



ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

KOLEJNE NASADZENIA ZIELENI W NASZYM MIEŚCIE

- Uzupełniamy nasadzenia i naprawiamy rabaty, które się nie przyjęły lub zostały zniszczone w poprzednich latach. Zaczęliśmy od tawuł na rabacie, na rogu ulic Pileckiego i Złotej. W następnej kolejności będą robione rabaty przy ul. Powstańców 23 oraz na rogu ulic Powstańców i Calineczki. Będzie coraz piękniej w naszym mieście – informuje Urząd Miasta Ząbki.

Dokończenie na str. 2



UMOWA NA BUDOWĘ KANALIZACJI W UL. WYSPIAŃSKIEGO PODPISANA

W połowie maja br. Małgorzata Zyśk, burmistrz Ząbek, podpisała umowę na budowę kanalizacji deszczowej oraz kanału technologicznego w ul. Wyspiańskiego. Planowany termin zakończenia prac, to dwa miesiące od dnia zawarcia umowy.

Dokończenie na str. 2



WYMIEN KOPCIUCHA

Wycofanie z eksploatacji przestarzałych urządzeń grzewczych na paliwo stałe jest priorytetem, żeby poprawić jakość powietrza w Polsce. Uchwały antysmogowe nakazują wymianę starych pieców, kotłów najniższych klas albo bezklasowych. Zainstalowanie nowoczesnych i energooszczędnych pozwoli zmniejszyć rachunki za ogrzewanie.

Dokończenie na str. 3

WYMIEN KOPCIUCHA!



Więcej

www.zabki.pl

Dokończenie ze str. 1**KOLEJNE NASADZENIA ZIELENI W NASZYM MIEŚCIE**

Proces powiększania arealu terenów zielonych trwa w Ząbkach od wielu lat. Równolegle realizowane są projekty dotyczące zieleni przyulicznej. Sukcesywnie powstają piękne skwery z urozmaiconą roślinnością oraz kolejne parki kieszonkowe m.in. przy ulicach Zycha, Kopernika i Bukowej, a w południowej części miasta mieszkańcy mogą odpocząć w parku miejskim w pasie ul. Nowo-Ziemowita, który łączy ulicę Szwoleżerów z ulicą Reymonta.

- W ostatnich latach, w naszym mieście powstało wiele budynków wielorodzinnych. Z uwagi na rosnącą liczbę mieszkańców chcemy zapewnić nam wszystkim odpowiednią ilość terenów do rekreacji i odpoczynku. W te założenia doskonale wpisał się zrealizowany przez Miasto Ząbki w latach 2019-2023 unijny projekt „Zielona przestrzeń – rozwój i modernizacja terenów zieleni w Mieście Ząbki”. W obecnej perspektywie unijnej nie brakuje też środków przeznaczonych na ekologię i zazielenianie przestrzeni miejskiej. Będziemy o te środki wnioskować, a następnie realizować kolejne projekty zieleni na terenie Ząbek - mówi Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.

W fazie projektowania jest unikalny ogród biocenotyczny o powierzchni ok. 1,6 ha przy ul. Herberta. Jego kompozycja opiera się w pierwszej kolejności na zasadach ekologii i zakłada stworzenie siedliska, w którym wszystkie organizmy, zarówno roślinne, jak i zwierzęce, pozostają w stanie równowagi. W parku przy ul. Herberta będzie można odpocząć wśród kilku charakterystycznych dla Polski zbiorowisk roślinnych. Liniowy układ parku odzwierciedli przekrojowo siedliska



zlokalizowane w górach, na nizinach i w rejonie nadmorskim. Zagospodarowane zostały też pasy zieleni wzdłuż wielu ulic. Warto przypomnieć, że w ciągu kilku minionych lat w naszym mieście posadzono łącznie około 50.000 roślin, w tym 800 drzew i prawie 4,7 tys. sadzonek bluszczu pospolitego o właściwościach oczyszczających powietrze.

KSA

Dokończenie ze str. 1**UMOWA NA BUDOWĘ KANALIZACJI W UL. WYSPIAŃSKIEGO PODPISANA**

Do zadań wykonawcy należy m.in.: opracowanie projektu organizacji ruchu na czas budowy wraz z jego uzgodnieniem; wykonanie kanalizacji deszczowej oraz wpustów ulicznych wraz z ich podłączeniami; roboty rozbiórkowe i roboty ziemne wraz z wywiezieniem gruzu z rozbiórki i nadmiaru urobku; zasypanie wykopów do wysokości projektowanych warstw drogowych wraz z zagęszczeniem oraz regulacja pionowa studzienek kanalizacyjnych i wpustów po zakończeniu przebudowy drogi.

KSA

XV BIEG ZĄBKOWSKI

zapisy: zapisyonline.pl **16.06.2024 R.**

Starty:

- 10.00 - 10 km (OPEN, 18-39, 40-49, 50+)
- 11.30 - 5 km (OPEN)
- 12.30 - 2500 m (rocz. 2008-2010)
- 13.15 - 1000 m (rocz. 2011-2013)
- 14.00 - 600 m (rocz. 2014-2016)
- 14.30 - 300 m (rocz. 2017-2020)

Nagrody i pamiątkowe medale dla uczestników!

