

Wiadomości

Nadarzyńskie



Nr 04 (323) kwiecień 2026

Gala Sportu

Gminy Nadarzyn



IX Gala Sportu





NIEPUBLICZNE PRZEDSZKOLE

KUBUŚ

**Jeśli szukasz przedszkola i żłobka,
które zapewni Twojemu dziecku
mądry rozwój i dobrą zabawę**

NOWOŚĆ!

Żłobek Alicja

opieka nad
dziećmi od 18
do 30 miesięcy

Niepubliczne przedszkole
KUBUŚ, to niezwykle
przedszkole.

Wyróżnia nas doświadczenie,
zaangażowanie w rozwój dzieci
i jedne z lepszych warunków

- wykwalifikowana kadra pedagogiczna
- wieloletnie doświadczenie
- bogaty program edukacyjno-rozwojowy
- zajęcia dodatkowe
- wysoki poziom bezpieczeństwa
- nowoczesne sale i dużo zielonej przestrzeni

przedszkole-kubus.com | 695-743-265 Ul. Przemysłowa 68, Rozalin, 05-831 Młochów



ROZPOCZNIJ KARIERĘ Z NAMI !!!

ZATRUDNIMY AGENTÓW / POŚREDNIKÓW NIERUCHOMOŚCI
Wynagrodzenie prowizyjne od sprzedaży nieruchomości
dla **Agent**a do **70%**



Nadarzyn Nieruchomości



(22) 739 92 66 / 67



nieruchomosci@nadarzyn.net



Warszawska 3a ; 05-830 Nadarzyn



www.nieruchomosci.nadarzyn.net

Pruszków Nieruchomości



(22) 730 33 40 / 43



nieruchomosci@flesch.pl



ul.Bolesława Prusa 95 ; 05-804 Pruszków
(Al.Wojska Polskiego róg ul.Plantowej)



www.nieruchomosci.flesch.pl

PRZYJMIEMY NIERUCHOMOŚCI DO SPRZEDAŻY

Szanowni Mieszkańcy! Przyjaciele naszej gminy!

Zacznę od rzeczy mniej przyjemnych, ale postaram się skończyć w bardziej optymistycznym tonie.

Konsekwentnie staramy się wyłapywać osoby, które rozmijają się z prawdą w swoich deklaracjach śmieciowych, zaniżając liczbę osób w gospodarstwach domowych. W tej chwili prowadzimy 43 postępowania administracyjne w takich sprawach oraz 9 postępowań wyjaśniających, dotyczących ogromnych ilości odpadów oddanych z poszczególnych posesji do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych w Nadarzynie w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Ilości odpadów idącej w tony!!! Widzimy, że te działania mają sens. Tylko w ciągu ostatnich sześciu miesięcy do systemu śmieciowego dopisało się – lub zostało zmuszonych do dopisania – ponad 1300 osób. To oznacza 620.000 złotych więcej w gminnym systemie komunalnym. Nie ukrywam, że liczę, iż nasze działania spowodują zahamowanie podwyżek za odbiór śmieci komunalnych. Będzie także uczciwiej. Nie może tak być w państwie prawa, żeby uczciwi finansowali cały system za siebie oraz tych nieuczciwych.

Niestety, to nie jedyne kontrole i działania naszego samorządu, mające na celu przywrócenie elementarnej sprawiedliwości. Tym razem pod lupą znajdzie się od września nasz system kanalizacji sanitarnej. Przy okazji tworzenia raportu o stanie gminy okazało się, że zaledwie 57% mieszkańców jest podłączonych do gminnej kanalizacji. Gmina Nadarzyn wydaje ogromne środki na skanalizowanie posesji naszych mieszkańców. W roku 2025 wydaliśmy na ten cel ponad 30 mln złotych. Mieszkańcy podpisują zgody na tworzenie projektów, zakładają komitety, piszą



petycje o konieczności budowy sieci. Samorząd ze wspólnego budżetu wydaje miliony na inwestycje w budowę sieci i systemu kanalizacji sanitarnej (oczyszczalnie, przepompownie, kolektory), aby w konsekwencji część deklarujących uniikała wykonania przyłącza

do swojej posesji. Tutaj bardzo ważna informacja!!! W myśl art. 5 ust. 1 pkt 2 ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach każdy ma bezwzględny obowiązek podłączenia się do istniejącej sieci kanalizacyjnej, jeśli istnieje taka możliwość techniczna. Nie realizujących wspomnianego obowiązku będą od września br. czekać ustawowe kary finansowe. Jeśli chodzi o kanalizację, mamy jeszcze jeden typ mieszkańców. Mianowicie tych, którzy podłączyli się do niej nieprawnie. Nie podpisali umowy z Przedsiębiorstwem Komunalnym w Nadarzynie i zrzucają swoje nieczystości do gminnego systemu... „na lewo”. W stosunku do tego typu oszustów PKN będzie występować o odszkodowanie w trybie administracyjnym lub na drodze sądowej.

