

AUTO SERWIS IMMO-KLUCZE DORABIANIE
www.autoserwiswojloka.com

ELEKTRYKA, ELEKTRONIKA SAMOCHODOWA
MECHANIKA KLIMATYZACJA WULKANIZACJA
DIESEL SERWIS
- kompleksowa obsługa -

SPECJALIZACJA ul. Ks. Marmota 16
05-230 Kobyłka **501 063 673**

"Clean World"

- wywóz nieczystości stałych i płynnych oraz gruzu
- odśnieżanie i wywóz śniegu
- sortownia odpadów
- skup surowców wtórnych
- usługi transportowe
- wynajem maszyn i urządzeń budowlanych
- sprzedaż ziemi kompostowej

05-200 Wołomin, Leśniakowizna, ul. Kasprzykiewicza 45
tel./fax (22) 787 80 08, tel. 22 799 07 26, kom. 502 023 322
e-mail: biuro@cleanworld.pl; www.cleanworld.pl

APTEKA Z UŚMIECHEM

Wołomin
ul. Wileńska 40
tel. 697 640 068

pracujemy w każdą niedzielę i święta
7 dni w tygodniu

DYŻUR NOCNY
24^h
całodobowa

DRUK BANERÓW
w dobrej cenie

logos@home.pl
tel. 660 778 347

ZYCIE DWUTYGODNIK BEZPŁATNY
ISSN 2081-4585 nr 6 (643) 20 kwietnia 2023
POWIATU NA MAZOWSZU

praca dla dziennikarzy
w gazecie **ZYCIE** POWIATU NA MAZOWSZU
praca@logos.home.pl
05-230 Kobyłka ul. Napoleona 4 (22) 787 77 83

- (...) w ostatnich 4 latach wydaliśmy ponad 104 mln zł. na rozbudowę szpitala i remonty w "starym" budynku. Pieniądże poszły m.in. na: SOR, Nocną i Świąteczną Pomoc Lekarską, Oddział Chirurgii, Oddział Neurologii, Oddział Okulistyki, wymianę 2 wind i remont głównej klatki schodowej i modernizacja parkingu - mówi Adam Lubiak, starosta wołomiński >> str. 2

Milowy krok Szpitala Powiatowego w Wołominie

Do odkrywania uroków naszego województwa zachęca marszałek Adam Struzik. - Mazowsze jest piękne i różnorodne, a długi majowy weekend to świetna okazja, żeby poznać nasz region z nieco innej strony - jego kultury, historii, kuchni, przyrody. Przy okazji możemy wesprzeć mazowiecką branżę turystyczną. Niezależnie od obranego kierunku życzę Państwu udanego wypoczynku! >> str. 5

Majówka na Mazowszu

Nowe dworce w Ząbkach i w Tłuszczu. A Wołominie?

peron 1 tor 4

Do użytku oddane zostały dworce w Dobczynie, Barchowie, Chrzesnem, Szpietowie, Jabłoni Kościelnej, Raciborach, Białymstoku, Wasilkowie i Kuźnicy Białostockiej. Trwają już prace przy budowie nowych dworców w Tłuszczu i Czyżewie. Z nadzieją w przyszłość mogą spoglądać również korzystający z pociągów mieszkańcy Ząbek, ponieważ PKP rozpoczęło już prace projektowe w związku modernizacją dworca kolejowego. Aktualnie wielkimi nieobecnyymi w dworcowym towarzystwie są Małkinia i Wołomin >> str. 3

Edyta Zbieć
3
W Kobyłce rusza II edycja Budżetu Obywatelskiego!

Radosław Korzeniewski
6
Weller 2. Kołaków 44

Małgorzata Żysk
7
Siłownia Active Senior już otwarta

RogerDocieplenia.pl

Ocieplenia budynków STYROPIANEM
BAUMIT, DRYVIT, KABE, DANACHEM

530 725 115
biurorogersklep@gmail.pl

Referencje, gwarancja jakości.

WWM PRODUCENT OKIEN I DRZWI

Zagościńiec
ul. Owocowa 1 (wyjazd od Grzybowej)
kom. 696 479 726
505 036 685

www.wwm.waw.pl
biuro@wwm.waw.pl

NEONY LED KASETONY Z PLEKSI

LITERY: ŚWIETLNE 3D Z DIBONDU ZE STYRODURU

ALUMINIOWE KASETONY REKLAMOWE

NEONY LED / KASETONY Z PLEKSI
LITERY ŚWIETLNE 3D / LITERY Z DIBONDU / LITERY ZE STYRODURU

LOGOS logos@home.pl
Kobyłka, ul. Napoleona 4 **602 733 336**

przjaciele

Gabinet Weterynaryjny „Przjaciele”
www.wetprzjaciele.pl

- leczenie zwierząt towarzyszących
- szczepienia profilaktyczne
- chirurgia
- EKG, USG
- badania laboratoryjne
- karmy bytowe i lecznicze
- akcesoria dla zwierząt

Radzymin, ul. Weteranów 56
tel. 22 786 58 59, kom. 509 251 708

Zapraszamy
Pn.-Pt. 9⁰⁰-20⁰⁰
Sb. 9⁰⁰-14⁰⁰

8% VAT PROMOCJA

DACHY

Wycena Sprzedaż Wykonanie

BLACHODACHÓWKI
DACHÓWKI
PODBITKI
RYNNY

Wołomin
ul. 1-go Maja 8A
22 357 85 18
502 379 900
502 379 995

www.dsekalata.pl



SŁYSZYSZ ale nie możesz ZROZUMIEĆ ???
ZROZUMIENIE MOWY wymaga dużego wysiłku???

Przyjdź do specjalistów z wieloletnim doświadczeniem w dziedzinie audiologii. Oni rozwiążą ten krępujący problem.

ZAPISZ SIĘ TELEFONICZNIE !

Gabinety Diagnostyki Słuchu EDMED:
Wyszków, ul. KEN 5/U5, tel. 780 016 441
Zielonka, ul. Kolejowa 52, tel. 786 808 954
Warszawa, 7 dzielnic, tel. 797 129 756
www.edmed.pl

OGŁOSZENIE

Redakcja „Życia Powiatu na Mazowszu”

z okazji zbliżającej się 35. rocznicy obalenia komunizmu w Polsce poszukuje doktoranta/studenta ostatniego roku, historii lub politologii, który w ramach pracy doktoranckiej/magisterskiej podejmie się badań prezentujących działalność opozycji demokratycznej na terenie Wołomina i obecnego powiatu wołomińskiego w latach 1980-1990 (do I wyborów samorządowych).

Grupa Inicjatywna skupiona wokół Redakcji „ŻYCIA” sfinansuje koszty publikacji wydawnictwa, zapewni wsparcie merytoryczne w tym materiały archiwalne z prywatnych źródeł, jak również informacje i skany publikacji prasowych, wspomnień i kontakty z żyjącymi świadkami tamtych lat.

Kontakt telefoniczny – 698 655 256



- Szpital w Wołominie - modernizacja, rozbudowa - jednym słowem niezwykle potrzebna, wręcz konieczna, ale też potężna i bardzo kosztowna inwestycja, powoli, etapowo przechodzi w stan - zrealizowano. Część, już zmodernizowanego i rozbudowanego budynku szpitalnego, została już oddana do użytku. Jak się sprawdza ten obiekt?

- Sprawdza się i to bardzo. Dziś, gdy jestem na terenie szpitala, bez względu na to, czy to jest nowy budynek, czy ta jego część istniejąca już wcześniej, sam ze zdumienia przecieram oczy. Trudno mi uwierzyć, że to wszystko się już wydarzyło. Pamiętam bowiem początki kadencji i rozpoczęcie starań o modernizację i rozbudowę naszego powiatowego szpitala. Tak naprawdę to chyba nikt nie wierzył, że uda nam się zrobić to wszystko. **- Przynam - ja też nie wierzyłam, co z pewnością odczuł Pan w czasie wielu naszych rozmów. Tym bardziej więc gratuluję determinacji w tych działaniach i efektu, bowiem już to co dziś widzimy, jest imponujące. Przedsięwzięcie, na które potrzeba było ogromnych środków finansowych robi wrażenie, ale to nie koniec...**

- To prawda. Inwestycja jest bardzo rozległa, co widać gołym okiem, i kosztowna. Do tej pory pozyskaliśmy na ten cel 61 mln. zł. Całkowity koszt pierwszego etapu zamknął się w kwocie 73 mln. zł. To dobry wynik finansowy, ale przed nami jest jeszcze dokończenie tej inwestycji. **- Ile więc jeszcze potrzeba, aby w pełni sfinalizować, zaplanowaną rozbudowę i modernizację szpitala?**

- Szacuję, że będzie to w granicach 80 - 100 mln. zł.

- To jest niebagatelna kwota. W szpitalu został uruchomiony POZ. Nie było wcześniej o tym mowy. W gminach funkcjonują POZ-ety również prywatne. Skąd więc pomysł, aby utworzyć POZ także w szpitalu?

- To pomysł, z którym do Zarządu Powiatu, wystąpił dyrektor szpitala Grzegorz Krycki. W pierwotnych założeniach do projektu, które opracowano pod koniec kadencji poprzedniego Zarządu Powiatu, zaplanowano funkcjonowanie przestrzeni komercyjnej. Poprzedni Zarząd Powiatu zakładał bowiem wybudowanie szpitala zgodnie z projektem, który opracowano przy finansowaniu w papierach dłużnych.

- Co to znaczy?

- To znaczy, że zakładano zaciąganie zobowiązań finan-

sowego i w związku z tym, mniej więcej połowę przestrzeni budynku, przewidziana dla przychodni specjalistycznej, została zaplanowana na działalność komercyjną. W przestrzeni tej miała być działalność taka jak kwiaciarnia, apteka i inne, tego rodzaju usługi. Pewnie liczone wówczas, że z czynszu będą, w jakimś stopniu, pokrywane zaciągnięte zobowiązania - spłata kredytu lub wykup obligacji.

już w tej chwili mamy świetnych specjalistów, których pozyskaliśmy do nowych, dobrze wyposażonych przestrzeni. Dodam, że zarówno do nowoczesnego szpitala jak i do nowoczesnej, dobrze wyposażonej w możliwości diagnostyczne przychodni, jest zdecydowanie łatwiej pozyskać dobrych specjalistów. **- Jak by Pan określił poziom swojej satysfakcji z efektu jaki został już uzyskany?**

O Szpitalu w Wołominie, czyli o tym co zostało już zrobione w ostatnich czterech latach, a także o tym, co jeszcze jest planowane do realizacji w najbliższych miesiącach, oraz o dodatkach i ujemnych bilansach, zyskach i stratach generowanych przez wołomiński szpital, z Adamem Lubiakiem, starostą wołomińskim, rozmawiała Teresa Urbanowska.

