



ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

ZĄBKOWSKI BON ŻŁOBKOWY: PRZEDŁUŻENIE TERMINU SKŁADANIA WNIOSKÓW

W odpowiedzi na rosnące potrzeby mieszkańców Ząbek, Małgorzata Zyśk, Burmistrz Miasta Ząbki wprowadziła Ząbkowski Bon Żłobkowy, który cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Do tej pory wpłynęło blisko 300 wniosków o wypłatę świadczenia. Na podstawie złożonych wniosków Urząd Miasta Ząbki wypłacił 304 000,00 zł!

Dokończenie na str. 2

BON ENERGETYCZNY 2024 - WSPARCIE DLA GOSPODARSTW DOMOWYCH W ZĄBKACH

Ośrodek Pomocy Społecznej w Ząbkach informuje, że od 1 sierpnia 2024 roku można składać wnioski o bon energetyczny – jednorazowe świadczenie pieniężne, które ma na celu wsparcie gospodarstw domowych w trudnym okresie podwyżek cen energii. Bon energetyczny przysługuje za okres od dnia 1 lipca 2024 r. do dnia 31 grudnia 2024 roku. Wnioski można składać do 30 września 2024 roku.

Dokończenie na str. 2

PROGI DOCHODOWE:

- do 2500 zł dla gospodarstw jednoosobowych,
- do 1700 zł na osobę dla gospodarstw wieloosobowych.

WYSOKOŚĆ BONU ENERGETYCZNEGO

- 300 zł dla gospodarstw 1-osobowych,
- 400 zł dla gospodarstw 2-3 osobowych,
- 500 zł dla gospodarstw 4-5 osobowych,
- 600 zł dla gospodarstw 6-osobowych i większych.

Wniosek dotyczący bonu energetycznego można będzie złożyć do gminy, w terminie od 1 sierpnia do 30 września 2024 roku.

Jeśli w gospodarstwie domowym wykorzystywane będą źródła ogrzewania zasilane energią elektryczną, to bon energetyczny wzrośnie o 100 proc. (od 600 zł do 1200 zł).

PAMIĘĆ, KTÓRA TRWA - ZĄBKI UPAMIĘTNIŁY 104. ROCZNICĘ BITWY WARSZAWSKIEJ

Dnia 13 sierpnia mieszkańcy Ząbek zgromadzili się, by oddać hołd bohaterom, którzy sto cztery lata temu, podczas wojny polsko-bolszewickiej, walczyli o wolność i niepodległość Polski. Uroczystości upamiętniające Bitwę Warszawską, miały w tym roku szczególnie podniosły charakter, łącząc w sobie elementy refleksji, modlitwy i patriotycznej wspólnoty.

Dokończenie na str. 6



NOWY PROGRAM AKTYWNY RODZIC - WSPARCIE DLA RODZICÓW DZIECI DO LAT 3

Od 1 października 2024 roku rusza program Aktywny Rodzic, mający na celu ułatwienie pogodzenia obowiązków związanych z rodzicielstwem i pracą zawodową.

W ramach programu będzie można skorzystać z następujących świadczeń:

- Świadczenie aktywni rodzice w pracy – nowe wsparcie finansowe dla pracujących rodziców.
- Świadczenie aktywnie w żłobku – zastępujące dotychczasowe dofinansowanie do żłobka.
- Świadczenie aktywnie w domu – w miejsce rodzinnego kapitału opiekuńczego.

Więcej informacji znajdziecie na stronie: zus.pl/aktywnyrodzic. W razie pytań możecie skontaktować się z Centrum Kontaktów Klientów ZUS pod numerem telefonu 22 560 16 00, wysłać pytanie na adres: cot@zus.pl, lub odwiedzić najbliższą placówkę ZUS.

Dokończenie ze str. 1 ZĄBKOWSKI BON ŻŁÓBKOWY: PRZEDŁUŻENIE TERMINU SKŁADANIA WNIOSKÓW

Sukces Ząbkowskiego Bonu Żłobkowego.

Od momentu uruchomienia programu, mieszkańcy blisko 300 wniosków o wsparcie finansowe na rzecz opieki nad najmłodszymi. Z miejskiego budżetu wypłacono już kwotę 304 000,00 zł. Środki te pozwalają rodzicom na sfinansowanie części kosztów związanych z opieką żłobkową, co ma bezpośredni wpływ na poprawę jakości życia rodzin w Ząbkach.

Przedłużenie terminu składania wniosków – inicjatywa Burmistrz Małgorzaty Zysk.

W odpowiedzi na prośby mieszkańców, Burmistrz Małgorzata Zysk, przedłożyła projekt uchwały do Rady Miasta Ząbki o wydłużeniu terminu składania wniosków. Propozycja ta zakłada przedłużenie terminu do 30 września 2024 r., co daje rodzicom więcej czasu na dopełnienie formalności i skorzystanie z przysługującego im wsparcia.

Sesja Rady Miasta Ząbki.

W związku z potrzebą szybkiego działania, podczas sesji Rady Miasta Ząbki, radni przychyliłi się do prośby Burmistrz Ząbek i zdecydowali o przedłużeniu terminu składania wniosków. Samorząd miasta ma nadzieję, że dzięki tej zmianie jeszcze więcej rodzin będzie mogło skorzystać z dostępnych środków, co wpłynie na zwiększenie dostępności opieki żłobkowej i odciążenie budżetów domowych.

Ząbkowski Bon Żłobkowy to krok w stronę lepszego jutra dla rodzin z Ząbek. Dzięki wspólnym wysiłkom władz miasta i radnych, program ten stał się elementem wsparcia dla najmłodszych i ich opiekunów.

KSA

Dokończenie ze str. 1 BON ENERGETYCZNY 2024 – WSPARCIE DLA GOSPODARSTW DOMOWYCH W ZĄBKACH

Bon energetyczny – kto może skorzystać?

Bon energetyczny to rozwiązanie dla osób, które chcą obniżyć koszty związane z energią w swoich domach. Program skierowany jest do gospodarstw domowych spełniających określone kryteria dochodowe.

- Dla gospodarstw jednoosobowych: Jeśli Twój przeciętny miesięczny dochód nie przekracza 2 500 zł, masz prawo ubiegać się o bon. Gospodarstwo domowe jednoosobowe tworzy osoba fizyczna samotnie zamieszkująca i gospodarująca.
- Dla gospodarstw wieloosobowych: Jeżeli dochód na osobę w Twoim domu nie przekracza 1 700 zł, również kwalifikujesz się do otrzymania wsparcia. Gospodarstwo domowe wieloosobowe tworzy osoba fizyczna oraz osoby z nią spokrewnione lub niespokrewnione pozostające w faktycznym związku, wspólnie z nią zamieszkujące i gospodarujące.