Reasumując: aby uniknąć wstydu i kosztów, lepiej samemu uzupełnić swoją deklarację śmieciową lub zgodnie z prawem podłączyć się do sieci kanalizacyjnej, zanim do drzwi zapukają urzędnicy i grzecznie poproszą o wyjaśnienia nieprawidłowości i konsekwentnie przeprowadzą nałożenie kar finansowych.

Moi Drodzy! Jeśli jesteśmy już przy obywatelskich obowiązkach, warto – zgodnie z ordynacją podatkową – rozliczyć się z fiskusem w miejscu ZAMIESZKANIA, składając deklarację podatkową we właściwym dla miejsca zamieszkania urzędzie skarbowym.

Podstawowa korzyść z takiego rozwiązania to fakt, iż część pieniędzy z Waszych podatków wróci do Was w postaci gminnych inwestycji

oraz usług samorządowych. „Lojalni mieszkańcy” mogą liczyć na szereg ulg i bonusów, jak choćby: preferencje w przyjęciu dzieci do gminnych placówek przedszkolnych i żłobków, zniżki na baseny czy komunikację publiczną. Z tego samego powodu warto także meldować się w gminie Nadarzyn. Jest to szybki proces w naszym Urzędzie Stanu Cywilnego.

Cóż, obiecałem, że na koniec będzie miło i optymistycznie. Tak więc, Szanowni Mieszkańcy, w naszym samorządzie dzieje się i będzie się działo dużo dobrych rzeczy. **Powoli acz konsekwentnie zmierzamy do końca budowy nowego żłobka w Walendowie, nowego skrzydła w Szkole Podstawowej w Woli Krakowiańskiej czy ulicy Pięknej w Starej Wsi.** W maju wyłonimy wykonawców:

- remontu pałacu w Młochowie
- budowy boiska Orlik w Walendowie
- budowy czwartego etapu sieci kanalizacyjnej w Ruścu (w maju rozpocznie się budowa trzeciego etapu)
- budowy parkingu przy Szkole Podstawowej w Młochowie
- remontu parteru w Szkole Podstawowej w Kostowcu
- remontu przedszkola w Nadarzynie.

Warto odnotować, że postępują prace przy projektowaniu: ulicy Tarniny i Jemiołowej w Starej Wsi, Pałacowej i Przemysłowej w Rozalinie, budowy nowej Szkoły Podstawowej w Walendowie wraz z krytym lodowiskiem. To tylko część przygotowywanych i realizowanych inwestycji. Pełną parą idą także prace nad organizacją wiosennych i letnich imprez. Przed nami: Poland Bike Marathon w Młochowie, gminny Dzień Dziecka w młochowskim parku, Międzynarodowy Turniej Tańca Towarzyskiego w Ruścu, Dzień Rodziny w Nadarzynie i dwudniowe DNI NADARZYNA na stadionie. A w wakacje wejdziemy z przymrużeniem oka podczas Fajfów na Pastewniku, czyli wielopokoleniowej zabawy połączonej z puszczaniem wianków. Szykujcie dobre buty do tańczenia. **Do zobaczenia niebawem na nadarzyńskich imprezach i w nowych inwestycjach!**

Dariusz Zwoliński
wójt Gminy Nadarzyn

nie jest związany parametrami zawartymi w koncepcji inwestora.

Jednocześnie informuję, że nie każdy złożony wniosek kończy się wydaniem decyzji pozytywnej. W przypadku niespełnienia choćby jednego z powyżej wskazanych ustawowych warunków, organ zobowiązany jest do wydania decyzji odmownej.

W toku postępowania administracyjnego sporządzany jest projekt decyzji ustalającej warunki zabudowy, który następnie przekazywany jest do uzgodnień z właściwymi organami i instytucjami, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa. Stanowiska tych organów mogą mieć istotny

wpływ na ostateczne rozstrzygnięcie sprawy, w tym na treść decyzji lub możliwość jej wydania. Dopiero po uzyskaniu wymaganych uzgodnień możliwe jest wydanie ostatecznego rozstrzygnięcia.

Pragnę podkreślić, że jako Wójt Gminy Nadarzyn dokładam wszelkich starań, aby proces wydawania decyzji był przejrzysty, rzetelny i uwzględniał zarówno potrzeby inwestorów, jak i dobro wszystkich mieszkańców. Każda decyzja podejmowana jest z poczuciem odpowiedzialności za ład przestrzenny, bezpieczeństwo oraz harmonijny rozwój naszej gminy, tak aby obecne i przyszłe pokolenia mogły

korzystać z walorów naszej gminy w sposób zrównoważony.

Zależy mi na tym, aby mieszkańcy mieli pewność, że ich interesy są należycie chronione, a wszelkie działania podejmowane przez Urząd Gminy Nadarzyn służą przyjaznej, uporządkowanej i bezpiecznej przestrzeni do życia. Każda sprawa rozpatrywana jest indywidualnie, z należytą starannością oraz w oparciu o obowiązujące przepisy prawa, przy uwzględnieniu interesów mieszkańców gminy i konieczności zachowania ładu przestrzennego.

Dariusz Zwoliński
wójt Gminy Nadarzyn



Ciekawy i ważny projekt... na widoku!