Milowy krok Szpitala Powiatowego w Wołominie

- Co się więc zmieniło?

- Pojawiły się nowe możliwości pozyskania środków finansowych na tego rodzaju inwestycje i w momencie, w którym pozyskaliśmy na rozbudowę szpitala pieniądze ze środków rządowych, należało projekt dostosować do tych nowych możliwości. Nie może być bowiem prowadzona działalność komercyjna w budynku, który otrzymał dofinansowanie rządowe. Dlatego też ten pierwotny projekt trochę zmodyfikowaliśmy i dzięki temu powstała nowoczesna przychodnia. Myślę, że mieszkańcy są z tej zamiany zadowoleni. Dzięki tej zmianie

- Na pewno nie jest jeszcze idealnie. I pewnie trzeba będzie jeszcze trochę na to poczekać, aby poziom satysfakcji określić jako wysoki, ale wszystko idzie w dobrym kierunku. Ten pierwszy, duży krok milowy, został zrobiony.

- Mógłby Pan rozwinąć i powiedzieć co Pan przez to rozumie?

- Po pierwsze - został dokonany remont istniejących w szpitalu oddziałów.

- Ilu?

- Łączne nakłady władz Powiatu Wołomińskiego na rozbudowę placówki oraz szereg remontów w obecnym budynku szpitala w ostatnich 4 latach, to m.in.: SOR, Nocna i Świąteczna Pomoc Lekarska, Oddział Chirurgii, Oddział Neurologii, Oddział Okulistyki, wymiana 2 wind i remont głównej klatki schodowej, czy modernizacja parkingu, wyniosły ponad 104 mln zł.

- Co w takim razie pozostało jeszcze do zrobienia?

- Przed nami jest jeszcze stworzenie nowego nowoczesnego SORu, czyli zadbanie o miejsce, które jest sercem szpi-

tała. Sercem, które bardzo potrzebne jest pacjentom w najtrudniejszych dla nich momentach w życiu, ale też jego dobre funkcjonowanie potrzebne jest ze względów ekonomicznych. Nowoczesny SOR potrzebny jest również po to, aby ten szpital mógł w końcu normalnie funkcjonować czyli generować zyski i przychody a nie jedynie straty.

W 2023 roku ruszy również termomodernizacja głównego budyn-

ku Szpitala warta 12 mln zł oraz działania zmierzające do pozyskania finansowania na dokończenie wyposażenia nowego budynku „A”. **- Dlaczego w takim razie nie było to możliwe z dotychczasowym SORem? Normą od lat funkcjonującą w świadomości społecznej było narzekanie na funkcjonowanie SORu. A normą posiedzeń Rady Powiatu było ciągle oddłużanie szpitala...**

- W dotychczasowej wersji, z uwagi na szybko rosnącą liczbę mieszkańców i rodzaj schorzeń pacjentów trafiających do szpitala w Wołominie, sytuacja wyglądała tak, że szpital wołomiński nie był w stanie generować na tyle dużych zysków z poszczególnych procedur medycznych, które pozwalałyby się chociaż bilansować. Należało do tego naszego szpitala rok do roku dokładać środki finansowe z budżetu powiatu. Nowy budynek i co za tym idzie rozwój oferty świadczeń medycznych daje nadzieję na poprawę bilansu finansowego placówki.

- Dziękuję za rozmowę

- Łączne nakłady władz Powiatu Wołomińskiego na rozbudowę szpitala oraz szereg remontów w "starym" budynku w ostatnich czterech latach, to m.in.: SOR, Nocna i Świąteczna Pomoc Lekarska, Oddział Chirurgii, Oddział Neurologii, Oddział Okulistyki, wymiana 2 wind i remont głównej klatki schodowej, czy modernizacja parkingu, wyniosły ponad 104 mln zł. - mówi Adam Lubiak, starosta wołomiński

Miasto chce zrewitalizować otoczenie pomnika na Strudze. Samorządowcom z Marek udało się zdobyć dotację od resortu kultury, która powinna ułatwić realizację tej inwestycji.

Marki pamiętają o żołnierzach AK

Co roku, 1 sierpnia o godz. 17.00, mieszkańcy Marek spotykają się na Strudze. Nieopodal kościoła ojców Michalitów oraz skrzyżowania Alei Piłsudskiego z DW 631 znajduje się pomnik, upamiętniający walki żołnierzy Armii Krajowej II Rejonu „Celków-Marki”. Dwa miecze white w swastykę symbolizują ostateczne zwycięstwo nad niemieckim najeźdźcą.

- Staraliśmy się o uzyskanie dofinansowania do rewitalizacji tego miejsca pamięci. Uzyskaliśmy wsparcie z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Z tego źródła popłynęło ponad 138 tys. zł - mówi burmistrz Jacek Orych.

Na ostatniej sesji Rady Miasta rewitalizacja tego miejsca została wpisana do budżetu na ten rok.

- Szukamy kolejnego dofinansowania, by zmniejszyć nasz wkład własny - dodaje burmistrz Orych.

Modernizacja otoczenia pomnika idealnie wpisze się w realizowane równoległe prace związane z modernizacją Alei Piłsudskiego na północnym odcinku. Przypominajmy, że w tej lokalizacji główna arteria jest przekształcana z klasycznej drogi tranzytowej w arterię przyjazną dla wszystkich uczestników ruchu drogowego: kierowców, rowerzystów i pieszych. Jeśli chodzi o rewitalizację otoczenia pomni-



Modernizacja otoczenia pomnika wpisze się w prace związane z modernizacją Alei Piłsudskiego na północnym odcinku.

ka, na Strudze przewidziane są: • montaż oświetlenia • wymiana nawierzchni prowadzącej do pomnika • ustawienie elementów małej architektury (m.in. ławki i kwietniki) • nasadzenia (krzewy i drzewa) • montaż tablic zawierających rys historyczny.

Pomysł rewitalizacji zbiega się z 70-leciem odsłonięcia pomnika. Upamiętnia on walki żołnierzy Armii Krajowej II Rejonu „Celków-Marki”, którzy w przeddzień wybuchu Powstania Warszaw-

skiego, od 30 lipca do pierwszych dni sierpnia 1944 r., toczyli wraz z żołnierzami radzieckimi walki z oddziałami wojsk niemieckich. Zginęło w nich 18 żołnierzy Armii Krajowej, a wielu zostało rannych.

Projekt pomnika w obecnym kształcie opracował żołnierz AK II Rejonu, Roman Grabowski ps. „Dziadek”. Teren pod budowę stanowił darowiznę Zgromadzenia Michałitów. Pomnik wzniesiono ze składek kombatantów, społeczeństwa Marek i pomocy Wojska

Polskiego. W 1994 r. dokonano jego gruntownej renowacji, m.in. obłożono cokoł płytami z szarego granitu, umieszczono nową tablicę i uporządkowano teren.

To nie jedyna inwestycja w tkankę historyczną miasta. Obecnie toczą się prace związane z rewitalizacją zabytkowego osiedla robotniczego, wybudowanego przez angielskich przemysłowców pod koniec XIX wieku. Ta inwestycja również jest dofinansowana - tym razem z programu Polski Ład.

Wystarczy spojrzeć na mapę powiatu Wołomińskiego, żeby zdać sobie sprawę jak bardzo kolej ukształtowała rozwój naszego regionu. Nitka torów linii numer 6 dzieli powiat na dwie równe części i przecina większość dużych miast, z wyjątkiem Mławy i Radymina. Ten szlak kolejowy liczy sobie już ponad 160 lat, lecz mimo upływu czasu nie odszedł w zapomnienie, wręcz przeciwnie. Codziennie tysiące mieszkańców powiatu wsiada w pociągi Kolei Mazowieckich i udaje się nimi do szkoły, pracy, na zakupy i wielu innych celach. Nic więc dziwnego, że tak kluczowa i intensywnie wykorzystywana linia cały czas się zmienia i być może największe zmiany są dopiero przed nami.

Linia numer 6 powstała w 1862 roku jako połączenie Warszawy z Sankt Petersburgiem. Obecnie po tej linii kursują pociągi Kolei Mazowieckich, które poruszają się w paru pętach, od Warszawy Wileńskiej do Czyżewa oraz pociągi dalekobieżne PKP łączące Warszawę z Białymstokiem. Aby umożliwić sprawną obsługę połączeń lokalnych i ponadregionalnych linia przeszła w latach 2013-2017 modernizację na odcinku Zielonka - Sadowne Węgrowskie. Przebudowano większość stacji i przystanków kolejowych, dobudowano dwa kolejne tory na odcinku Zielonka - Wołomin Słoneczna, oraz zbudowano pierwsze przejazdy bezkolizyjne. Obecne zmiany jakie możemy obserwować na trasie są naturalnym następstwem tamtych inwestycji. W grudniu zeszłego roku do użytku oddano wiadukt w Tłuszczu, oraz kolejny tunel w Zielonce. Cały czas trwają prace nad dwoma przejazdami bezkolizyjnymi w Kobyłce. Nie są to ostatnie inwestycje tego typu, których możemy się spodziewać na naszej linii, ponieważ docelowo Polskie Linie Kolejowe chcą aby cała linia Rail Baltica, której nasze tory są częścią, została dostosowana do ruchu pociągów o prędkości maksymalnej do 200 km/h. Z tego powodu konieczne będzie zlikwidowanie tradycyjnych przejazdów oraz zastąpienie ich tunelami i wiaduktami. Na samym odcinku od Zielonki do Tłuszcza jest jeszcze 7 przejazdów kolizyjnych, które będą musiały być zastąpione, lub zupełnie zlikwidowane.

