



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXIX

Nr 2 (431)

25 stycznia 2019 r.

ISSN 1427-3717

www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

Co dalej z budową **SZKOŁY PODSTAWOWEJ I PRZEDSZKOLA PRZY UL. DZIKIEJ?**

W Ząbkach zostały dotychczas rozbudowane wszystkie trzy szkoły podstawowe, a zasoby lokalowe placówek powiększono o bazę dwóch ząbkowskich gimnazjów. Do przedszkoli i szkół prowadzonych przez Miasto Zabki uczęszcza ponad 7400 przedszkolaków i uczniów. Pomimo, iż prawie każdego roku rozbudowujemy nasze placówki oświatowe, to w roku bieżącym przy Szkole Podstawowej nr 3 trzeba było skorzystać z tymczasowego rozwiązania modułowego, aby pomieścić wszystkich uczniów.

W Ząbkach oprócz placówek oświatowych prowadzonych przez Miasto, są dodatkowo dwie szkoły podstawowe prowadzone przez inne podmioty, do których uczęszcza ponad 500 uczniów. Dlatego tak istotna jest sprawa budowy nowej szkoły. Miasto jest już w posiadaniu dokumentacji technicznej. Ogłosiło przetarg na wykonawstwo, a obecnie analizuje złożone przez wykonawców oferty. Największym problemem, jak to zazwyczaj bywa, są pieniądze.

Dokończenie str. 5



Wizualizacja od strony ulicy Andersena
widok w stronę szkoły podstawowej



Wizualizacja od strony ulicy Dzikiej
widok w stronę części przedszkolnej budynku szkoły podstawowej

WARSZTAT DEKARSKI

- cięcie i gięcie obróbek do 4 mb
- nasady kominowe
- orynnowanie z cynku
- zamówienia indywidualne
- parapety zewnętrzne
- akcesoria dachowe

Zabki, ul. Jana Pawła II 20
tel. 502 073 760

PRG USŁUGI GEODEZYJNE

- TYCZENIA
 - PODZIAŁY
 - MAPY DO CELÓW PROJEKTOWYCH
 - INWENTARYZACJA POWYKONAWCZA
- Zabki ul. Gałczyńskiego 19
605-218-000
22 781-45-81
691-515-612
prg1@wp.pl
www.prg1.waw.pl

WYWÓZ ODPADÓW BUDOWLANYCH

Usługi Porządkowe „Buli”

Kontenery od 2 do 36 m³

Ceny od 150 zł

tel. 509-136-967

www.buli.com.pl

R.S. SERWIS WYWÓZ NIECZYSTOŚCI

Zabki

Wywóz odpadów
budowlanych
gruzu, śmieci
kontenerami

1,5; 2,5; 4,5; 7 m³

ceny za kontener od 180 zł

22 781 59 20

603 707 755

ZARZĄDZANIE WSPÓLNOTAMI MIESZKANIOWYMI

PRO-SYSTEM NIERUCHOMOŚCI

ponad 50 nieruchomości w Ząbkach ☎ 783-298-248

dla każdego sprawozdanie ze szczegółowym wykazem faktur
możliwość elektronicznego głosowania uchwał firma z Ząbek

ZOSTAŃ UCZESTNIKIEM „KLUBU SENIOR+” !!!

Ośrodek Pomocy Społecznej w Ząbkach ogłasza nabór uczestników do „Klubu Senior+”

Zapraszamy osoby nieaktywne zawodowo w wieku 60 i więcej lat, mieszkające na terenie Miasta Ząbki, które chciałyby spędzać wolny czas w sposób aktywny i twórczy.

Osoby zainteresowane uczestnictwem w Klubie Senior+ powinny wypełnić kwestionariusz wraz z wnioskiem o przyjęcie, a następnie złożyć je w siedzibie Ośrodka Pomocy Społecznej w Ząbkach przy ul. Wojska Polskiego 1.

Wszelkich informacji udzielają pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej w Ząbkach:

Pani Dorota Guba, tel. 22 510 98 13

Pani Ewa Plona, tel. 22 510 98 14



Od stycznia 2019 r. Szkoła Podstawowa nr 2 w Ząbkach kontynuuje uczestnictwo w projekcie „SMOK” (Szkolny Młodzieżowy Ośrodek Koszykówki) prowadzonym we współpracy z Polskim Związkiem Koszykówki (PZKosz) oraz Ministerstwem Sportu i Turystyki. W roku szkolnym 2018/2019 projekt skierowany jest do **chłopców z klas IV-VI**.

Dzięki programowi dofinansowanemu ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki (MSiT) pozyskanych przez Polski Związek Koszykówki (PZKosz), od początku września do końca roku szkolnego 2018/2019 uczniowie w ramach projektu mogą uczestniczyć w **bezpłatnych treningach koszykówki** organizowanych na terenie obiektów sportowych Szkoły Podstawowej nr 2 w Ząbkach.

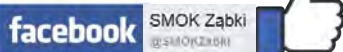
ZAPRASZAMY NA TRENINGI DO „SMOK” ZĄBKI

HARMONOGRAM TRENINGÓW KOSZYKÓWKI

CHŁOPCY klasa IV	WTOREK	14:45 - 16:15	ul. Batorego 11
	ŚRODA	14:45 - 16:15	ul. Batorego 11
CHŁOPCY klasa V	WTOREK	16:30 - 18:00	ul. Batorego 11
	CZWARTEK	15:20 - 16:50	ul. Batorego 37
CHŁOPCY klasa VI	PONIEDZIAŁEK	15:15 - 16:45	ul. Batorego 37
	CZWARTEK	16:50 - 18:20	ul. Batorego 37

DODATKOWE INFORMACJE

slawomir.szczołka@sp2zabki.pl



16.02. 2019 Szkoła Podstawowa nr 1 Ząbki, ul. Farcerska 9

Zapisy na 15 min. Przed rozpoczęciem rozgrywek.

V TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO

GRAND PRIX 2018/2019
POD PATRONATEM
BURMISTRZA MIASTA ZĄBKI

godz. 9:00 – rocznik 2008 – 2006
godz. 9:00 – rocznik 2005 – 2003
godz. 10:00 – OPEN

Wszystkich chetnych do udziału w turnieju
SERDECZNIE ZAPRASZAMY

Ząbki, Szkoła Podstawowa nr 1
ul. gen. Franciszka
Kleeberga
ul. Piłsudskiego 35
05-091 Ząbki

ODKRYJ SEKRET PROFESORA SINUSOIDOSA

ZAPRASZAMY DO MATEMATYCZNEGO POKOJU ZAGADEK!

MathRiders Ząbki
ul. Ks. I. Skorupki 41
8-10 lutego

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.
Zapisy: tel. 693 397 088
e-mail: studio.zabki@mathriders.com

16.02. 2019 Szkoła Podstawowa nr 2 (bud. Gimnazjum) Ząbki, ul. Batorego 37

BADMINTON

GRAND PRIX ZĄBEK

9.30-13.30
KLASY 1-3
KLASY 4-6
GIMNAZJUM
GRY PODWOJNE DZIECI
(DZIEWCZĘTA I CHŁOPCY)

13.30-20.00
GRY POJEDYNCZE I PODWOJNE OPEN

Turniej rozgrywamy na pięciu kortach.
Wymagane obuwie halowe oraz własne rakiety!

Zaproszenie do składania propozycji zadań oraz na spotkania

ZĄBKOWSKI BUDŻET OBYWATELSKI

Zapraszamy mieszkańców Ząbek do składania propozycji zadań do wykonania w ramach Ząbkowskiego Budżetu Obywatelskiego, którego realizacja jest planowana na podstawie Uchwały Nr LXII/593/2018 Rady Miasta Ząbki w sprawie ustalenia zasad i trybu przeprowadzenia konsultacji z mieszkańcami miasta Ząbki dotyczących Ząbkowskiego Budżetu Obywatelskiego.

INFORMACJE DOTYCZĄCE SKŁADANIA PROPOZYCJI ZADAŃ DO ZBO:

Kto może zgłosić propozycję zadania?

Propozycję zadania może zgłosić:

- każdy dorosły mieszkaniec miasta Ząbki
- grupa mieszkańców miasta Ząbki, w tym mieszkańcy małoletni, pod warunkiem, że w grupie znajduje się co najmniej jeden pełnoletni mieszkaniec miasta Ząbki

Jeżeli zgłaszający jest małoletni, do formularza zgłoszeniowego musi dołączyć zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na zgłoszenie propozycji zadania.

Zgłaszane zadanie musi uzyskać poparcie wyrażone podpisami co najmniej 20 mieszkańców miasta Ząbki, nie licząc autorów.

Jak należy zgłosić zadanie?

Na formularzu zgłoszeniowym wraz z listą mieszkańców, o której była mowa powyżej (załącznik nr 3 do ww. uchwały).

Zgłoszenie zadania odbywa się poprzez:

- złożenie formularza w Urzędzie (Biuro Obsługi Interesanta)
- wysłanie formularza pocztą na adres Urzędu: Urząd Miasta Ząbki, Biuro Promocji, 05-091 Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10.

Za dzień otrzymania formularza zgłoszenia zadania uznaje się dzień jego wpływu do Urzędu.

Zadanie może zostać zgłoszone tylko w jednej z ww. form. Jeżeli będzie zgłoszone obydwojema sposobami, wówczas zostanie odrzucone. Jeżeli jednak, jedna z ww. form zostanie wycofana, przed upływem terminu składania, tzn. przed 15 lutego br., propozycja będzie brana pod uwagę.