3 kwietnia gościliśmy wraz z wicewójtem Tomaszem Muchalskim i posłem na Sejm Piotrem Kandybą u wiceministra Jacka Czerniaka w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Głównym powodem naszego spotkania był temat, którym od dłuższego czasu chcemy zainteresować osoby decyzyjne. Chodzi o tzw. Stawy Walendowskie i grunty wokół zbiorników wodnych, leżące właśnie w sołectwie Walendów przy drodze krajowej S8 i drodze wojewódzkiej 721. Gmina Nadarzyn wyszła z propozycją przejęcia lub zakupu tego terenu od podległego MRiRW Instytutu Rybołówstwa Śródlądowego w Olsztynie, w celu realizacji zbiornika retencyjnego wraz z funkcją rekreacyjną dla mieszkańców, przy zachowaniu walorów przyrodniczo-ekologicznych tego obszaru. Biorąc pod uwagę, jak ważnym tematem staje się retencjonowanie wody na obszarach podmiejskich oraz jak w przyszłej perspektywie unijnej będzie kładziony nacisk na tego typu zadania, nasza propozycja spotkała się z uznaniem i zainteresowaniem Pana Ministra. Uzyskaliśmy zapewnienie, że temat będzie kontynuowany.

Dariusz Zwoliński
wójt Gminy Nadarzyn

Pierwsze wyremontowane w tym roku gminne ulice

Ulica Kwitnącej Wiśni w Urzucie zyskała nawierzchnię z destruktu.



Z kolei dwie „destruktywne” dotychczas ulice zyskały nakładkę bitumiczną. Są to ulice Babiego Lata w Nadarzynie i Sygietyńskich w Starej Wsi. Co ważne, zostały już na nich wykonane wszystkie media (wodociąg, kanalizacja, światłowód i oświetlenie), są one w 90% zabudowane, a mieszkańcy w znakomitej większości rozliczają się z podatku dochodowego, deklarując w zeznaniu PIT miejsce zamieszkania w gminie Nadarzyn.

30 marca podpisaliśmy z wykonawcami umowę na realizację budowy energooszczędnych linii oświetleniowych na kolejnych gminnych ulicach. Czas realizacji: do końca września br.

Oświetlenie pojawi się przy ulicach: Malwy i Fiołkowej w Nadarzynie, Pruszkowskiej oraz na działce drogowej 598/5, 599/5 w Strzeniówce, przy ulicy Rekreacyjnej w Rozalinie, Krokusowej w Starej Wsi, Mokrej w Kajetanach, Turkusowej i Żwirowej w Ruścu.



Szkoła w Walendowie

W lutym podpisaliśmy umowę na wykonanie projektu budowy nowej szkoły podstawowej w Walendowie. 6 kwietnia odbyła się druga narada techniczna,

na której projektant miał przedstawić poprawioną zgodnie z uwagami inwestora koncepcję zagospodarowania tego terenu, która obejmowała:

- połączenie części szkolnej dla klas 0-IV łącznikiem z właśnie budowanym żłobkiem;
- część edukacyjno-administracyjno-wychowawczą dla klas 0-IV;
- część edukacyjną dla klas V-VIII;
- kryte lodowisko z funkcją letniej hali sportowej wraz z zapleczem;
- przeznaczenie w terenie miejsca pod zaprojektowanie hali sportowej.

Na tym etapie rozpoczynamy bardzo ciężką walkę z czasem, ponieważ chcielibyśmy jeszcze pod koniec tego roku uzyskać projekt i pozwolenie na budowę krytego lodowiska. To pozwoli nam wystartować w programie na dofinansowanie z Ministerstwa Sportu i Turystyki na budowę takiego obiektu.

Trzymajcie kciuki.

Dariusz Zwoliński
wójt Gminy Nadarzyn

Umowa na budowę kanalizacji podpisana!

We wtorek 31 marca w Urzędzie Gminy, w obecności przewodniczącego Rady Gminy Jacka Żukowskiego, podpisaliśmy z wykonawcą umowę na realizację trzeciego etapu budowy sieci kanalizacyjnej w Ruści.

Obejmuje on budowę sieci kanalizacyjnej na ulicach: Owocowej, Cynamonowej, Cytrusowej, Słowiczej, Myśliwskiej, bocznej od Słowiczej, Wilczej, Zimowej, Winorośli, Botanicznej, Paprotki.

Koszt realizacji tego zadania wynosi ponad 3,5 mln złotych i w 100% realizowane jest ono z budżetu samorządu. Długość sieci to 3311 metrów. Od 2018 roku nasz samorząd zrealizował kilka dużych projektów kanalizacyjnych w różnych sołectwach: Urzut I i II etap, Rozalin II i III etap, Stara Wieś II i III etap, Wolica III etap, Nadarzyn IV etap, Rusiec II etap.

Wszystkie te projekty pochłonęły ponad 60 mln złotych, w tym były też realizowane co roku działania kanalizowania pojedynczych ulic w różnych sołectwach. Aby samorząd mógł



budować sieć, musieliśmy również zmodernizować i rozbudować posiadane oczyszczalnie ścieków w Młochowie i Walendowie, a także przygotować dokumentację pod modernizację oczyszczalni w Nadarzynie. Niezbędnym było także wybudowanie kolektora tłoczego ze Starej Wsi do oczyszczalni w Grodzisku Mazowieckim oraz z Walendowa do Ruści.