Start i meta: STADION MIEJSKI

Logos: SiR Ząbki, Miasto Ząbki, Powiat Ząbowski

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,

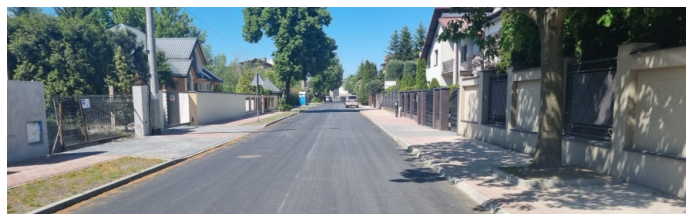
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam, nakład 4000 egz.

ULICA WIGURY JUŻ PRZEJEZDNA

16 maja nastąpił odbiór drogi gminnej ul. Wigury. Ta bardzo ważna, z uwagi na komunikację miejską poprawę bezpieczeństwa, inwestycja drogowa w naszym mieście została zrealizowana za kwotę 1 140 000 złotych z dotacją na poziomie 70%.

Miasto Ząbki otrzymało dofinansowanie na remont ul. Wigury na odcinku od ul. Narutowicza do ul. Piotra Skargi z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Inwestycja została zrealizowana przed terminem.

KSA



Dokończenie ze str. 1 WYMIEN KOPCIUCHA

Wychodząc naprzeciw, Miasto Ząbki uchwaliło regulamin, w sprawie zasad udzielania dotacji celowej na wymianę źródeł ciepła (Uchwała nr LXVII/617/2022 Rady Miasta Ząbki z dnia 26 października 2022 r.).

Zgodnie z ww. uchwałą przyznawana jest dotacja w wysokości do 5000 zł (do 90% poniesionych kosztów) właścicielom lub współwłaścicielom budynków mieszkalnych, w których wymieniono źródło ciepła opalane paliwem stałym (np. węglem, ekogroszkiem, drewnem) na zakup lub zakup wraz z montażem fabrycznie nowego kotła zasilanego gazem, energią elektryczną lub pompą ciepła. W regulaminie dotacji znajduje się zastrzeżenie, że wymiana źródła ciepła nie może zostać rozpoczęta przed podpisaniem umowy z gminą.

Zainteresowani mieszkańcy wnioski o przyznanie dotacji mogą składać w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki, w terminie od dnia 1 stycznia do dnia 30 września każdego roku kalendarzowego.

- Zachęcamy naszych mieszkańców do wymiany starego kotła na paliwo stałe na nowoczesny kocioł gazowy lub elektryczny. Może to przynieść wiele korzyści, w tym poprawę jakości powietrza, oszczędność energii i większy komfort użytkowania. W przypadku zainteresowania prosimy o kontakt z ref. Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska w Urzędzie Miasta Ząbki, pok. nr 20, nr tel. (22) 510 97 54 lub (22) 510 97 51 – informuje ząbkowski ratusz.

UM Ząbki

15-16 CZERWCA 2024

25-LECIE MOSIR ZĄBKİ



KONCERT ZESPOŁU JARY ODDZIAŁ ZAMKNIĘTY

15.06.

6. Złot Samochodów Zabytkowych
turniej piłki nożnej dorosłych
turniej koszykówki 3x3
turniej siatkówki plażowej mężczyzn
mecz piłki nożnej "VIP- Reszta Świata"
pokazy sportowe i fitness
stoiska sprzedażowe, gastronomia
atrakcje dla dzieci

16.06.

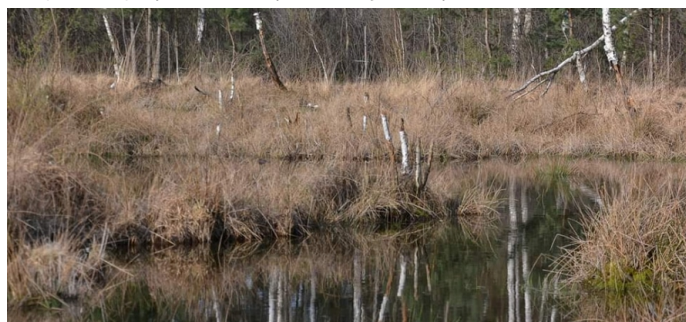
XV Bieg Ząbkowski
turniej piłki nożnej dzieci
turniej Teqball
zawody "Wyciskanie Sztangi Leżąc"
turniej siatkówki plażowej kobiet
turniej bokserski
Strefa Kibica - mecz Euro 2024 Polska-Holandia
stoiska sprzedażowe, gastronomia
atrakcje dla dzieci
KONCERT ZESPOŁU SUMPTUASTIC oraz pokaz pirotechniczny

Wstęp bezpłatny!

repcja@mosir-zabki.pl tel.: 790 222 660

CO SŁYCHAĆ... W ZĄBKOWSKICH SZUWARACH?

Rojst, tytuł popularnego serialu, to wszakże litewskie określenie mokradła. W bagnach i trzęsawiskach pisarz A. Sapkowski postanowił zadomowić Kikimorę - bagiennego stwora, kształtem przypominającego nie to pająka, ni krokodyla. Geralt z Rivii wiedział, że w grzęzawiskach odnajdzie też Wippera, innego wodnego stwora. A Słowianie? Miejsca podmokłe od wieków były siedliskiem wszelkiej maści duchów i demonów: utopców, topielic, wodników. Słowem: bagna nigdy nie miały dobrej prasy...