Jakie zadania można zgłosić?

Propozycje zadań można zgłaszać w jednej z poniższych kategorii:

- kat. I** – budowa, modernizacja lub remont infrastruktury miejskiej
- kat. II** – działania o charakterze prospołecznym, kulturalnym, oświatowym lub sportowym.

PYTANIA w sprawie budżetu obywatelskiego należy kierować na e-mail:

budzetobywatelski@zabki.pl.

SPOTKANIA INFORMACYJNE w sprawie ząbkowskiego budżetu obywatelskiego odbędą się dniami 24 i 28 stycznia br. o godz. 17.00 w sali im. Haydera Urzędu Miasta Ząbki.

Zespół ds. Ząbkowskiego Budżetu Obywatelskiego

Propozycja zadania może zostać zgłoszona tylko w jednej z ww. kategorii.

Wysokość środków na realizację zadań

Wysokość środków przeznaczonych na realizację Ząbkowskiego Budżetu Obywatelskiego wynosi w roku budżetowym 300 000 zł, w tym w każdej z ww. kategorii po – 150 000 zł.

- Do kat. I należą zadania, których wartość szacunkowa nie powinna przekraczać kwoty 50 000 zł.
- Do kat. II – zadania, których wartość szacunkowa nie powinna przekraczać kwoty 30 000 zł.

W razie niewykorzystania środków przewidzianych na zadania z jednej kategorii, środki te mogą zostać przeznaczone na zadania z drugiej kategorii.

Termin zgłaszania

Propozycje zadań należy zgłaszać w terminie od 1 stycznia do 15 lutego 2019 r.

Kto zostanie AMBASADOREM ZĄBEK 2018?

16 lutego br. w hotelu MANSOR odbędzie się III Bal Charytatywny pod patronatem burmistrza Ząbek Małgorzaty Zysk. Przewidziane są różne atrakcje oraz licytacje. Zebrane środki w całości zostaną przekazane na ząbkowskie świetlice środowiskowe. Podczas balu wzorem lat ubiegłych, również w tym roku, pragniemy uhonorować firmy i instytucje aktywnie działające na terenie naszego miasta, cieszące się uznaniem i rozpoznawalnością.

W związku z tym prosimy Państwa o wskazanie firm lub instytucji wraz z krótkim uzasadnieniem, zgodnie z następującymi kryteriami:

- Firma/ instytucja, której aktywność znacząco wpływa na rozwój miasta i poprawę standardu życia mieszkańców,
- angażująca się w życie lokalne i promująca pozytywne wzorce,
- wspierająca lokalne wydarzenia,
- Firm/instytucja, która w czynny sposób angażuje się w działalność charytatywną.

Wskazane przez Państwa propozycje firm lub instytucji prosimy przesłać na adres joanna.wysocka@zabki.pl do 28 stycznia 2019 roku. Podane przez Państwa propozycje zostaną poddane ocenie Kapituły, a zwycięzcy podczas III Balu Charytatywnego otrzymają statuetki.

Prosimy także, aby dać szansę innym i nie wskazywać firm, które w latach ubiegłych zdobyły zaszczytny tytuł Ambasadora Ząbek. Przypomnijmy, że Ambasadorem Ząbek w 2016 i 2017 zostali:

- Firma Gór-Pis,
- Księgarnia Orla,
- Grupa DSF,
- Firma Maximus,
- Nadleśnictwo Drewnica,
- Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach sp. z o.o.,
- Miejskie Centrum Sportu w Ząbkach,
- Dozbud Sp. z o.o.



GABINET LEKARSKI ANDRZEJ KACZOREK Ząbki ul. Niepodległości 1A

- internista
- specjalista med. rodzinnej i medycyny pracy
- badania profilaktyczne pracowników (wstępne, okresowe, kontrolne)
- badania dla celów sanitarno-epidemiologicznych
- badania kierowców wszystkich kategorii
- EKG, spirometria (bad. układu oddechowego)
- drobne zabiegi (zastrzyki)

Gabinet czynny codziennie
tylko po uzgodnieniu wizyty telefonicznie
w godz. 8⁰⁰-20⁰⁰

tel. 603 927 323 www.lekarz Zabki.pl

AGENCJA METROPOLIS NIERUCHOMOŚCI

Mieszkania Domy Działki
kupno - sprzedaż - wynajem
doradztwo - umowy - kredyty

Ząbki ul. 3 Maja 10 lok. 10 II p.
tel./fax. 22 781 44 56
tel. 601 898 715
www.metropolis.waw.pl
www.agencjametropolis.gratka.pl
e-mail: biuro@metropolis.waw.pl

Poszukujemy mieszkań, domów,
działek do kupna i wynajmu

Czy Ząbki są przygotowane DO WALKI ZE SMOGIEM?

Kwestii tej poświęcono wiele uwagi na jednej z grudniowych sesji Rady Miasta przedstawiając różne jej aspekty.

Urząd Miasta przedstawił szczegółowo sytuację. Działania te można przypisać do trzech różnych obszarów: programowo-dokumentacyjnego, działań pośrednio i bezpośrednio wpływających na poprawę jakości powietrza.

I. DZIAŁANIA PROGRAMOWO-DOKUMENTACYJNE

Miasto Ząbki opracowało dokumenty strategiczne dotyczące aspektu zmniejszenia zanieczyszczenia powietrza, do których należą:

1) „Plan gospodarki niskoemisyjnej dla miasta Ząbki” (PGN)

PGN to dokument strategiczny, którego opracowanie jest odzwierciedleniem postulatów zawartych w „Założeniach do Narodowego Programu Rozwoju Gospodarki Niskoemisyjnej” przyjętego uchwałą Rady Ministrów w sierpniu 2011 roku. Program ten zakłada rozwój niskoemisyjnych źródeł energii, poprawę efektywności energetycznej oraz zwiększanie roli energii pochodzącej ze źródeł odnawialnych, przede wszystkim w formie rozproszonych – konsumenckich źródeł energii, montowanych na obiektach prywatnych.

2) Lokalny Program Rewitalizacji dla Miasta Ząbki na lata 2016 – 2023 (LPR)

Z uwagi na to, iż pojęcie rewitalizacji jest złożone i obejmuje następujące zagadnienia: społeczne, przestrzenno-funkcjonalne, gospodarcze, środowiskowe i techniczne, wiele przedsięwzięć które znalazły się w LPR obejmuje jednocześnie kilka z nich, także te mające wpływ na poprawę jakości powietrza. Analogicznie jak w przypadku PGN umieszczenie przedsięwzięć m.in. o charakterze środowiskowym umożliwia staranie się o dofinansowanie pewnych przedsięwzięć oraz uzyskania dodatkowych punktów podczas oceny wniosku o dofinansowanie.

II. DZIAŁANIA POŚREDNIO WPŁYWAJĄCE NA POPRAWĘ JAKOŚCI POWIETRZA

Aktualnie Miasto Ząbki realizuje kilka projektów, których celem jest m.in. poprawa jakości powietrza, dofinansowanych ze środków UE w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego 2014-2020:

1) Projekt „Budowa parkingu P+R przy stacji kolejowej oraz adaptacja istniejącego parkingu na potrzeby utworzenia P+R w ul. Orlej w Ząbkach w ramach ZIT WOF”

Jest to projekt kompleksowy, obejmujący swoim zasięgiem obszar o przekroczonych dopuszczalnych i docelowych poziomach zanieczyszczeń powietrza i emisji hałasu. Prowadzi on bowiem do zmniejszenia emisji CO₂ i innych zanieczyszczeń (w szczególności PM10).

2) Projekt „Zintegrowana sieć ścieżek rowerowych na terenie gmin Marki, Ząbki, Zielonka, Kobyłka w ramach ZIT WOF” Inwestycja wpłynie na zmniejszenie emisji CO₂ i innych zanieczyszczeń (w szczególności PM10).

3) Projekt „Rozwój zintegrowanej sieci dróg rowerowych na terenie gmin: Marki, Ząbki, Zielonka, Kobyłka, Wołomin, Radzymin, Nieporęt w ramach ZIT WOF”, obejmuje budowę ścieżek rowerowych na terenie 7 gmin. Drogi dla rowerów oraz drogi dla rowerów i pieszych będące przedmiotem projektu pełnią funkcję korytarzy transportowych i zostały zaprojektowane w celach m.in.: zmniejszenia wykorzystania samochodów osobowych, niższej emisji zanieczyszczeń powietrza, zmniejszenia hałasu.

III. DZIAŁANIA BEZPOŚREDNIO WPŁYWAJĄCE NA POPRAWĘ JAKOŚCI POWIETRZA

Ponadto Miasto Ząbki złożyło wnioski o dofinansowanie przedsięwzięć związanych z poprawą jakości powietrza na terenie Miasta Ząbki:

1) Projekt „Palę ekologicznie – wymiana źródeł ciepła na terenie Miasta Ząbki” Przedmiotem projektu jest wymiana 50 sztuk dotychczasowych źródeł ogrzewania (kotłów węglowych) w indywidualnych gospodarstwach domowych zlokalizowanych na terenie miasta Ząbki, na kotły gazowe o wysokiej sprawności energetycznej sięgającej do 99%, jednofunkcyjne lub dwufunkcyjne wraz z wykonaniem wewnętrznych instalacji w budynkach niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania nowego systemu ogrzewania.