Kolej to jednak nie tylko tory i jadące po nich pociągi. To również infrastruktura przytorowa, taka jak stacje, przystanki i dworce. Właśnie te ostatnie są głównym elementem Programu Inwestycji Dworcowych na lata 2016-2023, który jest prowadzony przez PKP S.A.. Projekt ten zakłada modernizację i budowę prawie 200 dworców w całej Polsce. W ramach tego programu PKP zrealizowało szereg inwestycji wzdłuż linii kolejowej numer 6 - do użytku oddane zostały dworce w Dobczynie, Barchowie, Chrzęsnem, Szpietowie, Jabłoni Kościelnej, Raciborach, Białymstoku, Wasilkowie i Kuźnicy Białostockiej. Trwają już prace przy budowie nowych dworców w Tłuszczu i Czyżewie. Z nadzieją w przyszłość mogą spoglądać również korzystający z pociągów mieszkańcy Żabek, ponieważ PKP rozpoczęło już prace projektowe w związku z modernizacją dworca kolejowego. Aktualnie wielkimi nieobecniymi w dworcowym towarzystwie są Małkinia i Wołomin. Czy takie dworce są w ogóle potrzeb-

ne w tych lokalizacjach? Małkinia jest stacją końcową części z pociągów KM, natomiast w Wołominie oprócz pociągów lokalnych zatrzymują się również pociągi ponadregionalne. W obecnej formie wiaty na peronach nie zapewniają podróżnym oczekującym

towania do inwestycji w Wołominie i Małkinii.

Co z mniejszymi stacjami? W trakcie otwarcia dworców w Dobczynie, radny gminy Kłembów Adrian Młonek zaapelował również o budowę takiego budynku przy stacji kolejowej w

tura konsultacji z mieszkańcami, a dokładne informacje, takie jak zakres zmian i czas realizacji inwestycji nie są jeszcze znane. Wstępne przymiarki zakładają dodanie drugiego toru, budowę przejazdów bezkolizyjnych oraz nowych przystanków, np. przy

Do użytku oddane zostały dworce w Dobczynie, Barchowie, Chrzęsnem, Szpietowie, Jabłoni Kościelnej, Raciborach, Białymstoku, Wasilkowie i Kuźnicy Białostockiej. Trwają już prace przy budowie nowych dworców w Tłuszczu i Czyżewie. Z nadzieją w przyszłość mogą spoglądać również korzystający z pociągów mieszkańcy Żabek, ponieważ PKP rozpoczęło już prace projektowe w związku z modernizacją dworca kolejowego. Aktualnie wielkimi nieobecniymi w dworcowym towarzystwie są Małkinia i Wołomin.

Nowe dworce w Żabkach i w Tłuszczu. Co w Wołominie?



Ciepły i wygodny dworzec - marzenie wielu podróżnych z miejscowości, w których tę rolę pełnią nieogrzewane zadaszenia



Kolej to nie tylko tory i jadące po nich pociągi. To również infrastruktura przytorowa, taka jak stacje, przystanki i dworce. Właśnie te ostatnie są głównym elementem Programu Inwestycji Dworcowych na lata 2016-2023, który jest prowadzony przez PKP S.A.. Projekt ten zakłada modernizację i budowę prawie 200 dworców w całej Polsce. Mieszkańcy Wołomina coraz częściej pytają - a co z nowoczesnym dworcem w Wołominie? Konkretnych odpowiedzi na to pytanie ciągle brak

na pociąg dostatecznego schronienia przed deszczem, wiatrem, nie wspominając o zimnie. Część podróżnych zaznacza również, że posiadający ponad 50 tys. mieszkańców Wołomin, który jest siedzibą powiatu nie ma jeszcze własnego dworca, podczas gdy takich inwestycji doczekały się liczne poniżej dwóch tysięcy Dobczyn i Chrzęśno. Wszystko może się jednak zmienić, w nieokreślonej jeszcze przyszłości. Jak udało nam się dowiedzieć, PKP są na etapie przygo-

nowania do inwestycji w Wołominie i Małkinii. Co z mniejszymi stacjami? W trakcie otwarcia dworców w Dobczynie, radny gminy Kłembów Adrian Młonek zaapelował również o budowę takiego budynku przy stacji kolejowej w

Małkinii. Co z mniejszymi stacjami? W trakcie otwarcia dworców w Dobczynie, radny gminy Kłembów Adrian Młonek zaapelował również o budowę takiego budynku przy stacji kolejowej w

trasie S8 w Emilianowie. Informacje na temat tego projektu są dostępne w Internecie pod adresem: konsultacje.databout.pl

Niezależnie od tego z której linii kolejowej korzystamy, najbliższe lata mają upłynąć pod znakiem dalszego rozwoju, inwestycji i modernizacji. Z perspektywy pasażera pozostaje jedynie mieć nadzieję, że prace nie wpłyną negatywnie na częstotliwość kursowania i punktualność pociągów. Franciszek Wójcicki

Już od 19 kwietnia można składać projekty ze swoimi pomysłami - po to, żeby w końcowym etapie (głosowaniu) Mieszkańcy mogli zdecydować, na co przeznaczyć część budżetu Kobyłki (w wysokości 500 tys. zł). To świetna okazja, żeby wskazać, co powinno powstać w najbliższej okolicy lub jakie wydarzenia powinny mieć miejsce.

W Kobyłce rusza II edycja Budżetu Obywatelskiego!

Ruszyła już strona internetowa z II edycją BO, na której można zapoznać się z ważnymi informacjami. Wnioski do Budżetu Obywatelskiego można składać na dwa sposoby - elektronicznie za pomocą formularza online oraz papierowo - taki wniosek należy dostarczyć do Urzędu Miasta. Urzędnicy zachęcają, żeby wypełniać formularze online, które - podobnie jak szczegółowe informacje o całej procedurze - są od 19 kwietnia dostępne na stronie internetowej budżetu obywatelskiego: <https://budzet.kobylka.pl>

Terminy przeprowadzania budżetu obywatelskiego na rok 2024		
Lp.	Etap	Termin
1.	Zgłaszanie projektów	19 kwietnia - 16 maja
2.	Weryfikacja projektów	17 maja - 24 lipca
3.	Zamieszczenie w internetowym systemie obsługi SBO informacji o wyniku oceny projektów	do 24 lipca
4.	Odwolania od niedopuszczenia projektów do głosowania, w tym: a) składanie odwołań b) rozpatrywanie odwołań	24 lipca - 14 sierpnia 24 lipca - 1 sierpnia 24 lipca - 18 sierpnia
5.	Zamieszczenie w internetowym systemie obsługi SBO informacji o wyniku rozpatrzenia odwołań i przekazania jej pomysłodawcy	do 26 sierpnia
6.	Ogłoszenie listy projektów zakwalifikowanych do głosowania	do 3 września
7.	Głosowanie mieszkańców Miasta Kobyłki na zakwalifikowane projekty	7 września - 28 września
8.	Ustalenie wyników głosowania	29 września - 8 października
9.	Ogłoszenie listy projektów wybranych w głosowaniu	do 13 października

Iluzja wolności

Edward M. Urbanowski



Od kilku lat wciąż słyszę, że jestem wolny. Mogę robić wszystko co chcę i być kim chcę... byleby nie krzywdzić innych. Słusznie. Nie rób tego, co tobie niemiłe! Miliony to zaakceptowały i czują się dobrze. Ale czy to jest dobre? Tu mam ogromne wątpliwości. Mam bowiem wrażenie, że jestem tylko marionetką w tym „wspaniałym” świecie. Przecież mój każdy krok, przejazd pociągiem, autobusem, tramwajem, wyrażona myśl i każdy zakup w sklepie są śledzone i zapisywane w centralnym rejestrze. Nie mówiąc o stanie zdrowia, oszczędnościach, rodzinie, znajomych, rozmowach telefonicznych, esemesach, zainteresowaniach, wycieczkach, itp. Mówiąc wprost, staliśmy się tylko numerem, pod którym zapisywane są wszystkie fakty i wydarzenia z naszym udziałem. Gdzież więc tu miejsce na intymność, swobodę, wolność, samodzielną decyzję?

Ostatni pomysł rządzących to zairzenie pod strzechę naszych domów. Centralna Ewidencja Emisyjności Budynków ma się bowiem niebawem stać źródłem danych o naszych alkowach. Do tej pory CEEB kojarzyła się nam wyłącznie z informacją na temat stosowanego źródła ciepła w budynku. Właściciele i zarządcy istniejących budynków mieli obowiązek złożenia deklaracji na wspomniany temat do końca czerwca 2022 r. Okazuje się, że niebawem będziemy musieli podzielić się znacznie bardziej szczegółowymi informacjami na temat naszych budynków. Adres, liczba kondygnacji, obwód budynku, rok budowy, średnią wysokość ogrzewanych kondygnacji, powierzchnia ogrzewanych pomieszczeń, stopień i grubość ocieplenia ścian i dachu, średnia temperatura pomieszczeń w sezonie grzewczym, grubość ocieplenia podłogi na gruncie lub stropu nad piwnicą lub garażem, stan instalacji centralnego ogrzewania, stan stolarki okiennej czy stan drzwi zewnętrznych.

Wśród informacji, które trafią do CEEB znajdą się też te, które dotyczą rodzaju i mocy źródła ciepła, rodzaju wykorzystywanego paliwa i jego roczne zużycie, rok montażu i produkcji urządzenia czy potwierdzenie spełnienia wymagań standardów niskoemisyjnych. Będziemy musieli podzielić się klasą kotła na paliwo stałe, jeśli z takiego korzystamy, sposobem podawania paliwa do kotła i informacjami na temat jego sprawności przy mocy nominalnej, a także źródłem pozyskanych danych - tabliczka znamionowa, dokumentacja techniczno-ruchowa lub inne. W CEEB pojawi się też informacja na temat ewentualnej planowanej wymiany źródła ciepła.