To w jaki sposób odczuwamy dziś kontakt z mokradłami, jest efektem wierzeń ludowych opartych nie tylko na bogatej wyobraźni naszych przodków, ale i na lękach, zaprawionych metafizycznymi wierzeniami. Czy nie jest tak, że przebywając na trzęsawisku odczuwamy niepokój i pewien nieracjonalny lęk? Są to miejsca niestabilne - takie, którym nie podobna ufać. Lecz z drugiej strony pociągają nas one swą tajemnicą, mistycyzmem, a przede wszystkim tym, iż czujemy w nich najbliższą z możliwych, pierwotną więź z naturą. Gdy noga stąpa po trzęsawisku, jesteśmy zdani na łaskę natury, lecz właśnie to nas intryguje i wciąga...

Jakże trudno w to uwierzyć, że Ząbki – miasto zdawałoby się silnie zurbanizowane – to nie tylko 25% lasów, ale również bagna i mokradła. Tak! Są w naszym mieście miejsca, które wciągają nie tylko dosłownie, lecz i przez swój urok. Niepodobna dać wiary temu, że jeszcze 200 lat temu większość naszych terenów stanowiły bagna. Gdy Leon Drewnicki w 1821 r. kupił ziemię naszych okolic, utyskiwał na ich podmokły charakter. Urządzając swój folwark osuszał grunty ze sprawnością dorównującą niemal Olendrom. Jednakże ze starego, pierwotnego dziedzictwa terenów, pozostały nam trzy uroczyska torfowiska w Lesie Drewnickim, na południe od trasy S8, które chciałem bliżej opisać.

Leżą one w jednej linii, wzdłuż śródlęśnej drogi wiodącej od zabudowań drewnickich po dawne Siwki [Zielonkę]. Do pierwszego z nich prowadzi popularna wśród starszych mieszkańców „Dróżka Śmierci”. Środkowe z nich, największe, obejmuje całkiem spory zbiornik wodny, trzecie zaś ukryte jest w sosnowym borze i niełatwo je odnaleźć. Torfowiska te przywołują na myśl rodzeństwo leśnych braci. Cóż więc po tych mokradłach? - spytamy. Musimy wiedzieć, że bagna i trzęsawiska to najbardziej bioróżnorodne miejsca, które zasługują na specjalne traktowanie. Bagna wciągają

również węgiel, absorbując z powietrza groźne substancje, pozwalając nam, mieszkańcom Miasta, oddychać lepiej. Są to więc zielone płuca miasta. Owa bioróżnorodność wyraża się w niezwykle składzie gatunkowym flory i fauny. Czy wiecie, że na ich powierzchni unosi się grzywacz – prawdziwie mięsożerna roślina? Gdy dodamy do tego chronione gatunki ptaków, płazów, grzybów i mięczaków, okaże się, że nasze torfowiska to przyrodnicze bogactwo na wyciągnięcie ręki. Inwentaryzacja przyrodnicza towarzysząca planom budowy trasy S-17 [inwestycja miała omijać te mokradła] ujawniła występowanie tu płazów: żaby trawnej, moczarowej, wodnej, jeziorkowej, ropuchy szarej, a także ptaków: samotnika, perkozka, łyski, cyranki, trzciniaaka. Dodajmy do tego podlegającego ochronie ślimaka winniczka i grzyba błyskoporka podkorowego.

Musimy zatem wiedzieć, jaki skarb kryją nasze ząbkowskie bory. Mokradła te są atutem naszego miasta, które wbrew niektórym opiniom, jest miastem różnorodnym. Na spotkaniu w pierwszych dniach maja przedstawiciele Nadleśnictwa Drewnica zadeklarowali chęć promocji przedstawionych mokradel, a szczególnie poznamy niebawem.

Mariusz Astasiewicz



UWAŻAJ NA KLESZCZE

Te należące do rodziny pajęczaków niebezpieczne roztocza często rezygnują z „polowania” na leśne zwierzęta, za to z coraz większym zapalem atakują ludzi. Czają się już nie tylko w lasach, ale i w miejskich parkach, ogródkach działkowych, na skwerach, na przydomowych klombach, na trawnikach. Powoli stają się prawdziwą plagą.

Kleszcza najczęściej można znaleźć tam, gdzie skóra jest najdelikatniejsza - na rękach, nogach, głowie - na granicy włosów i za uszami, w zgięciach stawów, w pachwinach oraz fałdach skórnych. Kleszcze stanowią zagrożenie nie tylko dla ludzi, ale także dla psów i kotów. Oglądajmy dokładnie także



skórę naszego pupila.

Kiedy i gdzie spotkamy kleszcza?

Do spotkania z kleszczem najczęściej dochodzi w miejscach porośniętych trawą lub krzewami. Narażeni jesteśmy spacerując po lesie, łące lub parku czy wypoczywając nad rzeką, jeziorem, na placu zabaw i na trawniku. Kleszcze najbardziej aktywne są w godzinach porannych i wieczornych. Larwy kleszczy są zazwyczaj spotykane w trawie do 30 cm, nimfy – w trawach i roślinach niższych niż 1 m, a dorosłe postaci kleszczy na chwastach i krzewach do 1,5 m. Szczególnie przyciąga je ciepło, ruch powietrza oraz zapach potu.

Jak uchronić się przed kleszczem?