Plany na najbliższe lata

Obecnie projektujemy kolektor tłoczny wraz z siecią przepompowni z Krakowian do Młochowa (w celu rozpoczęcia budowy sieci kanalizacyjnej w Krakowianach i Woli Krakowiańskiej). Planujemy także rozpoczęcie projektowania kolektora tłoczego z Młochowa i Ruści do oczyszczalni

w Grodzisku Mazowieckim. Zamierzamy rozpocząć modernizację oczyszczalni w Nadarzynie.

Przed nami budowa sieci:

Rozalin IV etap (w kierunku Siestrzeni)

Walendów (Sadowa, Bukietowa)

Rusiec III etap (podpisana umowa z wykonawcą), IV etap (ogłoszony przetarg) i V etap

Urzut III etap

O skali naszych działań podjętych w ciągu ostatnich 7 lat świadczy przyłączenie do sieci kanalizacji sanitarnej ponad 1300 gospodarstw domowych. Wydatkowaliśmy na to w sumie ponad 100 mln złotych.

Dariusz Zwoliński
wójt Gminy Nadarzyn

Rozbudowa szkoły w Woli Krakowiańskiej

Trwa rozbudowa budynku Szkoły Podstawowej w Woli Krakowiańskiej wraz z przystosowaniem do potrzeb osób ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. W powstającej placówce, zarówno w nowej części jak i zmodernizowanej już istniejącej, wprowadzone będą udogodnienia architektoniczne i technologiczne. Obejmą one m.in.: instalację wind, podjazdów, nowoczesnych narzędzi dydaktycznych, pętli indukcyjnej, OCR i tłumacza migowego, co pozwoli na lepszą integrację uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Ze zmodernizowanej placówki korzystać będzie docelowo 250 uczniów.

Obecnie trwają prace związane z montażem stolarstwa okiennej w nowym skrzydle budynku, kończony jest okablowanie instalacji elektrycznej. Wkrótce rozpoczyna się

prace dotyczące pokrycia dachowego oraz prace tynkarskie. W czerwcu wykonawca rozpocznie roboty budowlane w starej części budynku, która zostanie przebudowana i zmodernizowana a następnie połączona w jeden kompleks z nową.

Planowane oddanie budynku: październik 2026 r.

Gmina Nadarzyn otrzymała dotację z Unii Europejskiej „Dostosowanie Szkoły Podstawowej w Woli Krakowiańskiej dla osób ze specjalnymi potrzebami”.

Wartość projektu: 14.685.478,43 zł; wysokość wkładu Funduszy Europejskich: 5 000.000,00 zł; wysokość wkładu z budżetu państwa: 1.499.999,98 zł



Kilometry dla Przylądka 2026

Czym są Kilometry dla Przylądka? To ogólnopolskie wyzwanie charytatywne, organizowane przez Fundację Lepszy Start i firmę Vintal. Wyzwanie to łączy aktywność fizyczną z pomaganiem. Uczestnicy przez cały maj zbierają kilometry podczas spacerów, biegania, jazdy na rowerze czy innych

aktywności, a każdy z tych kilometrów zamieniany jest na realne wsparcie finansowe.

Celem akcji jest zebranie środków na wyposażenie Domu na Zawsze „Przylądek” – miejsca dla dorosłych osób z autyzmem, które zapewni im bezpieczną i stabilną przyszłość.

Aby dołączyć, pobierz aplikację Activity, zaloguj się lub załóż konto i wybierz wyzwanie „Kilometry dla Przylądka 2026”, a potem dołącz do drużyny gminy Nadarzyn (zakładka podium/grupy społeczne). Akcja rozpoczyna się 1 maja!

Przed wydarzeniem przygotuj odpowiednio swój telefon:

– Korzystasz z zegarków Garmin lub Polar? A może posiadasz konto na Stravie? Zsynchronizuj je

z kontem w Activity (INTEGRACJE). Dzięki temu Twoje aktywności będą automatycznie otrzymywały punkty w wyzwaniu.

– Jeśli będziesz zapisywać swoje aktywności w Activity, pamiętaj o dostosowaniu ustawień telefonu. Unikniesz problemów z GPS-em (USTAWIENIA). Zwróć uwagę przede wszystkim na ustawienia lokalizacji, baterii oraz działania aplikacji w tle.

Gdyby pojawiły się jakieś pytania techniczne, napisz na helpdesk Activity: contact@activity.pl

Nie czekaj – przetestuj apkę i rozruszaj się już teraz, aby wejść w maj w najlepszej formie.

Więcej szczegółów znajdziesz na stronie www.kilometrydlaprzyladka.pl



Gala Sportu Gminy Nadarzyn 2026

Już od dziewięciu lat, zawsze w marcu, obchodzimy święto nadarzyńskiego sportu.