To jednak nie koniec. CEEB ma gromadzić kolejne dane, które nie są bezpośrednio związane z efektywnością energetyczną. Pojawia się w niej m.in. informacja na temat daty i wyniku kontroli przewodów kominowych - zarówno dymowych, jak i wentylacyjnych. W Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków znajdą się też informacje o gospodarowaniu odpadami komunalnymi i odprowadzaniu nieczystości ciekłych, tj. o częstotliwości i sposobie opróżniania szamba, jeśli takie istnieje na posesji. Pojawia się tam także informacja na temat przyznanych świadczeń z pomocy społecznej lub innych formach wsparcia finansowego ze środków publicznych, uwzględniając w to dodatki energetyczne.

Jak nietrudno się domyśleć, niebawem będziemy musieli również podać informację pod czym śpimy. Koldra, pierzyna, koc? A być może też z kim? Czyli... kto nas grzeje w zimowe wieczory?!

Polityczny korowód

Teresa Urbanowska



Wytrawni politycy i samorządowcy twierdzą, że kampania wyborcza zaczyna się z chwilą ogłoszenia wyników, tej, która właśnie się zakończyła. Niektórzy tak bardzo sobie wzięli tę maksymę do serca, że faktycznie tuż po ogłoszeniu wyników domagają się od wybrańców efektu 100% realizacji obietnic i deklaracji, składanych, w dopiero co zakończonej, kampanii wyborczej.

Prawdopodobnie każdy z nas we własnym środowisku potrafi wskazać osoby stawiające bardzo duże wymagania innym, często własnym rywalom, z którymi wybory przegrali. Przegrana jest dla nich tak bardzo bolesna, że nie pozwala dostrzec nic pozytywnego w działaniach osoby, która finalnie została obdarzona wyższym zaufaniem społecznym. Czy coś wynika z takiej postawy poza zgorzknieniem? Jest nieźle jeśli na tym się kończy.

Niestety często przegrany przybiera postawę dającą się określić „nie, bo nie i już”, nie mającą żadnego logicznego wytłumaczenia. I znowu tu pojawia się słowo NIESTE'Y - tracą na tym wszyscy, łącznie ze zgorzkniałym osobnikiem, który niejednokrotnie działa na szkodę samego siebie.

Nie mniej rzadką postawą jest brak reakcji na wszelkie „NIE-PRAWDY”, które powtarzane z uporem z czasem zmieniają swoje znaczenie i stają się treścią licznych wpisów i pogłosek przyczyniających się do sztyku osób, które nieczym sobie na takie traktowanie nie zasłużyły.

Ostatnio zaczynam jednak z większym optymizmem patrzeć na społeczną ocenę sytuacji. Zauważam bowiem coraz więcej osób, jeszcze do niedawna będących jedynie biernymi obserwatorami działań elit samorządowych, które doskonale potrafią ocenić sytuację na mapie lokalnej społeczności i stanąć w obronie niesłusznie oczernianych i dyskredytowanych osób lub jawnie zaprotestować przeciwko, ich zdaniem, złej polityce stając w obronie choćby masowy wycinanych drzew lub przeciwstawiając się decyzji decyzjom, które są dla nich nie do przyjęcia.

Potrąfia też coraz częściej zapytać wprost jednego czy drugiego hejtera - „A Ty? Co Ty zrobiłeś/aś w tej sprawie poza wpisem na FB”.

To ważne, że coś drgnęło. Że na nowo budzi się społeczne zaangażowanie ruszył bowiem polityczny korowód i od nas zależy jakie elity wybierzemy na najbliższe lata.

ŻYCIE
POWIATU NA MAZOWSZU

Życie Powiatu na Mazowszu - tygodnik bezpłatny
Wydawca: PHU „Logos” s.c.
Redaktor naczelny: Zbigniew Grabinski. Redaguje Zespół.
Adres Redakcji: 05-200 Kobyłka, ul. Napoleona 4, tel./fax 22 787 77 83, tel. kom. 198 653 236, www.zyciepw.pl, e-mail: redakcja@zyciepw.pl Redakcja nie zwraca tekstów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do ich redagowania i skracania. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść płatnych reklam i anonsów. Kółportaz - 22 787 77 83

W dniach 21-22 kwietnia 2023 roku każdy mieszkaniec gminy Wołomin, który dostarczy do PSZOK-u przy ulicy Łukasiewicza 4 kompletny zużyty sprzęt RTV lub AGD będzie mógł otrzymać po pięć sadzonek roślin

Zamień elektroapadę na sadzonki

Wiosenne porządki to idealny czas na pozbycie się elektrośmieci. Odpady przyjmowane będą po okazaniu indywidualnego kodu kreskowego (gospodarstwa jednorodzinne) lub weryfikacji adresu (gospodarstwa

przemieszczonych odpadów tj.: 1 sztuka dużego sprzętu (np. lodówka, pralka, zmywarka, kuchenka, telewizor) – 2 rośliny; 2 sztuki średniego lub małego sprzętu (np. mikrofalówka, komputer, odkurzacz, suszarka do włosów, mikser, ekspres do kawy itp.) – 1 roślina.

W zamian za przyniesione elektroodpady rozdawane będą sa-

Wymiana sprzętu:
21 kwietnia (piątek)
07:00 – 15:00
22 kwietnia (sobota)
10:00 – 16:00
lub do wyczerpania puli roślin.



wielorodzinne). Sadzonki wydawane będą w godzinach pracy PSZOK, tj. 21 kwietnia 2023 r. (piątek 07:00 – 15:00) oraz 22 kwietnia 2023 r. (sobota 10:00-16:00) lub do wyczerpania puli roślin.

Akcja organizowana jest w ramach obchodów Dnia Ziemi (22 kwietnia). Rośliny wydawane będą przez pracownika PSZOK z uwzględnieniem ilości

dzionki roślin: krzewów, bylin, pnączy. W razie powzięcia wątpliwości co do charakteru dostarczonych odpadów pracownik PSZOK może odmówić ich przyjęcia i wydania rośliny.

Każda osoba biorąca udział w zbiórce akceptuje i wyraża zgodę na postawienia niniejszych zasad zbiórki.

Źródło: UM Wołomin

OGŁOSZENIA DROBNE

Budownictwo Usługi

DOCIEPLANIE BUDYNKÓW
adaptacje poddaszy
remonty mieszkań
NOV-BUD
Kobyłka, ul. M. Rataja 24
501 379 549
509 097 097
www.novbud.info.pl

Usługi - Różne

• Pośrednictwo, zamiana, sprzedaż, ocena techniczna aut, wyszukam ofertę, kojarzę pary, kontrahentów, pomogę znaleźć pracowników, pracę, doradca tel. 573-880-652

PASMANERIA SZYDEŁKO
Kupieckie Centrum Handlowe (Mały Bazar) Wołomin, al. Armii Krajowej 49 lokal 17C

Nauka

Pomoc w pisaniu prac dyplomowych i zaliczeniowych tel. 506-141-563

Nieruchomości

• Mężczyzna przyjmie darowiznę mieszkania, domu tel. 724-538-966

Usługi - Różne

NAPRAWA TELEWIZORÓW
POLSKICH I ZAGRANICZNYCH
Czepurko Dariusz
tel. 22 781 24 80
kom. 501 706 899
Marki, ul. Wspólna 10
DOJAZD DO KLIENTA

• Sprzątanie działek, mieszkań, wywóz mebli, złom, drewno, okna, budowlane tel. 504-910-026

drukarnia cyfrowa xero / skanowanie

tel. 660 778 347

LOGOS

- Podczas zawodów w Płowidach został pan wicemistrzem świata kadetów. To największy sukces w dotychczasowej karierze?

- Benedykt Denkwicz, UKS Szabla Ząbki: Chyba mogę tak powiedzieć, bo sukces został odniesiony na arenie międzynarodowej. Podczas tych zawodów walczyłem w dwóch kategoriach wiekowych. Dzień wcześniej wśród juniorów, czyli zawodników starszych ode mnie, byłem 50.

- Która walka była najtrudniejsza?

- Najtrudniejsza spośród wygranych była półfinałowa walka z Egipcjaninem. To był bardzo wysoki zawodnik, który miał duży zasięg ramion, a do tego był bardzo dobry technicznie. Mój finałowy przeciwnik znalazł lepszą strategię na walkę, a ja dodatkowo byłem wyczerpany dwoma dniami rywalizacji i nie zebrałem odpowiednio dużo sił.

- W Polsce chyba nie ma pan sobie równych w dwóch kategoriach wiekowych?

- Wśród kadetów jestem najlepszy, a niedawno zdobyłem też mistrzostwo Polski juniorów podczas zawodów w Warszawie. Dzięki walkom z juniorami, czyli starszymi ode przeciwnikami, zdobywałem dużo więcej doświadczenia. Oni są lepiej wyszkoleni, mają duży zasięg, to są wymagający przeciwnicy. Wzrostem i fizycznością im już nie ustępuję.

- Co decyduje o sukcesach w szermierce?

- Oprócz umiejętności bardzo ważne są psychika i wytrzymałość w dążeniu do celu. Do tego trzeba też dodać odwagę i taktykę. Trzeba wiedzieć, jak rozegrać walkę, każdą akcję trzeba przemyśleć. Do tego dochodzi spryt. Jeśli idzie ciężko, to trzeba poprosić o chwilę przerwy, albo wezwać lekarza.

- Zdarza się, że broń naprawdę przebijie ubiór ochronny? Trzeba odwagi, żeby wyjść na planszę?

- Nasz sprzęt chroni bardzo dobrze. To są trzy warstwy ubioru, plastron, biała bluza i tzw. elektryka, czyli czujniki pokazujące trafienia. Naszego stroju się nie przekłuwa w czasie walki. Czasem ktoś zrobi mocniejsze cięcie, ale to tylko lekko poboli i przestaje, a poza tym jesteśmy przyzwyczajeni do walk. Wychodzimy bez strachu.

- Jak pan w ogóle trafił do szermierki? Chłopcy częściej marzą o karierze piłkarskiej.

- To jest niszowy sport, trafiłem do niego trochę przez przypadek. Mieszkalem na tym samym osiedlu co trener. Spotkałem w windzie i miał przy sobie szablę. Spytałem, co to jest, więc mi wytłumaczył i zaprosił na trening, bo akurat powstawał klub UKS Szabla Ząbki. Poszliśmy na trening razem z moim bratem Aleksandrem i od razu wiedziałem, że to jest to. Dużo młodych ludzi chce trenować piłkę, a ja nie chciałem uprawiać popularnych sportów,

Benedykt Denkwicz, szablista, reprezentant UKS Szabla Ząbki, został wicemistrzem świata kadetów i odebrał srebrny medal podczas dekoracji najlepszych zawodników globu na Mistrzostwach Świata w bułgarskim mieście Płowidach.

