



CO SŁYCHAĆ?

Rok XXX nr 19 (562) 15 października 2024 r. ISSN 1427-3717 www.zabki.pl

ZĄBKOWSKA GAZETA SAMORZĄDOWA

SAMORZĄDOWA SIŁA W MINISTERSTWIE

24 września br. stanowił ważny dzień dla reprezentacji samorządowej na poziomie centralnym w Polsce. Małgorzata Zyśk, przedstawicielka Związku Samorządów Polskich i zarazem Burmistrz Miasta Zabki została powołana do prestiżowej Rady ds. Polityki Rodzinnej i Demograficznej przy Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Dokończenie na str. 2 i 3



SERCE ZĄBEK BIJE DLA DZIECI: PIKNIK CUDÓW DLA AMELKI



Dokończenie na str. 2

KOLEJNE FUNDUSZE ZEWNĘTRZNE PŁYNĄ DO ZĄBEK

W siedzibie Wojewódzkiego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, 24 września, burmistrz Małgorzata Zyśk podpisała umowę na kolejną dotację, która pomoże w realizacji planów dotyczących wymiany oświetlenia w ząbkowskich szkołach na energooszczędne.

Dokończenie na str. 2



ZĄBKOWSKI BON ŻŁOBKOWY - WYPŁACONO 356 600 ZŁ!

ZĄBKOWSKI BON ŻŁOBKOWY

328

WNIOSKÓW

356 600,00 zł

WYPŁACONO

WWW.ZABKI.PL



Miasto Zabki

Dokończenie na str. 3

**Dokończenie ze str.1
SERCE ZĄBEK BIJE DLA DZIECI:
PIKNIK CUDÓW DLA AMELKI**

29 września 2024 roku, pod patronatem Małgorzaty Zyśk, burmistrz naszego miasta, mieszkańcy zgromadzili się na Pikniku Cudów dla Amelki. Od godziny 12.00 do 20.00, teren MOSiR wypełnił się radością, muzyką oraz licznymi atrakcjami dla dzieci i dorosłych. Piknik był nie tylko festynem rodzinnym, ale także wyrazem wsparcia dla chorej dziewczynki. Podczas wydarzenia udało się zebrać w gotówce 38596,36 złotych, finalna kwota, jaką zebrano na pikniku dla Amelki to 70 241,36 złotych.

Festiwal atrakcji.

Piknik był prawdziwym festiwalem atrakcji. Dzieci były zachwycone zabawą na dmuchańcach i wspinaczką na sztucznej ścianie, podczas gdy dorośli mieli okazję podziwiać zręcznościowe pokazy motoryzacyjne. Nie zabrakło również strefy gastronomicznej, gdzie można było skosztować przysmaków, takich jak lody, frytki oraz wata cukrowa – każdy znalazł coś dla siebie. Na scenie wystąpili lokalni artyści i dzieci z ząbkowskich szkół, które zaprezentowały swoje umiejętności wokalne.

Wsparcie dla Amelki.

Serdeczność uczestników szczególnie dała się odczuć podczas licytacji, której celem było zebranie środków na rzecz małej Amelki, potrzebującej wsparcia w leczeniu. Emocje podkreśla występ znanej gwiazdy z TVN Turbo – Przemka Szafrąńskiego, który przyciągnął wielu fanów motoryzacji. Wśród wystawionych przedmiotów znalazły się unikatowe pamiątki, a hojność darczyńców znacznie przekroczyła oczekiwania organizatorów.

Kultura łączy pokolenia.

Piknik był także okazją do zaprezentowania lokalnych talentów. Występy taneczne i muzyczne, pokazy teatralne oraz specjalny koncert, w którym udział wzięli znani artyści, przyciągnęły tłumy. Muzyka i taniec stały się językiem, który umożliwił interakcję między różnymi pokoleniami.

Podziękowania dla partnerów i sponsorów.

Piknik nie mógłby się odbyć bez wsparcia licznych sponsorów i partnerów, którzy nie tylko przyczynili się do jego organizacji, ale również aktywnie uczestniczyli w wydarzeniu. Wśród nich znaleźli się lokalni przedsiębiorcy, instytucje oraz organizacje. Piknik Cudów ponownie udowodnił, że mieszkańcy naszego miasta mają wielkie serca i nie pozostają obojętni na los innych ludzi. Organizatorzy, sponsorzy, uczestnicy oraz wolontariusze wspólnie stworzyli wydarzenie, które nie tylko dostarczyło niezapomnianych wrażeń, ale również wsparło proces leczenia

Amelki. Piknik ten pozostanie w pamięci jako symbol tego, co można osiągnąć dzięki determinacji, hojności i współpracy.

KSA

**Dokończenie ze str. 1
KOLEJNE FUNDUSZE ZEWNĘTRZNE
PŁYNĄ DO ZĄBEK**

Kwota dotacji wynosi 57 737,12 zł tj. do 80% kosztu kwalifikowanego netto zadania. W ramach programu zakupiono 1328 szt. źródeł światła na sumę 72 171,40 zł netto, tj. 88 770,82 zł brutto.



Wojewódzki Fundusz
Ochrony Środowiska
i Gospodarki Wodnej
w Warszawie

Kurs na ekologię.

Inicjatywa burmistrz Małgorzaty Zyśk wpisuje się w długofalową strategię miasta, która stawia na rozwój zrównoważonej infrastruktury i poprawę jakości życia mieszkańców. Podpisana umowa przewiduje modernizację systemów oświetleniowych w SP 1, SP 2, SP 3, SP 4 i SP 5 oraz przedszkolach: „Leśny Zakątek” budynek przy ul. Wyspiańskiego i „Skrzat”. Przejście na energooszczędne rozwiązania przełoży się na zmniejszenie emisji CO2.

Nie tylko ekonomia: wartości społeczne i edukacyjne inwestycji.

Oprócz korzyści finansowych, projekt ma również istotny wymiar edukacyjny. Promowanie energooszczędnych rozwiązań i technologii w szkołach może stać się inspiracją do podejmowania podobnych działań we własnych domach i firmach.

Jasna wizja przyszłości.

Wprowadzenie energooszczędnego oświetlenia w szkołach to kolejny krok w stronę nowoczesności, który pokazuje, że miasto pod przewodnictwem burmistrz Małgorzaty Zyśk zmierza w kierunku bardziej zrównoważonej i innowacyjnej przyszłości.

KSA

**Dokończenie ze str. 1
SAMORZĄDOWA SIŁA W MINISTERSTWIE**

Znaczenie włączenia samorządu w procesy decyzyjne na szczeblu krajowym.

Powołanie do Rady to nie tylko prestiż, ale również duża odpowiedzialność i szansa na rzeczywisty wpływ na kształtowanie przyszłości polityki rodzinnej w Polsce. Samorządy, będące najbliższymi codziennymi problemami i potrzebami obywateli, mają unikalne spojrzenie na to, jak polityka rządowa wpływa na życie rodzin w różnych regionach kraju. Udział przedstawicieli samorządów w Radzie otwiera

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.

drogę do bardziej zrównoważonych i przemyślanych decyzji, które będą uwzględniały lokalną specyfikę i różnorodność warunków życiowych polskich rodzin.

Nowe perspektywy i świeże pomysły na rozwiązanie problemów demograficznych.