Również w tym roku 26 marca w auli Zespołu Szkolno-Przedszkolnego im. Marii Skłodowskiej-Curie w Ruścu odbyła się IX Gala Sportu Gminy Nadarzyn. Podczas tego wydarzenia nagrody i wyróżnienia odebrało ponad 220 sportowców, trenerów i osób zasłużonych dla nadarzyńskiego sportu.

W gali, obok wyróżnionych, udział wzięli gospodarze gminy Nadarzyn, na czele z wójtem – panem Dariuszem Zwolińskim, jego zastępcą – panem Tomaszem Muchalskim i przewodniczącym Rady Gminy Nadarzyn – panem Jackiem Żukowskim oraz dyrektorem Gminnego Ośrodka Sportu w Nadarzynie – panem Dariuszem Maranowskim.

W naszej uroczystości wzięli udział także zaproszeni goście a wśród nich: wiceminister kultury i dziedzictwa narodowego – pani Bożena Żelazowska, zastępca dyrektora Departamentu Kultury, Promocji i Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego – pani Agnieszka

Kuźmińska, przewodniczący Rady Powiatu Pruszkowskiego – pan Rafał Sieradzki, naczelnik Biura Zarządu Powiatu Pruszkowskiego – pani Marta Jendernalik-Dybała, asystent posła na Sejm Piotra Kandyby – pan Krzysztof Dynowski oraz radni Rady Powiatu Pruszkowskiego i Gminy Nadarzyn.

W Gali Sportu Gminy Nadarzyn 2026 uczestniczyli również: reprezentantka Polski na zimowe igrzyska olimpijskie w Mediolanie i Cortina d' Ampezzo – pani Anđelika Wójcik i były reprezentant Polski w piłce nożnej, mistrz polski w sezonie 2005/2006, dwukrotny zdobywca Pucharu Polski, były zawodnik Legii Warszawa i Jagiellonii Białystok – pan Marcin Burkhardt.

Jak co roku, tak i tym razem naszą galę poprowadziły były zawodniczki naszych klubów, a dziś znane dziennikarki sportowe – panie Marta Ćwierniewicz i Natalia Bąk.

W oprawie godnej prawdziwych mistrzów sportu nagrody, wyróżnienia oraz stypendia ufundowane przez Wójta Gminy Nadarzyn odebrali reprezentanci ponad dwunastu dyscyplin sportu.

A wśród nich:

GLKS Orzeł Nadarzyn sekcja MMA/sporty walki w składzie: Marina Gerszewska, Amalia Kubiak, Karolina Świder, Karol Wójcik oraz trenerzy Jaroslav Dementiev, Bartosz Fabiński, Jakub Szklarczyk oraz dwukrotny wicemistrz świata w brazylijskim jiu-jitsu No Gi z Las Vegas Piotr „Kotlet” Kurkus.

GLKS Orzeł Nadarzyn sekcja piłki nożnej Orlik U11 rocznik 2015 w składzie: Szymon Bandyra, Jan Bednarczyk, Adam Boruń, Bartłomiej Herbica, Krzysztof Imiołek, Mikołaj Karpiński, Leon Klimowski, Antoni Kwiatkowski, Max Mierzejewski, Kajetan Pazia, Oliwier Pruszkowski, Leon Sieczkowski, Dominik Śliwiński, Olaf Tomaszewski, Dawid Trela, Krzysztof Wójcik, Kacper Ziółkowski, Emre Danisikkaya oraz trener Daniel Padamczyk.

GLKS Orzeł Nadarzyn sekcja siatkówki. Jako pierwsze scenę weszły seniorki: Magdalena Fabisiak, Gabriela Jedlińska, Joanna Polski, Paulina Kuźnia, Julia Brzeczowska, Barbara Basińska, Zuzanna Chmielewska, Julia Wasilewska, Aleksandra Botkiewicz, Amanda Chrostek, Karolina Witczak, Anna Maciejek Aleksandra Karpeta oraz trenerka i zawodniczka Marta Filipowicz.

Następne były młodziczki w składzie: Aleksandra Sowa, Justyna Fudała, Zosia Sawicka, Joanna Borek, Zofia Łożyńska, Maja Arak, Wiktoria Walczyk, Aleksandra Sepioło, Adrianna



Protaziuk, Gabriela Ryczywolska, Emilia Lund, Liliana Siłka, Sara Souilah, Zofia Anisiewicz, Nikola Stawowska, Julia Skura, Agata Bykowska, oraz trenerzy: Klaudia Jagusiak, Michał Jagusiak, Filip Kołpak i Marcin Herczyk.

Kolejną wyróżnioną grupą tej sekcji były siatkarki kategorii wiekowej U13: Zofia Gradkowska, Marianna Gradkowska, Marta Karpińska, Aleksandra Sugier oraz trener Miłosz Piersa.

Jako ostatni przedstawiciele sekcji siatkówki GLKS Orzeł Nadarzyn na scenę weszli seniorzy w składzie: Łukasz Świątkowski, Kuba Michalak, Jan Sadowski, Radosław Gawroński, Aleksander Stefaniak, Krzysztof Bieńnik, Kacper Krzemiński, Jakub Majewski, Artur Dec, Bartosz Czapla, Łukasz Szewczyk, Jarosław Smoła, Wojciech Gajo oraz trener Piotr Przychodzki.