Co jeśli Twój dochód jest wyższy, ale niewiele? Nawet w przypadku niewielkiego przekroczenia kryteriów

dochodowych, nadal możesz liczyć na wsparcie – bon energetyczny zostanie przyznany w kwocie odpowiadającej różnicy między pełnym świadczeniem a nadwyżką dochodu. Ważne jednak, aby ta różnica wynosiła co najmniej 20 zł – w przeciwnym razie bon nie zostanie przyznany.

Ile możesz otrzymać?

Kwota bonu zależy od liczby osób w Twoim gospodarstwie domowym:

- 300 zł – gospodarstwo jednoosobowe,
- 400 zł – gospodarstwo złożone z 2 do 3 osób,
- 500 zł – gospodarstwo złożone z 4 do 5 osób,
- 600 zł – gospodarstwo liczące co najmniej 6 osób.

Jeśli głównym źródłem ogrzewania Twojego domu jest urządzenie zasilane energią elektryczną, bon może być jeszcze wyższy! W takim przypadku możesz otrzymać:

- 600 zł dla gospodarstwa jednoosobowego,
- 800 zł dla gospodarstwa złożonego z 2 do 3 osób,
- 1 000 zł dla gospodarstwa złożonego z 4 do 5 osób,
- 1 200 zł dla gospodarstwa liczącego co najmniej 6 osób.

Jak i gdzie złożyć wniosek?

Złożenie wniosku o bon energetyczny jest proste i wygodne. Możesz to zrobić na dwa sposoby:

1. Online – Złóż wniosek bez wychodzenia z domu, wysyłając go na adres skrzynki OPS na platformie ePuap lub aplikacji mObywatel. Wniosek musi być podpisany kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym.

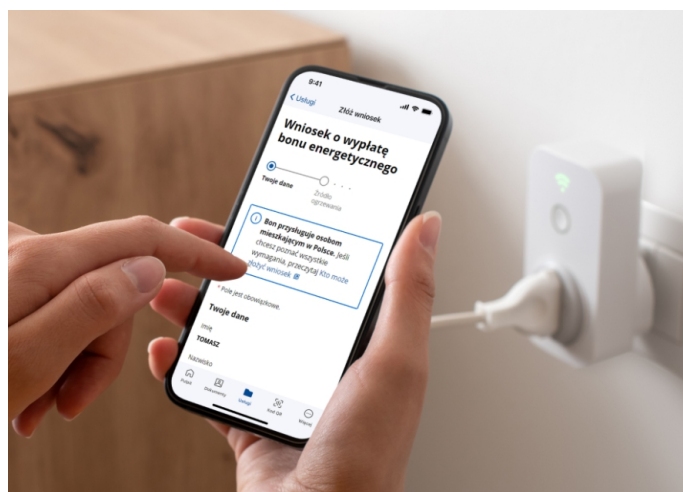
2. Tradycyjnie – Udaj się do siedziby Ośrodka Pomocy Społecznej w Ząbkach (ul. Powstańców 2c, pokój nr 1) i złóż wniosek w formie papierowej

Pamiętaj, że wnioski można składać od 1 sierpnia do 30 września 2024 roku. Po tym terminie wnioski nie będą rozpatrywane, więc nie zwlekaj – czas ucieka!

Potrzebujesz więcej informacji?

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, Ośrodek Pomocy Społecznej w Ząbkach jest do Twojej dyspozycji. Możesz odwiedzić Biuro Obsługi Interesanta (ul. Powstańców 2c, pokój nr 1) lub zadzwonić pod numer: 22 510 98 09. Pracownicy OPS z chęcią udzielą wszelkich potrzebnych informacji i pomogą w wypełnieniu wniosku.

KSA





M SiR Ząbki

Benefit
Systems

INSTYTUT
WSPÓŁPRACY
POLSKO-
WĘGERSKIEJ
IM. WACŁAWA FELCZAKA

13-15.09.2024

DNI

ZĄBEK

13.09.

17:00 – MINI DISCO
dla najmłodszych

18:30 – PIANA PARTY

19:00 – POTAŃCÓWKA
dla dorosłych

14.09.

14:00 – PIKNIK – dmuchańce,
foodtrucki, pokazy, stoiska
występy, prezentacje

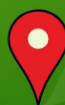
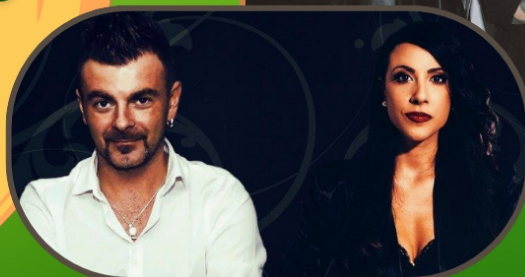
17:30 – Koncert FELIVERS

19:00 – Koncert SUMPTUASTIC

15.09.

11:00 – Zlot Samochodów
Elektrycznych

17:00 – Koncert KG BAND



Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji
ul. Słowackiego 21

DROGA GMINNA BUDKIEWICZA JUŻ NA FINISZU: INWESTYCJA W RAMACH PROJEKTU „21 DRÓG”

Wkrótce zakończy się realizacja kolejnej inwestycji drogowej w Ząbkach. Droga gminna Budkiewicza, będąca częścią projektu obejmującego budowę i modernizację 21 dróg gminnych, jest już w całości pokryta warstwą ścieralną masy bitumicznej.

Projekt o wartości 21 milionów złotych z potężnym dofinansowaniem.

Realizacja drogi gminnej Budkiewicza jest częścią szerszego projektu, którego łączna wartość wynosi aż 21 milionów złotych. Kluczowym elementem tego przedsięwzięcia jest imponujące dofinansowanie w wysokości 20 milionów złotych, co znacząco odciąża budżet naszego miasta. Wkład własny samorządu wynosi tylko 1 milion złotych, co stanowi dowód na skuteczne pozyskiwanie środków zewnętrznych i sprawne zarządzanie finansami gminy.

Wpływ na standard życia w naszym mieście.

Modernizacja drogi Budkiewicza to przykład skutecznego działania samorządu, który inwestuje w rozwój infrastruktury. Nowa droga przyczyni się do poprawy jakości życia mieszkańców, ułatwiając codzienne dojazdy i redukując ryzyko związane z przestarzałą infrastrukturą drogową.

Kontynuacja projektu „21 Dróg”

Droga Budkiewicza to tylko jedna z 21 inwestycji realizowanych w ramach tego szeroko zakrojonego projektu drogowego. Prace nad pozostałymi drogami również postępują zgodnie z planem, a nasze miasto będzie mogło wkrótce pochwalić się nowoczesną siecią dróg, która spełnia najwyższe standardy bezpieczeństwa i jakości.

Przyszłość infrastruktury w Ząbkach.

Małgorzata Zyśk, Burmistrz Ząbek, nieustannie dąży do poprawy standardu życia w naszym mieście. Inwestycje takie jak ta, w ramach projektu 21 dróg gminnych, są dowodem na skuteczność jej działań i zaangażowanie w rozwój Ząbek.