Ukłucie przez kleszcza może doprowadzić do bardzo poważnych chorób zakaźnych i powikłań. Dlatego tak ważne jest, żeby unikać kontaktu z tymi pajęczakami i – wybierając się w miejsca, gdzie mogą występować – przestrzegać kilku zasad:

- odpowiedni ubiór – czapka lub kapelusz, długie spodnie, koszula lub bluza z długimi rękawami (przylegające do ciała lub zakończone ściągaczami) oraz zakryte buty;
- odpowiedni kolor ubrania – na jasnej odzieży łatwo zauważyć wędrujące kleszcze;
- unikanie spania w starych budynkach, w których przebywają udomowione zwierzęta;
- obozując na wolnym powietrzu, należy się upewnić, że roślinność wokół namiotu jest krótko przycięta;
- stosowanie repelentów – produktów odstraszających kleszcze, nanoszonych bezpośrednio na skórę lub odzież;
- szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu.

Po powrocie dokładnie obejrzymy ciało. Ugryzienie kleszcza jest bezbolesne i może on pozostać niezauważony nawet przez kilka dni. Szczególną uwagę zwróćmy na miejsca, w których skóra jest cienka i dobrze ukrwiona. Tam kleszcze wbijają się najczęściej. Należy również wyczesać włosy, wziąć prysznic, a ubranie wytrzepać.

Ulubione miejsca żerowania kleszcza na ciele człowieka:

- za uszami,
- przy linii włosów,
- pod pachami,
- w okolicach łokcia,
- w okolicach pępka,
- w pachwinach,
- pod kolanami,
- w okolicach ścięgna Achillesa.

Co robić, gdy zobaczysz, że ukłuł Cię kleszcz?

Gdy zobaczysz na sobie kleszcza, powinieneś przystąpić do jego usunięcia.

1. Przygotuj plastikową pęsetę i wodę utlenioną lub 40% alkohol do dezynfekcji. Alternatywą dla pęsety są miniaturowe pompki ssące, plastikowe „kleszczolapki” dostępne w aptekach. Uwaga! Metalowa pęseta może okazać się zbyt ostra i uciąć kleszcza, zamiast go złapać.
2. Chwyć kleszcza tuż przy skórę, za przednią część ciała i zdecydowanym ruchem pociągnij ku górze.
3. Dokładnie umyj ręce i zdezynfekuj miejsce ukłucia.
4. Obserwuj miejsce po ukłuciu. Jeśli wystąpi niepokojąca zmiana, skonsultuj się z lekarzem.

Pamiętaj! Nie można wykręcać kleszcza bezpośrednio palcami ani za pomocą substancji natłuszczających. To może spowodować zatkanie tchawek (narządu wymiany gazowej) kleszcza, a następnie jego wymioty, które przyspieszają przedostanie się bakterii i wirusów do ciała ukłutego.

Jeśli nie jesteś pewny, czy będziesz umiał właściwie usunąć kleszcza, zgłoś się do najbliższego punktu medycznego lub lekarza (do przychodni podstawowej opieki zdrowotnej lub ambulatorium nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej). Zarówno ambulatoria, jak i gabinety lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej są wyposażone w podstawowe narzędzia pozwalające na usunięcie pasożyta i zdezynfekowanie śladu po ukąszeniu. Może zrobić to lekarz lub pielęgniarka.

Dlaczego kleszcze są groźne?

Ukłucia kleszczy często prowadzą do powstania zmian skórnych o charakterze alergicznym, ropnym, obrzękowym. Mogą one dawać różne objawy u ludzi – w zależności od wrażliwości układu odpornościowego.

Kleszcze – poprzez ukłucie – mogą przenosić bardzo groźne choroby zakaźne. W Europie do takich chorób należą borelioza i kleszczowe zapalenia mózgu.

KSA

Źródła: Co należy wiedzieć o kleszczach?, Ministerstwo Zdrowia; Główny Inspektorat Sanitarny; Lasy Państwowe; Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia

MIEJSKI OŚRODEK KULTURY W ZĄBKACH

ZAPRASZA NA

SPOTKANIE DLA RODZICÓW W SYTUACJI OKOŁOROZWODOWEJ

NA SPOTKANIU OMÓWIMY:

- Czym jest toksyczna relacja?
- Jaka jest osoba toksyczna lub z zaburzeniem osobowości?
- Schematy w relacji (przykłady toksycznych rozmów).
- Rodzaje manipulacji.
- Jaka jest osoba doświadczająca przemocy?
- Jak osoba toksyczna traktuje dziecko?
- Jak partner osoby toksycznej może zadbać o dziecko?
- Na co zwracać uwagę w procesie rozwodowym z osobą toksyczną?
- Badanie OZSS.
- Jak zadbać o siebie - wsparcie psychologiczne?
- Jak w Liberos prowadzimy takie sprawy?

PROWADZĄCY:

**MAGDALENA
MICHALAK**

MENTOR, DYREKTOR
CENTRUM PSYCHOEDUKACJI
LIBEROS

PIOTR SINICKI

COACH I MENTOR
ORAZ FUNDATOR
I PREZES FUNDACJI
LIBEROS

**20 CZERWCA 2024
GODZ. 17:00**

SPOTKANIE JEST
BEZPŁATNE



LIBEROS

NOC BYŁA Z NAMI – ZĄBKI ZWYCIĘZCĄ III NOCNEGO MARATONU PŁYWACKIEGO

Noc z 18 na 19 maja w Miejskim Centrum Sportu w Ząbkach była niezwykle intensywna. To właśnie z soboty na niedzielę trzy pływalnie z powiatu wołomińskiego walczyły o jak największą liczbę przepłyniętych kilometrów. Po raz pierwszy w historii tej imprezy nasze miasto zajęło najwyższe miejsce na podium.