Kolejną dyscypliną, której reprezentantki zdobyły wyróżnienia była piłka nożna dziewcząt i drużyna reprezentująca Szkołę Podstawową w Nadarzynie. Na scenę zaproszono: Laurę Kalninę, Malwinę Koper, Joannę Hałas, Aleksandrę Ruszczyk, Marikę Dymowską, Hannę Patlę, Maję Władzińską, Aleksandrę Koper, Kaję Dominiak, Julię Milankiewicz oraz trenera Pawła Milankiewicza.

Następną grupą sportowców zaproszonych na scenę było Stowarzyszenie Akademia Milan Sport. Jako pierwsza weszła drużyna piłki nożnej dziewcząt w składzie: Julia Milankiewicz, Kaja Dominiak, Lena Kamińska, Zuzanna Kieliszek, Sara Nyc, Aleksandra Woźniak, Aleksandra Ilińska-Lindner, Pola Kowalska oraz trener Paweł Milankiewicz.

Kolejna była drużyna piłki nożnej chłopców w składzie: Ezel Danisikkaya, Jan Dziewulski, Dawid Sendek, Szymon Rosa, Tymoteusz Dybała, Antoni Postek, Jan Postek, Maksymilian Deres, Kamil Wierzbicki, Ksawery Dominiak, Piotr Kowalski, Iwo Palmowski, Tymon Palmowski, Ksawery Machniewski, Borys Hausman, Wojciech Kania, Dawid Sapijaszo, Wojciech Orlikowski i trener Łukasz Milankiewicz.

Po piłkarzach i piłkarkach nożnych przyszła kolej na sekcję piłki ręcznej

dziewcząt i Uczniowski Klub Sportowy z Ruśca. Wśród owacji, świateł i muzyki na scenę wchodziły Natalia Fatek, Julia Kowalczyk, Anna Szeffler, Wiktoria Demkiewicz, Michalina Cygan, Nikola Kuśmierzak, Joanna Lorens, Julia Makowska, Oliwia Tajak oraz trenerzy Patrycja Rybak i Damian Tobis.

W podobnej atmosferze na scenę wkroczyli również chłopcy z sekcji piłki ręcznej Uczniowskiego Klubu Sporto-



wego z Ruśca: Aleksander Błaszczak, Karol Góral, Bartłomiej Górski, Michał Harczuk, Nataniel Kępa, Aleksander Osial, Antoni Paś, Maksymilian Sikorski, Borys Józefacki, Jan Reszka, Wiktor Graczyk, Mateusz Korzybski, Lucjan Osakowski, Antoni Romsicki, Krzysztof Tarnowski, Wojciech Tusiński, Jakub Strasiński oraz trenerzy Piotr Końko i Kacper Szustak.

Sekcja lekkoatletyczna Uczniowskiego Klubu Sportowego z Ruśca to kolejna grupa sportowców tego klubu. Wyróżnienia i nagrody otrzymali: Anna Napiórkowska, Nela Kędzior, Vladysława Kyrychenko, Emilia Przybysz, Gabriella Szotek, Hanna Ratuszniak, Alicja Reichman oraz trener Jacek Nowocień.

Zawodnicy KS Akademia Tenisa Stołowego Nadarzyn byli następną grupą wyróżnionych, która w blasku reflektorów weszła na scenę. Wyróżnienia otrzymali: Bartosz Lebrecht, Maksymilian Nawarski, Krzysztof Szulc oraz trener Piotr Marcin Napiórkowski.

Kolejną grupą reprezentującą tenis stołowy był Międzyszkolny

Uczniowski Klub Sportowy Start Nadarzyn. Na scenie zobaczyliśmy: Paulinę Krzysiek, Dorotę Sass, Oliwię Wienczek, Justynę Gutowską, Blanę Kusińską, Nikolę Belicę, Polę Krzemińską, Wiktorię Wesołowską, Magdalenę Piechowską, Hannę Piechowską, Jana Świtalskiego, Kacpra Strzeleckiego, Mikołaja Belicę, Michała Rutkowskiego oraz trenerów Katarzynę Ślifirczyk i Piotra Witkowskiego.

Po tenisistach stołowych przyszedł czas na wyróżnienia indywidualne. Za wieloletnią i nienaganną pracę dla Gminnego Ośrodka Sportu w Nadarzynie wyróżnienia otrzymali: zastępca dyrektora Gminnego Ośrodka Sportu w Nadarzynie – pani Małgorzata Sałagan-Zimny oraz pan Witold Siwiec – wieloletni działacz sportowy, były prezes klubu LKS Orzeł Nadarzyn. Kolejni indywidualnie wyróżnieni to: przedstawicielka piłki siatkowej – Natalia Struzik; Krzysztof Paziewski i Mikołaj Krasuski – kolarstwo torowe, Natalia Wyskok – taniec jazzowy, Maurycy Książek, Kira Książek i Lena Kisiel – zawodnicy jiu-jitsu.