KSA

MIESZKANKA ZĄBEK NATALIA KOSOWSKA OBCHODZIŁA 100. URODZINY

27 lipca 2024 roku z okazji setnych urodzin Pani Natalii, jednej z najstarszych mieszkanek miasta, Arkadiusz Powierża, Zastępca Burmistrza Ząbek, odwiedził jubilatkę. Była to nie tylko okazja do złożenia życzeń, ale także moment refleksji nad życiem pełnym historii i miłości.



Arkadiusz Powierża złożył Pani Natalii najserdeczniejsze życzenia: wielu lat w zdrowiu, samych radosnych chwil oraz otaczających ją życzliwych ludzi.

- To zaszczyt móc świętować tak wyjątkowy jubileusz z Panią Natalią. Jej życie jest dla nas wszystkich inspiracją - powiedział zastępca burmistrza podczas wizyty.

Od wsi Cyranów po Miasto Ząbki.

Pani Natalia urodziła się 27 lipca 1924 roku w jednej z wsi leżących na terenie gminy Cyranów w powiecie sokołowskim. Jej życie to prawdziwa opowieść o zmianach i adaptacji. Ponad 60 lat temu, razem z rodziną, przeprowadziła się do Ząbek, które stały się jej nowym domem. Tutaj wychowała czworo dzieci, które obdarzyły ją dziewięciorgiem wnucząt. Pani Natalia jest także dumną prababcią i praprababcią.

Pasja do wiedzy: rolniczka z miłością do książek.

Z zawodu była rolniczką, ale jej prawdziwą pasją była zawsze książka. Historia to jej ulubiony temat, a półki w jej domu wciąż uginają się pod ciężarem tomów, które jeszcze niedawno czytała bez pomocy okularów.

Wiersz dzieciństwa po 89 Latach.

Podczas spotkania Pani Natalia zaskoczyła wszystkich swoją doskonałą pamięcią. Wyrecytowała wiersz, który deklamowała jako 11-latką na uroczystości zorganizowanej po śmierci marszałka Piłsudskiego. Jej pamięć do detali i zdolność recytacji wzbudziły podziw i wzruszenie wszystkich obecnych. Jak wygląda dziś życie jubilatki

Mimo sędziwego wieku, Pani Natalia zachowuje dużą samodzielność. Jednak nad komfortem jej życia czuwają

najbliżsi, dbając, by każdy dzień był dla niej pełen spokoju i bezpieczeństwa.

Życie Pani Natalii to niezwykła opowieść o sile, miłości do rodziny i pasji do nauki. Jej setne urodziny to nie tylko święto jednej osoby, ale również przypomnienie, jak ważne są więzi międzyludzkie i dbałość o pamięć o przeszłości. W imieniu całej społeczności Ząbek, życzymy Pani Natalii kolejnych lat pełnych zdrowia i radości. Sto lat, Pani Natalio!

KSA

NOWY ROZDZIAŁ W HISTORII STRAŻY MIEJSKIEJ W ZĄBKACH

Po wielu latach działalności Straż Miejska w Ząbkach zmienia swoją siedzibę. Dotychczas funkcjonująca przy Urzędzie Miejskim, jednostka została przeniesiona do nowoczesnego budynku przy ul. Powstańców 2C. W nowej lokalizacji, którą Straż Miejska dzieli z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, biurem Strefy Płatnego Parkowania oraz filią Wydziału Komunikacji, strażnicy miejscy mogą cieszyć się lepszymi warunkami pracy, a interesanci zyskują komfortowe i przyjazne miejsce do załatwiania swoich spraw.



Od 19.08.2024 r. siedziba Straży Miejskiej w Ząbkach mieści się pod adresem ul. Powstańców 2C; 05-091 Zabki (wjazd od ul. Piłsudskiego) [pon.-pt. godz. 7:20 - 21:20]

Chwilowo telefony są nieczynne z powodu awarii.

Pilne interwencje prosimy zgłaszać telefonicznie na Policję, natomiast inne można kierować na nasz adres e-mail: strazmiejska@zabki.pl

Od skromnych początków do współczesnych standardów.

Straż Miejska w Ząbkach rozpoczęła swoją działalność 17 lat temu, od samego początku stawiając sobie za cel zapewnienie bezpieczeństwa i porządku publicznego w gminie. Przez lata jednostka ewoluowała, adaptując się do zmieniających się potrzeb mieszkańców oraz rosnących wyzwań związanych z dynamicznym rozwojem miasta.

Dotychczasowa siedziba przy Urzędzie Miejskim wraz z upływem czasu i rosnącą liczbą obowiązków przestała być wystarczająca. Przeniesienie do nowego budynku przy ul. Powstańców 2C otwiera nowy rozdział w historii ząbkowskiej Straży Miejskiej, umożliwiając jej dalszy rozwój i podnoszenie standardów usług.

Nowa siedziba – nowe możliwości.

Nowa siedziba Straży Miejskiej w Ząbkach to przestronne, dobrze wyposażone pomieszczenia, które zapewniają komfort pracy i sprzyjają efektywności. Funkcjonariusze mają teraz do dyspozycji nowoczesne pokoje oraz zaplecze socjalne, co bezpośrednio przekłada się na jakość wykonywanych obowiązków.

Dla mieszkańców nowa siedziba to nie tylko lepsze warunki, ale także wygodniejszy dostęp do usług świadczonych przez Straż Miejską. Połączenie kilku instytucji w jednym budynku przy ul. Powstańców 2C umożliwia załatwianie wielu spraw w jednym miejscu. Rozwiązania architektoniczne oraz ergonomiczne wnętrza sprawiają, że interesanci mogą czuć się swobodnie i komfortowo.

Korzyści dla mieszkańców.

Przeniesienie Straży Miejskiej do nowej siedziby to inwestycja, która przyniesie wiele korzyści dla mieszkańców Ząbek. Po pierwsze, lepsze warunki pracy strażników pozwolą na jeszcze skuteczniejsze działanie jednostki. Poprawa efektywności pracy funkcjonariuszy przełoży się na lepsze reagowanie na zgłoszenia mieszkańców oraz szybsze rozwiązywanie problemów związanych z porządkiem publicznym.

Po drugie, lokalizacja przy ul. Powstańców 2C, w bezpośrednim sąsiedztwie innych ważnych instytucji, ułatwia mieszkańcom dostęp do szerokiego zakresu usług. Zwiększona liczba miejsc parkingowych oraz dobrze zaplanowana infrastruktura wokół budynku sprzyjają wygodzie interesantów.

Bezpieczeństwo i edukacja – programy dla mieszkańców.

Przeniesienie Straży Miejskiej do nowej siedziby to krok w stronę dalszego rozwoju jednostki. Nowoczesne warunki pracy, bliskość innych instytucji oraz lepszy dostęp dla mieszkańców to fundamenty, na których można budować przyszłość.