- W ubiegłym roku, mimo mniejszej liczby zawodników, udało nam się wywalczyć drugie miejsce. W pierwszej edycji zdobyliśmy brąz, więc teraz... **PŁYNIEMY PO ZŁOTO!** – zachęcało do udziału w maratonie pływackim Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach.

Te słowa okazały się prorocze, Ząbki pokonały konkurencję i zajęły pierwsze miejsce w trzeciej edycji maratonu „Noc jest z Nami”.

Dystanse przepłynięte przez mieszkańców robią wrażenie:

1. Michał Szostak 14 km 400 m,
2. Wiktoria Malec 14 km 25 m,
3. Piotr Kowalczyk 13 km 325 m,
4. Julia Zimińska 11 km 600 m,
5. Mariola Ostaszewska 10 km 500 m,
6. Karol Berner 9 km 500 m,
7. Michał Lissowski 9 km 500 m (styl klasyczny),
8. Łukasz Świętochowski 9 km 400 m,
9. Dariusz Darowski 9 km 125 m,
10. Szymon Pawlak 8 km.



Nocny Maraton Pływacki „Noc jest z Nami” stanowi nawiązanie do popularnej i bardzo lubianej imprezy, jaką jest ogólnopolska Noc Muzeów. Wydarzenie, które zorganizowały Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach, Mareckie Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji Huragan Wołomin odbyło się pod Honorowym Patronatem Burmistrz Miasta Ząbki Małgorzaty Zyśk, Burmistrz Wołomina Elżbiety Radwan oraz Burmistrza Miasta Marki Jacka Orycha.

- *Puchar jest nasz! Ząbkowski basen wygrał nocny maraton. Dystans z podium: Wołomin 38550m, Marki 38750m, Ząbki 41750m. Super. Ogromne gratulacje dla zawodników i organizatorów. Brawo! Jest moc* – napisała w mediach społecznościowych Małgorzata Zyśk, burmistrz naszego miasta.

Maratony i zawody pływackie to tylko jeden z pomysłów na aktywne spędzenie czasu na pływalni, jakie organizuje



Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach. Już 9 czerwca br. odbędą się Zawody Pływackie „The Winners of MCS”. To wewnętrzna impreza ząbkowskiej pływalni, adresowana do dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 16 lat, podczas której kursanci uczęszczający na naukę pływania sprawdzają swoje umiejętności, a także będą mogli zasmakować zdrowej rywalizacji.

Warto przypomnieć również, że już 3 czerwca startują zapisy na organizowane przez MCS półkolonie „Aktywne Lato”.

KSA

Zdjęcia Bogdan Śladowski



Organizacje pozarządowe, kluby sportowe oraz osoby indywidualne!

W związku z planowaniem wykorzystania bazy sportowej ząbkowskich szkół na rok szkolny 2024/2025,

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji zwraca się z prośbą

o przekazanie na adres mailowy imprezy@mosir-zabki.pl

informacji w jakiej ilości planowane są w roku szkolnym 2024/2025 zajęcia na halach i boiskach sportowych.

Zgłoszenie NALEŻY PRZEKAZAĆ W CZYTELNEJ FORMIE zawierającej informacje:

- obiekt (szkoła, sala, boisko – w którym planowane są zajęcia)
- rodzaj zajęć
- preferowane dni i godziny (zgłoszenie nie oznacza zgody na wskazane dni i godziny), ewentualny drugi proponowany termin
- osoba odpowiedzialna i tel. kontaktowy

TERMIN ZGŁOSZEŃ: 01 - 15.06.2024r.

Zasada „kto pierwszy ten lepszy” nie obowiązuje!

W przypadku pytań – prosimy o kontakt z sekretariatem M.O.S.i.R. (790-247-237)

THE WINNERS OF MCS 2024

Zawody skierowane są do dzieci w wieku 5-16 lat, uczęszczających na zajęcia nauki i doskonalenia pływania w MCS Ząbki. Chętni mogą zgłaszać się osobiście do BOK (poniedziałek- piątek w godz. 8.30-16.30)

lub mailowo na adres: monika.marcinkiewicz@mcszabki.pl

Na Wasze zgłoszenia czekamy do 4.06.2024 r.

9.06.2024
START O GODZ. 10.00



PIKNIK RODZINNY

- POKAZ KUGLARSTWA I ILUZJI
- DMUCHANE ATRAKCJE DLA DUŻYCH I MAŁYCH
- WYSTĘPY WOKALNE

- KONKURSY FAMILIJNE
- FOTOBUDKA
- BAŃKOWY HAPPENING

- POKAZ TAŃCA ORAZ WARSZTATY DLA DZIECI Z MARCINEM HAKIELEM!