Wicemistrz świata z Ząbek



- Oprócz umiejętności bardzo ważne są psychika i wytrzymałość w dążeniu do celu. Do tego trzeba też dodać odwagę i taktykę. Trzeba wiedzieć, jak rozegrać walkę, każdą akcję trzeba przemyśleć. Do tego dochodzi spryt. Jeśli idzie ciężko, to trzeba poprosić o chwilę przerwy albo wezwać lekarza. Nasz sprzęt chroni bardzo dobrze. To są trzy warstwy ubioru. (...) Czasem ktoś zrobi mocniejsze cięcie, ale to tylko lekko poboli i przestaje, a poza tym jesteśmy przyzwyczajeni do walk. Wychodzimy bez strachu - mówi Benedykt Denkwicz

które każdy trenuje. Chciałem czegoś odmiennego.

- Od razu było widać, że pan ma talent? Jak rodzice podchodzą do pana pasji?

- Na początku nikt tak nie mówił. To przychodziło z czasem. Wyróżniałem się w kategoriach dziecięcych, odnosiłem mniejsze i większe sukcesy. Zawsze byłem w czołówce w kraju, w mojej kategorii wiekowej. Rodzice zawsze mnie wspierają. Kiedy trzeba, to pomagają mi w trudnych momentach. Nigdy nie było tak, że nie puścili mnie na wyjazd. Ja sam zresztą nigdy nie powiedziałem,

a poza zawodach fajnie się tam regeneruję.

- Jak pan godzi sport z nauką?

- Teraz chodzę do II klasy liceum. Na ogół wygląda to tak, że zaraz po powrocie ze szkoły siadam do książek i później idę na trening. W trakcie dnia mam mało wolnego czasu. Ze znajomymi spotykam się w weekendy.

- To drogi sport?

- Sprzęt, którego używam, kosztuje aktualnie około siedmiu tysięcy złotych. Same specjalistyczne buty kosztują 1000 złotych, a białe spodnie około 600 złotych. Na początku samemu trzeba

- Moim idolem jest Koreańczyk, Oh Sang-uk. Ma specyficzny styl walki i często przeprowadza niesamowite akcje.

- Szermierka pomaga w codziennym życiu? Jakie ma pan szermiercze marzenia?

- Szermierka daje mi dużą sprawność fizyczną. Myślę też, że dzięki niej potrafię szybko reagować na rzeczy, które się dzieją dookoła mnie i podejmować decyzje. Moim marzeniem jest wystartowanie w igrzyskach olimpijskich. Chciałbym się poświęcić szermierce, żeby stała się moim sposobem na życie. Źródło: Co Słychać.

Za kilka dni upłynie termin składania projektów do Mareckiego Budżetu Obywatelskiego. Dzięki niemu powstały inwestycje i projekty społeczne warte prawie 4 mln zł, z których chętnie korzystali i korzystają mieszkańcy miasta.

Pomysłowi mieszkańcy – poszukiwani!

Lista przedsięwzięć zrealizowanych z Mareckiego Budżetu Obywatelskiego (MBO) z każdym rokiem się wydłuża. Tor rowerowy pump-track, wiaty przystankowe, siłownie plenerowe, górkę saneczkową, strefa relaksu i wypoczynku, parki linowy, doświetlone przejścia dla pieszych – to przykładowe owoce MBO, zgłoszone, a następnie wybrane w głosowaniu przez mieszkańców. W przetargu na realizację jest też jeden ze zwycięskich projektów 2022 – tężnia solankowa.

- Czekamy na kolejne pomysły! Do 26 kwietnia można składać kolejne projekty do Mareckiego Budżetu Obywatelskiego. Nasi mieszkańcy nie raz udowodnili, że są pomysłowi i kreatywni. Niech i tak będzie kolejny raz! – zachęca Jacek Orych, burmistrz Marek oraz społecznik z krwi i kości.

Jak złożyć projekt do MBO? Sprawa jest prosta. Kluczowy jest pomysł. Może to być zadanie „twarde” (inwestycyjne) lub miękkie (np. szkolenia dla mieszkańców). Następnie zainteresowana osoba (lub grupa osób) wypełnia formularz dostępny na stronie zde-

cyduj.marki.pl oraz zbiera poparcie minimum 15 osób-mieszkańców Marek. Tak wypełnione dokumenty trzeba złożyć w mareckim ratuszu do 26 kwietnia (tradycyjnie lub elektronicznie).

- Pakiet niezbędnych informacji na temat MBO znajduje się na stronie zdecyduj.marki.pl. Tu znajdują się podpovedzi i tutoriale

- podpowiada Ada Gajek, sekretarz zespołu ds. Mareckiego Budżetu Obywatelskiego.

Złożone przez mieszkańców wnioski zostaną przeanalizowane pod kątem ich zgodności z regulaminem MBO, a po weryfikacji poddane pod głosowanie. Głosowanie – zarówno tradycyjne jak i elektroniczne – odbędzie się od 7 do 21 września. Uwaga! Głosować będą mogli również niepełnoletni! - W wielu miejscach w naszym mieście znajdziecie charakterystyczne tabliczki, które informują o inwestycji przeprowadzonej ze środków pochodzących z budżetu obywatelskiego. Może to będzie

inspiracją do składania projektów w tegorocznej edycji MBO? – sugeruje Ada Gajek.

- W tym roku do podziału będzie 800 tys. zł. 650 tys. zł przeznaczymy na projekty twarde, a 150 tys. zł – na projekty miękkie – podsumowuje Jacek Orych.

Jest więc o co walczyć!

Marecki Budżet Obywatelski (MBO) po raz pierwszy ruszył w Markach w 2013 r. Dotychczas odbyło się siedem edycji. Zrealizowano 31 projektów zgłoszonych przez mieszkańców wartych prawie 4 mln zł.

Lista przedsięwzięć zrealizowanych z Mareckiego Budżetu Obywatelskiego (MBO) z każdym rokiem się wydłuża (...). Czekamy na kolejne pomysły! Do 26 kwietnia można składać kolejne projekty do MBO. Nasi mieszkańcy nie raz udowodnili, że są pomysłowi i kreatywni. Niech i tak będzie kolejny raz! – zachęca Jacek Orych, burmistrz Marek oraz społecznik z krwi i kości. Z MBO powstał m.in. tor rowerowy pump-track



Przed nami długi weekend majowy. A na Mazowszu nie brakuje miejsc, w których można się zrelaksować, podziwiać piękne widoki i spróbować przysmaków lokalnej kuchni. Specjalne atrakcje przygotowały mazowieckie skanseny, muzea czy zamki. Majówka to idealny czas na krótkie podróże w nieznane zakątki Mazowsza!

Majówka na Mazowszu

Dla tych, którzy nie mają jeszcze planów na długi weekend, przygotowaliśmy przegląd ciekawych propozycji mazowieckich instytucji kultury. Znajdą coś dla siebie zarówno amatorzy folkloru, jak i fani kolejnictwa czy historii. Tych, którzy zdecydują się zostać na Mazowszu, czeka majówkowy zawrót głowy! Biesiady, pikniki, pokazy jazdy konnej, konkursy kulinarne, warsztaty plastyczne, wystawy, koncerty, kiermasze produktów regionalnych, przejażdżki zabytkową kolejką – to tylko część atrakcji!

Do mazowieckich instytucji kultury zaprasza wicemarszałek **Wiesław Raboszek**. – *Często nie doceniamy tego, co mamy na wyciągnięcie ręki. A tuż za rogiem czekają placówki z bardzo ciekawą i urozmaiconą ofertą kulturalną, które dodatkowo są położone w malowniczej okolicy sprzyjającej relaksowi. Nie trzeba spędzać kilku godzin w samochodzie, by móc odpocząć w pięknych i ciekawych miejscach.*

Do spędzenia majówki na Mazowszu zachęca radna **Anna Brzezińska**, przewodnicząca sejmikowej Komisji Rozwoju Gospodarczego, Infrastruktury i Przeciwdziałania Bezrobociu. – *Piękne, ciekawe, czasami zaskakujące – takie jest województwo mazowieckie. Ta największa z Nizin Środkowopolskich zachwyca szczególnie wiosną! Dlatego warto wypocząć na Mazowszu, odkrywając piękno jego natury, krajobrazu oraz różnorodność kulturalną.*

Pociągiem na majówkę

Podczas majówki warto ruszyć w podróż w nieznane i odkryć uroki innych, nieco dalszych części Mazowsza. Do zwiedzania naszego regionu pociągiem zachęcają Koleje Mazowieckie, które przygotowały dla podróżnych bilet wycieczkowy obowiązujący od 28 kwietnia do 3 maja.

Biesiada w Sierpcu

Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu zaprasza 1 i 3 maja na wielką majówkę wzorowaną na dawnych biesiadach na powietrzu. W zagrodach chłopskich

będzie można zobaczyć, jak dawniej wyglądały wiosenne zajęcia domowe i gospodarskie. Przygotowano konkursy i zabawy, kiermasz produktów regionalnych, a na scenie amfiteatru wystąpią zespoły folklorystyczne.

7 maja skansen zaprasza na „Mysliwskie gotowanie na polanie”. W konkursie na najsmaczniejszą potrawę będą rywalizować najlepsi kucharze, wytwórcy produktów regionalnych i koła gospodyń wiejskich. Zwiedzający spróbują specjalów przygotowanych według dawnych receptur, a na kiermaszu kupią produkty lokalnych wytwórców. Nie zabraknie koncertów zespołów ludowych i pokazów obrzędowości wiejskiej.

Bryczką w Radomiu

Muzeum Wsi Radomskiej przygotowało atrakcję dla fanów koni. Na wydarzenie plenerowe „Koni w tradycji polskiej” zaprasza 3 maja od godz. 10. Goście obejrzą m.in. paradę konnych pojazdów, pokaz koni sportowych w skokach przez przeszkody, a także zaprzęg straży ogniowej w akcji. Najmłodsi będą mogli przejechać się na kucyku i wziąć udział w warsztatach plastycznych. Chętni zwiedzą teren skansenu bryczką lub chłopskim wozem. Odbędzie się konkurs w powożeniu zaprzęgami, a piknik zakończy szarża ułańska.