Przed Polską stoją ogromne wyzwania demograficzne – spadek liczby urodzeń, starzenie się społeczeństwa, migracje wewnętrzne i międzynarodowe, które wymagają nowoczesnych i elastycznych rozwiązań. Włączenie przedstawiciela Związku Samorządów Polskich do Rady to krok w kierunku bardziej kompleksowego podejścia do tych problemów. Dzięki swojemu doświadczeniu i bezpośredniej pracy z obywatelami, Małgorzata Zyśk wniesie do dyskusji perspektywę lokalną, która może przyczynić się do opracowania skuteczniejszych polityk wspierających rodziny, jak również lepszego zrozumienia skutków obecnych i przyszłych regulacji.

Silniejsze powiązanie lokalnych doświadczeń z polityką krajową.

Powołanie Małgorzaty Zyśk do Rady do spraw Polityki Rodzinnej i Demograficznej jest wyrazem uznania dla jej wiedzy i doświadczenia oraz roli, jaką samorządy odgrywają w polskim systemie politycznym i społecznym. To również potwierdzenie, że doświadczenie na poziomie lokalnym jest nieocenione przy formułowaniu efektywnych rozwiązań na poziomie ogólnopolskim.

KSA

Dokończenie ze str. 1 ZĄBKOWSKI BON ŻŁOBKOWY - WYPŁACONO 356 600 ZŁ!

Z inicjatywy Małgorzaty Zyśk, Burmistrza Miasta Ząbki w dniu 29 listopada 2023 r. Rada Miasta Ząbki podjęła uchwałę nr LXXX/806/2023, która wprowadziła ZĄBKOWSKI BON ŻŁOBKOWY. Dotychczas złożono 328 wniosków i wypłacono rodzinom imponujące 356 600 zł.

Na czym polega ZĄBKOWSKI BON ŻŁOBKOWY?

Ząbkowski Bon Żłobkowy to wsparcie dla rodziny polegające na zwrocie części wydatków poniesionych w związku z pobytem dziecka (w wieku od 1 roku i nie dłużej niż do zakończenia roku szkolnego, w którym dziecko ukończy 3 rok życia), w niepublicznych żłobkach, klubach dziecięcych i u dziennych opiekunów wpisanych odpowiednio do rejestru żłobków i klubów dziecięcych lub do wykazu dziennych opiekunów prowadzonych przez burmistrza Miasta Ząbki. Zwrot wynosi 200 zł za każdy pełny miesiąc kalendarzowy tego pobytu w placówce.

Ząbkowskie rodziny otrzymały 356 600 zł wsparcia w ramach Ząbkowskiego BONU ŻŁOBKOWEGO.

Miasto Ząbki aktywnie wspiera swoich mieszkańców poprzez realizację programu Ząbkowskiego Bonu Żłobkowego. Do tej pory złożono 328 wniosków o wsparcie w ramach bonu, a łączna kwota wypłacona rodzinom to imponujące 356 600 zł!

Dzięki temu programowi rodzice mogą liczyć na pomoc w opłaceniu kosztów związanych z prywatną opieką nad maluchami, co pozwala im łatwiej łączyć życie zawodowe z rodzinnym. To realne wsparcie dla rodzin z Ząbek, które pomaga tworzyć bezpieczne i przyjazne warunki rozwoju dla najmłodszych mieszkańców naszego miasta.

UWAGA! W dniu 30 września 2024 r. upłynął termin na składanie wniosków o ustalenie prawa do zwrotu części wydatków poniesionych w związku z pobytem dziecka w żłobku, klubie dziecięcym lub u dziennego opiekuna.

UM Ząbki

STRAŻACY Z ZĄBEK W AKCJI: SZYBKA POMOC DLA POWODZIAN Z ŁĄDKA-ZDROJU

Gdy z Łądko-Zdroju nadeszły wieści o gwałtownych powodziach, strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Ząbkach nie zastanawiali się ani chwili. Szybka decyzja i natychmiastowa mobilizacja świadczą o ich niezachwianej gotowości do działania. Wyruszyli w trasę, aby nieść pomoc ofiarom powodzi. Ich działanie stanowi przykład skutecznej odpowiedzi na nagłe katastrofy naturalne, gdzie liczy się każda sekunda.

W cieniu katastrofy.

Łądek-Zdrój, znane uzdrowisko, nagle znalazło się w sercu katastrofy naturalnej. Rosnący poziom wód zagrażał bezpieczeństwu mieszkańców i infrastrukturze miasta. W odpowiedzi na to zagrożenie, strażacy z Ząbek zorganizowali szybką i skoordynowaną operację ratunkową. Dzięki ich profesjonalizmowi udało się pomóc osobom z najbardziej zagrożonych terenów oraz zabezpieczyć kluczowe punkty infrastrukturalne przed dalszymi uszkodzeniami.

Zasłużone podziękowania.

Działania strażaków nie pozostały niezauważone. Małgorzata Zyśk, osobiście podziękowała bohaterom z Ochotniczej Straży Pożarnej.

- Historia strażaków z Ząbek to przypomnienie, że bohaterowie nie zawsze noszą peleryny. Ich heroizm, determinacja i gotowość do niesienia pomocy są tym, co wyróżnia prawdziwych bohaterów. Mieszkańcy naszego miasta, mogą spać spokojnie, wiedząc, że w razie potrzeby mogą liczyć na ochotników, którzy są zawsze gotowi stanąć do walki z żywiołem – powiedziała burmistrz Małgorzata Zyśk.

KSA



OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzania planu ogólnego Miasta Ząbki

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 2 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2023 r. poz. 977 z późn. zm.), art. 39 ust. 1 pkt 1 w związku z art. 46 ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2023 r. poz. 1094 z późn. zm.) zawiadamiam o podjęciu uchwały nr VI/58/2024 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzania planu ogólnego Miasta Ząbki oraz o rozpoczęciu strategicznej oceny oddziaływania na środowisko skutków jego realizacji.

Zainteresowani mogą składać wnioski do projektu planu ogólnego Miasta Ząbki oraz prognozy oddziaływania na środowisko w terminie do dnia 12 listopada 2024 r., w formie:

- elektronicznej – poprzez przesłanie wniosku na adres email: zpios@zabki.pl lub za pomocą platformy ePUAP.

- papierowej – poprzez bezpośrednie złożenie wniosku w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Ząbki w godzinach pracy urzędu (pn. 10.00-18.00, wt.-czw. 8.00-16.00, pt. 7.00-15.00) lub przesłanie drogą pocztową na adres Urzędu Miasta Ząbki.

Wzór wniosku został ustalony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (Dz. U. z 2023 r. poz. 2509) i jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Rozwoju i Technologii oraz w wersji papierowej w Urzędzie Miasta Ząbki (05-091 Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10) w Referacie Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska.

Wniosek do projektu planu ogólnego składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. Składający wniosek podaje swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu. Wnioski podlegają rozpatrzeniu przez Burmistrza Miasta Ząbki.

Informacje o przetwarzaniu danych osobowych znajdują się przy niniejszym ogłoszeniu na stronie w zakładce „planowanie przestrzenne”.