Ważnym aspektem działalności ząbkowskiej Straży Miejskiej jest prowadzenie programów edukacyjnych skierowanych do mieszkańców, mających na celu zwiększenie świadomości na temat bezpieczeństwa i odpowiedzialności obywatelskiej.

Mieszkańcy Ząbek mogą być dumni z nowoczesnej, dobrze zorganizowanej i zarządzanej jednostki, która dba o bezpieczeństwo i porządek publiczny w naszym mieście.

KSA



Dokończenie ze str. 1 PAMIĘĆ, KTÓRA TRWA – ZĄBKKI UPAMIĘTNIŁY 104. ROCZNICĘ BITWY WARSZAWSKIEJ

Muzyka, która przypomina o bohaterach – koncert Chóru Cantores Misericordiae.

Obchody rozpoczęły się o godzinie 14:30 w kościele pw. Świętej Trójcy w Ząbkach, gdzie Burmistrz Małgorzata Zyśk, radni i mieszkańcy mogli wysłuchać wyjątkowego koncertu Miejsko-Parafialnego Chóru Cantores Misericordiae. To wyjątkowe muzyczne doświadczenie wprowadziło uczestników w nastrój głębokiej refleksji nad poświęceniem polskich żołnierzy, którzy w sierpniu 1920 roku stawili czoła nawałnicy bolszewickiej.

Msza Święta w intencji Ojczyzny.

Po koncercie rozpoczęła się uroczysta msza święta w intencji Ojczyzny, którą celebrował ks. bp. Romuald Kamiński w asyście kapelanów wojskowych. W oprawie muzycznej chóru i orkiestry, mieszkańcy Ząbek oraz zaproszeni goście modlili się za tych, którzy oddali życie w obronie kraju.

Przemarsz i Apel Poległych – hołd dla bohaterów pod pomnikiem obrońców Ojczyzny 1920 roku.

Po zakończeniu mszy świętej uczestnicy obchodów przeszli na ząbkowski cmentarz parafialny przy ul. Piłsudskiego. Pełen dostojności i patriotycznego ducha, przemarsz, który prowadził Poczet Sztandarowy I LO PUL im. 111 Eskadry Myśliwskiej w Wołominie oraz ząbkowscy harcerze i Strzelcy, zakończył się pod pomnikiem Poległych w Obronie Ojczyzny w sierpniu 1920 roku, gdzie odbył się Apel Poległych oraz uroczyste złożenie kwiatów.

To szczególne miejsce, upamiętniające obrońców z 1920 roku, stało się centrum obchodów, w którym złożono hołd tym, którzy walczyli o wolność Polski. Apel Poległych przypominał wszystkim o heroizmie żołnierzy, którzy na polach pod Warszawą stawili czoła nawałnicy bolszewickiej, chroniąc Europę przed zalewem komunizmu.

Wzruszające słowa Burmistrz Małgorzaty Zyśk o patriotyzmie i wychowaniu młodych pokoleń.

Podczas uroczystości głos zabrała Burmistrz Miasta Ząbki, Małgorzata Zyśk, która gorąco podziękowała wszystkim zebranym, zarówno mieszkańcom i radnym, jak i zaproszonym gościom, za ich obecność i udział w obchodach. Burmistrz podkreśliła, jak ważne jest pielęgnowanie pamięci



o bohaterach i kultywowanie tradycji patriotycznych, szczególnie wśród młodego pokolenia.

„Dopóki trwa naród, dopóty młodzież umie kochać Ojczyznę” – powiedziała Małgorzata Zyśk, dziękując dyrektorom, nauczycielom, pedagogom oraz rodzicom za ich wkład w wychowanie młodego pokolenia w duchu patriotyzmu i miłości do Ojczyzny. To oni, według Burmistrz, są gwarantem, że pamięć o wydarzeniach takich jak Bitwa Warszawska będzie przekazywana z pokolenia na pokolenie, a wartości, za które walczyli nasi przodkowie, będą wiecznie żywe.

Ossów 14 sierpnia – uroczystości z udziałem Prezydenta RP Andrzeja Dudy.

14 sierpnia w Ossowie odbyły się uroczystości, które zgromadziły wielu znamienitych gości, w tym Prezydenta RP Andrzeja Dudę i wicepremiera, szefa MON Władysława Kosiniak-Kamysza. Wśród przedstawicieli naszego miasta znaleźli się Burmistrz Małgorzata Zyśk oraz radni Zofia Dąbrowska, Marzena Toton i Mariusz Kaczyński. Delegacja złożyła kwiaty pod Pomnikiem – Krzyżem, który upamiętnia miejsce śmierci ks. mjr. Ignacego Skorupki, oddając hołd tym, którzy polegli w obronie Ojczyzny podczas Bitwy Warszawskiej.

Obchody na Błoniach Ossowskich i Piknik Militaryny.

15 sierpnia Burmistrz Małgorzata Zyśk wraz z wiceprzewodniczącymi Rady Miasta Ząbki Edytą Kalatą i Marzeną Toton oraz radnymi Zofią Dąbrowską i Arturem Wałachowskim, wzięła udział w uroczystej mszy świętej na terenie Sanktuarium Matki Bożej Zwycięskiej w Ossowie, celebrowanej przez biskupa Romualda Kamińskiego. Po mszy, nasi samorządowcy uczestniczyli w Apelu Poległych oraz złożyli kwiaty pod pomnikiem Bohaterów 1920 roku, oddając cześć pamięci tych, którzy bronili Polski przed nawałnicą bolszewicką.

17 sierpnia Burmistrz Małgorzata Zyśk wzięła również udział w Pikniku Militarynym z okazji Święta Wojska Polskiego, który odbył się na terenie Muzeum Bitwy Warszawskiej 1920 roku w Ossowie. Wydarzenie przyciągnęło zarówno mieszkańców, jak i miłośników historii, stając się wyjątkowym akcentem w obchodach upamiętniających jedno z najważniejszych zwycięstw w historii Polski.

Patriotyzm w sercach mieszkańców – pamięć, która łączy pokolenia.

Obchody 104. rocznicy Bitwy Warszawskiej w Ząbkach były nie





tylko aktem pamięci, ale także wyrazem jedności i wspólnoty mieszkańców, którzy łączą się w hołdzie dla bohaterów. To wydarzenie pokazuje, jak ważne jest pielęgnowanie historii i przekazywanie jej wartości młodszemu pokoleniom.

KSA



MIASTO DAJE PRZYKŁAD: SPONSORZY WSPIERAJĄ ZĄBKOWIĘ

Nasza drużyna może liczyć na pomoc ze strony Ząbek, ale także prywatnych sponsorów. Przed sezonem dołączył MULTICHEM Warszawa, współpracę przedłużyli teżi pozostali partnerzy.



FOTO MACIEJ GRONAU

W dzisiejszych czasach bez sponsorów nie ma co liczyć na futbolowe sukcesy. O podpisywanie kontraktów z firmami

starają się nawet największe kluby. Na progu nowego sezonu na polu marketingowym Ząbkovia ma się czym pochwalić, co dobrze wróży na przyszłość.