PARTNERZY:



35-LECIE KOŁA WĘDKARSKIEGO PZW 61 ZĄBKİ

Ząbkowskie Koło Wędkarskie PZW 61 Ząbki ma już 35. lat. Uroczyste obchody jubileuszu odbyły się 11 maja br. w siedzibie Miejskiego Ośrodka Kultury. Koło PZW nr 61 w Ząbkach zrzesza aktualnie ponad 900 członków, którzy mają na swoim koncie szereg sukcesów na skalę ogólnopolską. To jedno z największych i najprężniej działających kół wędkarskich w powiecie wołomińskim.



Wydarzenie, które rozpoczęło się od wprowadzenia sztandaru Koła i powitania licznie przybyłych gości przez prezesa Rafała Wójcika, prowadził Kacper Szyłak. W uroczystości wzięła udział m.in. Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki oraz członkowie koła wraz z rodzinami.

Wkład Koła PZW nr 61 w Ząbkach w rozwój wędkarstwa oraz kształtowanie postaw młodzieży doceniła Małgorzata Zyśk, która przekazała na ręce prezesa pamiątkowy grawerton.

- *Dzięki dużej aktywności zarządu i członków Koła PZW nr 61 w Ząbkach oraz ich działalności na rzecz lokalnej społeczności coraz więcej mieszkańców naszego miasta, a szczególnie dzieci i młodzież interesuje się tą piękną formą spędzania wolnego czasu. Państwa działalność to nie tylko hobby i ogromna pasja, ale także dbałość o szeroko rozumianą edukację ekologiczną*



i zasoby wodne, za co bardzo serdecznie dziękuję. Z okazji tego pięknego jubileuszu życzę wszystkim członkom i sympatykom Koła wielu kolejnych wspólnych rocznic - powiedziała Małgorzata Zyśk, burmistrz Ząbek.

Uczestniczący w jubileuszu członkowie koła wraz z rodzinami oraz licznie przybyli goście mieli także okazję obejrzeć projekcję filmu upamiętniającego 35 lat działalności ząbkowskiego Koła Wędkarskiego PZW 61 Ząbki. Kilka dni później, 19 maja br. na łowisku w Halinowie odbyły się z okazji jubileuszu, zawody gruntowe.

Historia Koła Wędkarskiego w Ząbkach rozpoczęła się w lutym 1989 roku. Wśród założycieli byli m.in. Franciszek Dąbrowski, Benedykt Fajdek, Eugeniusz Swynar, Ryszard Tomczyk, Roman Wyłupek, a w zebraniu założycielskim wzięło udział 78 mieszkańców Ząbek. 18 maja 1989 roku Prezydium Zarządu Okręgu PZW, wyraziło zgodę na utworzenie Koła Miejskiego w Ząbkach.

Od początku swego istnienia Koło zajmuje się organizacją zawodów wędkarskich – spinningowych, spławikowych, gruntowych i podlodowych. Organizowane są również wycieczki wędkarskie, sprzątanie i zarybianie Glinianek w Zielonce. Członkowie Koła Wędkarskiego PZW 61 Ząbki dbają również o edukację młodego pokolenia. Funkcjonuje w nim szkołka wędkarska „Ząbkowskie Piranie” dla najmłodszych, a władze organizują wiele wydarzeń adresowanych do dzieci i młodzieży, m.in. pikniki, festyny, majówki czy Wędkarski Dzień Dziecka.

KSA



15.06.2024 R.

TURNIEJ KOSZYKÓWKI

KATEGORIE:

- 14-17 lat
- dorośli

GRY 3 x 3 (dopuszczalne mix-y)

NAGRODY ZA ZAJĘCIE I, II i III miejsca

BRAK WPISOWEGO

zgłoszenia do 07.06. godz. 16:00
na adres: imprezy@mosir-zabki.pl




MOSIR Zabki



TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ DZIECI

MOSIR ZĄBKI CUP 2024

16.06.2024 R.

rocznik 2014

zespoły 7- osobowe (max. 12 zawodników)

nagrody za zajęcie I, II i III miejsca

brak wpisowego

zgłoszenia do 07.06.
do godz. 16:00
na maila:
imprezy@mosir-zabki.pl



MOSIR Zabki




TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ

15.06.2024 R.

ZESPOŁY 6-OSOBOWE (MAX 12 OSÓB/SKŁAD)

BRAK WPISOWEGO

NAGRODY ZA ZAJĘCIE I, II i III MIEJSCA

TURNIEJ DLA OSÓB PEŁNOLETNICH

zgłoszenia do 07.06. godz. 16:00
na adres: imprezy@mosir-zabki.pl



MOSIR Zabki



TURNIEJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ

15.06.2024 R. - TURNIEJ MĘŻCZYZN

16.06.2024 R. - TURNIEJ KOBIEC

zespoły 2-osobowe

nagrody za zajęcie I, II i III miejsca

turniej dla osób pow. 16 r.ż.

brak wpisowego

zgłoszenia do 07.06. godz. 16:00
na maila: imprezy@mosir-zabki.pl



MOSIR Zabki



DOWIEDZ SIĘ JAK PROMOWAĆ FIRMĘ W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH - SPOTKANIE DLA ZĄBKOWSKICH PRZEDSIĘBIORCÓW.

Urząd Miasta Ząbki zaprasza przedsiębiorców z Ząbek na inspirujące spotkanie „Promocja przedsiębiorstw w mediach społecznościowych”.