Głównym celem projektu jest poprawa jakości powietrza poprzez zmniejszenie emisji zanieczyszczeń oraz gazów cieplarnianych pochodzenia antropogenicznego ze źródeł powierzchniowych w mieście Ząbki. Największy problem stanowi emisja powierzchniowa (tzw. niska emisja), pochodząca z indywidualnych palenisk domowych i lokalnych kotłowni. Świadczy to o niewystarczającej dystrybucji ciepła sieciowego do odbiorców, konieczności poprawy sprawności wytwarzania ciepła indywidualnych czynników grzewczych, a także ograniczenia strat ciepła związanych z przesyłem.

Realizacja projektu przyczyni się przyczyni się do:

- Zmniejszenia rocznego zapotrzebowania na energię (poprawa efektywności energetycznej);
- Osiągnięcia redukcji emisji CO₂ i innych zanieczyszczeń powietrza (PM10, PM2,5);
- wymiany 50 szt. kotłów węglowych;
- Wpłynie to na ochronę środowiska, a w konsekwencji poprawę warunków życia mieszkańców, ochronę zdrowia, poprawę warunków turystycznych oraz stworzenie korzystnych warunków dla rozwoju zgodnie z zasadami poszanowania środowiska.

Projekt znajduje się aktualnie na etapie oceny w Mazowieckiej Jednostce Wdrażania Programów Unijnych.

2) „Opracowanie Strategii rozwoju elektromobilności dla Miasta Ząbki” to przedsięwzięcie dotyczące opracowania Strategii elektromobilności dla Miasta Ząbki na lata 2019-2036. W ramach przygotowania strategii przeprowadzona będzie analiza zanieczyszczeń związanych z transportem oraz analiza możliwości ich redukcji. Dokonana zostanie analiza obowiązujących dokumentów strategicznych, stan jakości powietrza, aktualny stan systemu komunikacyjnego, natężenia hałasu emitowanego przez pojazdy. Określone zostaną zarówno niedobory ilościowe jak i jakościowe systemu transportowego oraz zakres inwestycji niezbędnych do ich zniwelowania. Analizie poddany będzie także system energetyczny miasta. Wskazane zostaną priorytety rozwojowe w zakresie wdrożenia strategii. Dla wybranego wariantu działań zostanie opracowany harmonogram realizacji i możliwe źródła finansowania. Ustalone będą zasady monitorowania i raportowania wyników. Wniosek znajduje się aktualnie w ocenie w Narodowym Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej w Warszawie.

W akcję walki ze smogiem włączają się również podmioty społeczne czy prywatne. Jak wspominaliśmy w jednym z ostatnich numerów Towarzystwo Przyjaciół Ząbek pozyskało na ten cel 15 tys. dolarów, za które zostanie stworzona stacja pomiaru smogu, a przedszkola zostaną wyposażone w oczyszczacze powietrza.

Co dalej z budową SZKOŁY PODSTAWOWEJ I PRZEDSZKOLA PRZY UL. DZIKIEJ?



O KOMENTARZ POPROSILIŚMY BURMISTRZ MAŁGORZATĘ ŻYŚK

Jak podają statystyki GUS jesteśmy najmłodszym miastem w Polsce, które może poszczycić się jednym z większych przyrostów naturalnych. Zajmujemy I miejsce w kategorii „Miasta z największą liczbą mieszkańców w wieku przedprodukcyjnym w kraju”, czyli 25,2% ząbkowian jest w wieku przedprodukcyjnym. Oznacza to, że Zabki są jak rodzina wielodzietna, która ma duże potrzeby, zwłaszcza edukacyjne, a mało jest osób, które wspierają ząbkowski budżet. Przykre jest zwłaszcza to, że wielu mieszkańców, choć tu na co dzień mieszka, posyła dzieci do naszych szkół, to z różnych względów nie melduje się w mieście i nie

odprowadza tu podatków. Szacujemy, że liczba mieszkańców to ok. 70 tys., z czego zameldowanych jest mniej niż 34 tys. O ile więcej moglibyśmy zaoferować ząbkowianom, gdyby pozostała część osób spełniła obywatelski obowiązek płacenia podatków tu, gdzie żyje i korzysta z infrastruktury miejskiej i bazy oświatowej. Niestety rzeczywistość jest inna a przed ząbkowskim samorządem stoi nie lada wyzwanie po budowania kolejnej szkoły podstawowej i przedszkola.

Przetarg na budowę szkoły i przedszkola został ogłoszony 18 października 2018 r., otwarcie ofert nastąpiło 19 grudnia 2018 r. Najniższa oferowana kwota to 43 mln 333 tys. 333 złote. Chcąc rozstrzygnąć przetarg taką kwotą łącznie należy zabezpieczyć ją w budżecie miasta, w rozbiciu na dwa lata 2019 i 2020. Oprócz budowy SP 4 powinniśmy realizować inne inwestycje: kanalizację deszczową, budowę i modernizację dróg, parkingi, zieloną przestrzeń i tereny rekreacji dla mieszkańców. Wiele inwestycji w naszym budżecie ma dofinansowanie zewnętrzne i ich realizacja jest priorytetowa. Szkoła, zgodnie z założeniami przetargu ma powstać do września 2020 roku, aby zapewnić godziwe warunki nauki naszym dzieciom. Nie wyobrażamy sobie, aby nasi uczniowie uczyli się na trzy zmiany, albo też w wolne soboty. Z tego też względu będziemy zabiegali o dotacje rządowe, bo jest to jedyna możliwość pozyskania dodatkowych środków. Jesteśmy na etapie rozmów i pisania wniosków. Żywimy nadzieję, że również mieszkańcom leży na sercu los naszych dzieci i to żeby uczyli się w godziwych warunkach, zarówno jeśli chodzi o czas pracy, bazę lokalową, jak i wyposażenie w niezbędny sprzęt i pomoce dydaktyczne. Liczymy na Państwa wsparcie, meldujemy się, odprowadzamy tu podatki, bo tak wiele zależy od nas samych. Postawmy na rozwój naszego miasta.



Darmowe porady prawne dla mieszkańców

MIASTO ZĄBKÓW



Szanowni Mieszkańcy,

Informujemy, że na mocy porozumienia zawartego pomiędzy Burmistrzem Miasta Zabki a czterema niezależnymi kancelariami prywatnymi:

1. Kancelarią Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. j.,
2. Kancelarią Adwokacką Małgorzata Lewandowska,
3. Rafałem Panasewiczem Radcą Prawnym,
4. Kancelarią Adwokacką Adwokat Marlena Szcześniak, mieszkańcy Zabek mogą korzystać z bezpłatnych porad prawnych.

Porady udzielane są w następujących dniach:

Poniedziałek - Budynek Urzędu Miasta Zabki przy ul. Wojska Polskiego 10, sala konferencyjna:

8:00-10:00 Kancelaria Adwokacka Małgorzata Lewandowska,

16:00-18:00 Radca Prawny Rafał Panasewicz, sprawy cywilne (w szczególności umowy, w tym konsumenne, a także kwestie rodzinne, spadkowe i zasiedzenia) oraz administracyjne (sposo kompetencji UM Zabki)

Wtorek - Kancelaria Adwokacka, Adwokat Marlena Szcześniak, Zabki przy ul. Orlej 13 lok. 8:

8:00-10:00 Kancelaria Adwokacka (w szczególności sprawy związane z prawem bankowym - umowy tzw. frankowe, ubezpieczenie niskiego wkładu, klauzula dowolnej zmiany oprocentowania, ubezpieczenia pomostowe oraz wszystkie sprawy cywilne, rodzinne i karne).

Czwartek - Budynek Urzędu Miasta Zabki przy ul. Wojska Polskiego 10, sala konferencyjna:

8:00-10:00 Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. j., (wszystkie sprawy z wyjątkiem spraw karnych i o wykroczenia)

W celu uzyskania porady należy umówić się telefonicznie od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-17:00 po numerami telefonów:

Kancelaria adwokacka Małgorzata Lewandowska, www.adwokatlewandowska.pl

☎ 501 331 576, (22) 125 49 71

Radca Prawny Rafał Panasewicz

☎ 721 854 998

Kancelaria Radców Prawnych Kalinowski Wójciński Korzybski SP. j.

☎ (22) 652 31 15

Kancelaria Adwokacka, Adwokat Marlena Szcześniak

☎ 508 319 888

W przypadku wątpliwości, każdy mieszkaniec może udać się do dowolnego prawnika nawet w tej samej sprawie.

Z wyrazami szacunku,
Małgorzata Żyśk
Burmistrz Miasta Zabki

AŻUROWE DEKORACJE

Oferują szeroki wybór ażurowych
- szkatulek - organizatorów
- chusteczników - pudełek oraz ozdób

Dusia Zajac
Tel. 514 838 538

📌 azurowedekoracje

WOŚP w Ząbkach

13 stycznia 2019 roku na terenie miasta Ząbki odbył się 27 Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W tym roku Finał odbywał się na terenie Kortów Tenisowych „Rakieta Ząbki” przy ulicy Słowackiego 21 w Ząbkach.



Wydarzenie rozpoczęło się o godz. 12 krótkim powitaniem, po którym rozpoczęła się część artystyczno-rozrywkowa. Wśród występujących gości znalazły się dzieci z ząbkowskich przedszkoli, które prezentowały przygotowane pokazy artystyczne. Część artystyczno-rozrywkowa to również występy lokalnych muzyków, wśród których znaleźli się: Ząbkowska Orkiestra Dęta, Pani Joanna Nowak, zespół PAPRYKI Tribute RHCP oraz zespół STAYNIA. Wśród gości specjalnych znalazł się zespół DOLLZ oraz Pani Iwona Węgrowska. Występy artystyczne były poprzedzane charytatywnymi licytacjami, na które składały się przedmioty ofiarowane przez firmy i instytucje wspierająca działalność Sztabu WOŚP Ząbki. Wśród licytowanych przedmiotów znalazły się dwie atrakcje specjalne, przygotowane przez Panią Burmistrz - lunch oraz dzień z Panią Burmistrz.