U ciechanowskich szlachciców

Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie zaprasza 30 i 31 kwietnia oraz 2 i 3 maja w godz. 10-18. W te dni w Zamku Książąt Mazowieckich turyści będą mogli obejrzeć wystawy. A 2 maja muzeum zachęca do udziału w organizowanych wraz z władzami miasta obchodach Dnia Flagi, w ramach których o godz. 18 na dziedzińcu zamku odbędzie się koncert Piotra Rubika.

Weekend w Dolinie Liwca

Dolina Liwca to idealne miejsce na wypocząnek na łonie natury – spływ kajakowy, wycieczkę rowerową czy spacer brzegiem rzeki. Zamek w Liwie to z kolei



Już 29 kwietnia turyści znów pojadą pociągiem Retro do Puszczy Kampinoskiej! (fot. Małgorzata Kazur)



Wystawy i koncert Piotra Rubika to propozycje Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie (fot. arch. Muzeum Szlachty Mazowieckiej)



Muzeum Wsi Radomskiej 3 maja zaprasza na wydarzenie „Koni w tradycji polskiej” (fot. arch. Muzeum Wsi Radomskiej)



W Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu 1 i 3 maja odbędzie się wielka majówka wzorowana na dawnych biesiadach na powietrzu (fot. arch. Muzeum Wsi Mazowieckiej)



Wybierając się na majówkowy odpoczynek do Doliny Liwca, warto zajrzeć do zamku w Liwie (fot. arch. Zamku w Liwie)

Do odkrywania naszego województwa zachęca marszałek Adam Struzik. – Mazowsze jest piękne i różnorodne, a długi majowy weekend to świetna okazja, żeby poznać nasz region z nieco innej strony – jego kultury, historii, kuchni, przyrody. Przy okazji możemy wesprzeć mazowiecką branżę turystyczną. Niezależnie od obranego kierunku życia Państwu udanego wypoczynku!



fot. K. Kania

prawdziwa gratka dla fanów historii. Mieszczące się w nim Muzeum Zbrojownia liczy ponad 900 eksponatów – od militariów, przez obrazy, po stylowe meble. W gotyckich piwnicach czy na zamkowej wieży można obejrzeć ciekawe wystawy. Podobno na zamku straszy, a duch pojawiający się codziennie o północy to Żółta Dama, której zazdrośny mąż ściął głowę. Goście, którzy 2 maja odwiedzą zamek, poznają losy skazanej na śmierć kasztelanowej liwskiego zamku.

Imieniny w Opinogórze

Muzeum Romantyzmu będzie czynne dla zwiedzających

przez całą majówkę w godz. 10-18. 2 maja placówka zaprasza na tradycyjne „Imieniny Zygmunta”, które uczci projektem „Słobraz & Romantyzm”. W ramach wydarzenia odbędą się: wystawa zbiorowa prac plastycznych, panel dyskusyjny z udziałem zaproszonych artystów i poetów, warsztaty plastyczno-literackie czy recytacja wierszy.

Dla miłośników kolei

Muzeum Kolejki Wąskotorowej w Sochaczewie szykuje dla zwiedzających nie lada gratkę! Już 29 kwietnia na tory wraca zabytkowy pociąg Retro. Placówka

przygotowała na inaugurację sezonu wiele atrakcji, wśród nich m.in. zwiedzanie skansenu lokomotyw, prezentację czynnych pojazdów, przejazd zabytkowym pociągiem do Wilcza Tułowskiego, spacer z przewodnikiem po Puszczy Kampinoskiej i ognisko w Osadzie Puszczańskiej.

Patriotyczne Ostrołęka i Warszawa

Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce zaprasza 3 maja w godz. 10-15 na rodzinną imprezę patriotyczną „Biało-czerwona. Obowiązkowo!”. Uczestnicy wspólnie uczczą Dzień Flagi i Święto Konstytucji 3 maja. W progra-

mie są: patriotyczno-historyczna gra przestrzenna, warsztaty projektowania bawelnianej torby, wykonywania kokard i breloczków z filcu, robienia kwiatków z bibuły, a także kawiarnia patriotyczna z biało-czerwonymi deserami i koncert pieśni patriotycznych.

Na świętowanie 232. rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 maja zaprasza także warszawskie Muzeum Niepodległości. Uroczystości rozpoczną się o godz. 11. Zaplanowano wydarzenie historyczno-artystyczne „Pro Bono Poloniae” obejmujące prelekcję historyczną wraz z prezentacją multimedialną i koncert piosenek, które powstały „ku pokrzepieniu serc”.

W ubiegłym roku jednym ze zwycięskich projektów Mareckiego Budżetu Mareckiego była budowa „Tężni solankowej – mały Ciechocinek w Markach”. Pomysł inwestycji zlokalizowanej w Parku Wolontariuszy zebrał 861 głosów poparcia.

Przetarg na projekt i budowę tężni w Markach

Na początku tego roku przygotowano program funkcjonalno-użytkowy tego przedsięwzięcia. Na jego podstawie można było ogłosić przetarg w formule „zaproszenie i zbuduj”. Na oferty potencjalnych wykonawców UM Marki czeka do 25 kwietnia tego roku.

- Zapraszamy firmy do udziału w postępowaniu – mówi Dariusz Pietrucha, zastępca burmistrza Marek.

na śmieci. Dookoła pojawił się mineralna nawierzchnia ograniczona betonowymi elementami.

- Czekamy na kolejne pomysły do Mareckiego Budżetu Obywatelskiego. Zbieramy je do 26 kwietnia. Osoby, które chcą złożyć projekt, mogą skorzystać ze specjalnych dyżurów i fachowej pomocy. 12 i 20 kwietnia odbędą się w Centrum Aktywności Fabryczna 3 (godz. 18.00-20.00), a 12 i 19



Jeśli uda się wyłonić wykonawcę, inwestycja (projekt plus realizacja) powinna być zrealizowana do końca bieżącego roku.

Jeśli uda się wyłonić wykonawcę, inwestycja (projekt plus realizacja) powinna być zrealizowana do końca tego roku. Zakłada się, że tężnia będzie mieć 6 m. długości i 3,8 m. wysokości.

Będzie zasilana solanką z podziemnego zbiornika. Obok tężni pojawią się elementy małej architektury – pięć ławek, tablica informacyjna z regulaminem oraz kosze

kwietnia w Urzędzie Miasta (godz. 16.00-18.00) – zaprasza burmistrz Jacek Orych.

W kolejnej edycji Mareckiego Budżetu Obywatelskiego znów do podziału między zwycięskie przedsięwzięcia będzie 800 tys. zł (650 tys. zł na projekty twarde oraz 150 tys. zł na projekty miękkie). Głosowanie odbędzie się we wrześniu tego roku.

Źródło: UM Marki

Starosta Wołomiński, Wójt Gminy Dąbrowka oraz Dyrektor Gminnego Centrum Kultury w Dąbrowce serdecznie zapraszają do udziału w sobotę 22 kwietnia w wydarzeniu „Weller 2. Kołaków 44” upamiętniającym zrzut Cichociemnych żołnierzy AK, który miał miejsce z 9 na 10 kwietnia, w Wielkanoc-dokładnie 79 lat temu. A tak wydarzenie zostało przedstawione przez jednego ze skoczków – Stefana Bałuka ps. „Starba”.

Weller 2 Kołaków 44



Ładującym w wyznaczonym miejscu spadochroniarzom towarzyszą brawa



Stałym elementem uroczystości jest złożenie kwiatów w asyście warty honorowej

Zapaliło się zielone światło i nie czekając na komendę „Go!” odbilem się rękoma od krawędzi otworu i runąłem w dół. Wyrzuciło mnie w powietrze z prędkością lecącego samolotu – przypuszczalnie było to jakieś 200 kilometrów na godzinę – po kilku sekundach szarpnęło mną silnie – znak, że spadochron się otworzył [...]. Wylądowałem na mazowieckim piaseczku miętko i łagodnie – miałem tak zwane udane lądowanie, ale dla zasady zrobiłem przewrót.

Dotknąwszy ziemi, doznałem ogromnego wzruszenia, rozpłakany ramionami przytuliłem się do niej i ją pocałowałem [...]. Oprzytomniawszy, po chwili przekręciłem kłamrę spinającą pasy i uderzyłem w nią, po czym pozwoliłem, aby tracący powietrze wykładający się na ziemi spadochron ściągnął ze mnie resztki opasujących mnie taśm. Instrukcja nakazywała, aby po tych czynnościach skoczek wyjął broń i ją odebzpeczył. Nie zdążyłem tego zrobić, ponieważ

znalazłem się w ramionach jakiegoś mężczyzny, który obejmował mnie mocno, ścisnął i całował.

- Uważaj, bo mi zgniejesz jajko – powiedział do niego.

- O czym ty mówisz? – zapytał zdziwiony.

- Przecież dziś jest Wielkanoc, więc zabrałem jajko na twardo, żeby się z wami podzielić – wybuch śmiechu był odpowiedzią. Jak się później okazało, witającym mnie tak serdecznie był Jaś Górski, kierownik placówki od-

biorczej. Po tak serdecznym przywitaniu w Jasiem, przeszliśmy do czynności służbowych [...]. Do czekających na skraju lasu furmanek załadowano odnalezione zasobniki oraz naszą czwórkę. Po niespełna pół godzinie dojechaliśmy do leśniczówki stojącej w głębi lasu, której gospodarze oczekiwali naszego przyjazdu. [...] Po przekazaniu pasów z pieniędzmi, naszych uposażeń osobistych oraz broni – sprawdzono nasze «lewe» dokumenty,

czy są dobrze podrobione. Spadochrony odszukane w terenie już uprzednio były zdane obsłudze placówki odbiorczej [...]. Po tych wszystkich rutynowych i służbowych działaniach odbyło się uroczyste wielkanocne śniadanie, podczas którego wszyscy tradycyjnie podzieliли się jajkiem podanym przez żonę leśniczego. Moje jajko pozostało nietknięte, ponieważ gospodarze prosili, aby takie zostało na pamiątkę naszego u nich pobytu [...].