Burmistrz Miasta Ząbki

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzania miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym zawiadamiam o podjęciu uchwały nr XCIII/886/2024 Rady Miasta Ząbki z dnia 27 marca 2024 r. w sprawie przystąpienia do zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Miasta Ząbki, zmienionej uchwałą nr VI/59/2024 Rady Miasta Ząbki z dnia 29 sierpnia 2024 r., na obszarze oznaczonym w załączniku graficznym do uchwały. Przedmiot zmiany planu obejmuje zmianę wskaźników dotyczących udziału powierzchni biologicznie czynnej i minimalnych powierzchni działek, w szczególności w przypadku zmiany tych wskaźników w związku z wydaniem decyzji o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej na podstawie przepisów ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych oraz określenie granicznych wartości wskaźnika intensywności zabudowy. Na podstawie art. 39 pkt 1 i art. 54 ust. 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko zawiadamiam o przystąpieniu do sporządzenia projektu ww. dokumentu wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w ramach przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko.

Wzór wniosku został ustalony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego i jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Rozwoju i Technologii oraz w wersji papierowej w Urzędzie Miasta Ząbki (05-091 Ząbki, ul. Wojska Polskiego 10) w Referacie Zagospodarowania Przestrzennego i Ochrony Środowiska.

Wnioski na piśmie można składać w Biurze Obsługi Interesanta Urzędu Miasta Ząbki przy ulicy Wojska Polskiego 10 w Ząbkach (kod pocztowy 05-091), w godzinach pracy urzędu (pn. 10.00-18.00, wt.-czw. 8.00-16.00, pt. 7.00-15.00) lub drogą pocztową na adres Urzędu Miasta Ząbki. Wnioski w postaci elektronicznej można składać poprzez platformę ePUAP lub na adres e-mail: zpios@zabki.pl.

We wniosku należy podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazać, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem oraz można podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Burmistrz Miasta Ząbki.

Wnioski można składać do dnia 12 listopada 2024 r.

Informacje o przetwarzaniu danych osobowych znajdują się przy niniejszym ogłoszeniu na stronie w zakładce „planowanie przestrzenne”.

Burmistrz Miasta Ząbki

TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ "GRAJMY FAIR PLAY" – SPORTOWA INTEGRACJA DZIECI Z ZĄBEK

Pod hasłem "Grajmy Fair Play" 5 października 2024 roku odbył się niezwykły turniej piłki nożnej dla dzieci ze Świetlic Środowiskowych w Ząbkach. To wydarzenie nie tylko promowało sportową rywalizację, ale przede wszystkim uczyło zasad fair play i wzajemnego szacunku. Projekt został dofinansowany w ramach Konkursu na Projekty Wolontariackie Fundacji BNP Paribas, a jego partnerem był Uczniowski Klub Sportowy Fair Play Ząbki.

Sportowa rywalizacja w duchu fair play.

Turniej zgromadził dzieci z dwóch świetlic środowiskowych, które z pełnym zaangażowaniem wzięły udział w sportowej rywalizacji. Organizatorzy zadbali o to, aby wydarzenie przebiegało w atmosferze wzajemnego wsparcia i integracji. Uczestnicy turnieju nie tylko walczyli o wygraną, ale przede wszystkim pokazali, że zasady fair play mogą obowiązywać zarówno na boisku, jak i poza nim. Było to doskonałe doświadczenie dla młodych sportowców, którzy uczyli się, jak szanować przeciwnika, współpracować w zespole i cieszyć się każdą chwilą spędzoną na boisku.

Nagrody dla każdego uczestnika.

Każde dziecko biorące udział w turnieju zostało nagrodzone za swoją obecność i zaangażowanie. Organizatorzy przygotowali dla młodych zawodników nie tylko dyplomy i symboliczne lizaki, ale również sportowe, jesienne czapki. Dodatkowo, każde dziecko otrzymało roczny voucher na treningi piłkarskie w UKS Fair Play Ząbki, pozwoli to dzieciom rozwijać sportowe pasje pod okiem profesjonalnych trenerów.

Podziękowania za zaangażowanie i współpracę.

Turniej nie mógłby się odbyć bez zaangażowania wielu osób i instytucji. Organizatorzy serdecznie podziękowali dzieciom za ich liczne przybycie oraz wspaniałą postawę. Wychowawcy świetlic, którzy wspierali swoich podopiecznych podczas turnieju, również zostali docenieni za swoją obecność i wsparcie. Szczególne podziękowania trafiły także do Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ząbkach, który udostępnił boisko na czas wydarzenia.

Wolontariat w akcji – siła wspólnego działania.

Turniej "Grajmy Fair Play" był również doskonałym przykładem siły wolontariatu. Wolontariuszki BNP Paribas Polska S.A., pokazały, jak ważne jest wspieranie młodych ludzi w rozwoju nie tylko sportowym, ale i społecznym. Dzięki współpracy z UKS Fair Play Ząbki możliwe było stworzenie przestrzeni, w której dzieci mogły rozwijać swoje umiejętności piłkarskie, a jednocześnie integrować się z rówieśnikami.

Ząbki promują sport i integrację.

Turniej "Grajmy Fair Play" był kolejnym krokiem w promowaniu aktywności fizycznej i wartości sportu. Wydarzenie pokazało, jak sport może łączyć ludzi. Dzięki takim inicjatywom dzieci z Ząbek mają szansę nie tylko rozwijać swoje talenty, ale również budować relacje oparte na wzajemnym szacunku i współpracy.

BEZPŁATNE SZKOLENIE DLA PRZEDSIĘBIORCÓW



Miasto Ząbki zainicjowało wyjątkową serię spotkań szkoleniowych dla lokalnych przedsiębiorców, które mają na celu rozwój umiejętności marketingowych, przywódczych i biznesowych. Pierwsze spotkanie dotyczące wideomarketingu odbyło się 25 września, a drugie pod hasłem „Zacznij myśleć jak lider” 9 października w sali konferencyjnej PWiK przy ul. Hubalczyków 1. Wydarzenia zgromadziły właścicieli firm działających na terenie Ząbek, którzy byli zainteresowani zdobywaniem nowej wiedzy oraz nawiązywaniem kontaktów biznesowych.

Rozwój kompetencji i nowe możliwości.

Celem spotkań było wyposażenie uczestników w praktyczną wiedzę, która pomoże im skuteczniej zarządzać swoimi firmami oraz wspierać ich rozwój w coraz bardziej konkurencyjnym otoczeniu biznesowym. Szkolenia dotyczyły nie tylko zasad skutecznego przywództwa, ale także obejmowały tematy z zakresu wideomarketingu – jednej z najdynamiczniej rozwijających się form promocji online.

Networking i wymiana doświadczeń.

Dla uczestników spotkania stanowiły także doskonałą okazję do nawiązania nowych kontaktów. Networking umożliwia przedsiębiorcom wymianę doświadczeń, pomysłów oraz budowanie trwałych relacji biznesowych. To właśnie dzięki takim spotkaniom lokalni przedsiębiorcy mogą wzmacniać swoją pozycję na rynku oraz dzielić się wiedzą o najnowszych trendach w branży.

Cykl szkoleniowy dla mieszkańców.

Szkolenia będą odbywać się cyklicznie w PWiK w Ząbkach w godzinach popołudniowych i wieczornych. Przedsiębiorcy będą mieli możliwość uczestniczenia w kolejnych tematycznych warsztatach, które obejmą m.in. nowe technologie w marketingu, zarządzanie zespołem, efektywną sprzedaż czy rozwój osobisty.

Ząbki stawiają na przedsiębiorczość.