Wśród atrakcji dodatkowych, czekających na uczestników i gości wydarzenia, znalazły się: kącik DKMS, stoiska gastronomiczne, stoisko Fundacji Ratownictwo Motocyklowe prowadzone wspólnie ze strażakami z OSP Ząbki, kącik gier i zabaw dla dzieci. Ponadto, Fundacja

Ratownictwo Motocyklowe wspólnie z OSP Ząbki przeprowadziła pokaz ratownictwa medycznego, a grupa CAPOEIRA zaprezentowała pokaz brazylijskiej sztuki walki i tańca.

Podczas całego wydarzenia były prowadzone kwesty i zbiórki zarówno na terenie Kortów Tenisowych, jak również na terenie całego miasta Ząbki.

27 Finał WOŚP w Ząbkach został objęty honorowym patronatem Burmistrza Miasta Ząbki, a w związku na lokalizację, również honorowym patronatem Polskiego Związku Tenisowego.

Był to 5 Finał WOŚP organizowany na terenie miasta Ząbki i z tej okazji podczas podziękowań również pojawił się na scenie specjalny urodziny tort, którym zostali poczęstowani wszyscy uczestnicy.

Podczas 27 Finału udało się zebrać kwotę ponad 35 tysięcy złotych, co jest dotychczasowym rekordem w przypadku zbiórek organizowanych na terenie miasta Ząbki.



PRZEWODNICZĄCEGO RADY MIASTA ZĄBKKI

OPLATA ZA ŚMIECI

Wracam do wyjątkowo trudnego tematu. Wiadomo podwyżki nikogo nie cieszą.

W związku z wynikami przetargu organizowanego przez Urząd Miasta, Rada Miasta musiała podjąć decyzję o podwyżce opłat. **Po wielu godzinach debaty i różnych analizach uznała za najbardziej sprawiedliwą decyzję o wprowadzeniu docelowo opłaty za śmieci naliczanej proporcjonalnie do zużycia wody na potrzeby bytowe (dzięki czemu gospodarstwa jednoosobowe zapłacą mniej).** Do czasu wprowadzenia tego nowego systemu będzie kontynuowana opłata od gospodarstwa domowego.

Docelowo, to znaczy najpóźniej od 1 stycznia 2020 r., ale ja osobiście liczę, że uda się ją wdrożyć od 1 lipca br. Co przeszkadza, aby wprowadzić ją już dzisiaj? Przede wszystkim konieczność przygotowania i wdrożenia niezbędnego oprogramowania komputerowego oraz opracowanie i uchwalenie stosownych przepisów, które umożliwią naliczenie tej opłaty przez Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w Ząbkach równocześnie z wystawieniem faktury za wodę/ścieki. Otrzymując co dwa miesiące z PWiK fakturę za wodę, każdy otrzymywałby notę za śmieci naliczoną od tej samej ilości wody/ścieków. Osoby, które np. podlewają ogródek i odliczają sobie tę ilość wody od kosztów ścieków (dzięki dodatkowemu podlicznikowi), tak samo będą miały tę ilość odliczoną od opłaty za śmieci. Nie ma więc obawy, że podlewanie ogródka zwiększy opłaty za śmieci. Osoby, które nie mają liczników w ogóle, za śmieci będą płaciły nadal ryczałtowo.

Póki co, nie rozstrzygniętym pozostaje jednak kluczowe pytanie, czy takie podwyżki są w ogóle konieczne. Porównując nową cenę w Ząbkach z aktualnie obowiązującymi cenami w okolicznych gminach mieszkańcy widzą, że gdzie indziej jest taniej. **Ale te inne gminy dopiero organizują swoje przetargi i dopiero za miesiąc czy dwa będziemy wiedzieli, czy kwota z przetargu w Ząbkach jest zawyżona, czy taka jest po prostu rzeczywistość i znaczne podwyżki będą wszędzie.** Otwarcie ofert przetargowych miało już miejsce np. w Piasecznie. Tamtejszy urząd, przy aktualnych opłatach, zbiera od mieszkańców około 17 mln zł rocznie, a z przetargu wynika, że będzie musiał około 37,5 mln zł rocznie. Stawka powinna więc wzrosnąć w Piasecznie do około 32 zł za jedną osobę miesięcznie. **Czekamy więc na wyniki przetargów w okolicznych gminach. Jeżeli będą niższe, na pewno Rada Miasta będzie apelować do p. Burmistrz o rozwiązanie umowy i rozpisanie nowego przetargu w Ząbkach.**

W związku z tą trudną sytuacją niepokoi mnie brak stanowiska klubu PiS co do opłaty za śmieci. Jest to największy

klub radnych, ale tylko troje radnych gotowych było wziąć na siebie odpowiedzialność w tym temacie. Klub PiS generalnie wstrzymał się od głosu i to mimo apeli p. Burmistrz (kandydującej przeciw z listy PiS) i p. Skarbnik, aby uchwalić zmianę stawek, bo miastu grozi paraliż śmieciowy. Nikt nie zmusi radnych do głosowania ZA lub głosowania PRZECIW. Radny ma prawo się wstrzymać od głosu. Ale czy po to zostaje się radnym, aby unikać brania na siebie odpowiedzialności za niepopularne decyzje? Klub „Wybieram Ząbki” zaproponował rozliczanie od wody, klub Koalicji Obywatelskiej od osoby, a PiS... tylko się wstrzymał. Mam nadzieję, że to tylko skutek faktycznego braku własnego pomysłu, a nie „polityczny spryt”, aby całe odium podwyżki za śmieci spadło na innych.

Pisząc o odium tej decyzji, chciałem zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt sprawy. Ci radni, którzy zaangażowali się w publiczną dyskusję, wyjaśnianie mieszkańcom różnych aspektów gospodarki śmieciowej, tłumaczeniem powodów takich, a nie innych decyzji, stali się dla wielu mieszkańców Ząbek z automatu winnymi tych decyzji. A przecież żaden radny sam nie podejmuje decyzji. Uchwały podejmuje zawsze cała Rada Miasta. **Dlaczego więc ci radni, którzy w poczuciu obowiązku korespondują z mieszkańcami, są gorzej postrzegani od tych, którzy nie biorą udziału w żadnych dyskusjach.** Wydaje mi się, że mimo różnic w poglądach, warto jednak doceniać tych pierwszych. Jeżeli za pisanie informacji radnych będzie spotykać tylko krytyka, zapewne przestaną pisać w ogóle.

BUDŻET OBYWATELSKI

Po raz pierwszy w historii rusza w Ząbkach tzw. budżet obywatelski, czyli konsultacje społeczne w sprawie wydatkowania części budżetu Miasta na tematy zgłoszone i wybrane przez mieszkańców Ząbek w drodze głosowania.

Inicjatorami wprowadzenia budżetu obywatelskiego w Ząbkach byli jeszcze w poprzedniej kadencji Rady Miasta bezpartyjni radni, którzy dzisiaj tworzą Klub Radnych „Wybieram Ząbki”.

W bieżącym roku kwota na tematy realizowane w ramach budżetu obywatelskiego nie jest wysoka i wynosi 300 tys. zł.

Ale to pierwszy rok i pierwszy krok. Jeżeli mieszkańcy docenią możliwości jakie stwarza im ta inicjatywa i zaangażują się zgłaszanie pomysłów oraz ich publiczne rozpropagowanie, to zapewne w przyszłym roku pula zostanie przez radnych powiększona.

Proszę szukać na stronie Urzędu Miasta bardziej szczegółowych informacji (Uchwała Rady Miasta Nr LXII/593/2018 z dnia 26 września 2018 r. w sprawie ustalenia zasad i trybu przeprowadzania konsultacji z mieszkańcami miasta Ząbki dotyczących Ząbkowskiego Budżetu Obywatelskiego).

Spotkania informacyjne w sprawie ząbkowskiego budżetu obywatelskiego odbędą się dniami 24 i 28 stycznia br. o godz. 17.00 do sali im. Haydera Urzędu Miasta Ząbki.

Najważniejsze aby do 15 lutego zgłosić swoje pomysły. To ostateczny termin. A więc do dzieła...

**Przewodniczący Rady Miasta Ząbki
Waldemar Stachera**

Razem **MOŻEMY WIĘCEJ**

Rok 2018 minął pod znakiem wielu inwestycji. Nie sposób wymienić wszystkie, ograniczę się tylko do tych najważniejszych. Przebudowaliśmy wiele dróg, m.in. takie ulice jak: Powstańców odc. DW 631- Dzika, Szkolna, Legionów, Podleśna, Krasickiego, Wi-

Tu mają korzyści zameldowani...