Niezmienne mecenasem naszych piłkarzy, walczących o przywrócenie klubowi dawnego blasku, jest miasto Ząbki. Robi to też miejska spółka Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji, które zostało z drużyną na kolejny sezon. Za tym „miejskim” przykładem idą prywatne firmy.

Jeszcze w lipcu klubogłosił podpisanie trzyletniej umowy sponsorskiej z firmą MULTICHEM Warszawa, której właścicielem jest Rafał Kucharski.

Nowe horyzonty dla MKS Ząbkovia Ząbki.

- Jesteśmy niezwykle dumni i podekscytowani, że możemy powitać MULTICHEM w gronie naszych sponsorów. Wierzmy, że ta współpraca przyniesie obustronne korzyści i przyczyni się do dalszego rozwoju naszego zespołu – podkreśla klub.

Przyszłość MKS Ząbkovia Ząbki z nowym sponsorem.

MKS Ząbkovia Ząbki to klub z wielkimi tradycjami i ambitnymi planami na przyszłość. Nowa umowa sponsorska z pewnością umożliwi realizację wielu z tych planów, przyczyniając się do podniesienia poziomu gry oraz promowania piłki nożnej w regionie. Kibice mogą spodziewać się wielu emocjonujących chwil na boisku.

Plany i nadzieje ząbkowskiego Klubu.

- Patrzymy w przyszłość z radością i nadzieją, wierząc, że wspólnie z naszym nowym sponsorem osiągniemy wiele sukcesów – dodaje MKS Ząbkovia Ząbki.

Stabilna piramida sponsorska jest kluczem do sukcesu, a jeśli sponsorzy decydują się na przedłużenie umów, to znaczy, że są zadowoleni z efektów współpracy. Te decyzje stanowią kontynuację owocnej współpracy, która przyczyniła się do wielu sukcesów klubu w poprzednich latach.

Zaufanie i wsparcie.

Decyzja o przedłużeniu umów sponsorskich jest dowodem na zaufanie, jakim partnerzy darzą MKS Ząbkovia Ząbki. Współpraca ta umożliwia realizację ambitnych celów sportowych i organizacyjnych. Dzięki wsparciu sponsorów, klub ma możliwość inwestowania w szkolenie młodych talentów oraz podnoszenie standardów gry na wszystkich poziomach rozgrywek.

Wspólne cele.

Zarząd MKS Ząbkovia Ząbki podkreśla, że przedłużenie umów sponsorskich to krok w stronę realizacji wspólnych celów i stabilności. "Jesteśmy wdzięczni za zaufanie, jakie pokładają w nas nasi partnerzy. Dzięki ich wsparciu możemy kontynuować naszą misję rozwoju piłki nożnej w Ząbkach i dążyć do osiągnięcia kolejnych sukcesów na boisku.

Przyszłość pełna możliwości i sukcesów.

Początek nowego sezonu potwierdza wysokie aspiracje naszej drużyny. Ząbkovia w dwóch pierwszych kolejkach odniosła dwa zwycięstwa.

ODŁÓŻ SMARTFON I ŻYJ!

W dzisiejszych czasach, gdy technologia zdominowała nasze życie, zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Przechodząc przez ulicę, często jesteśmy bardziej skupieni na ekranie naszego smartfona niż na otoczeniu. W Ząbkach, na skrzyżowaniu przy Szkole Podstawowej nr 5 im. bł. ks. Jerzego Popiełuszki, pojawił się nowy napis, który przypomina nam o konieczności zachowania czujności. „Odłóż smartfon i żyj!” – ten prosty, ale wymowny komunikat ma na celu zwiększenie świadomości mieszkańców na temat bezpieczeństwa na drogach.

Edukacja i prewencja - klucz do bezpieczeństwa.

Zamieszczenie napisu „Odłóż smartfon i żyj!” jest częścią szerszej inicjatywy mającej na celu edukację i prewencję w zakresie bezpieczeństwa ruchu drogowego. Nasze miasto od lat angażuje się w różnorodne projekty edukacyjne, które mają na celu uświadomienie dzieciom i młodzieży, jak ważne jest zachowanie ostrożności na drodze. Dzięki takim działaniom młodzi mieszkańcy Ząbek uczą się, jak bezpiecznie poruszać się po mieście, a ich rodzice są coraz bardziej świadomi zagrożeń związanych z używaniem telefonów w trakcie przechodzenia przez ulicę.

Nowoczesne technologie w służbie bezpieczeństwa.

Choć apel „Odłóż smartfon i żyj!” wydaje się prosty, za jego wprowadzeniem stoi nowoczesne podejście do problemu. Coraz więcej miast na całym świecie sięga po innowacyjne rozwiązania, aby zwrócić uwagę pieszych na konieczność zachowania ostrożności.

Zaangażowanie lokalnej społeczności.

Walka o bezpieczeństwo na drogach to nie tylko zadanie dla władz miasta, ale także wszystkich mieszkańców. Ząbkowska Straż Miejska i placówki edukacyjne regularnie organizują

spotkania, na których uczniowie i przedszkolaki mogą dowiedzieć się, jakie zagrożenia niesie za sobą nieuwaga na drodze.

- *Bezpieczeństwo na drogach to priorytet, który wymaga zaangażowania nas wszystkich. Pamiętajmy, aby odkładać smartfony i skupić się na otoczeniu, szczególnie przechodząc przez ulicę. Dzięki takim inicjatywom jak „Odłóż smartfon i żyj!” oraz wsparciu lokalnej społeczności, możemy wspólnie zadbać o bezpieczniejsze Ząbki – apeluje Urząd Miasta Ząbki.*

KSA



www.szkolawalkizabki.pl

**SZKOŁA
WALKI
ZĄBKI**

KSZTAŁTUJEMY
CHARAKTERY

UL. LEGIONÓW 12 ZĄBKI

516 170 207

PRZEBUDOWA UL. WITA STWOSZA ZREALIZOWANA!

Zakończyła się przebudowa ulicy Wita Stwosza. Inwestycja była częścią największego w historii naszego miasta projektu budowy, przebudowy i modernizacji infrastruktury drogowej „21 dróg” za 21 milionów złotych.



Projekt „21 dróg” jest realizowany dzięki znaczącemu dofinansowaniu w wysokości 20 milionów złotych oraz wkładowi własnemu gminy wynoszącemu 1 milion złotych. Przebudowa ul. Wita Stwosza jest jednym z elementów tego ambitnego przedsięwzięcia, które ma na celu nie tylko poprawę stanu dróg, ale także podniesienie komfortu i bezpieczeństwa mieszkańców.

Nowoczesna infrastruktura.

Przebudowa ul. Wita Stwosza to nie tylko nowa nawierzchnia, ale także modernizacja infrastruktury towarzyszącej.