- Prowadzisz własną firmę, ale brakuje Ci pomysłu lub wiedzy w zakresie prowadzenia mediów społecznościowych w celach biznesowych? Chcesz dowiedzieć się jeszcze więcej? „Promocja przedsiębiorstw w mediach społecznościowych” - to spotkanie jest właśnie dla Ciebie! – zachęają urzędnicy.

**Spotkanie odbędzie się 6 czerwca 2024 (czwartek)
o godzinie 18:00 w sali konferencyjnej PWiK
ul. Hubalczyków 1 w Ząbkach.**

Social media są współcześnie najtańszą formą reklamy i pozyskiwania klientów, a jednocześnie stwarzają możliwość budowania trwałych relacji. Skuteczne, skierowane do docelowej grupy odbiorców kampanie marketingowe w mediach społecznościowych, m.in. na Facebooku i Instagramie są jedną z podstawowych metod promowania firm w internecie. Podczas spotkania będzie można zdobyć lub poszerzyć wiedzę na temat promocji działalności w social mediach, a także dowiedzieć się jakie możliwości oferuje Program partnerski Karty Mieszkańca „Jestem z Ząbek”. Będzie to również idealna okazja do integracji oraz wymiany kontaktów z innymi lokalnymi przedsiębiorcami.

UM Ząbki / KSA



KLUB SENIOR+ W PIJALNI CZEKOLADY

9 maja członkowie ząbkowskiego Klubu Senior+ wybrali się na wycieczkę do Pijalni Czekolady E.Wedel w Centrum Praskim Koneser oraz do Teatru Kamienica na spektakl "Pociąg dla dwojga" autorstwa Mirko Stieberta.



W Pijalni Czekolady Seniorzy wzięli udział w warsztatach, które rozpoczęły się degustacją czekolady oraz opowieściami o historii czekolady i fabryki Wedla. Członkowie Klubu poznali tajemnice powstania czekolady, a po dawce słodkiej wiedzy wzięli udział w części praktycznej warsztatów: samodzielnym malowaniu torcików wedlowskich pisakami z białą czekoladą. Na koniec warsztatów uczestnicy otrzymali dyplomy, a swoje torciki zabrali ze sobą.

W Teatrze Kamienica Seniorzy obejrzeli osadzony w latach 70-tych spektakl komediowy "Pociąg dla dwojga" autorstwa Mirko Stieberta. To pełna zwrotów akcji i absurdu czeskiego humoru miłosna podróż mężczyzny z przeszłości i kobiety po przejściach, która pokazuje, że nawet najbardziej zwariowany pomysł na życie może okazać się tą właściwą drogą.

Późnym wieczorem ekipa Klubu Senior+ szczęśliwa i uśmiechnięta wróciła do Ząbek.

Ośrodek Pomocy Społecznej w Ząbkach / ŁMA



W ZĄBKACH DZIAŁY SIĘ CUDA

Szymuś czeka na kosztowną operację. W niedzielę na obiektach MOSIR-u odbył się piknik, podczas którego można było wspomóc jego walkę o powrót do zdrowia.



Takie sytuacje jednoczą ludzi i wywołują pokłady dobra. Czasami wręcz prowokują cuda. Tak było w niedzielę, w naszym mieście, kiedy trwała zbiórka pieniędzy na operację 8-letniego Szymona. Chłopiec choruje m.in. na czterokończynowe porażenie mózgowie i od urodzenia jest pod opieką specjalistów. W jego leczeniu niezbędne są kosztowne operacje, dlatego jego rodzinę wsparło wielu ludzi dobrej woli. W niedzielę, pod patronatem Burmistrza Ząbek odbył się piknik, na którym nie zabrakło atrakcji. Były oczywiście dmuchańce i fotobudki, do tego stoisko z wypiekami, słodkości i lemoniada. Pojawili się piłkarze i koszykarze, można było zobaczyć pokazowy trening futbolu amerykańskiego drużyny Warsaw Mets, poskakać na dmuchańcach i spróbować wspiąć się na ściankę. Tatusiowie mogli obejrzeć zabytkowe auta, a ich córeczki zapleść sobie warkoczki.

Wszędzie, gdzie można pomagać ludziom, są nasi strażacy-ochotnicy, więc pojawiło się też stoisko OSP Ząbki, gdzie można się było uczyć udzielania pierwszej pomocy. Na scenie wystąpiło wielu artystów, m.in. zespół Sound'n'Grace czy wokalistka Izabela Trojanowska, która reklamowała wydarzenie na swoim profilu w serwisie Instagram.

Ząbkowanie tego dnia nie tylko dobrze się bawili do godziny 21:00, ale też wrzucili do puszek ponad 16 tysięcy złotych.

ŁMA

CORAZ WIĘCEJ PROFITÓW DLA POSIADACZY KARTY MIESZKAŃCA

O zasadach działania bonu żłobkowego, ząbkowskim budżecie obywatelskim, korzyściach płynących z posiadania karty mieszkańca „Jestem z Ząbek” oraz atrakcjach i wydarzeniach kulturalnych w okresie wakacyjnym mówi Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki.