Miejskie Centrum Sportu

ul. Juliusza Słowackiego 21, 05-091 Ząbki
tel: 22 300 29 31, www.mcszabki.pl

Miejski Ośrodek Kultury

ul. Juliusza Słowackiego 10, 05-091 Ząbki
tel: 22 781 64 30, www.mokzabki.koti.pl

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

ul. Juliusza Słowackiego 21, 05-091 Ząbki
tel: 22 674 11 64, www.mosirzabki.pl

Miejska Biblioteka Publiczna

ul. Orła 6, 05-091 Ząbki
tel: 22 781 62 53, www.mbpzabki.pl

Lista ząbkowskich firm oferujących zniżki w akcji „Zniżka za dowód” na www.zabki.pl

gury, Żeromskiego, Piaskowa, Szczęśliwa, Zakopiańska. Przebudowana została infrastruktura wielu dróg, opracowano dokumentację techniczną do przebudowy następnych ulic. Miasto wsparło finansowo przebudowę drogi powiatowej ulicy Drewnickiej. Praktycznie każdego roku rozbudowywana jest któraś z ząbkowskich szkół. W 2018 zakończono prace projektowe dla Szkoły Podstawo-

wej Nr 4. Obecnie trwa postępowanie o udzielenie zamówienia publicznego. Regularnie i intensywnie inwestujemy w rozwój bazy sportowo- rekreacyjnej zarówno przy szkołach, jak i przy ośrodku sportu. W tym roku wybudowano miasteczko ruchowego przy zbiegu ulic Tęczowej i Jesiennej. Oczywiście ważne są nie tylko inwestycje, ale również to, co Miasto oferuje swoim Mieszkańcom w czasie wolnym od pracy. Muszę przyznać, że propozycja jest naprawdę szeroka i interesująca. W Ząbkach mamy wiele ciekawych imprez organizowanych przez: Urząd Miasta, MOK, MOSiR, MCS, placówki oświatowe, organizacje pozarządowe i prywatne podmioty gospodarcze. Do najpopularniejszych ząbkowskich imprez należą m.in.: Ogólnopolski Festiwal Piosenki Muzycznej im. George'a Gershwin, Pożegnanie Lata z Disco Polo, Złoty Samochódów Elektrycznych i Hybrydowych, Turniej DSF Kickboxing Challenge, Ogólnopolski Turniej Karate Kyokushin, Bieg Ząbkowski w ramach akcji „Polska Biega”, Bieg Niepodległości.

Oczywiście zarówno liczba realizowanych inwestycji, jak i organizacja wszelkiego rodzaju atrakcji uzależniona jest od możliwości finansowych. Mogłoby być ich nawet dwa razy więcej, gdyby tylko wszyscy zameldowali się w Ząbkach. Sprawa meldunku jest naprawdę ważna, a zarazem to prosta czynność administracyjna. Zatem zameldujmy się w Ząbkach! Robiąc tak niewiele, możemy wiele zyskać.

*Małgorzata Zyśk
Burmistrz Miasta Ząbki*

PIT w Ząbkach się opłaca bo...

Co możesz zrobić?



Wspierasz rozwój lokalnej oświaty!



Budujesz i naprawiasz nasze wspólne ulice!



Możesz korzystać z bezpłatnego transportu!



Współtworzysz lokalny program benefitowy!



Masz wpływ na rozwój terenów zieleni miejskiej!



Pomagasz organizować wydarzenia dla mieszkańców!

- Jeśli jesteś mieszkańcem miasta Ząbki na dzień 31 grudnia 2018 r., rozliczając się z podatku dochodowego od osób fizycznych (PIT), wskaż w rocznym rozliczeniu podatkowym swój ząbkowski adres zamieszkania.
- Jeżeli rozliczasz się wspólnie z małżonkiem (PIT 37) i macie różne adresy zamieszkania, w części B.1 rozliczenia, podaj dane tego z małżonków (podatników), który ma ząbkowski adres zamieszkania. Jeżeli ząbkowski adres podasz tylko w części B.2 rozliczenia, która dotyczy małżonka, to podatek z PIT nie wpłynie do kasy miasta.
- Jeśli z podatku dochodowego od osób fizycznych rozlicza Cię Twój Płatnik (Pracodawca) zawiadom go, że miejscem Twojego zamieszkania na dzień 31 grudnia roku podatkowego jest miasto Ząbki. W przypadku, gdy Pracodawca w PIT 11 w „Informacji o dochodach oraz pobranych zaliczkach na podatek dochodowy” wpisze Twój adres zameldowania spoza Ząbek, wówczas masz prawo, jako podatnik, w rocznym rozliczeniu podatkowym wysyłanym do Urzędu Skarbowego w Wołominie, do 30 kwietnia 2019 r. podać ząbkowski adres zamieszkania.
- Krajowa Administracja Skarbowa przygotowuje wypełnione zeznania podatkowe za 2018 r., bez konieczności składania jakiegokolwiek wniosku przez podatnika.
- Jeżeli prowadzisz działalność gospodarczą i podlegasz wpisowi do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej, możesz wskazać swój ząbkowski adres zamieszkania w rocznym rozliczeniu podatkowym (najczęściej PIT-36), składając wniosek do druku CEIDG – 1, w dowolnym urzędzie gminy.

Jesteś mieszkańcem Ząbek?
Zamelduj się lub rozlicz swój PIT dla Ząbek, wspierając miasto w którym żyjesz każdego dnia!

Możesz się rozliczyć łatwo na kilka sposobów!



Wyślij pocztą lub złóż swój PIT w Urzędzie Skarbowym

To takie proste!

PIT 2018
JAN NOWAK
ZĄBKI
05-091

LUB



Szybko i bezpłatnie wypełnisz swoje zeznanie online

KyS
Krajowa Administracja Skarbowa

PIT może rozliczyć za Ciebie Krajowa Administracja Skarbowa

Ty możesz zdecydować!



Noworoczna impreza pływacka na wesoło - „PIRACI Z ZĄBEK – OSTATNIE STARCIE”

W dniu 6 stycznia 2019r, na pływalni w Ząbkach, odbyły się noworoczne zawody na wesoło - „Piraci z Ząbek – ostatnie starcie”. W imprezie udział wzięło około 100 uczestników w wieku od 7 do 65 lat reprezentujących uczniów, rodziców, nauczycieli, mieszkańców Ząbek i powiatu wołomińskiego.

Celem imprezy, organizowanej przez SP2 oraz MCS Ząbki, była integracja środowiska lokalnego w formie wesołej rywalizacji w wodzie.

W imprezie rywalizowały drużyny: dzieci, rodziców, nauczycieli, zawodników lokalnego klubu „Szabla Ząbki” oraz drużyna absolwentów i przyjaciół naszej szkoły.

W zmaganiach składających się z piętnastu konkurencji zawodnicy musieli wykazać się zarówno umiejętnościami pływackimi, dużym poczuciem humoru, dystansem do samego siebie oraz współpracą zespołową.

Wszyscy bawili się wyśmienicie a starania zawodników zostały nagrodzone pucharami i upominkami ufundowanymi przez MCS w Ząbkach.

Dziękujemy wszystkim, którzy dołożyli starań, aby nasza cykliczna już impreza tak sprawnie przebiegła, a w szczególności za zaangażowanie młodzieży z SP2, która z takim zapałem i sumiennością wypełniała swoje funkcje pomagając w sędziowaniu i przebiegu zawodów.

*Dagmara Dobosz
Anna Kula*



JASEŁKA Z PIERWSZĄ DAMĄ RP

10.01.2019r., mroźny, pochmurny czwartek, ale w duszach „wybrańców” z SP2 w Ząbkach – radość i duma. Czeka ich wizyta w Pałacu Prezydenckim. Pierwsza Dama RP, Agata Kornhauser-Duda specjalnie dla nich i garstki innych gości wystąpi w jasełkach- przedstawieniu bożonarodzeniowym!

Na osobiste zaproszenie Pani Prezydentowej do Pałacu pojechało 30 uczniów, przedstawiciele rodziców, pięcioro nauczycieli i Pani Dyrektor, Irena Małyszczuk. Spotkanie odbyło się w sali kolumnowej i miało niezwykle, kameralny charakter.

W zimowej scenerii, w otoczeniu pachnących świerków na fotelu zasiadła Pierwsza Dama RP i cytatami z Biblii, czytany pięknym, głębokim głosem, wprowadzała w kolejne fazy przedstawienia bożonarodzeniowego, przygotowanego przez rodziny (rodziców i dzieci) działające w stowarzyszeniu „Strumienie”. Śpiewane wspólnie z publicznością kolędy i pastoralki wprowadzały na nowo w ciepły, pełen pozytywnych emocji, klimat minionych świąt.

Po spektaklu mogliśmy osobiście podziękować Pani Prezydentowej za wyjątkowe wyróżnienie- oprócz naszej szkoły, tylko trzy inne placówki dostały niewątpliwego zaszczytu uczestniczenia w zorganizowanej po raz pierwszy tego typu imprezie. Pani Dyrektor wręczyła Pierwszej Damie kosz z kwiatami, czekoladowym torcikiem z logo naszej szkoły, pracą własnoręcznie wykonaną przez uczniów świetlicy oraz płytami z pięknymi nagraniami naszego chóru. Przewodnicząca rady rodziców, Pani Barbara Żelazowska, w imieniu społeczności szkolnej podarowała zaś wyjątkową statuetkę.

Pamiątkowym zdjęciem nie było końca. Pani Agata Kornhauser-Duda okazała



się cierpliwą i wdzięczną „fotomodelką” oraz cudowną gospodynią. Dla każdego znalazła miłe słowo i ciepły uśmiech, nasi uczniowie z ufnością się do niej przytulali i „pstrykali fotki”.

Dla wszystkich spotkanie w Pałacu Prezydenckim okazało się cudownym, niecodziennym doświadczeniem. W duchu tli się nadzieja, że może nie po raz ostatni dane nam było gościć na salonach u Pierwszej Damy RP!