Zrealizowane prace obejmowały:

- Wymianę nawierzchni: stara, zniszczona nawierzchnia została zastąpiona nową, wytrzymałą i bezpieczną.
- Budowę chodników: wzdłuż ulicy powstały nowe chodniki z kostki brukowej, co znacznie poprawia komfort i bezpieczeństwo pieszych.
- Wykonanie odwodnienia i kanału teletechnicznego.

Poprawa infrastruktury drogowej w naszym mieście przyczynia się do zwiększenia bezpieczeństwa na drogach, zmniejszenia liczby wypadków oraz poprawy płynności ruchu. Nowe chodniki i powstające odcinki ścieżek rowerowych zachęcają do aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu, a nowoczesne oświetlenie poprawia widoczność i bezpieczeństwo po zmroku.

Najbliższa przyszłość.

Projekt „21 dróg” za 21 milionów złotych obejmuje jeszcze wiele innych ulic, które zostaną zmodernizowane w najbliższym czasie. Planowane inwestycje mają na celu dalsze poprawienie infrastruktury drogowej.

Nasze miasto może być przykładem, jak skutecznie pozyskiwać fundusze i realizować ambitne projekty, które służą społeczności.

WARSZTATY Z RECYKLINGU: EDUKACJA EKOLOGICZNA DLA NAJMŁODSZYCH

W sierpniu odbyły się w naszym mieście wyjątkowe warsztaty z recyklingu, zorganizowane z inicjatywy Burmistrza Małgorzaty Zyśk. Po cieszących się ogromnym zainteresowaniem warsztatach sadzenia mięty, młodzi mieszkańcy Ząbek mieli kolejną okazję do nauki i zabawy, tym razem skupiając się na kreatywnym wykorzystaniu dostępnych w domu rzeczy i nadaniu im drugiego życia.



Edukacja przez zabawę.

Warsztaty były doskonałą okazją dla najmłodszych mieszkańców Ząbek, aby zdobyć wiedzę o znaczeniu recyklingu i ochronie środowiska w sposób interaktywny i zabawny. Dzieci mogły nauczyć się, jak prawidłowo segregować odpady oraz jakie korzyści płyną z recyklingu. Organizatorzy zapewnili wszystkie niezbędne materiały, w tym farby i różnorodne artykuły do twórczych działań, co dodatkowo zwiększyło atrakcyjność zajęć.

Kreatywność i ekologia.

Podczas wydarzenia młodzi uczestnicy dowiedzieli się, że dzięki kreatywności można wykorzystać różnorodne rzeczy, które na co dzień znajdują się w naszych domach, i dać im drugie życie. Była to nie tylko lekcja ekologii, ale także rozwijanie wyobraźni i zdolności manualnych.

Pamiątkowe dyplomy.

Na zakończenie pełnych nauki i zabawy warsztatów, każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy dyplom. Warsztaty z recyklingu były kolejnym krokiem w edukacji ekologicznej, mającym na celu wzmocnienie świadomości ekologicznej wśród najmłodszych mieszkańców Ząbek.

Działania na rzecz środowiska.

To wydarzenie było również świetną okazją, aby spędzić czas na świeżym powietrzu, ucząc się poprzez zabawę. Dzięki inicjatywie Burmistrza Małgorzaty Zyśk, najmłodszy mieszkańcy Ząbek mogli nie tylko zdobyć nową wiedzę, ale także aktywnie przyczynić się do ochrony środowiska.

Warsztaty z recyklingu pokazują, że edukacja ekologiczna może być ciekawa i angażująca. Dzięki takim inicjatywom miasto Ząbki staje się wzorem do naśladowania w zakresie działań proekologicznych, a jego najmłodszy mieszkańcy – świadomymi i odpowiedzialnymi obywatelami przyszłości.

MIESZKAŃCY ZĄBEK ZGŁOSILI 1574 INTERWENCJE: STRAŻ MIEJSKA PODSUMOWUJE DZIAŁANIA

W pierwszej połowie 2024 roku Straż Miejska w Ząbkach odebrała imponującą liczbę 1574 zgłoszeń od mieszkańców. To niezwykle aktywne półrocze pokazuje, jak ważna jest rola strażników w zapewnieniu bezpieczeństwa i porządku w mieście.



- W ciągu minionych sześciu miesięcy otrzymaliśmy bardzo dużą liczbę zgłoszeń, co świadczy o zaufaniu, jakim darzą nas mieszkańcy. To motywuje nas do jeszcze większego wysiłku. Dziękuję za każdy telefon, każdą wiadomość i każdą rozmowę. Dzięki tym zgłoszeniom wiemy, gdzie skierować nasze działania. W najbliższym czasie, w związku z powrotem dzieci do szkół, planujemy jeszcze bardziej zintensyfikować działania prewencyjne oraz kontynuować współpracę z placówkami oświatowymi. Wspólnie możemy uczynić nasze miasto bezpieczniejszym i bardziej przyjaznym miejscem do życia – mówi Artur Lewandowski, komendant Straży Miejskiej w Ząbkach.

Spokój na ulicach Ząbek priorytetem.

W ciągu pierwszych sześciu miesięcy 2024 roku, funkcjonariusze z Ząbek interweniowali w 121 przypadkach zakłóceń porządku publicznego. Hałasy, niewłaściwe zachowania w miejscach publicznych były głównymi powodami zgłoszeń. Strażnicy intensywnie pracowali nad przywróceniem spokoju i zapewnieniem mieszkańcom komfortu życia.

Bezpieczeństwo na drogach: priorytet ząbkowskich strażników miejskich.

Najwięcej zgłoszeń, bo aż 992, dotyczyło zagrożeń w ruchu drogowym. Mieszkańcy informowali o niebezpiecznej jeździe, nieprawidłowym parkowaniu i innych naruszeniach przepisów drogowych. Straż Miejska, współpracując z lokalną policją, podejmowała liczne działania prewencyjne, aby zwiększyć bezpieczeństwo na ulicach Ząbek.

Ekologia pod lupą: Straż Miejska walczy z zanieczyszczeniami.

Ważnym elementem pracy strażników było 131 interwencji związanych z ochroną środowiska i gospodarką odpadami. Funkcjonariusze podejmowali działania przeciwko nielegalnemu składowaniu odpadów, spalaniu śmieci i innym ekologicznym zagrożeniom. Działania te mają na celu utrzymanie czystości i ochronę przyrody w Ząbkach.

Infrastruktura i opieka nad zwierzętami: różnicowane wyzwania.

W 73 przypadkach strażnicy interweniowali w sprawach związanych z infrastrukturą, takich jak uszkodzenia dróg, chodników i oświetlenia publicznego. Natomiast 162 zgłoszenia dotyczyły zwierząt, głównie bezdomnych psów i kotów oraz dzikich zwierząt w miejskich rejonach. Straż Miejska dbała zarówno o miejską infrastrukturę, jak i o dobrostan zwierząt.