Miasto Ząbki po raz kolejny pokazało, że wspiera rozwój lokalnej przedsiębiorczości, zapewniając darmowy dostęp do wiedzy oraz narzędzi, które są niezbędne w prowadzeniu nowoczesnych firm. Organizatorzy liczą na to, że szkolenia pozwolą lokalnym przedsiębiorcom umocnić swoją pozycję na rynku. Dzięki takim inicjatywom nasze miasto staje się miejscem przyjaznym dla lokalnego biznesu, a przedsiębiorcy mają możliwość rozwijania swoich umiejętności i zwiększania konkurencyjności swoich firm.

Rozkład jazdy linii Ząbki-3 w dzień roboczy

KP	obowiązuje od 12.10.2024 r. do ogłoszenia zmiany																									
	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3	Z3				
CH M1 Petla (odjazd)	102	04:20	05:05	05:35	06:05	06:35	07:05	07:52	08:27	08:55	09:40	10:17	11:32	12:45	13:55	15:08	16:10	16:35	17:15	17:50	18:30	19:05	20:10	21:10	22:10	23:07
ul. Wolności / Wolności 03	113	04:22	05:07	05:37	06:07	06:37	07:07	07:54	08:29	08:57	09:42	10:19	11:34	12:47	13:57	15:10	16:12	16:37	17:17	17:52	18:32	19:07	20:12	21:12	22:12	23:09
ul. DREWNIKA / DREWNIKA 01	121	04:24	05:09	05:39	06:09	06:39	07:09	07:56	08:31	08:59	09:44	10:21	11:36	12:49	13:59	15:12	16:14	16:39	17:19	17:54	18:34	19:09	20:14	21:14	22:14	23:11
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 01	131	04:25	05:10	05:40	06:10	06:40	07:10	07:57	08:32	09:00	09:45	10:22	11:37	12:50	14:00	15:13	16:15	16:40	17:20	17:55	18:35	19:10	20:15	21:15	22:15	23:12
droga na cmentarz / Cmentarz Północny	681	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
ul. Narutowicza / Narutowicza 02	152	04:27	05:12	05:42	06:12	06:42	07:12	07:57	08:34	09:02	09:47	10:24	11:44	12:57	14:07	15:15	16:17	16:42	17:22	17:57	18:37	19:12	20:17	21:17	22:17	23:14
ul. Wolności / Piotra Skargi 01	291	04:29	05:14	05:44	06:14	06:44	07:14	07:59	08:36	09:04	09:49	10:26	11:46	12:59	14:09	15:17	16:19	16:44	17:24	17:59	18:39	19:14	20:19	21:19	22:19	23:16
ul. 11 Listopada / Tetmajera 01	261	04:30	05:15	05:45	06:15	06:45	07:15	08:00	08:37	09:05	09:50	10:27	11:47	13:00	14:10	15:18	16:20	16:45	17:25	18:00	18:40	19:15	20:20	21:20	22:20	23:17
ul. Żeromskiego / 11 Listopada 01	161	04:31	05:16	05:46	06:16	06:46	07:16	08:01	08:38	09:06	09:51	10:28	11:48	13:01	14:11	15:19	16:21	16:46	17:26	18:01	18:41	19:16	20:21	21:21	22:21	23:18
ul. Batorego / Wyspiańskiego 02	172	04:32	05:17	05:47	06:17	06:47	07:18	08:03	08:39	09:07	09:52	10:29	11:49	13:02	14:12	15:20	16:22	16:47	17:27	18:02	18:42	19:17	20:22	21:22	22:22	23:19
ul. Batorego / PKP Ząbki 02	182	04:33	05:18	05:48	06:18	06:48	07:20	08:05	08:41	09:09	09:54	10:31	11:51	13:04	14:14	15:22	16:24	16:49	17:29	18:04	18:44	19:19	20:24	21:24	22:24	23:20
ul. Batorego / PKP Ząbki 03	183	04:36	05:21	05:51	06:21	06:52	07:23	08:08	08:44	09:12	09:57	10:34	11:54	13:07	14:17	15:25	16:27	16:52	17:33	18:08	18:48	19:23	20:28	21:28	22:28	23:23
ul. Skorupki / Kołłątaja 02	412	04:37	05:22	05:52	06:22	06:53	07:24	08:09	08:45	09:13	09:58	10:35	11:55	13:08	14:18	15:26	16:28	16:53	17:35	18:10	18:50	19:25	20:30	21:30	22:30	23:25
ul. ks. Skorupki / MCS Basen 01	582	04:38	05:23	05:53	06:23	06:54	07:26	08:11	08:47	09:15	10:00	10:37	11:57	13:10	14:20	15:28	16:30	16:55	17:37	18:12	18:52	19:27	20:32	21:32	22:32	23:27
ul. ks. Skorupki / Słoneczna nż	691	04:39	05:24	05:54	06:24	06:55	07:27	08:12	08:48	09:16	10:01	10:38	11:58	13:11	14:21	15:29	16:31	16:56	17:38	18:13	18:53	19:28	20:33	21:33	22:33	23:28
ul. ks. Skorupki / Wyzwolenia nż	670	04:40	05:25	05:55	06:25	06:56	07:28	08:13	08:49	09:17	10:02	10:39	11:59	13:12	14:22	15:30	16:32	16:57	17:39	18:14	18:54	19:29	20:34	21:34	22:34	23:29
ul. Sosnowa / Sosnowa 01	431	04:41	05:26	05:56	06:26	06:57	07:29	08:14	08:50	09:18	10:03	10:40	12:00	13:13	14:23	15:31	16:33	16:58	17:40	18:15	18:55	19:30	20:35	21:35	22:35	23:30
ul. Gajowa / Gajowa 01	441	04:42	05:27	05:57	06:27	06:58	07:30	08:15	08:51	09:19	10:04	10:41	12:01	13:14	14:24	15:32	16:34	16:59	17:41	18:16	18:56	19:31	20:36	21:36	22:36	23:31
ul. Kosynierów / Kosynierów 01	451	04:42	05:27	05:57	06:27	06:58	07:30	08:16	08:52	09:20	10:05	10:42	12:02	13:15	14:25	15:33	16:35	17:00	17:42	18:17	18:57	19:32	20:37	21:37	22:37	23:32
ul. Maczka / Maczka 03	303	04:44	05:29	05:59	06:29	07:02	07:33	08:18	08:54	09:22	10:07	10:44	12:04	13:17	14:27	15:35	16:37	17:02	17:44	18:19	18:59	19:34	20:39	21:39	22:39	23:34
ul. Powstańców / Maczka 01	301	04:45	05:30	06:00	06:30	07:03	07:34	08:19	08:55	09:23	10:08	10:45	12:05	13:18	14:28	15:36	16:38	17:03	17:45	18:20	19:00	19:33	20:36	21:36	22:36	23:31
ul. Powstańców / Długa 01	311	04:46	05:31	06:01	06:31	07:04	07:35	08:20	08:56	09:24	10:09	10:46	12:06	13:19	14:29	15:37	16:39	17:04	17:46	18:21	19:01	19:34	20:37	21:37	22:37	23:33
ul. Powstańców / Powstańców 03	323	04:48	05:33	06:03	06:33	07:06	07:37	08:22	08:58	09:26	10:11	10:48	12:08	13:21	14:31	15:39	16:41	17:06	17:48	18:23	19:03	19:36	20:39	21:39	22:39	23:35
ul. Zycha / Skrajna	351	04:50	05:35	06:05	06:35	07:08	07:39	08:24	09:00	09:28	10:13	10:50	12:10	13:23	14:33	15:41	16:43	17:08	17:50	18:25	19:05	19:38	20:41	21:40	22:40	23:37
ul. Zycha / Skowronka	671	04:51	05:36	06:06	06:36	07:09	07:40	08:25	09:01	09:29	10:14	10:51	12:11	13:24	14:34	15:42	16:44	17:09	17:51	18:26	19:06	19:39	20:42	21:41	22:41	23:38
ul. Warszawska / Zycha	361	04:52	05:37	06:07	06:37	07:10	07:41	08:26	09:02	09:30	10:15	10:52	12:12	13:25	14:35	15:43	16:45	17:10	17:52	18:27	19:07	19:40	20:43	21:42	22:42	23:39
ul. Jana Pawła / Klamrowa	371	04:55	05:40	06:10	06:40	07:14	07:45	08:29	09:05	09:33	10:18	10:55	12:15	13:28	14:38	15:46	16:48	17:13	17:56	18:31	19:11	19:44	20:46	21:45	22:45	23:42
ul. Jana Pawła II / Nowa	381	04:56	05:41	06:11	06:41	07:15	07:46	08:30	09:06	09:34	10:19	10:56	12:16	13:29	14:39	15:47	16:49	17:14	17:57	18:32	19:12	19:45	20:47	21:46	22:46	23:43
ul. Jana Pawła II / Bema	391	04:57	05:42	06:12	06:42	07:16	07:47	08:31	09:07	09:35	10:20	10:57	12:17	13:30	14:40	15:48	16:50	17:15	17:58	18:33	19:13	19:46	20:48	21:47	22:47	23:44
ul. Batorego / PKP Ząbki 01	181	04:58	05:43	06:13	06:43	07:17	07:48	08:32	09:08	09:36	10:21	10:58	12:18	13:31	14:41	15:49	16:51	17:16	17:59	18:34	19:14	19:46	20:49	21:48	22:48	23:45
ul. Batorego / Wyspiańskiego 01	171	05:00	05:45	06:15	06:45	07:19	07:50	08:34	09:10	09:38	10:23	11:00	12:20	13:33	14:43	15:51	16:53	17:18	18:01	18:36	19:16	19:48	20:51	21:50	22:50	23:47
ul. 11 Listopada / Wilcza	163	05:01	05:46	06:16	06:46	07:20	07:51	08:35	09:11	09:39	10:24	11:01	12:21	13:34	14:44	15:52	16:54	17:19	18:02	18:37	19:17	19:49	20:52	21:51	22:51	23:48
ul. 11 Listopada / Wilcza	251	05:02	05:47	06:17	06:47	07:21	07:52	08:36	09:12	09:40	10:25	11:02	12:22	13:35	14:45	15:53	16:55	17:20	18:03	18:38	19:18	19:50	20:53	21:52	22:52	23:49
ul. Wolności / Piotra Skargi 02	292	05:03	05:48	06:18	06:48	07:22	07:53	08:37	09:13	09:41	10:26	11:03	12:23	13:36	14:46	15:54	16:56	17:21	18:04	18:39	19:19	19:51	20:54	21:53	22:53	23:50
ul. Narutowicza / Narutowicza 03	153	05:05	05:50	06:20	06:50	07:24	07:55	08:39	09:15	09:43	10:28	11:05	12:25	13:38	14:48	15:56	16:58	17:23	18:06	18:41	19:21	19:53	20:56	21:55	22:55	23:52
droga na cmentarz / Cmentarz Północny	681	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~	~
ul. Kochanowskiego/ Kochanowskiego 02	132	05:06	05:51	06:21	06:51	07:26	07:56	08:40	09:16	09:44	10:29	11:06	12:32	13:45	14:55	15:58	17:00	17:25	18:08	18:43	19:22	19:54	20:57	21:56	22:56	23:53
ul. DREWNIKA / DREWNIKA 02	122	05:08	05:53	06:23	06:53	07:28	07:58	08:42	09:18	09:46	10:31	11:08	12:34	13:47	14:57	16:00	17:02	17:27	18:10	18:45	19:24	19:56	20:59	21:58	22:58	23:55
ul. Radzyńska / Wolności 01	111	05:11	05:56	06:26	06:56	07:31	08:01	08:45	09:21	09:49	10:34	11:11	12:37	13:50	15:00	16:04	17:06	17:31	18:14	18:49	19:28	19:59	21:02	22:01	23:01	23:58
CH M1 Petla (przyjazd)	102	05:13	05:58	06:28	06:58	07:33	08:03	08:47	09:23	09:51	10:36	11:13</														