Prezent OD SERCA

Najpiękniejszym prezentem, jaki może dać rodzic swojemu dziecku jest on sam. Ten wspaniały upominek jest „w sprzedaży” przez cały rok, jednak nie każdy o tym wie. Rodzice dzieci z Publicznego Przedszkola nr 2 „Leśny Zakątek” to ludzie o wielkich sercach, gotowi zrobić dla swoich pociech wszystko, nawet zostać smokiem. U nas już od trzech lat działa Teatr Rodzicielski Pajęcze Opowieści, do którego należy blisko dwudziestka rodziców.



Grupa wystawiła już m.in. spektakle „Mam talent dla Jezusa”, „Wielokulturowe powitanie wiosny” czy „Lekcja chemii”. Przedstawienia cieszyły nie tylko najmłodszą widownię „Leśnego Zakątka”. Spektakle obejrżeli również pacjenci Wojewódzkiego Szpitala dla Nerwowo i Psychicznie Chorych „Drewnica”, a także publiczność Centrum Wielokulturowego w Warszawie. W tym roku, w ramach projektu edukacyjnego „Spotkajmy się na scenie Leśnego Zakątka”, odbyła się kolejna premiera spektaklu. Rodzice przedstawili sztukę teatralną pt.: „Nie ma tego złego” wcielając się w role postaci z baśni „Czerwony Kapturek”, „Jaś i Małgosia”, „Królew-

na Śnieżka i siedmiu krasnoludków”, „Legenda o Smoku Wawelskim”. W humorystyczny sposób przedstawili historię czarnych charakterów, które pojawiają się w ulubionych przez wszystkie dzieci bajkach czy baśniach. Spędzając swoje popołudnia i wieczory na próbach, tworzyli najróżniejsze kreacje aktorskie: Smoka Wawelskiego, złego Wilka, Czerwonego Kapturka czy Czarownicę. Samodzielnie wykonali stroje, a także przygotowywali rekwizyty. Jak zwykle był to czas pełen zabawy i dobrego humoru, który nie opuszczał wszystkich aktorów.

Zaangażowanie rodziców w tak ogromne przedsięwzięcie daje niesamowite owoce.

Najpiękniejszym z nich jest uśmiech na twarzy dzieci, a zwłaszcza ich własnych pociech. Duma, jaka rozpięta najmłodszych, kiedy widzą występującego dla nich rodzica, jest ogromna. Atmosferę i zasadność wprowadzania w życie naszego projektu „Spotkajmy się na scenie Leśnego Zakątka” najlepiej oddadzą słowa p. Basi, mamy naszego przedszkolaka: „To zbiorowisko wesołych amatorów, które cichaczem wkłada się późnymi popołudniami do przedszkola i pod wodzą Pań Reżyserek, próbuje swoich sił w teatrzyku rodzicielskim. Wszystko po to, by wprawić w osłupienie oraz najwyższy zachwyt swoje pociechy i ich kolegów, kiedy na scenę wbiegają aktorzy, których codziennie mijają na korytarzu. Gdy zostałam poproszona o dołączenie do grupy, obaw było mnóstwo: przecież aktorstwo jest mi zupełnie obce... jednak chęć spróbowania swoich sił wzięła górę i zgodziłam się. Prób było zaledwie kilka, a to co daliśmy dzieciom było bezcenne- radość, zaskoczenie pomieszane z dumą (bo to przecież mama Franka, znam ją)”. Te emocje zawsze będą towarzyszyć temu wspomnieniu. Myślę, że to bardzo dobry sposób na pokazanie dzieciom, że są dla nas ważne, a ich uśmiech to najlepsza zapłata za spektakl.”

Barbara Jankowska
Publiczne Przedszkole nr 2
„Leśny Zakątek”

SP1 pomaga CZWORONOGOM

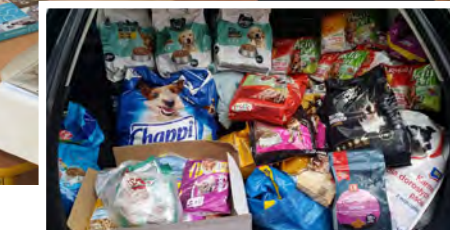
Tradycyjnie już, jak co roku w październiku świetlica Szkoły Podstawowej nr 1 im. Gen F. Kleeberga zorganizowała akcję zbiórki karmy i innych rzeczy potrzebnych schronisku dla zwierząt. Od kilku lat pomagamy psom i kotom z Przytuliska w Jadowie. Właścicielki Przytuliska- Pani Hania Leszek wraz z mamą- Dorotą Szymanik przygarniają bezdomne zwierzęta między innymi z terenu naszego miasta. Organizują im pomoc medyczną, otaczają opieką, szukają właściciela, a jeśli nie udaje się go odnaleźć- szukają adopcji.

W tym roku uczniowie naszej szkoły, nauczyciele i rodzice wzięli czynny udział w zbiórce, dzięki czemu udało się uzbierać dużą ilość karmy, a także smycze, obroże, miski oraz koce i kołdry, które przydadzą się szczególnie zimą.

Pani Hania odwiedziła świetlicę 14.11, przygotowując bardzo ciekawe zajęcia dla

naszych dzieci. Opowiedziała jak wygląda jej praca, pokazała niezbędne sprzęty, jak np. urządzenie do sprawdzania czipów. Przywiozła także ze sobą psa i kota.

Serdecznie dziękujemy uczniom, rodzicom i nauczycielom naszej szkoły za aktywny udział w zbiórce. Zachęcamy do częstsze-



go wspierania Przytuliska w Jadowie oraz przede wszystkim do adopcji zwierząt. Właścicielki działają sercem i warto je wspierać.

Z Panią Hanią można kontaktować się poprzez stronę „Przytulisko w Jadowie” na facebooku lub pod numerem telefonu: 515 730 175

Nauczyciele świetlicy

PRZEDSZKOLE z Sercem

Publiczne Przedszkole Nr 3 „SKRZAT” od wielu już lat czynnie angażuje się w pomoc innym, organizując i włączając się w różnego rodzaju akcje charytatywne. O potrzebie organizowania tego rodzaju działań nie trzeba nikogo przekonywać. Wspólna inicjatywa kilku osób może naprawdę materialnie pomóc potrzebującym. W akcjach charytatywnych organizowanych w naszej placówce chodzi jednak o coś więcej niż tylko pomoc materialna. Pokazując najmłodszym, na czym polegają takie przedsięwzięcia, uświadamiamy im, jak wiele może zmienić przekazanie choćby kilku groszy na cele dobroczynne. Dzieci stają się bardziej empatyczne i mogą nauczyć się, że naprawdę warto pomagać.

Tradycyjnie w naszej placówce zorganizowaliśmy „Kiermasz Świąteczny” pod hasłem: „Zrób sobie i bliskim prezent na ŚWIĘTA. Kup ręcznie robione ozdoby świąteczne i wesprzyj Koło Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej w Ząbkach”. Nasi podopieczni wspólnie z nauczycielami z wielkim zaangażowaniem zachęcali wszystkich odwiedzających nasze przedszkole do nabycia pięknych ozdób. Zebrane fundusze zasilili konto młodzieży niepełnosprawnej w Ząbkach.

SZLACHETNA PACZKA to ogólnopolski projekt pomocy charytatywnej dla rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji materialnej, realizowany przez Stowarzyszenie WIOSNA. Dzięki zaangażowaniu nie tylko nauczycieli naszej placówki, ale i rodziców naszych

podopiecznych, udało się pomóc dwóm rodzinom z naszego miasta.

Od kilku już lat przedszkole czynnie włącza się w organizację wydarzenia kulturalnego w Teatrze Rampa pod nazwą „A MY DO BLETLEJEM” organizowanego przez ząbkowską Fundację „AND I AM UP!”, która wspiera dzieci niepełnosprawne. Tak też było i w tym roku. Wspólnie z dziećmi przygotowaliśmy kartki bożonarodzeniowe i ozdoby świąteczne, które były rozprowadzane w teatrze, a dochód ze sprzedaży zasilili konto Fundacji.

„Polacy Kresowym Polakom”, to kolejna słuszna inicjatywa. Przedszkole „SKRZAT” przyłączyło się do zbiórki darów dla kombatantów i polskich dzieci na Kresach Wschodnich (Litwa, Białoruś, Ukraina), organizo-

wanych przez Stowarzyszenie Łagierników Żołnierzy AK. Podczas każdej takiej akcji podkreślamy, że zebrane dary stanowią pewnego rodzaju symbol nierozzerwalnej więzi i pamięci płynącej z Polski dla naszych Rodaków na Wschodzie. Dziękujemy wszystkim za okazane serce i dary.

Podjęte działania nie tylko uwarściwiają na potrzeby innych, integrują środowisko, uczą empatii i większej wrażliwości na drugiego człowieka, ale przede wszystkim uświadamiają, że wspólnie możemy zdziałać więcej.

Bardzo dziękujemy wszystkim darczyńcom, którzy wspierali akcje organizowane na terenie naszej placówki. Cieszymy się, że to co robimy, przynosi radość i szczęście innym.

Ewa Macuba

„Jest taki dzień **BARDZO CIEPŁY,** **CHOĆ GRUDNIOWY..”**



W „Przystani Elfów” tym uroczystym dniem była sobota 15 grudnia. W piękne zimowe przedpołudnie wychowankowie Publicznego Przedszkola i Niepublicznego Żłobka „Przystań Elfów” wraz z rodzicami zebrawali się na „Elfikowym Koncercie Kolęd” w Hotelu „Mansor” przy ul. Skorupki 5 w Ząbkach.