Pod ząbkowską kartę mieszkańca „podpiętych” jest wiele usług. To m.in. Bilet Metropolitalny, bezpłatne parkowanie na terenie całego miasta, możliwość nieodpłatnego korzystania z lokalnej komunikacji miejskiej tzw. Ząbkobusów oraz zniżki na basen, kręgielnię, squash, akcje Lato w Mieście i Zima w Mieście. (...) Cały czas poszerzamy zakres usług dla posiadaczy karty „Jestem z Ząbek” i podpisujemy kolejne porozumienia z lokalnymi przedsiębiorcami, którzy udzielają rabatów dla mieszkańców. Wszystkie przywileje są adresowane do tych osób, które odprowadzają roczny podatek dochodowy na rzecz Ząbek – mówi burmistrz.

- Po raz kolejny objęła Pani stanowisko burmistrza Ząbek...

- Korzystając z okazji, chciałabym bardzo serdecznie podziękować mieszkańcom naszego miasta za to, że poszli do drugiej tury wyborów i oddali w niej głosy. Dziękuję za olbrzymie zaufanie, jakim mnie Państwo obdarzyliście, wynik 64,13% w drugiej turze wyborów na burmistrza, to wielki sukces. Obiecuję, że dołożę wszelkich starań, aby Ząbki się rozwijały, a nam wszystkim żyło się w Ząbkach coraz lepiej.

- Mieszkańcy ciągle dopytują, w jaki sposób funkcjonuje bon żłobkowy?

- Bon żłobkowy dotyczy wszystkich dzieci do trzeciego roku życia, których rodzice są mieszkańcami naszego miasta i odprowadzają podatek dochodowy PIT na rzecz Ząbek, czyli posiadają aktywną kartę mieszkańca „Jestem z Ząbek”. Bon żłobkowy funkcjonuje od 1 stycznia 2024 roku, jego wysokość wynosi łącznie 2400 zł. Wypłata bonu żłobkowego odbywa się dwa razy w roku – po 1200 zł za pierwsze i za drugie półrocze. Wnioski o wypłatę bonu żłobkowego za okres od stycznia do czerwca br. można będzie składać do Urzędu Miasta Ząbki w lipcu 2024 roku. Wnioski na wypłatę drugiej transzy będzie można składać w styczniu 2025 roku. Nie ma konieczności przychodzenia po te środki do Urzędu Miasta Ząbki, wypłaty będą dokonywane przelewem na wskazany numer rachunku

bankowego. Jeśli jednak, ktoś będzie chciał odebrać bon złobkowy w kasie naszego ratusza, to serdecznie zapraszamy.

- Miasto Ząbki dopłaci więcej do biletów metropolitalnych?

- Tak, od 1 czerwca 2024 roku rozszerzamy dopłaty o bilet normalny dla Biletu Metropolitalnego. Bilet Metropolitalny funkcjonuje w naszym mieście od 2020 roku, ale zniżka w najwyższym progu 33% dotyczyła tylko biletów ulgowych dla dzieci, młodzieży i seniorów. Od czerwca taka zniżka będzie obejmowała także bilety normalne. To oznacza możliwość zaoszczędzenia aż 720 złotych rocznie. Oczywiście, dotyczy to tylko mieszkańców posiadających aktywną kartę mieszkańca „Jestem z Ząbek”, druga strona tej karty to właśnie Bilet Metropolitalny. Można ją doładowywać w każdym punkcie WTP w Warszawie, ale również na stacji kolejowej w Ząbkach i w biletomacie na skrzyżowaniu ul. Powstańców zul. Piłsudskiego.

- Jakie jeszcze przywileje mają mieszkańcy, którzy odprowadzają podatki w Ząbkach?

- Jednym z takich udogodnień dla naszych mieszkańców są organizowane cyklicznie festiwale dmuchańców, podczas których dzieci mogą się bawić na zakupionych z myślą o najmłodszych, ząbkowskich dmuchańcach. Mamy też wiele innych usług podpisanych pod ząbkowską kartę.

STREFA GSM ZĄBKİ

Serwisujemy wszystkie dostępne modele telefonów i tabletów na rynku, także iPhone i iPad. Większość napraw wykonujemy w ciągu 1 dnia.

Skup i sprzedaż telefonów komórkowych, także uszkodzonych. Kable USB, adaptory GSM, AUDIO, VIDEO OPTYCZNE, KONCENTRYCZNE, HDMI i inne.

Sprzedaż i naprawa pilotów do telewizorów, magnetowidów, tunerów SAT, DVD, CD, AUDIO.

Tusze i tonery do drukarek zamienniki i oryginały.

Zapraszamy

Pn. - Pt. / 10:00 - 18:00

Ząbki ul. Powstańców 42

Darmowy parking dla klientów.

Tel. 505-400-020



STREFA GSM Ząbki

TELEFONY
SERWIS
AKCESORIA

UL. POWSTAŃCÓW 42 TEL. 505-400-020



Prowadzisz własną firmę, ale brakuje Ci pomysłu lub wiedzy w zakresie prowadzenia mediów społecznościowych w celach biznesowych? Chcesz dowiedzieć się jeszcze więcej?

„Promocja przedsiębiorstw w mediach społecznościowych” – to spotkanie jest właśnie dla Ciebie!



06.06.2024 (CZWARTEK)



18:00



Sala konferencyjna PWiK
ul. Hubalczyków 1, Ząbki




WYPRZEDAŻ GARAŻOWA?

Miasto Ząbki
tu rodzi się przyszłość

**8 CZERWCA
2024 R.
10:00-14:00
PASAŻ ORLA**

Więcej na www.zabki.pl