JESIENNE BIEGI PRZEŁAJOWE – TRADYCJA ZĄBKOWSKIEJ JESIENI

Jesienne Biegi Przełajowe to w naszym mieście obowiązkowy punkt zaczynającej się jesieni. W piątek 27 września fani aktywności fizycznej na świeżym powietrzu pojawili się w Parku Szuberta już po raz 32.



Rodzinna Sztafeta 3 x 500 m – wydarzenie pełne emocji.

Na starcie stanęły całe rodziny – obowiązkowym punktem zabawy jest, budząca najwięcej emocji, sztafeta rodzinna 3 x 500 metrów. W Parku Szuberta biegały zatem przedszkolaki, uczniowie szkół podstawowych, licealiści i dorośli. Każdy, kto chciał, mógł przyjąć i się poruszać. Uczestnicy byli podzieleni na różne kategorie wiekowe, a dystanse były bardzo przystępne – od 500 do 1500 metrów – więc nawet ktoś, kto nie trenuje regularnie, dał radę podjąć wyzwanie.

Wspólna rozgrzewka i radość najmłodszych.

W całym wydarzeniu chodzi przede wszystkim o dobrą zabawę, więc zaczęło się o godzinie 15.30 od wspólnej rozgrzewki przy muzyce. Potem na trasę ruszyły najmłodsze przedszkolaki. Na ich twarzach widać było radość i wolę walki o zwycięstwo. Niektórym trzeba było czasem pomóc i wskazać, gdzie tak naprawdę jest meta, bo zatrzymywali się kilka metrów wcześniej, ale taki jest właśnie klimat całego wydarzenia.

Dla starszych rywalizacja, dla wszystkich – zabawa.

Oczywiście, dla trochę starszych uczestników liczyła się nie tylko dobra zabawa, ale i rywalizacja, a najlepsi stawali na podium, dostawali puchary i zbierali zasłużone brawa. Najważniejsze było zachęcenie do spędzenia czasu na świeżym powietrzu i aktywności fizycznej.

Podziękowania dla organizatorów i rodziców.

Szczególne brawa i podziękowania należą się tym, bez których cała impreza nie doszłaby do skutku, czyli pani Dagmary Dobosz, wszystkich nauczycieli ze Szkoły Podstawowej nr 2 oraz wolontariuszy, którzy brali udział w organizacji tego święta sportu. Brawa należą się rodzicom, którzy w piątkowe popołudnie nie myśleli tylko o odpoczynku na kanapie w domu, ale przyprowadzili dzieci i nawet upiekli różne ciasta na kiermasz (np. za 4 zł można było kupić babeczkę, a za piątką popcorn i lizaka, ale to nie był cały, dostępny asortyment).

Nagrody w tym roku ufundowali:

- Miasto Ząbki,
- Rada Rodziców SP2 Ząbki,
- Praska Giełda Spożywcza,
- MCS Ząbki,
- MOSiR Ząbki,
- PWiK w Ząbkach.

