końca marca w naszym Centrum Dietetycznym Naturhouse w Ząbkach można skorzystać z pomocy Pani dietetyk - mgr inż. Iwony Michalak, która udzieli specjalistycznych konsultacji, przeprowadzi dokładne pomiary ciała, wieku metabolicznego, prześle zalecenia żywieniowe dopasowane do indywidualnych potrzeb organizmu. Można skorzystać wtedy ze specjalnej oferty z dietą i suplementacją w pakiecie.

Kto może skorzystać z pomocy Naturhouse?

Centrum Dietetyczne Naturhouse w Ząbkach jest ekspertem w dziedzinie dietetyki i reedukacji żywieniowej. Oferta punktu skierowana jest do osób zmagających się z nadwagą i otyłością, a także do wszystkich, którzy chcieliby zmienić swoje dotychczasowe nawyki żywieniowe na zdrowsze. Pani mgr inż. Iwona Michalak - dietetyk Naturhouse Ząbki pomaga osobom, które z różnych powodów nie są zadowolone ze swojej figury – kobietom po ciąży lub w trakcie menopauzy, mężczyznom z tzw. brzuszkiem, osobom prowadzącym stresujący tryb życia i borykającym się z chorobami dietozależnymi, tj. cukrzycą typu 2, nadciśnieniem tętnicze, insulinooporność, choroby tarczycy, Hashimoto, podwyższony cholesterol itp. W Centrum Dietetycznym pomoc znajdują nie tylko dorośli i osoby starsze, ale również młodzież i dzieci powyżej 6 roku życia, u których problemy z wagą występują coraz częściej.

Prowadzimy także kuracje:

- oczyszczające, detox
- antycellulitowe i wiele innych!

Oprócz wizyt stacjonarnych prowadzimy wizyty on-line, a wysyłka zaleceń odbywa się kurierem.

Bezpieczne odchudzanie pod okiem dietetyka.

- Tym, co wyróżnia Naturhouse jest indywidualne podejście do kuracji odchudzających. Podczas pierwszej wizyty w naszym Centrum, dietetyk przeprowadza dokładny wywiad oraz specjalistyczne pomiary ciała. Dopiero na tej podstawie dobiera indywidualny plan dietetyczny wraz z suplementacją, dopasowane do potrzeb danej osoby. Taka dieta uwzględnia nasz

stan zdrowia, przebyte choroby i styl życia, dzięki czemu jest łatwa i przyjemna w stosowaniu. Następnie na cotygodniowych wizytach specjalista sprawdza przebieg kuracji, udziela wskazówek i motywuje do dalszej pracy. Pomoc dietetyka obejmuje również czas po zakończeniu diety, kiedy niezbędne jest utrzymanie nowej wagi i uniknięcie efektu jo-jo - mówi mgr inż. Iwona Michalak.

Aby lepiej zapoznać się z ofertą Centrum Naturhouse można zapisać się do końca marca 2026 r. na bezpłatną konsultację. W tych dniach na każdego czekają również upominki i ciekawe atrakcje. Centrum Dietetyczne mieści się w Ząbkach, przy ul. Orlej 8 lok 69. Na konsultację można umówić się telefonicznie pod numerem 604 110 153 lub mailowo zabki.orka@naturhouse-polska.com.

Pierwsza wizyta u dietetyka może być początkiem wspaniałej przygody, podczas której poznasz lepiej siebie i swoje ciało. Jeżeli na towarzysza swojej podróży wybierzesz specjalistów od reedukacji żywieniowej z Centrum Dietetycznego Naturhouse - Twoja dieta i odchudzanie na pewno zakończą się sukcesem!

Zapisz się już teraz na BEZPŁATNĄ konsultację z naszą Panią Dietetyk!



Centrum Dietetyczne Naturhouse
ul. Orla 8 lok. 69 (przy poczcie)
Ząbki, tel. 604 110 153

CZTERECH NOWYCH PARTNERÓW



Lista miejsc, w których honorowana jest Karta Mieszkańca „Jestem z Żąbek”, znów się wydłużyła. Do programu dołączyli kolejni lokalni przedsiębiorcy, którzy oferują zniżki dla mieszkańców.