Szybkie reakcje na sytuacje kryzysowe.

W pierwszej połowie roku strażnicy reagowali na 4 zgłoszenia dotyczące zagrożeń pożarowych oraz 15 przypadków zagrożeń życia i zdrowia. W każdej z tych sytuacji funkcjonariusze wykazywali się profesjonalizmem, współpracując z innymi służbami ratunkowymi, aby szybko i skutecznie zaradzić niebezpieczeństwu.

Straż Miejska na każdej linii frontu: różnicowane potrzeby mieszkańców.

Kategoria "pozostałe" obejmowała 76 zgłoszeń, które nie mieściły się w standardowych kategoriach, lecz wymagały natychmiastowej reakcji. Nasi strażnicy miejscy elastycznie i skutecznie odpowiadali na te zgłoszenia, zapewniając wsparcie w każdej sytuacji i kompleksową pomoc mieszkańcom Ząbek.

Skuteczność i zaangażowanie ząbkowskich funkcjonariuszy.

W pierwszym półroczu bieżącego roku, Straż Miejska w Ząbkach wykazała się dużą efektywnością i zaangażowaniem w reagowaniu na zgłoszenia mieszkańców. Działania funkcjonariuszy przyczyniły się do poprawy bezpieczeństwa i zapewnienia spokoju i porządku w naszym mieście.

- Chciałbym serdecznie podziękować wszystkim mieszkańcom Ząbek za zaufanie i współpracę. Państwa zgłoszenia są dla nas niezwykle ważne, ponieważ dzięki nim możemy szybko reagować i poprawiać bezpieczeństwo w naszym mieście. Jestem dumny z zaangażowania i profesjonalizmu naszych funkcjonariuszy, którzy każdego dnia pracują na rzecz mieszkańców Ząbek. Nie wahajcie się Państwo zgłaszać nam swoich uwag i problemów – jesteśmy tu dla Was – podkreśla komendant Straży Miejskiej w Ząbkach.

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.

ODZNACZENIA DLA DRUHÓW Z OSP ZĄBKKI

W ciepły, letni wieczór, 1 sierpnia, pod strażnicą Ochotniczej Straży Pożarnej w naszym mieście odbyła się uroczysta zbiórka, która na długo pozostanie w pamięci wszystkich obecnych. Tego wyjątkowego dnia, uhonorowanodruhów, którzy swoją odwagą i oddaniem zasłużyli na najwyższe wyróżnienia. Był to czas pełen wzruszeń, dumy i uznania dla strażaków ochotników, którzy każdego dnia narażają swoje życie, by chronić innych.



Wzorcowi strażacy: Magdalena Poślajko, Rafał Turkowski i Krzysztof Jastrzębski.

Prestżowe odznaczenia „Strażak Wzorowy” otrzymali druha Magdalena Poślajko, druha Rafał Turkowski oraz druha Krzysztof Jastrzębski. Każdy z nich zasłużył na to wyróżnienie swoją niezłomną postawą i codzienną, pełną poświęcenia pracą na rzecz bezpieczeństwa mieszkańców naszego miasta. To dzięki takim osobom możemy czuć się bezpieczniej, wiedząc, że w razie potrzeby zawsze znajdzie się ktoś, kto z narażeniem własnego życia przyjdzie nam z pomocą. Odznaczeni druhowie nie tylko podnoszą standardy bezpieczeństwa w Ząbkach, ale również inspirują innych do działania.

Dekady poświęcenia – druhowie Magdalena Poślajko, Dariusz Poślajko i Andrzej Matysiewicz.

Szczególnie emocjonującym momentem było wręczenie odznak „Za wysługę lat”. Druha Magdalena Poślajko została uhonorowana za 10 lat nieprzerwanej służby w ząbkowskiej jednostce. To dziesięciolecie pełne wyzwań, niebezpieczeństw, ale także ogromnej satysfakcji płynącej z niesienia pomocy innym.

Jeszcze większy podziw wzbudzi druhowie Dariusz Poślajko i Andrzej Matysiewicz, którzy mogą pochwalić się aż 40. latami służby. Cztery dekady poświęcone walce z żywiołami i zapewnianiu bezpieczeństwa mieszkańcom Ząbek to osiągnięcie budzące głęboki szacunek.

Chwile pełne wzruszenia: wręczenie odznak.

Wręczenie odznak odbyło się w niezwykle podniosłej atmosferze. Strażacy odbierali je z rąk Burmistrz Małgorzaty Zyśk oraz druha naczelnika Krzysztofa Kobieli, w asyście sekretarza druha Marcina Molendy. To były chwile pełne emocji, wzruszenia i dumy, które na zawsze pozostaną w sercach wszystkich obecnych.

Gratuluję nagrodzonym strażakom ochotnikom, a wszystkim druhom składam podziękowanie za wasz trud, zaangażowanie

i poświęcenie. Jestem niezmiernie wdzięczna za piękną i bezinteresowną służbę na rzecz mieszkańców. Wasze codzienne działania, pełne determinacji i odwagi, są dowodem na to, że służba strażacka to nie tylko pasja, ale przede wszystkim powołanie. Życzę wam nie tylko sukcesów, ale nade wszystko bezpiecznej służby. – powiedziała Małgorzata Zyśk, Burmistrz naszego miasta.

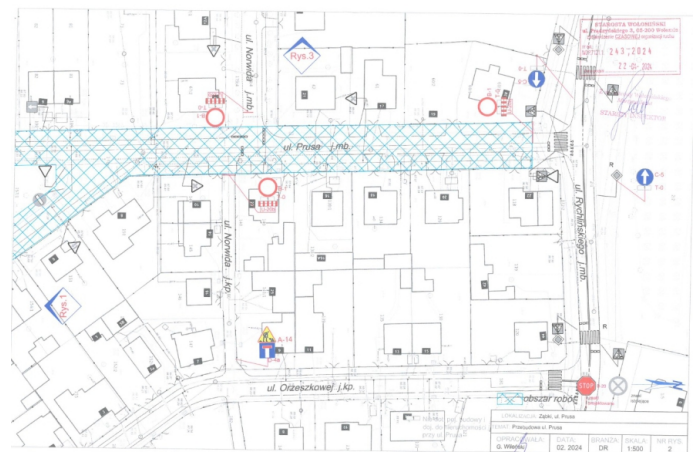
Perfekcyjna organizacja i wspólne świętowanie.

Za perfekcyjną organizacją tej wyjątkowej zbiórki stali druhowie Tomasz Twardziłowski, Eryk Bielski oraz Marcin Molenda. Dzięki ich zaangażowaniu cała uroczystość przebiegła sprawnie i zgodnie z planem. Uroczysta zbiórka OSP Ząbki pokazała, jak ważna jest praca strażaków ochotników i jak wiele znaczą dla lokalnej społeczności ząbkowscy druhowie, którzy bezinteresownie, z oddaniem i poświęceniem służą innym.