ŁMA



EFEKTOWNE ZWYCIĘSTWO MKS ZĄBKOVII W PIERWSZYM MECZU PUCHARU POLSKI!

Pierwszy mecz mazowieckiego Pucharu Polski przeszedł do historii, a MKS Ząbkovia Ząbki zaprezentowała widowiskową formę, miażdżąc na wyjeździe Żyrardowiankę Żyrardów wynikiem aż 6:0. To była prawdziwa piłkarska uczta, w której zawodnicy z Ząbek nie pozostawili rywalom żadnych złudzeń, dominując od pierwszego gwizdka aż po końcowy rezultat.



Strzelecki koncert Ząbkovii.

Nie minęło pięć minut meczu, a festiwal bramek otworzył Mateusz Augustyniak, który z chirurgiczną precyzją umieścił piłkę w siatce rywali, dając naszej drużynie prowadzenie. Chwilę później Paweł Czułowski podwyższył wynik, a stadion w Żyrardowie zamarł, gdy Stanisław Krajewski podążył ich śladami, dorzucając trzecią bramkę.

Karol Pierzchalski jeszcze przed przerwą dołożył kolejne trafienie i Ząbkovia była pewna zwycięstwa już po pierwszej połowie meczu. Druga połowa przyniosła kolejne gole naszego zespołu. Kacper Dmitruk, strzałem po ziemi z linii pola karnego, posłał piłkę prosto do bramki przeciwnika, a na koniec Karol Pierzchalski raz jeszcze udowodnił swoje

umiejętności, minął obrońców i bramkarza i ustalił wynik efektywnym golem.

Pucharowe emocje na wysokim poziomie.

MKS Ząbkovia pokazała nie tylko skuteczność, ale również drużynową grę i nieustępliwość, które dały im spektakularne zwycięstwo. Żyrardowianka nie miała szans na nawiązanie walki z tak dobrze zorganizowanym i dynamicznie grającym zespołem.

To starcie zapowiada, że MKS Ząbkovia nie zamierza zwalniać tempa w dalszych fazach Pucharu Polski, a kibice mogą spodziewać się kolejnych piłkarskich emocji na najwyższym poziomie. Dobrze także wróży przed kolejnymi meczami ligowymi. Nasz zespół wygrał pierwszych dziewięć spotkań obecnego sezonu i jest liderem tabeli Syty Król IV ligi.

ŁMA

TRWA IV EDYCJA ZBIÓRKI DLA ZWIERZĄT

1 października br. rozpoczęła się czwarta edycja zbiórki dla schroniska, organizowana przez ząbkowską Straż Miejską. Wydarzenie potrwa przez cały październik, dając mieszkańcom możliwość okazania serca potrzebującym psom i kotom.

Pomóż, to łatwe!

Straż Miejska w Ząbkach zachęca do przekazywania artykułów, które mogą poprawić jakość życia naszych czworonożnych przyjaciół. Zbierane są:

- karmy suche i mokre dla psów i kotów,
- smycze, obroże, szelki,
- zabawki, miski, koce.

Każdy, kto chciałby wesprzeć akcję, może przynieść te przedmioty do siedziby Straży Miejskiej, która odbierze dary i przekaże je schronisku.

Nie wszystko się nadaje.

Chociaż każda pomoc jest mile widziana, organizatorzy proszą, by nie przynosić pościeli, poduszek czy prześcieradeł, ponieważ schronisko ich nie przyjmuje – te przedmioty nie spełniają odpowiednich standardów w opiece nad zwierzętami.

Wspólnie dla zwierząt.

Każda zbiórka dla schroniska to okazja, by mieszkańcy Ząbek okazali swoją solidarność ze zwierzętami. Dzięki hojności i empatii lokalnej społeczności już po raz czwarty udaje się wspierać schronisko i zapewnić jego podopiecznym lepsze warunki życia.

Zrób coś dobrego – wystarczy telefon.

Aby wziąć udział w akcji, wystarczy skontaktować się ze Strażą Miejską w Ząbkach pod numerem 986 lub napisać maila na adres: strazmiejska@zabki.pl. Po zgłoszeniu Straż Miejska odbierze dary i zadba o ich bezpieczne przekazanie schronisku. Nie ma lepszego sposobu na pokazanie serca, niż wsparcie dla tych, którzy najbardziej go potrzebują – bezdomnych psów i kotów czekających na lepsze jutro! Wspierając zbiórkę, każdy może dołożyć swoją cegiełkę do poprawy losu czworonożnych przyjaciół.

KSA

IV Zbiórka dla schroniska

Straż Miejska w Ząbkach organizuje zbiórkę dla zwierząt

Zbieramy: karmy suche i mokre dla psów i kotów, smyczki, obroźki, szelki, zabawki, miseczki, koce

Nie przyjmujemy: pościeli, poduszek, prześcieradeł itp.

Zbiórka trwa: 1.10. - 31.10.2024

Po zgłoszeniu Straż Miejska odbierze dary i przekaże do schroniska
Kontakt do organizatora: (22) 510-98-25 strazmiejska@zabki.pl

Róża Frąckiewicz
FINALISTKA THE VOICE OF SENIOR 2024

BURMISTRZ MIASTA ZĄBKÓW MAŁORZATA ŻYŚK ZAPRASZA NA RECITAL **RÓŻY FRĄCKIEWICZ** FINALISTKI THE VOICE OF SENIOR 2024

18 PAŹDZIERNIK 2024 godz. 18:00

AKOMPANIAMENT BENEDYKT FRĄCKIEWICZ

Miasto Ząbki tu razi się przegłośić
PATRONAT MAŁORZATA ŻYŚK BURMISTRZ MIASTA ZĄBKÓW

Aula koncertowa PUBLICZNEGO PRZEDSZKOLA NR 3 "SKRZĄT" W ZĄBKACH UL. WESTRPLATTE 1/11

RADY DIETETYKA... OCZYSZCZANIE ORGANIZMU Z TOKSYN - DLACZEGO WARTO?

Czy wiesz, że rozwiązaniem wielu problemów z cerą, włosami, ale także zbyt dużą masą ciała może być oczyszczanie organizmu z toksyn? Jednak nowoczesne oczyszczanie z toksyn nie polega na stosowaniu radykalnej głodówki. Dowiedz się, dlaczego warto oczyszczać organizm!

POPRAW STAN
swojego organizmu

BOX DETOX

ZAWIERA

- plan diety (jadłospis na 21 dni)
- porady i wskazówki od dietetyka
- proste przepisy na smaczne potrawy
- zestaw naturalnych suplementów diety

NATURHOUSE
Eksperci w redukacji żywieniowej

Wpływ na urodę.

Zwykle, kiedy na naszej skórze pojawiają się wypryski, lub staje się ona ziemista, to pierwszą osobą, do której chcemy się udać, jest kosmetyczka - wydaje nam się, że maseczka z drogocennymi materiałami rozwiąże problem. Czasami jednak przyczyną problemów ze skórą, a także włosami i paznokciami jest obecność toksyn w organizmie, które mogą stawać się przyczyną przedwczesnego starzenia i braku połysku. Oczyszczanie z toksyn jest zatem najlepszym "zabiegiem", jaki możemy zafundować sobie, by nasze piękno rozkwitało każdego dnia!