Podczas spotkania z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia, wspólnie grupy żłobkowe i przedszkolne, swoimi występami wprowadziły wszystkich w magiczny świąteczny nastrój. Dzieci w odświętnych strojach, w pierwszej części koncertu zaprezentowały piosenki i wiersze

świąteczne. Następnie odbyło się wspólne kolędowanie z rodzicami i zaproszonymi gośćmi oraz z podopiecznymi Koła Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej z Ząbek. Występy na scenie zakończyła piosenka finałowa „Jest taki dzień” w wykonaniu Elfikowej kadry.

Po części artystycznej Dyrekcja Placówki, podziękowała gościom za przybycie i złożyła wszystkim najserdeczniejsze życzenia z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia i nadchodzącego Nowego Roku. Odwiedził nas także Mikołaj, który hojnie obdarował wszystkich słodkimi upominkami.

Celem spotkania było rodzinne kolędowanie. Chcieliśmy także, wesprzeć zaprzyjaźnione koło TPD i tym samym w przedszkolu już tydzień wcześniej pachniało pierniczkami, wszyscy włączyli się w przyrządzanie ich na ten wyjątkowy dzień. Dochód ze sprzedaży pierniczek został przekazany na wsparcie dzieci z Koła Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej zrzeszającej dzieci i młodzieży powiatu wołomińskiego. Po zakończeniu świątecznego kolędowania odbył się słodki poczęstunek, rodzice mieli możliwość rozmowy w miłej atmosferze i wyjątkowej scenerii Sali Kryształowej.

Uroczystość miała gustowny charakter i przyniosła wszystkim wiele pozytywnych emocji. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku spotkamy się w tym samym miejscu w jeszcze większym gronie, ponieważ wiemy, że takie spotkania integrują naszą Elfikową społeczność.

MOCNE WEJŚCIE JUDOKÓW z Same Judo w nowy rok

W sobotę 12 stycznia nasi zawodnicy i zawodniczki wybrali się na Międzynarodowy Turniej Judo „Pokonujemy Granice” w Bielsko Białej. Turniej bardzo licznie obsadzony, wzięło w nim udział blisko 1200 zawodników z ponad 100 klubów!

Był to pierwszy start w tym roku naszych Rekinów oraz mocny sprawdzian, w niektórych wagach rywalizowało ponad 30 zawodników! Wypadliśmy bardzo dobrze, zdobywając 10 medali!

Na najwyższym stopniu podium uplasowali się:

- Bartłomiej Dobrowolski
- Albert Pak
- Kajetan Lipiński
- Maksymilian Pieńkosz

Srebrne medale do domu przywieźli:

- Tosia Gleń
- Mateusz Waćko
- Bartek Dobrowolski (w wyżej kategorii wiekowej!)

Na najniższym stopniu podium uplasowali się:

- Jakub Waćko
- Szymon Kowalczyk
- Paulina Mendel

Na szczególne wyróżnienie zasługuje Bartek, który tego dnia rywalizował w wyższej kategorii wagowej, mając 2,5 kg niedowagi, z kolegami o głowę wyższymi. Świetna dyspozycja dnia spowodowała wygranie 5 walk przed czasem i zdobycie upragnionego złota. Żeby tego było mało wystartował również w wyższej kategorii wiekowej i zdobył drugi srebrny medal. Brawo!

Po turnieju nasi zawodnicy zostali na campie treningowym, gdzie stoczyli sporo walk. Mamy nadzieję, że udział w takich sesjach treningowych przyniesie rezultat w zawodach!

Ogromne gratulacje dla wszystkich startujących oraz rodziców, którzy pomogli zorganizować wyjazd!

Ząbkovia Ząbki WICEMISTRZEM POLSKI W FUTSALU

W dniach 12-13.01.2019 w Białymstoku odbyły się Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Futsalu Kobiet U-16, do których awans wywalczyła drużyna UKS Ząbkovia Ząbki. Każde spotkanie to coraz to bardziej wymagający przeciwnik. Turniej bardzo wyrównany i na wysokim poziomie. Wszyscy zagrali znakomicie, co przyniosło spektakularny sukces.



Pierwszego dnia Mistrzostw rywalizacja toczyła się w czterech grupach eliminacyjnych. Przeciwniczkami naszych dziewcząt były zespoły MKS Tarnovia Tarnów oraz SKP Bielawianka Bielawa.

Zawodniczki z Ząbek wygrały swoją grupę eliminacyjną pokonując Tarnówię 3:1 oraz Bielawiankę 4:3.

W ćwierćfinale z KKP Stomilanki Olsztyn nasze piłkarki wygrały w rzutach karnych 3:2.

W meczu półfinałowym z UKS 3 Staszówka Jelna w regulaminowym czasie padł remis 3:3 i znów dziewczęta z Ząbek lepiej wykonywały rzuty karne (wygrały 2:1).

W finale nasze dziewczęta zagrały z MUKS Praga Warszawa. Przy wyniku 2:0 dla przeci-

wniczek zdołały strzelić kontaktową bramkę. Niestety przeciwniczki dołożyły jeszcze jedno celne trafienie i wygrały 3:1.

Niemniej należy stwierdzić, iż srebrne medale Mistrzostw Polski to ogromny sukces naszej drużyny. W składzie naszego zespołu była tylko jedna zawodniczka z rocznika 2002 - wszystkie pozostałe były o rok albo o dwa młodsze.

Skład „sreberek” z Ząbek: Patrycja Bartosiewicz, Julia Biesiada, Julia Grządkowska, Anna Kodym, Adrianna Krawczyk, Natalia Latoszek, Magdalena Nizińska, Berenika Olasek, Milena Prochowska, Aleksandra Sulisz, Maria Wrzeńska, Klaudia Zielińska, Maja Zienkiewicz.

Trenerzy: Marcin Wojda i Jarosław Kulczyk.

Beata Komosińska - Ferens



Biegacze z BBLZT NIE ZWALNIAJĄ TEMPA

08.12.2018 wzięli udział w 38 Biegach Przełajowych o Puchar Prezydenta Miasta Legionowo. Kobiety pobięły na dystansie 6 km a mężczyźni 12 km. W biegu udział wzięli: Rafał Trojanowski, Waldek Nejfeld, Hanna Nejfeld i Lidia Kobus Dunaj, reprezentując drużynę Biegam Bo Lubię Ząbki Team. Trasa została poprowadzona leśnymi ścieżkami, bardzo trudna i wymagająca. Był to typowy bieg crossowy. Hanna Nejfeld zajęła 3 miejsce wśród kobiet i stanęła na podium.

Tydzień później liczna grupa BBLZT w składzie: Adam Macugowski, Rafał Trojanowski, Hanna Nejfeld, Cezary Niebudek, Basia Miszta, Konrad Nadobnik, Bogdan Milaniak, Waldek Nejfeld, Daniel Walczak, Darek Szustkiewicz uczestniczyła w IV Białoleckim Biegu Wolności.

Był to bieg upamiętniający 37 rocznicę wprowadzenia stanu wojennego. Start i meta usytuowane były pod bramą Aresztu

Śledczego Warszawa Białoleka. Dystans biegu to 13 km. Po sobotnich nocnych opadach śniegu trasa biegu nie sprzyjała biegaczom, większość dróg pokryto się warstwą lodu.

Wśród kobiet Hanna Nejfeld zajęła 2 miejsce wśród kobiet z czasem 00:57:26, powtarzając tym samym sukces z zeszłego roku. Barbara Miszta z czasem 00:01:10 zajęła 1 miejsce w kategorii K 40 -49



„ZNIŻKA za dowód”

Już od ponad 7 lat z całkiem sporym sukcesem funkcje akcji „Zniżka za dowód”. Przypomnijmy, przedsięwzięcie polega na promowaniu lokalnej przedsiębiorczości oraz zachęcaniu mieszkańców do meldowania się w Naszym Mieście. Każda firma, która zgłosi swój akces i zadeklaruje udzielenie zniżki dla klientów, którzy są zameldowani w Ząbkach, będzie promowana przez Miasto. Natomiast mieszkańcy otrzymają zniżki od 5% do 20% na świadczone produkty i usługi.

W gazecie „Co słycać?” będzie drukowana lista firm biorących udział w akcji. Publikowana informacja o firmie obejmie: nazwę, skrótową informację o profilu działalności, dane kontaktowe oraz wysokość udzielanej zniżki. Pierwszą firmą, która zadeklarowała zniżki w wysokości 7% dla zameldowanych mieszkańców była szkoła języków obcych „SUKCES” (www.sukces-szkola.pl).

Przedsiębiorców chętnych do włączenia się do akcji promocyjnej, prosimy o składanie swojego akcesu w Biurze Promocji, Kultury, Sportu i Zdrowia. Sugerujemy udzielenie jednej z pięciu wysokości udzielanych zniżek: 5%, 7%, 10%, 15%, 20%.

Pełna lista firm, biorących udział w akcji „Zniżka za dowód” oraz formularz zgłoszenia dostępne są na stronie Urzędu Miasta (www.zabki.pl).