Informacje o wydarzeniu na stronie - <http://weller2.gckdabrowka.net.pl/>

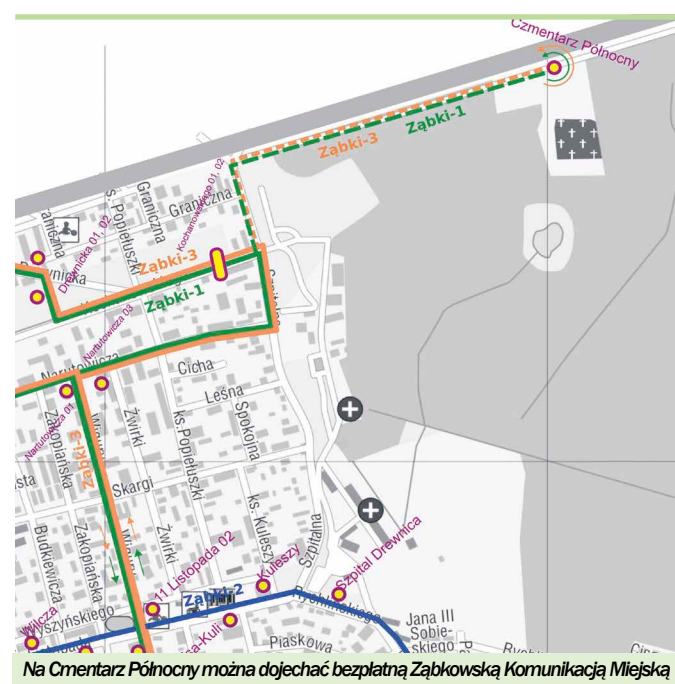


W związku z licznymi postulatami o zapewnienie dojazdu komunikacją miejską w rejon nowego cmentarza od 1 kwietnia zostały uruchomione kursy wariantowe autobusów linii Ząbki-1 i Ząbki-3 do nowego przystanku zlokalizowanego przy bramie cmentarza.

Ząbkobusem na cmentarz północny

- Zlokalizowanie przystanku przy Cmentarzu Północnym wymagało wykonania nowego fragmentu chodnika oraz tzw. zawrotki. Dzięki przychylności księdza proboszcza Andrzeja Kopczyńskiego udało się wypracować optymalne rozwiązanie dojazdu i postoju przy nowym cmentarzu. Mieszkańcy naszego miasta, a szczególnie osoby starsze oraz osoby z niepełnosprawnością mieli duży problem z dotarciem na Cmentarz Północny, gdyż dotychczas nie dojeżdżał tam żaden autobus. Wprowadzenie nowych kursów bezpłatnej Ząbkowskiej Komunikacji Miejskiej ułatwi mieszkańcom dojazd w ten rejon naszego miasta – podkreśla Małgorzata Żyśk, burmistrz Miasta Ząbki.

Nowy cmentarz jest położony na północnym skraju Ząbek, przy granicy z Markami i przy trasie S8, dotarcie do niego, do tej pory, wymagało dojazdu samochodem, rowerem lub długiego spaceru.



Na Cmentarz Północny można dojechać bezpłatną Ząbkowską Komunikacją Miejską

Na końcu drogi dojazdowej do cmentarza został zorganizowany plac do zawracania autobusu wraz z przystankiem "Cmentarz Północny". Do tego przystanku od 1 kwietnia dojeżdżają wybrane kursy poza godzinami szczytu linii Ząbki-1 i Ząbki-3 jadące zarówno w kierunku Powstańców jak i wracające do CH Marki.

- W dzień roboczy są to cztery kursy linii Ząbki-1 i dwa kursy linii Ząbki-3, w soboty po cztery kursy linii Ząbki-1 i Ząbki-3, w niedziele po pięć kursów linii Ząbki-1 i Ząbki-3. Kursy obsługujące Cmentarz Północny są oznaczone na tabliczkach przystankowych krzyżykiem "X". Obszar do zawracania autobusu jest wytyczony słupkami i został objęty zakazem postoju. Prosimy o nie parkowanie na tym terenie. Obsługa autobusowa Cmentarza Północnego jest częścią zmian rozkładowych Ząbkowskiej Komunikacji Miejskiej, które weszły w życie od 1 i 3 kwietnia br. – informuje Urząd Miasta Ząbki. UM Ząbki / AM

PRZEKAŻ SWÓJ



NA WSPARCIE



KLUBU SIATKÓWKI

HURAGAN WOŁOMIN

Numer KRS 0000197334

Cel szczegółowy 1,5%

Klub Siatkówki Huragan Wołomin

NAPRAWA RTV

Wołomin
Szosa Jadowska 19
tel. 22 787 11 32

BANERY

LOGOS

tel. 660 778 347

e-mail: logos@home.pl

drukarnia

TABLICE / KASETONY / WITRYNY / XERO / NAKLEJKI

Dni stają się coraz cieplejsze i słoneczne. Już wkrótce czeka nas najlepszy wiosenny czas! Warto przywitać go w dobrej formie. Gdy nasze ciało domaga się wiosennej regeneracji wsparciem służą zabiegi tlenoterapii w komorze hiperbarycznej, które oferuje Gabinet zlokalizowany w wołomińskiej Pływalni. Tlenoterapia to nie tylko poprawa zdrowia i kondycji, ale także wsparcie procesów regeneracyjnych oraz detoks organizmu. Przywraca cerze promienny wygląd, wspiera odchudzanie i pomaga utrzymać dobrą formę. To piękny wygląd i regeneracja organizmu na wiosnę!

Bądź piękna na wiosnę

Tlenoterapia to piękna cera i promienny wygląd

Dzięki tlenoterapii poprawia się kondycja skóry. Podawany w specjalnych warunkach tlen hiperbaryczny powoduje, iż w organizmie wzrasta 8-krotnie namnażanie komórek macierzystych. Sprawia to, iż uzyskuje on zdolność do samo regeneracji. Dotyczy to także skóry. Goją się rany skórne, podrażnienia i stany zapalne. Nabłonek się regeneruje. Zabiegi polecane są m.in. dla osób cierpiących z powodu egzem, trądziku młodzieńczego i różowatego.

Zabiegi w komorze hiperbarycznej to także detoks dla cery i całego organizmu. Skóra oczyszcza się z toksyn, przez co zmniejsza się jej skłonność do wyprysków. Tym samym staje się gładka, promienna i świeża.

Tlenoterapia odmładza

Tlen hiperbaryczny to także odmłodzenie dla skóry. Zabiegi w komorze hiperbarycznej to jak już wspomnieliśmy wydajniejsza produkcja komórek macierzystych. To z kolei wywołuje bardziej efektywną syntezę kolagenu i elastyny. Dotleniona skóra staje się bardziej elastyczna, zmarszczki ulegają redukcji, a proces starzenia zostaje spowolniony. To doskonała kuracja odnawiająca dla skóry.

Tlenoterapia wsparciem w odchudzaniu

Zabiegi tlenoterapii w komorze hiperbarycznej wspomagają również odchudzanie.

Tlen dostarczany do organizmu pobudza procesy związane z metabolizmem i przyspiesza przemianę materii. Oczyszcza organizm i odtruwa go. Wspomagając dawkę tlenu otrzymują także organy odpowiedzialne za metabolizm, co z kolei przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Tlenoterapia pomocna

choodzimy na fitness. Z tlenoterapią możemy uzyskać jeszcze lepsze efekty. Tlen hiperbaryczny to naturalny doping tlenowy. To zwiększenie wydolności organizmu, które pozwoli osiągnąć więcej i ćwiczyć bardziej intensywnie. Z tlenoterapią szybciej i łatwiej poprawimy formę i uzyskamy wymarzoną sylwetkę.

a przyjemny zabieg pozwoli się dodatkowo odprężyć. Zyskamy siły do działania i odbudowane zasoby energii, a dodatkowa porcja życiodajnego tlenu zregeneruje organizm i doda siły!

Zabiegi tlenoterapii w komorze hiperbarycznej dla urody? Jak najbardziej! Pobudzają wytwarzanie komórek macierzystych, co powo-



Zabiegi tlenoterapii w komorze hiperbarycznej wspomagają również odchudzanie. Tlen dostarczany do organizmu pobudza procesy związane z metabolizmem i przyspiesza przemianę materii. Oczyszcza organizm i odtruwa go. Wspomagając dawkę tlenu otrzymują także organy odpowiedzialne za metabolizm, co z kolei przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Tlenoterapia pomocna jest także w poprawie wyglądu skóry - niweluje cellulit, rozstęp, poprawia jej elastyczność.

Zyskaj dodatkowe siły vitalne

Tlenoterapia to całościowe wsparcie dla organizmu. Także wtedy gdy dokucza nam stres i potrzebujemy relaksu. Zabiegi w komorze hiperbarycznej pozwolą na szybszą regenerację, poprawią komfort snu i odpoczynku, dotlenią organizm,

duże efektywniejszą regenerację i odnowę organizmu. Tlenoterapia dodaje energii, zapewnia świeży i promienisty wygląd skóry, wspomaga odchudzanie i leczenie wszelkich niedoskonałości skóry. Wspomaga także kondycję i wspiera w treningach dążących do poprawy formy. Dzięki tlenoterapii poczujesz się młodziej, zyskasz energię i zdrowie!

jest także w poprawie wyglądu skóry - niweluje cellulit, rozstęp, poprawia jej elastyczność.

Tlenoterapia to dobra forma

Na wiosnę często zaczynamy bardziej dbać o formę. Więcej się ruszamy, biegamy, ćwiczymy,

Choć nazwa slow-cooking wskazuje na długie, powolne gotowanie, to wbrew pozorom dzięki wolnowarom można zaoszczędzić. W przeciwieństwie do szybkowarów, crock pot (amerykańskie określenie wolnowarów i zarazem nazwa ich producenta) nie wymaga nadzoru - tutaj nic nie wykipi, nic się nie przypali i nic nie wybuchnie

Zdrowo, pysznie i bez wysiłku

Wolnowar (inaczej „slow cooker” albo „crock pot”) to bardzo prosty w obsłudze elektryczny garnek, w którym potrawy przyrządzane są w temperaturze od ok. 75 do 93°C. Jego jedynym zadaniem jest powolne podgrzanie umieszczonych w naczyniu składników i utrzymywanie ich przez długi czas w temperaturze poniżej poziomu wrze-

szą bardzo aromatyczne i zachowują więcej składników odżywczych.