Dobry początek odchudzania.

Próbowałaś już niemal wszystkich możliwych diet odchudzających, ale wskazówka wagi wciąż pokazuje tę samą wartość? Jeżeli tak, to sposobem na wyjście z tego impasu może być oczyszczanie organizmu z toksyn! Kuracja taka pozwala pozbyć się nagromadzonych płynów metabolicznych, a także znacząco przyspieszyć przemianę materii, dzięki czemu w ciągu kilku dni zauważymy pierwsze efekty.

Ochrona przed chorobami.

Często gromadzące się w ciele toksyny osłabiają nasz układ immunologiczny, którego zadaniem jest ochrona przed wirusami i bakteriami, które żyją wszędzie wokół nas. Obecność zanieczyszczeń sprawia więc, że jesteśmy bardziej podatni na infekcje, a także poważne choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca, nowotwory oraz, oczywiście, otyłość.

Czasami to właśnie dieta oczyszczająca stanowi najlepszą profilaktykę wielu chorób!

Lepsze samopoczucie.

To, jak się odżywiamy, wpływa również na nasz humor i poczucie własnej wartości. Dieta oczyszczająca może więc stanowić remedium na ciągłe rozdrażnienie, zmęczenie, zaparcia, wzdęcia, smutek i poczucie utraty kontroli nad swoim życiem. Oczyszczenie "od wewnątrz" jest w wielu przypadkach o wiele lepsze, niż łykanie "ziołowych" tabletek uspokajających, bo jego efekty utrzymują się na stałe. Oczywiście, nie oznacza to, że dieta oczyszczająca ma nam "zastąpić" psychoterapię - może ona być dodatkowym działaniem, które podejmujemy, aby poczuć się lepiej.

Przygotowanie do ciąży.

Myślicie o tym, aby powiększyć rodzinę? Wspaniale! Do ciąży warto jednak odpowiednio się przygotować. Oczyszczenie ciała z toksyn jest jednym z kroków, które warto podjąć, aby płód dobrze się rozwijał. Jest to zalecane zwłaszcza tym kobietom (i ich partnerom), które wcześniej prowadziły mało higieniczny tryb życia, czyli na przykład paliły papierosy, często sięgały po alkohol lub odżywiały się w bardzo niezdrowy sposób.

NATURHOUSE
Eksperci w redukacji żywieniowej

Popraw stan
swojego organizmu

**3-TYGODNIOWA
KURACJA
DIETETYCZNA**

DETOX

Wypróbuj BOX DETOX!

Oczywiście, oczyszczanie organizmu z toksyn, tak samo jak każdą inną dietę, najlepiej jest prowadzić pod okiem osoby mającej odpowiednią wiedzę, czyli dietetyka. Jeżeli zatem chciałbyś zmienić coś w swoim wyglądzie i samopoczuciu, odwiedź placówkę Naturhouse w Ząbkach i pytaj o najlepszą spośród dostępnych na rynku kurację oczyszczającą!

Program BOX Naturhouse DETOX, to program skierowany do wszystkich osób, którym zależy na oczyszczeniu organizmu, czy utracie zbędnych kilogramów, poprawie samopoczucia i wyglądu.

Bardzo często nadmiar zbędnych kilogramów spowodowany jest złymi nawykami żywieniowymi, powodującymi ociążałość, zmęczenie, nieprzyjemne zaparcia, problemy skórne, opuchnięcia czy też częste bóle głowy. Aby pozbyć się tych problemów, powstał kompleksowy program Naturhouse, który pozwoli na poprawę funkcjonowania układu pokarmowego, wpłynie na spadek masy ciała nawet o 5 kg w ciągu 3 tygodni i da poczucie lekkości. Ponadto jego zastosowanie doda energii i znacznie poprawi wygląd skóry,

a przy tym poprawi też samopoczucie każdej osoby.

Każdy BOX Naturhouse DETOX jest przygotowywany na okres trzech tygodni i zawiera:

- zestaw sprawdzonych suplementów wspomagających proces oczyszczania i odchudzania,
- jasno rozpisany plan diety,
- zalecenia i wskazówki merytoryczne opracowane przez dietetyka oraz
- przepisy na smaczne i szybkie w przygotowaniu potrawy urozmaicające dietę.

Dzięki temu rewolucyjnemu programowi, cel jaki sobie stawiamy zostanie łatwiej osiągnięty w możliwie najkrótszym czasie.

W razie pytań i wątpliwości lub chęci sprawdzenia efektów na wadze i analizatorze składu ciała, osoba korzystająca z kuracji BOX na każdym jej etapie zawsze może skonsultować się z dietetykiem - bez dodatkowych opłat!

Specjaliści w Centrum Dietetycznym Naturhouse w Ząbkach dbają o to, aby wszelkie kuracje przeprowadzone były właściwie i przede wszystkim skutecznie, czyli bez efektu jo-jo. Oznacza to dużo więcej niż zwykła dieta, dlatego BOX Naturhouse DETOX to program zawierający produkty sprawdzone, które pozwolą osiągnąć zamierzone rezultaty i oczekiwania każdej kobiety walczącej z nadmiernymi kilogramami i złym samopoczuciem.

BOX DETOX to propozycja, z której możesz skorzystać nie tylko z myślą o sobie. To idealny pomysł na prezent dla bliskiej Ci osoby, której zdrowie i dobre samopoczucie jest dla Ciebie ważne. Już dziś zadbaj z Naturhouse Ząbki o siebie i tych, których kochasz!

Przyjdź i odbierz swój Box Detox w salonie lub zamów z dostawą do domu:

Centrum Dietetyczne Naturhouse Ząbki ul. Orła 8/69,

Ząbki

tel. 604 110 53

zamawiaj z dostawą do domu

zabki.orka@naturhouse-polska.com

Zapraszam, Iwona Michalak - dietetyk



NOWY NUMER TELEFONU DO PSZOK

Od 30 września obowiązuje nowy numer telefonu do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK) w Ząbkach. W razie potrzeby, można kontaktować się z pracownikami PSZOK pod numerem 574 050 207.

PSZOK – ważne miejsce dla zrównoważonego rozwoju.

Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych, zlokalizowany przy ul. ks. S. Zycha 61 w Ząbkach, odgrywa istotną rolę w prawidłowym zarządzaniu odpadami. To miejsce, do którego mieszkańcy mogą dostarczać odpady,

które nie trafiają do standardowych pojemników m.in. takie jak elektrośmieci, odpady budowlane i wielkogabarytowe, przeterminowane leki, igły i strzykawki czy zużyte opony.

Korzystanie z PSZOK jest darmowe dla mieszkańców, którzy złożyli deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Numer telefonu do PSZOK: 574 050 207.

Godziny otwarcia PSZOK

- poniedziałek – piątek: 9.00 – 18.00,
- sobota: 9.00 – 16.00.

KSA

STOP NIELEGALNEMU GRAFFITI: KAMPANIA EDUKACYJNA W ZĄBKACH

Nielegalne graffiti od dawna jest przyczyną licznych kontrowersji. Z jednej strony jest to forma ekspresji artystycznej, z drugiej – powód znacznych kosztów związanych z usuwaniem niechcianych malowideł z przestrzeni publicznej. W odpowiedzi na narastający problem, Miasto Ząbki postanowiło zainicjować kampanię mającą na celu ograniczenie akcji wandalizmu, szczególnie wśród młodzieży.