Wśród nowych partnerów znaleźli się przedstawiciele różnych branż – zniżki obejmują zarówno usługi specjalistyczne, jak i te, z których mieszkańcy korzystają na co dzień. Do programu „Jestem z Żąbek” przystąpili:

- tłumacz przysięgły języka francuskiego Anna Mazurkiewicz-Kaźmir,
- MDM Serwis-auto,
- Marina Barber Bay,
- Finanse Plus.

Program „Jestem z Żąbek” skupia już ponad 50 firm, z których usług można korzystać na preferencyjnych warunkach, okazując kartę mieszkańca. Dla mieszkańców oznacza to prostą zależność: im większa sieć partnerów, tym częściej zniżka przestaje być miłym dodatkiem, a zaczyna przynosić realne oszczędności. Dla przedsiębiorców natomiast udział w programie procentuje zwiększenie liczby klientów.

KSA

PARK&RIDE PRZY UL. PIŁSUDSKIEGO

Przy ul. Piłsudskiego w Żąbkach powstanie podziemno-naziemny parking Park&Ride na ponad 70 miejsc postojowych dla samochodów osobowych, 41 miejsc na rowery i 9 miejsc na hulajnogi. Inwestycja ma służyć kierowcom, którzy chcą zostawić auto bliżej węzłów komunikacyjnych i dalszą część trasy pokonać transportem publicznym.



Projekt nie ogranicza się do samej płyty parkingowej. Obiekt zostanie wyposażony w niebiesko-zieloną infrastrukturę, w tym rozwiązania oparte o odnawialne źródła energii (OZE). Oznacza to, że obok funkcji „przesiadkowej” ma pojawić się także warstwa prośrodowiskowa — z elementami, które poprawiają mikroklimat, porządkują przestrzeń i ograniczają skutki miejskiej „betonozy”.

Równolegle zaplanowano plac miejski, zamiast kolejnego punktu, w którym jedynie parkuje się samochody, ma powstać przestrzeń do krótkiego odpoczynku i rekreacji – przyjazna zarówno dzieciom, jak i dorosłym.

Na realizację przedsięwzięcia Burmistrz Miasta Żąbki Małgorzata Żyśk pozyskała dofinansowanie unijne w wysokości 3 767 408,57 zł. Projekt będzie współfinansowany z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021–2027, Priorytet III „Fundusze Europejskie na rozwój mobilności miejskiej na Mazowszu”, Działanie 3.2 „Mobilność miejska w ZIT”.

Park&Ride i plac miejski przy ul. Piłsudskiego to projekt, w którym infrastruktura transportowa przestaje być inżynierską „obsługą ruchu”, a staje się elementem kształtowania miasta: z myślą o wygodzie użytkowników, jakości przestrzeni i odporności na zmieniające się warunki pogodowe.

KSA

ALEKSANDRA KARAKULA UHONOROWANA



Aleksandra Karakula otrzymała wyróżnienie za całokształt działalności sportowej w blind tenisie. Wyróżnienie wręczyła burmistrz Miasta Żąbki.

Wyróżnienie jest uhonorowaniem wieloletniej pracy i konsekwencji, które stoją za sportowymi wynikami w dyscyplinie wymagającej nie tylko przygotowania fizycznego, ale i wyjątkowej koncentracji. Blind tenis, przeznaczony dla osób z dysfunkcją wzroku, opiera się na tych samych fundamentach co klasyczny tenis: technice, taktyce i regularnym treningu. Różnica polega na dostosowanych zasadach gry, dzięki którym rywalizacja jest możliwa w warunkach ograniczonej percepcji.

ŁMA

WIOSENNE PORZĄDKI

W sezonie zimowym 2025–2026 na ząbkowskich drogach zużyto ponad 700 ton mieszanki piaskowo-solnej. Teraz przychodzi etap: uprzątnięcie tego, co po zimowym utrzymaniu zostało na jezdniach, azylach i części chodników.