ŁMA

TRWAJĄ PRACE W UL. PRUSA

W sierpniu rozpoczęły się prace na ul. Prusa. Jest to kolejna ząbkowska ulica z projektu „21 dróg”, która zyska nową równą nawierzchnię. Ulica Prusa jest zamknięta dla ruchu, wykonawca umożliwił dojazd do posesji.



Przebudowa drogi gminnej – cel i zakres prac.

Projekt „Przebudowa drogi gminnej ul. Prusa w Ząbkach” jest niezbędnym krokiem w kierunku modernizacji infrastruktury drogowej miasta. Prace mają na celu poprawę bezpieczeństwa i usprawnienie komunikacji w tej części miasta.

Koordinacja i bezpieczeństwo.

Organizacja ruchu została zaplanowana w sposób, który zapewnia maksymalne bezpieczeństwo zarówno dla pracowników budowy, jak i użytkowników dróg. Wprowadzono odpowiednie oznakowania, a prace są prowadzone zgodnie ze standardami bezpieczeństwa.

Zakończenie prac.

Zakończenie prac przewidziane jest na 30 grudnia 2024 roku. Po tym terminie mieszkańcy Ząbek będą mogli cieszyć się nowoczesną i bezpieczną infrastrukturą drogową, która przyczyni się do poprawy jakości życia w tej części miasta.

KSA

LATO W MIEŚCIE NA SPORTOWO

Akcja „Lato w Mieście na Sportowo 2024”, zorganizowana przez Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji (MOSiR) Ząbki, zakończyła się wielkim sukcesem. W ramach programu, który miał na celu zapewnienie aktywnego i pełnego atrakcji wypoczynku dla dzieci, MOSiR Ząbki zapewnił opiekę i rozrywkę wielu młodym mieszkańcom naszego miasta.



Niezapomniane wycieczki i aktywności sportowe.

Dzieci miały okazję uczestniczyć w różnorodnych wycieczkach, które dostarczyły im nie tylko rozrywki, ale także edukacyjnych doświadczeń. Uczestnicy odwiedzili Park Rozrywki Julinek, gdzie mogli korzystać z licznych atrakcji i zabaw na świeżym powietrzu. Kolejnym punktem programu były Sady Klemensa – miejsce pełne natury i kreatywnych zabaw. Wycieczka do ośrodka „Natura Wzywa” pozwoliła młodym mieszkańcom Ząbek odkryć piękno przyrody i spędzić czas na świeżym powietrzu.

Sportowe wyzwania i nowe umiejętności.

Program akcji „Lato w Mieście Na Sportowo” obfitował w zajęcia sportowe, które miały na celu rozwijanie pasji oraz wprowadzanie dzieci w świat różnych dyscyplin. Uczestnicy brali udział w treningach Judo, gdzie poznali podstawy tej sztuki walki. Zajęcia taneczne dostarczyły im nie tylko radości, ale i poczucia rytmu, natomiast Capoeira – brazylijska sztuka walki łącząca elementy akrobatyki i muzyki – wzbudziła ogromne zainteresowanie.

Dzieci miały także możliwość spróbować swoich sił w futbolu amerykańskim, co dla wielu z nich było zupełnie nowym doświadczeniem. Dodatkowo, program obejmował czas spędzony na ząbkowskiej pływalni, gdzie pod czujnym okiem instruktorów dzieci doskonaliły swoje umiejętności pływackie, oraz na ścianie wspinaczkowej, gdzie mogły przełamywać własne bariery i rozwijać koordynację ruchową.

Akcja „Lato w Mieście” – sukces MOSiR Ząbki.

Akcja „Lato w Mieście na Sportowo 2024” była pełna emocji, radości i niezapomnianych chwil. MOSiR Ząbki po raz kolejny udowodnił, że potrafi zorganizować wyjątkowy czas dla dzieci, łącząc sport, zabawę i edukację. Dzięki staraniom organizatorów, wielu młodych mieszkańców naszego miasta mogło spędzić aktywne, bezpieczne i pełne wrażeń wakacje.

Akcja „Lato w Mieście” to doskonała inicjatywa, która nie tylko zapewnia dzieciom rozrywkę, ale także promuje zdrowy i aktywny styl życia.

ŁMA

SIŁOWNIA „AKTYWNY SENIOR” – IDEALNE MIEJSCE DO ĆWICZEŃ W OTOCZENIU ZIELENI

Siłownia „Aktywny Senior” przy ul. Prusa to wyjątkowe miejsce dla miłośników aktywnego wypoczynku. Położona w zacisznym miejscu, oferuje idealne warunki do ćwiczeń na świeżym powietrzu. To doskonała propozycja dla seniorów, którzy cenią sobie spokój i kontakt z naturą.

Relaksacyjne ćwiczenia w zielonym otoczeniu.

Siłownia znajduje się tuż przy placu zabaw, naprzeciwko Publicznego Przedszkola nr 2 Leśny Zakątek w Ząbkach. Położona jest w otoczeniu zieleni, co dodatkowo umila czas spędzony na ćwiczeniach. To idealna lokalizacja, która zapewnia odpowiednie warunki do treningów.

W siłowni zamontowano specjalną serię urządzeń rehabilitacyjnych do ćwiczeń dla osób w starszym wieku. Dzięki nim seniorzy mogą wykonywać proste, niewymagające dużego wysiłku ćwiczenia, które pozwalają na utrzymanie sprawności fizycznej.

Wszystkie urządzenia, które można znaleźć w ząbkowskiej siłowni przy ul. Prusa umożliwiają aktywność fizyczną bez nadmiernego obciążenia mięśni czy stawów. Nie są one aż tak wymagające, jak sprzęt w tradycyjnych siłowniach, jednak pomagają utrzymać dobrą kondycję i wzmacniają cały organizm.

Dlaczego warto wybrać się do siłowni plenerowej „Aktywny Senior”.

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Oddychanie świeżym powietrzem podczas ćwiczeń poprawia samopoczucie, zwiększa dotlenienie organizmu i wzmacnia układ odpornościowy. Regularne ćwiczenia mogą również pomóc w redukcji stresu i poprawić jakość snu.

Siłownie plenerowe są doskonałym miejscem do nawiązywania nowych znajomości i spędzania czasu w towarzystwie innych osób. Wspólne ćwiczenia mogą stać się motywacją do regularnego uprawiania sportu.

Aktywne lato w „Aktywnym Seniorze”.

Jeśli szukacie Państwo miejsca, gdzie w przyjemnej atmosferze można zadbać o swoją kondycję fizyczną, siłownia „Aktywny Senior” przy ul. Prusa to idealny wybór. – zachęca UM Ząbki.

Niezależnie od poziomu zaawansowania, każdy znajdzie coś dla siebie. Siłownia powstała z myślą o ząbkowskich seniorach i jest przystosowana do ich potrzeb, co gwarantuje bezpieczeństwo i komfort podczas treningów.

ŁMA