Spotkanie z Pawłem Szamanem.

Paweł Szaman, znany twórca graffiti i muzyk, spotkał się z uczniami Szkoły Podstawowej nr 1 w Ząbkach, by poruszyć kwestię odpowiedzialności prawnej związanej z nielegalnym malowaniem. W swojej prezentacji podkreślił surowe konsekwencje, jakie mogą spotkać młodych ludzi za niszczenie mienia – włącznie z ryzykiem do pięciu lat pozbawienia wolności.

Edukacja jako narzędzie zmiany.

Paweł Szaman nie tylko zwrócił uwagę na negatywne konsekwencje, ale także zachęcał do pozytywnego wykorzystania swojego talentu. Wskazał, jak legalna praktyka tworzenia graffiti może stać się źródłem zarobku i osobistej satysfakcji. Przedstawił różne techniki malowania, podstawowe zasady sztuki graffiti oraz zaprezentował mapę Warszawy z zaznaczonymi miejscami, które są przeznaczone do legalnego wyrażania siebie poprzez sztukę uliczną.

Edukacyjny charakter inicjatywy oraz autorytet osoby takiej jak Paweł Szaman znacząco przyczyniły się do zwiększenia świadomości na temat konsekwencji nielegalnego graffiti. Jednocześnie, zaproponowane rozwiązania, które oferują alternatywne, twórcze i legalne sposoby wyrażania siebie, spotkały się z zainteresowaniem uczniów.

Kampania „Stop nielegalnemu graffiti” w Ząbkach to pierwszy krok w długotrwałym procesie edukacji i zmiany postaw. Celem jest przekonanie młodzieży do legalnego rozwijania pasji artystycznych, a jednocześnie redukcja negatywnych skutków nielegalnego graffiti w przestrzeni miejskiej.

KSA

SELF STORAGE W ZĄBKACH!

Nie każdy ma dziś szczęście, żeby posiadać własną piwnicę, albo komórkę lokatorską. Dlatego, z myślą o takich osobach powstało SELF STORAGE – mini magazynki. Na ogół takich magazynków jest mniej niż chętnych i rozchodzą się one na pniu. Badania wskazują, że w ostatnim czasie zyskują one popularność wśród prywatnych osób, ale także małych firm. W Ząbkach, przy ulicy Skrajnej 20 też powstało takie miejsce. Porozmawialiśmy na ten temat z przedstawicielem firmy Superbox sp.z o.o.



W Ząbkach czuć niedosyt komórek lokatorskich? Coraz więcej osób nie ma gdzie przechowywać swoich rzeczy?

Małgorzata Jabłońska: Z roku na rok nasze miasto dynamicznie się rozwija. Powstaje coraz więcej nowych osiedli, przeprowadzają się tu kolejne rodziny. Dlatego też, takie miejsce jak nasze jest szczególnie przydatne. Mieszkańcy nowo powstałych osiedli często borykają się z brakiem przestrzeni typu komórka lokatorska lub brakiem indywidualnego garażu. Natomiast rzeczy, z których nie korzystamy przez cały rok zalegają w naszych domach, ograniczając nam przestrzeń użytkową.

Co można przechowywać w waszych magazynach?

M.J.: Mini magazynki lub jak kto woli boxy magazynowe, zostały zaprojektowane do przechowywania wszelkiego rodzaju przedmiotów. Latem i zimą potrzebujemy różnych rzeczy, które poza sezonem stają się zbędne. Na przykład, kiedy kończy się sezon i już nie da się jeździć na nartach lub sankach, albo pogoda staje się nieprzyjazna rowerzystom, to takie rzeczy można wygodnie przechować w naszych boxach, tym samym zwalniając miejsce w domu. Podobnie będzie w czasie remontu lub budowy, gdy pojawia się potrzeba bezpiecznego składowania materiałów i narzędzi, czy przechowania mebli i sprzętu podczas przeprowadzki. Przykłady można mnożyć, a nasi klienci na pewno mają swoje pomysły.

Czym wyróżnia się wasze miejsce?

M.J.: Nowoczesnością, elastycznością i wygodą. W ofercie Superboxsp z o.o. dostępne są boxy o powierzchniach: trzech, czterech lub sześciu metrów kwadratowych. Można je wynająć i zarządzać nimi za pomocą aplikacji. Wystarczy ją ściągnąć na telefon, zarejestrować się, wybrać termin wynajmu, uiścić opłatę - wszystkie te operacje możemy wykonać bez wychodzenia z domu, na swoim telefonie lub laptopie. Podobnie jest, gdy chcemy przedłużyć okres wynajmu lub zmienić rozmiar wynajętego boxu. Wszystkie te czynności wykonujemy zdalnie. Bez potrzeby umawiania się na

spotkanie, bez podpisywania jakichkolwiek dokumentów w wersji papierowej. Takie rozwiązania powstały z myślą o naszych klientach, z szacunku do efektywnego zarządzania ich czasem.

Na jak długo trzeba podpisać umowę?

M.J.: To jest kolejny, elastyczny element naszej oferty. Każdy klient ma inne potrzeby, dlatego oferujemy elastyczne rozwiązania, które dopasujemy do różnych wymagań. U nas nie trzeba podpisywać długoterminowych kontraktów. Można wynająć boks na dowolny okres i zrezygnować, kiedy tylko się zechce, bez konieczności przedłużania. Gdy czas najmu upłynie i klient dojdzie do wniosku, że chciałby kontynuować najem, ale potrzebuje większego lub mniejszego magazynka, to może zmienić jego rozmiar bez dodatkowych kosztów. U nas klient płaci tylko za faktycznie wykorzystany czas. Jednocześnie mamy w swojej ofercie niespodziankę dla klientów, którzy zdecydują się wynająć box na jeden rok. Wtedy jeden miesiąc korzystają z wynajmu za darmo!

A jak wygląda zabezpieczenie terenu?

M.J.: Bezpieczeństwo i spokojny sen naszych klientów jest dla nas priorytetem. Cały plac z boksami jest ogrodzony i monitorowany. Każdy mini magazynek ma indywidualny kod i tylko osoby uprawnione mają do niego dostęp. System kontroli dostępu umożliwia wejście do obiektu wyłącznie za pomocą indywidualnych kodów. Ponadto, wszystkie nasze obiekty są objęte całodobowym monitoringiem wideo. Kamery rejestrują każdy ruch, co pozwala nam na natychmiastową reakcję w razie potrzeby. Każda jednostka magazynowa jest wyposażona w elektrozamki, dające pewność, że tylko właściciel ma do niej dostęp. Pragnę w tym miejscu podkreślić, że Superbox sp z o.o. jest pierwszą firmą w Polsce, oferującą swoim klientom jednocześnie aplikację i elektrozamki, które są z nią połączone! W związku z tym, wynajmując nasze boxy klienci nie muszą martwić się o kłódkę lub tym, że zapomną klucz. Dodatkowo obiekt jest regularnie patrolowany przez ochronę, co jeszcze bardziej zwiększa poziom bezpieczeństwa. Choć nasze ceny są bardzo przystępne dla klientów, nie idziemy na żadne kompromisy w kwestii jakości. Nasze magazyny są monitorowane 24/7. Wszystko to sprawia, że Superbox to najlepsze rozwiązanie dla każdego, kto szuka niedrogiego i bezpiecznego self-storage. Polecamy Państwu naszą stronę: superbox.com.pl