Porządkowanie będzie prowadzone w miarę sprzyjającej pogody, ponieważ przy przymrozkach czy opadach prace tracą sens, a zima potrafi jeszcze wrócić w najmniej oczekiwanym momencie. Dlatego sprzęt wykorzystywany w „akcji zima” pozostaje w gotowości, nawet gdy zamiatarki już wyjeżdżają.

Większość zanieczyszczeń uda się zapewne usunąć do końca marca. Za działania na drogach gminnych odpowiada Referat Utrzymania Infrastruktury i Transportu Publicznego. Mieszkańcy mogą zgłaszać uwagi i pytania pod numerem (22) 510 97 67 w godzinach pracy Urzędu Miasta Ząbki.

W porządkowaniu ulic ma pomóc sprzęt kupiony w ubiegłym roku: zmiatarka uliczna zakupiona za blisko 400 tys. zł, przy dofinansowaniu zewnętrznym rzędu 200 tys. zł. W najbliższych dniach Urząd Miasta Ząbki zwróci się do zarządców dróg wojewódzkich i powiatowych z prośbą o uprzątnięcie ulic pozostających w ich gestii.

Chodnik przy posesji.

Zgodnie z ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach właściciele nieruchomości (lub użytkownicy) odpowiadają za sprzątanie chodników przylegających do posesji. Zebrane nieczystości powinny zostać złożone w sposób, który nie utrudnia ruchu pieszym i pojazdom – najlepiej przy krawężniku.

Po uprzątnięciu chodnika należy poinformować ww. referat. Pracownicy – w miarę możliwości – mają nieodpłatnie odebrać zebrane odpady, aby ułatwić doprowadzenie ulic do porządku i utrzymać estetykę miasta.



KSA

PIT W ZĄBKACH = ZNIŻKI I WIĘKSZY BUDŻET MIASTA

Rozliczenie PIT-u to coroczna formalność, ale w naszym mieście może działać także jak „karta korzyści”. Wystarczy, że w zeznaniu podatkowym wskażesz Ząbki jako miejsce zamieszkania. Meldunek nie jest warunkiem — nawet jeśli wynajmujesz mieszkanie, liczy się to, gdzie faktycznie mieszkasz. Taki wybór przekłada się na dostęp do atrakcyjnych rabatów i ulg, a część Twojego podatku zasila budżet miasta.

Zniżki u lokalnych przedsiębiorców.

Osoby rozliczające PIT w Ząbkach mogą korzystać ze specjalnych ofert przygotowanych przez przedsiębiorców, którzy dołączyli do programu Karty Mieszkańca. Rabaty dotyczą różnych usług i produktów — od branży beauty, przez motoryzację, po aktywności sportowe czy zajęcia edukacyjne. Dla mieszkańców rozliczających PIT na rzecz miasta oznacza to tańsze usługi i zakupy.

Ulg i preferencje w miejskiej ofercie.

– Karta Mieszkańca otwiera dostęp do szerokiego wachlarza udogodnień. Poza darmowymi ząbkobusami, które dowożą pasażerów m.in. do stacji metra Trocka, oferuje bardzo wysokie dopłaty do biletów pierwszej i drugiej strefy Warszawskiego Transportu Publicznego – zarówno do kolei, jak i autobusów. Wskali roku oznacza to oszczędności rzędu nawet 720 złotych. Do tego dochodzą zniżki na miejski basen, kręgielnię czy squasha, rabaty przy akcjach „Zima w mieście” oraz „Lato w mieście”, a także darmowe czipowanie i dofinansowanie sterylizacji zwierząt domowych. Wystarczy posiadać Kartę Mieszkańca wraz z ważnymi uprawnieniami do kierowania pojazdami (prawo jazdy) z dopisanym „biletem zerowym”, by bezpłatnie korzystać z miejsc parkingowych – mówi Małgorzata Zyśk.

Podatek zostaje bliżej domu.

Gdy w PIT jako miejsce zamieszkania widnieją Ząbki, część należnego podatku trafia do budżetu miasta. To właśnie z tych środków finansuje się inwestycje i usługi publiczne: modernizacje ulic, rozwój oświaty, utrzymanie terenów zielonych czy przedsięwzięcia kulturalne. Dla mieszkańca to prosta zależność: im więcej PIT-ów rozliczonych w Ząbkach, tym większe możliwości realizacji zadań, z których korzysta się na co dzień.