Po indywidualnych wyróżnieniach przyszła pora na kolejny klub reprezentujący sporty walki: Czarne Lwy Taekwondo Olimpijskie. Na scenę dumnie wkroczyli: Przemysław Cieśla, Minh Tri Vu Marcin, Vu Nhat Minh Timi, Jan Przygoda, Zuzanna Kłobuszewska, Aleksander Ziółkowski, Tadeusz Przygoda, Bartosz Płonka, Mateusz Płonka, Weronika Jażdżyk,

Filip Brach, Stanisław Czarnecki, Jan Sosnowski, Wiktor Sobczyński, Mateusz Bońda oraz trenerzy Julia Brach i Ireneusz Brach.

Przedostatnią grupą nagrodzonych na Gali Sportu Gminy Nadarzyn 2026 byli zawodnicy Uczniowskiego Klubu Sportowego Kolarz Nadarzyn, którzy nienagannie ubrani w klubowe stroje kolejno pojawiali się na scenie: Julia Rychlicka, Zofia Prugar, Tadeusz Michalski, Michał Paziewski, Tymoteusz Dziewulski, Filip Dziel, Nadezhda Kaigorodova, Karol Bartniak, Lena Zielińska, Antoni Kamejsza, Emilia Mularczyk, Wiktor Sobala oraz trenerzy i opiekunowie: Piotr Michalski, Jagoda Radzio, Łukasz Mularczyk, Jakub Stecko, Bogumiła Stecko, Robert Chlebowski.

Ostatnią grupą na scenie byli zawodnicy, którzy z rąk wójta Gminy Nadarzyn, pana Dariusza Zwolińskiego, otrzymali stypendia sportowe na rok 2026. Należą do nich: Natalia Wyskok, Agata Bykowska, Minh Tri Vu, Zuzanna Kłobuszewska, Mateusz Płonka, Filip Brach, Julia Rychlicka, Zofia Prugar, Tadeusz Michalski, Michał Paziewski, Karol Bartniak, Lena Zielińska, Maria Szołucha, Krzysztof Paziewski, Lena Kisiel, Mikołaj Krasuski.

IX Gałę Sportu Gminy Nadarzyn 2026 zakończyły fajerwerki z konfetti oraz wspólne zdjęcia uczestników i organizatorów.

Ogromne podziękowania należą się naszej orkiestrze OSP Nadarzyn,

która pod batutą pana Mirosława Chilmanowicza corocznie uświetnia swoimi koncertami kolejne Gale Sportu Gminy Nadarzyn.

W tym roku mieliśmy również okazję podziwiać popisy zawodników karate z miejscowego Klubu Karate Kyokushin Toshin pod wodzą trenera – pana Macieja Millera.

Podziękowania należą się również sponsorom naszych sportowców, bez których trudno byłoby osiągać sukcesy, stawiające nasze kluby i zawodników w krajowej czołówce usportowionych gmin.

Ogromne podziękowania dla: pana Nazima Albeyraka – prezesa firmy SONO DEVELOPMENT, pana Radosława Pracza – prezesa firmy ENDURO, pana Bartłomieja Walaszczyka – prezesa firmy CARS COLLECTION, pana Pawła Rebdy – prezesa firmy AVANTI, pana Mieczysława Ciechomskiego – prezesa firmy HETMAN, pana Bogdana Przewłockiego – właściciela firmy FLESCH, pana Pawła Kędziarskiego – właściciela firmy KABEX, pani Małgorzaty Kowalskiej-Płachty oraz firmy MMedic i Mclinic, pana profesora Piotra Skarżyńskiego i pana doktora Łukasza Bruskiego z firmy Medincus, państwa Katarzyny i Damiana Sikorskich oraz firmy VERK GROUP, pana Janusza Kaczmarka i firmy JAMM SPORT, pana Sebastiana Skoczylasa i firmy SART, pana Marka Dołęgi – dyrektora ZSP Rusiec, pana Piotra Rowińskiego z firmy

TECHNIKLIMA, pana Jana Wolskiego z firmy WOLMEX, pani Katarzyny Jakubowskiej i pana Jana Odyńca z firmy Medincus Active.

Szczególne podziękowania od organizatorów tegorocznej Gali Sportu Gminy Nadarzyn należą się panu Dawidowi Janiszewskiemu – prezesowi firmy TVB, który bezinteresownie użyczył sprzęt wraz z obsługą, wspomagając oprawę wizualną gali i sportowców wchodzących na scenę, o czym przekonać się mogli zaproszeni goście.


Jesteśmy dumni z osiągnięć naszych sportowców i to im należą się największe podziękowania za ich pracę, poświęcenie, pot i łzy. To dzięki nim i wsparciu władz Gminy Nadarzyn możemy obserwować ogromne zainteresowanie aktywnością fizyczną wśród naszych mieszkańców. Najlepszym dowodem są obiekty Gminnego Ośrodka Sportu w Nadarzynie, tłumnie odwiedzane każdego dnia przez dzieci, młodzież i dorosłych.