Wolne gotowanie jest również bardziej opłacalne, zwłaszcza jeśli przygotowujemy większe porcje z przeznaczeniem do spożycia także następnego dnia lub do zamrożenia. Wolnowary Crockpot są energooszczędne, zużywają od 75 do 150 watów energii elektrycznej na poziomie

Wolne gotowanie jest również bardziej opłacalne, zwłaszcza jeśli przygotowujemy większe porcje z przeznaczeniem do spożycia następnego dnia lub do zamrożenia. Wolnowary Crockpot są energooszczędne, dzięki temu oszczędzasz nie tylko czas, ale i pieniądze.



nia. Zapobiega to kipieniu i przypalaniu potraw, a zawartość naczynia jest ogrzewana równomiernie.

Gotowanie w ten sposób mięsa powoduje, że włókna stają się bardzo miękkie i delikatne, a warzywa nie tracą jednolitości i wrażliwych na wysokie temperatury, cennych dla zdrowia witamin. Dzięki temu, że podczas gotowania nie musimy uzupełniać parujących płynów, potrawy z wolnowaru

grzania LOW i pomiędzy 150 i 210 watów na poziomie HIGH.

Gotować w wolnowarach można niemal wszystko, począwszy od rosół i wywarów, przez wszelkiego typu gulasze (zarówno mięsne, jak i mięsno-warzywne lub z samych warzyw), mięsa duszone we własnym sosie, esencjonalne zupy, przetwory z owoców, ale też ryby i owoce morza

wolniej znaczy zdrowiej

Pierwsza siłownia ACTIVE SENIOR w Ząbkach już otwarta! W parku przy ul. Prusa 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.

Siłownia ACTIVE SENIOR już otwarta



W parku przy ul. Prusa w Ząbkach zamontowano specjalną serię urządzeń rehabilitacyjnych do ćwiczeń dla osób w starszym wieku

Wśród dostępnych w siłowni dla seniorów urządzeń znalazły się m.in. rekomendowane przez rehabilitantów oraz fizjoterapeutów koła TAI CHI służące do wzmacniania i koordynacji pracy ramion. Warto wspomnieć, że koła TAI CHI są przystosowane do korzystania z nich przez osoby na wózkach inwalidzkich. Ponadto zamontowano ławkę z ruchomą platformą zawierającą labirynt, która umożliwia ćwiczenie stawów skokowych w połączeniu z poprawą orientacji i koordynacji ruchowo-wzrokowej; drabinki do ćwiczenia palców i barków oraz ścieżkę z poręczami i ruchomymi stopniami do ćwiczenia koordynacji i równowagi oraz wzmacniania mięśni nóg. Wszystkie urządzenia, które można znaleźć w ząbkowskiej siłowni ACTIVE SENIOR umożliwiają aktywność fizyczną bez nadmiernego obciążenia mięśni czy stawów. Nie są one aż tak wymagające, jak sprzęt w tradycyjnych siłowniach, jednak skutecznie utrzymują dobrą kondy-

cję i wzmacniają cały organizm. - Siłownie, także plenerowe zazwyczaj kojarzą się przede wszystkim z aktywnością fizyczną młodych ludzi, nie bardziej mylnego. Coraz więcej mieszkańców w naszym mieście seniorów, to osoby aktywne, którym taki obiekt, jak obecnie

uruchomiona siłownia ACTIVE SENIOR w parku przy ul. Prusa jest bardzo potrzebny. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla osób starszych, a regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób, poprawiając kondycję, funkcjonowanie układu krążenia i vitalność osób korzystających z aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. - mówi Małgorzata Zysk, burmistrz Miasta Ząbki.

Nowa siłownia przyczyni się do poszerzenia oferty spędzania wolnego czasu przez osoby starsze i mniej sprawne fizycznie, umożliwiając im aktywny wypoczynek na łonie przyrody. Każdy, zwłaszcza regularny, wysiłek fizyczny powoduje, że organizm wytwarza endorfiny - hormony

szczęścia, które poprawiają nastrój i łagodzą stres. Regularne ćwiczenia pozytywnie wpływają na ogólne samopoczucie oraz utrzymanie dobrego stanu zdrowia. Aktywność na świeżym powietrzu jest bardzo wartościowa, a okolica ulicy Prusa w Ząbkach, zieleń drzew i śpiew ptaków poruszają wszystkie zmysły rehabilitowanej osoby. Co więcej, seniorzy spotykający się na wspólnych ćwiczeniach mogą nawiązywać nowe znajomości i przyjaźnie. W związku z tym strefy aktywnego seniora mają znaczący wpływ również na zminimalizowanie poczucia samotności bądź wykluczenia społecznego, pozwalają również zapomnieć o swoich dolegliwościach i skupić się wyłącznie na wykonywaniu na danej czynności.

- Siłownie, także plenerowe zazwyczaj kojarzą się przede wszystkim z aktywnością fizyczną młodych ludzi, nie bardziej mylnego. Coraz więcej mieszkańców w naszym mieście seniorów, to osoby aktywne, którym taki obiekt, jak siłownia ACTIVE SENIOR w parku przy ul. Prusa jest bardzo potrzebny. Aktywność fizyczna jest niezwykle ważna dla osób starszych, a regularne ćwiczenia zmniejszają ryzyko wystąpienia wielu chorób, poprawiając kondycję, funkcjonowanie układu krążenia i vitalność osób korzystających z aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu - mówi Małgorzata Zysk, burmistrz Miasta Ząbki.

WKŁADKI ORTOPEDYCZNE

- bezpłatne komputerowe badanie stóp
- bezpłatne podoskopowe badanie stóp
- projektowanie i wykonywanie indywidualne wkładek ortopedycznych
- realizacja zleceń lekarskich

rok zał. 1998

WKŁADORT



Specjalistyczna Pracownia Wkładek Ortopedycznych

Kobyłka
ul. F. Chopina 7

tel. 22 786-40-37, 501-011-288

Zapraszamy pon.-pt. 10:00-18:00



Bachata dla singli

czwartek 19.45
Zielonka

piątek 19.00
Wołomin

info i zapisy
www.taniecwwl.pl
604-169-752

MEDICA ☎ 22 776 26 02
 Wołomin, ul. Wileńska 25
 pon-pt 8-18, sob. 8-12

**poradnia
 profilaktyki i leczenia osteoporozy**
 edukacji medycznej
 w zakresie: **dietetyki
 fizjoterapii**



Nadleśniczy Nadleśnictwa Jabłonna
 ogłasza zainteresowanie zakupem
GRUNTÓW LEŚNYCH
 lub **GRUNTÓW PRZEZNACZONYCH
 DO ZALESIENIA**,
 położonych w Gminie Radzymin
 w obrębach Arciechów, Borki, Łąki, Ruda,
 Załubice Stare.

Osoby zainteresowane sprzedażą na rzecz
 Lasów Państwowych
 prosimy o składanie ofert w formie elektronicznej
 na adres mailowy:
 jablonna@warszawa.lasy.gov.pl
 lub w formie pisemnej
 (osobiście lub za pośrednictwem poczty) na adres:
 Nadleśnictwo Jabłonna,
 ul. Wiejska 20, 05-110 Jabłonna.
 W razie pytań prosimy o kontakt telefoniczny
 pod numerem: (22) 774-49-33.

Odczuwasz brak stałego biura?

Wileńska PARK 51

Powierzchnie biurowe
 do wynajęcia w samym centrum Wołomina

☎ 501 700 116 / (22) 76 39 511

www.wilenskapark.pl

**NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
 TKANIN**

**T-SHIRT
 z nadrukiem**

Twój nadruk
 ZDJĘCIE | NAPIS | LOGO

LOGOS

PHU „LOGOS” s.c.
 Kobyłka, ul. Napoleona 4

**DTF, FLEX, FLOX, SOLVENT
 SUBLIMACJA, HAFT**

GOLDENEYE
 OPTYK OKULISTA

Kobyłka, ul. Warszawska 9
 22 423 67 76
www.Golden-Eye.pl

f OptykKobyłkaWarszawa i optyk_golden_eye

Chloé
 GUCCI
 DOLCE & GABBANA
 PRADA
 VERSACE
 EMPORIO ARMANI
 FURLA
 TOUS
 ALEXANDER
 MCQUEEN
 JAGUAR
 TOMMY HILFINGER
 BURBERRY
 LONDON ENGLAND

REKRUTACJA 2023/2024
I Liceum Ogólnokształcące PUL
im. 111 Eskadry Myśliwskiej w Wołominie
ODDZIAŁ WOŁOMIN - ODDZIAŁ OSSÓW - ODDZIAŁ JÓZEFÓW
SZKOŁA MUNDUROWA

Przedmioty mundurowe:

- ☒ Edukacja wojskowa
- ☒ Edukacja policyjna
- ☒ Pożarnictwo
- ☒ Ratownictwo

Kadeci realizują wszystkie przedmioty mundurowe

Test sprawnościowy 5 czerwca (poniedziałek)
 godz. 15.00, boisko Szkoły Podstawowej nr 2,
 ul. Armii Krajowej 81, Wołomin
 Rozmowa kwalifikacyjna 6 czerwca (wtorek) od godz. 15.00
 w wyznaczonych godzinach na teście sprawnościowym,
 siedziba szkoły ul. Laskowa 4, Wołomin

UWAGA! Szkoła nie jest w naborze elektronicznym!

WWW.PULLICEUM.EDU.PL

**DZIEŃ
 OTWARTY**
 28 KWIEŃNIA (PIĄTEK) 2023R
 GODZ. 13.00 BOISKO
 PRZY KP PSP W WOŁOMINIE,
 UL. MIECZYŚLAWA SASINA 15

5xS

**Samodyscyplina, Samokontrola,
 Samorealizacja, Satysfakcja, Sukces**