Jak „przenieść” PIT do Ząbek?

Proces jest niezwykle prosty i nie wymaga dodatkowych formalności. Wystarczy, aby w swoim rocznym zeznaniu podatkowym wpisać Ząbki jako miejsce zamieszkania. To automatycznie przypisze część podatku do budżetu miasta. Nawet jeśli miejsce pracy znajduje się poza Ząbkami, podatek dochodowy zostanie rozliczony zgodnie z miejscem zamieszkania podatnika.

Na co idą środki z PIT?

Wpływy podatkowe to jedno z podstawowych źródeł finansowania lokalnych działań. Wśród typowych obszarów, które dzięki nim mogą być rozwijane, są m.in.:

- modernizacja dróg i chodników,
- rozbudowa terenów zielonych i rekreacyjnych,
- wsparcie szkół i przedszkoli,
- organizacja wydarzeń sportowych i kulturalnych,
- działania związane z ochroną środowiska.

ŁMA

SZKOŁY W ZĄBKACH DOSTANĄ NOWE WYPOSAŻENIE

Szkoły podstawowe w Ząbkach zostaną doposażone w zestawy narzędzi informatycznych. Do placówek trafi m.in. sprzęt do rejestracji obrazu i dźwięku oraz akcesoria ułatwiające pracę przy komputerze.

Do szkół trafią:

- tablet piórkowy (graficzny) bez ekranu,
- słuchawki z mikrofonem,
- mikrofon ze stacją do zbierania dźwięku z sali,
- kamera,
- wysoki statyw,
- HUB USB.

Wyposażenie ma zostać przekazane w ramach ogólnopolskiego przedsięwzięcia realizowanego przez Ministerstwo Cyfryzacji oraz Naukową i Akademicką Sieć Komputerową – Państwowy Instytut Badawczy, finansowanego z Krajowego Planu Odbudowy. W Ząbkach sprzęt ma trafić do sześciu szkół:

- Szkoła Podstawowa nr 1 im. gen. Franciszka Kleeberga, ul. Piłsudskiego 35,
- Szkoła Podstawowa nr 2 im. Jana Kochanowskiego, ul. Batorego 11,
- SP3 Ząbki, ul. Kościelna 2,
- Szkoła Podstawowa nr 4, ul. Harcerska 9,
- Szkoła Podstawowa nr 5 (Zespół Szkół nr 1), ul. Batorego 37,
- SP nr 6 im. Małgorzaty Dydek, ul. Dzika 36.

KSA



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Nowoczesny sprzęt
dydaktyczny
w ząbkowskich szkołach



Dofinansowanie z UE:
99 408 735,28 PLN

Ministerstwo Cyfryzacji oraz Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa – Państwowy Instytut Badawczy realizują przedsięwzięcie „Zestawy narzędzi IT na potrzeby prowadzenia lekcji zdalnych lub hybrydowych dostarczone szkołom zawodowym i instytucjom kształcenia ogólnego”.



DUŻA PRZEBUDOWA ULICY

Trwają działania poprzedzające rozbudowę ul. Piłsudskiego. Planowana inwestycja ma poprawić bezpieczeństwo i komfort ruchu drogowego, a przy tym wzmocnić infrastrukturę dla rowerzystów oraz usprawnić funkcjonowanie komunikacji publicznej. Powiat wołomiński otrzymał na ten cel dofinansowanie w kwocie niemal 13 milionów złotych.

W wybranych fragmentach ulicy przewidziano poszerzenie jezdni. Wydana została już decyzja ZRID, na podstawie której będzie można przystąpić do przebudowy drogi. Zmiana układu drogowego pociąga za sobą również konsekwencje własnościowe – konieczność wykupu części działek, co ma nastąpić w drugiej połowie bieżącego roku lub na początku przyszłego.

- Drodzy mieszkańcy, bardzo prosimy o możliwie jak najszybsze wykonanie koniecznych przyłączy do mediów, ponieważ w okresie gwarancji po budowie nie będzie takiej możliwości – informuje UM Ząbki.