ZNIŻKA ZA DOWÓD

FIRMA PRZYJAZNA MIESZKAŃCOM

DLA ZAMELDOWANYCH MIESZKAŃCÓW ZĄBEK
ZNIŻKI OD **2 do 30 %**
W PUNKTACH OZNACZONYCH NAKLEJKĄ



SZCZEGÓŁY NA:
WWW.ZABKI.PL



WYCIĄG Z OGŁOSZENIA O PRZETARGU

BURMISTRZA MIASTA ZĄBKİ

ogłasza drugi przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości gruntowej, oznaczonej w ewidencji gruntów i budynków jako działka ewidencyjna nr 49 z obrębu 0002, 01-02 o pow. 1 262 m², położonej w Ząbkach przy ul. J. Kochanowskiego, objętej postanowieniem Sądu Rejonowego w Wołominie I Wydział Cywilny sygn. akt I Ns 186/17.

Przetarg odbędzie się dnia **18.02.2019 r.** o godz. 12⁰⁰ w sali konferencyjnej Urzędu Miasta Ząbki, przy ul. Wojska Polskiego Nr 10. Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: **850 000 zł** + obowiązujący podatek VAT. Wadium: **55 000 zł**.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium do dnia **12 lutego 2019 r.** na konto urzędu: **Bank Handlowy 35 1030 1016 0000 0000 9290 1041** (liczy się data wpływu środków na konto).

Zgodnie z Miejscowym Planem Zagospodarowania Przestrzennego Miasta Ząbki, nieruchomość jest położona w obszarze przeznaczonym do zabudowy **mieszaniowej jednorodzinnej**. **Komunikacja:** Koleje Mazowieckie, komunikacja autobusowa (ZTM Warszawa), komunikacja autobusowa Ząbki.

Pełna treść ogłoszenia i szczegółowe informacje dostępne są na stronie bip.zabki.pl/ (w zakładce Przetargi) oraz w siedzibie Urzędu Miasta Ząbki przy ul. Wojska Polskiego 10, tel. (22) 5109 744 do 748.

**Burmistrz Miasta Ząbki
Małgorzata Zyśk**

GABINET INTERNISTYCZNO-PULMONOLOGICZNY

- konsultacje internistyczne (choroby wewnętrzne)
 - konsultacje pulmonologiczne (choroby płuc)
- UL. NAPUTOWICZA 4, 05-091 ZĄBKİ
LEK. **ANNA RUTOWSKA**
tel. 665-191-517
ZAPISY NA TELEFON

Biuro Nieruchomości City Property

- City Property
Kupno - Sprzedaż - Wynajem
- 600 800 401**
691 181 207
- ul. Na Bagnie 2, Ząbki
www.cityproperty.pl
biuro@cityproperty.pl

CO SŁYCHAĆ?

Wydawca: Urząd Miasta w Ząbkach
Redaktor naczelny: Mirosław Oleksiak, e-mail: redaktor@zabki.pl, tel. 694 759 987
Redakcja: ul. Wojska Polskiego 10, Ząbki, tel. 22 5109 793
Skład i druk: Drukarnia Szymdt, 09-500 Gostynin, ul. Płocka 38B
e-mail: biuro@drukarniaszymdt.com
Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam. Nakład 6000 egz.

DYŻURY REDAKCYJNE:
red. Mirosław Oleksiak
Urząd Miasta pok. nr 13
pon. godz. 16.00–18.00, piątki godz. 8.00–10.00



PIJ ALOES... nie tylko schudniesz

Aloes to roślina od wieków znana ze swojego dobroczynnego działania na nasze zdrowie i wygląd. W czym może nam pomóc?

Odpowiada dietetyk Naturhouse – Iwona Michalak.

ZDROWY UKŁAD POKARMOWY

Aloes wykazuje działanie ochronne na przewód pokarmowy. Łagodzi stany zapalne, owrzodzenia i podrażnienia śluzówki. Działa też oczyszczająco, przeciwdziałając zaparciom – wymienia dietetyk Naturhouse.

Przepis od dietetyka: 2 łyżki syropu z aloesu ALOE VERA rozcieńcz w szklance ciepłej wody, dodaj łyżkę soku z cytryny, łyżkę oliwy z oliwek. Pij na czczo przez 7 dni.

PIĘKNA SKÓRA

Aloes ma zbawienne działanie na skórę – nawilża od wewnątrz, stymuluje odbudowę tkanek, wygładza blizny, łagodzi stany zapalne. Jest więc pomocny w leczeniu trądziku, łuszczycy, egzemy, oraz Atopego Zapalenia Skóry.

Przepis od dietetyka: Zblenduj 1/2 avocado, 2 plastry ananasa, 1/2 zielonego ogórka, 2 łyżki stołowe syropu z aloesu ALOE VERA, sok z 1/2 cytryny, dolej 100 ml wody. Koktajl pij codziennie przez 14 dni.

POMOC W WALCE Z CUKRZYCĄ

Aloes wpływa na obniżenie poziomu glukozy we krwi, dzięki czemu pomaga kontrolować cukrzycę, szczególnie typu 2. - przekonuje dietetyk Iwona Michalak. Poza tym u diabetyków często dochodzi do powstania trudnogojących się ran i owrzodzeń. Zastosowanie zewnętrzne i wewnętrzne aloesu w tym przypadku ułatwia ich gojenie.

Przepis od dietetyka: Rozcieńcz 2 łyżki syropu ALOE VERA w litrze wody mineralnej. Pij po każdym posiłku.

POPRAWA ODPORNOŚCI

Dzięki zawartości przeciwutleniaczy, witamin i minerałów, aloes wzmacnia odporność. Stymuluje do pracy makrofagi, których główną funkcją jest obrona organizmu przed drobnoustrojami. Polecany jest szczególnie osobom prowadzącym stresujący tryb życia, który to przyczynia się do osłabienia odporności..

WSPOMAGANIE ODCHUDZANIA

Aloes przyspiesza metabolizm, poprawia trawienie i pomaga oczyścić organizm z toksyn, przyczyniając się do szybszej utraty kilogramów. – mówi Iwona Michalak, dietetyk Naturhouse. Polecany jest więc osobom na diecie.

Przepis od dietetyka: Zblenduj garść świeżego szpinaku, 1 pomarańczę, 1 gruszkę, dolej 100 ml wody mineralnej i 2 łyżki stołowe syropu ALOE VERA. Pij koktajl raz dziennie przez min. 14 dni stosując jednocześnie zdrowe zasady żywienia.

- Aloes to bogactwo substancji bioaktywnych, którym to roślinie zawdzięcza swoje właściwości prozdrowotne. To między innymi witaminy (A, C, B1, B2, B3, B6, B12, kwas foliowy, biotyna), minerały (sód, potas, wapń, fosfor, cynk, chrom, selen, żelazo, mangan, miedź), kwasy tłuszczowe, polipeptydy oraz polisacharydy – wymienia dietetyk Naturhouse. Dzięki tym wielu składnikom aloes nazywany jest „cudowną rośliną” lub „rośliną, która wszystko leczy”.

Doskonałej jakości aloes w postaci skoncentrowanego syropu Aloe Vera jest dostępny w Centrum Dietetycznym Naturhouse w Ząbkach.

NOWOŚĆ! PACK EXPRESS

Kuracja, dzięki której zrzucisz
do 2 kg w 2 dni

- przed imprezą
- przed ważnym spotkaniem
- gdy nie możesz dopiąć ulubionych spodni

NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej



NATUR HOUSE
Eksperti w reedukacji żywieniowej

Centrum Dietetyczne Naturhouse Ząbki, ul. Orła 8 lok. 69 (obok Poczty Polskiej)
tel. 604-110-153, Godziny otwarcia: Pon- Śr: 12:00-20:00, Cz- Pt: 8:00-16:00

UWAGA!

Przybyło Ci kilogramów w święta? Zastosuj kompleksową kurację Pack Express i schudnij do 2 kg w 2 dni!

CZYM JEST PACK EXPRESS?

To kompleksowa dwudniowa kuracja, dzięki której możesz zrzucić aż do 2 kg i bez stresu zmieścić się w ulubioną sukienkę lub dżinsy!

Pack Express zawiera:

- gotowe posiłki - odpowiednio zbilansowane dania, które wystarczy podgrzać - nie musisz martwić się o gotowanie,
- suplementy diety, po których poczujesz się lżej i szybko zauważysz różnicę na wadze,
- rozpiskę diety - szczegółowy plan na 2 dni.

W RAMACH KURACJI BEZ DODATKOWYCH OPŁAT SKORZYSTAJ TAKŻE Z:

- konsultacji z dietetykiem,
- pomiarów składu ciała (zawartości tkanki tłuszczowej i wody metabolicznej w organizmie),
- pomiarów masy ciała,
- pomiarów obwodów.

Wprowadź Pack Express w życie i ciesz się rezultatem!

Kuracja jest łatwa w zastosowaniu, a posiłki są smaczne! W razie pytań i wątpliwości lub chęci sprawdzenia efektów na wadze i analizatorze składu ciała możesz osobiście, telefonicznie lub mailowo skontaktować się z dietetykiem.

MIĘSKIE CENTRUM SPORTU W ZĄBKACH
ZAPRASZA NA



3^o Bal Charytatywny

POD PATRONATEM BURMISTRZA MIASTA ZĄBKI



MANSOR

HOTEL RESTAURACJA WINIARNIA

SOBOTA, 16 LUTEGO 2019 | GODZ. 19:00

LICYTACJE I MUZYKA NA ŻYWO | BOGATE MENU

ZEBRANE ŚRODKI ZOSTANĄ PRZEKAZANE ZĄBKOWSKIM ŚWIETLICOM ŚRODOWISKOWYM



CENA 400 ZŁ ZA PARĘ

ZAPROSZENIA DO NABYCIA W KASACH
MCS W ZĄBKACH, UL. SŁOWACKIEGO 21

MIASTO ZĄBKI