Zakres inwestycji nie ogranicza się do samej jezdni. W planach znalazły się elementy, które mają uporządkować ruch i zwiększyć bezpieczeństwo w miejscach newralgicznych. Projekt obejmuje m.in. zatoczki autobusowe, co ma przełożyć się na lepszą dostępność transportu zbiorowego i sprawniejsze zatrzymywanie się autobusów bez blokowania ruchu. Przewidziano także ciąg pieszo-rowerowy i azyle dla pieszych, które mają ułatwić bezpieczne przekraczanie jezdni, szczególnie tam, gdzie natężenie ruchu jest większe.

Po rozstrzygnięciu przetargu planowanego na marzec /kwiecień odbędzie się otwarte spotkanie dla mieszkańców Ząbek. Ma ono służyć przedstawieniu szczegółów przebudowy i odpowiedzi na pytania, które zwykle towarzyszą takim inwestycjom. Wśród zapowiadanych tematów znalazły się m.in. terminy realizacji, objazdy i proponowane trasy komunikacyjne, harmonogram robót, a także kwestie związane z komunikacją i bezpieczeństwem w trakcie prowadzenia prac oraz inne informacje istotne dla mieszkańców. Równolegle udostępniono projekt zagospodarowania terenu, prezentujący planowane zmiany i lokalizacje nowych elementów infrastruktury drogowej.

Rozbudowa ul. Piłsudskiego jest przedsięwzięciem, które usprawni ruch, ale też uporządkuje przestrzeń ulicy pod kątem różnych użytkowników – kierowców, pasażerów komunikacji miejskiej, rowerzystów i pieszych.

KSA

Wykreślanka

CO SŁYCHAĆ NR 5

C K O N C E R T O W U D U D N P
 A P J H W Q H T Ś Y Ń J Ż Ć M U
 Ż O X V Ż P A R K I N G U A J Q
 I W P R A C A U R O D Z I N Y N
 W I N Ę U Y Ń T A Ż Y N A G Ć J
 Ż A P V P Ż R U M M I K U B L M
 Ś T E Y O O H Q Ę G V A Ł E Ż T
 Z O R N Ł R R K Q E Ć Z U W R X
 V M Ł B A A G Z Y Ę Z K Y H Ć V
 A A Y R S Ż Ł A A I Ż W M N Z U
 Ó T Ś H W P J H Z D M Ł P O Ć A
 C Z Ń Y X Ć O H Z D K P U U X A
 M O H A Ń Y C R Ń Ż Ł I L Ń W Ć
 P Z P U H Ł C T T A Ę Ś G I J J

Poszukaj słów:

URODZINY
 SPORT
 PORZĄDKI
 PERŁY
 KONCERT
 PRACA
 PARKING
 POWIATOMAT
 RUMMIKUB

WSPIERAJ ROZWÓJ MIASTA W KTÓRYM MIESZKASZ ROZLICZ PIT W ZĄBKACH

1

Wynajmujesz mieszkanie? To nie problem

Mieszkasz w wynajętym mieszkaniu lub nie jesteś zameldowany? To nie problem. Wystarczy, że mieszkasz w Ząbkach, a w zeznaniu podatkowym wpiszesz **Ząbki jako miejsce zamieszkania**.

2

Więcej inwestycji dzięki Tobie

Środki z PIT przeznaczone są m. in. na budowę dróg, terenów rekreacyjnych, rozwój miejskiej komunikacji, kulturę, sport, oświatę czy zajęcia dla dzieci i młodzieży.

3

Co wpisać w PIT?

Na formularzu PIT 37 lub PIT 36 wpisz: część A - **Urząd Skarbowy w Wołominie**. W rubryce aktualny adres zamieszkania wpisz - **ZĄBK**.

4

Rozlicz PIT do 30 kwietnia 2026 r.

Pamiętaj, aby złożyć PIT w ustawowym terminie **do dnia 30 kwietnia 2026 r. do Urzędu Skarbowego w Wołominie**.



Miasto Ząbki
tu rodzi się przyszłość