Jesteśmy dumni z naszych włodarzy, którym sport i aktywność ruchowa mieszkańców nie były nigdy obojętne. Ich pasja i zaangażowanie w tej kwestii są ogólnie znane i podziwiane. Bez ich wsparcia wiele z obecnych sukcesów nie byłoby możliwych do osiągnięcia.


Zarówno tegoroczna gala jak i poprzednie nie zaistniałyby bez pracy i zaangażowania pracowników Gminnego Ośrodka Sportu w Nadarzynie, na barkach których spoczywało wiele obowiązków związanych z logistyką, organizacją oprawy graficznej, muzycznej, świetlnej i medialnej oraz czuwaniem nad sprawnym przebiegiem uroczystości. W tym miejscu chcemy podziękować panu Aleksandrowi Galeckiemu oraz panu Piotrowi Markowskiemu, którzy – mimo ogromu własnych zajęć służbowych i prywatnych – znaleźli czas, by wspomóc w sposób znaczący organizację tegorocznej gali.

DZIĘKUJEMY!!!

*Gminny Ośrodek Sportu
w Nadarzynie*



URUCHOMIENIE PRZYSTANKU MOP URZUT 01 (GM. NADARZYN)



Informujemy, że na wniosek gminy Nadarzyn od poniedziałku 13 kwietnia 2026 r. został uruchomiony nowy przystanek MOP URZUT 01 znajdujący się na pasie ruchu w ulicy Promyka, po zjeździe z jezdni bocznej Alei Katowickiej w miejscowości Urzut (gmina Nadarzyn).

Przystanek obowiązuje jako warunkowy („na żądanie”) na trasie linii 733 w kierunku MŁOCHÓW.

Od 13 kwietnia 2026 r. linia 733 kursuje według nowego rozkładu jazdy.

X Jubileuszowa Edycja Biegu
Integracyjno - Charytatywnego

BIEGLEM Po Sprawność



23 MAJA 2026

STADION W NADARZYNIE

TRASY: 500M 1KM 3KM 10 KM

3 KM NORDIC WALKING

SZCZEGÓŁY NA WWW.SZLAKIEMTECZY.PL

ORAZ NA FACEBOOKU

STOWARZYSZENIE NA RZECZ DZIECI I OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
„SZLAKIEM TĘCZY”

UL. OSIEDŁOWA 72, RUSIEC 05-830 NADARZYN

NIP: 5342430798 KRS: 0000336729

BNP PARIBAS 89 1750 0012 0000 0000 3321 7994



PLATINVM
residence

GMINA NADARZYN



Nadleśnictwo Chojnów





Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej

Dzień Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej obchodzony jest w rocznicę opublikowania przez Niemców w 1943 roku informacji o odkryciu w ZSRR masowych grobów oficerów Wojska Polskiego. Związek Radziecki przyznał się oficjalnie do popełnienia zbrodni dopiero 13 kwietnia 1990 roku, kiedy Michaił Gorbaczow przekazał prezydentowi Wojciechowi Jaruzelskiemu listy przewozowe NKWD z obozów w Kozielsku i Ostaszkowie oraz spis jeńców obozu w Starobielsku.

W hołdzie ofiarom zbrodni katyńskiej oraz dla uczczenia pamięci wszystkich wymordowanych przez NKWD na mocy decyzji naczelnych władz Związku Sowieckiego z 5 marca 1940 r., Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił 13 kwietnia Dniem Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej.

13 kwietnia br. hołd ofiarom zbrodni katyńskiej – pod Dębami Pamięci przy Placu Poniatowskiego w Nadarzynie – oddali Jacek Żukowski, przewodniczący Rady Gminy Nadarzyn, Andrzej Pietrzak, wiceprzewodniczący Rady Gminy Nadarzyn oraz Tomasz Siwa, radny Gminy Nadarzyn. Pod Dębami Pamięci przy Szkole Podstawowej w Kostowcu wraz z przedstawicielami samorządu lokalnego kwiaty

złożyli Magdalena Fertacz – dyrektor szkoły w Kostowcu, uczniowie i harcerki.

Dęby Pamięci w ramach programu „KATYŃ... ocalić od zapomnienia”

rosną przy Szkole Podstawowej w Kostowcu (pamięci aspiranta Policji Państwowej, Wiktora Piętki, zamordowanego w Twerze) oraz przy Placu Poniatowskiego w Nadarzynie (pamięci aspiranta Policji Państwowej, Bronisława Pobożego, zamordowanego w Twerze; porucznika Wojska Polskiego, Zdzisława Krupkowskiego, zamordowanego w Katyniu; aspiranta Policji Państwowej, Franciszka Olosia, zamordowanego w Twerze i majora Korpusu Ochrony Pogranicza, Józefa Krasuckiego, zamordowanego w Charkowie).





27 marca, pod patronatem wójta Dariusza Zwolińskiego, odbyła się w gminie Nadarzyn druga edycja Dnia Wody.

Podczas imprezy plenerowej, w której uczestniczyli uczniowie szkół z terenu gminy Nadarzyn, wręczono nagrody laureatom konkursu gminnego „Troska o wodę jest obowiązkiem każdego człowieka”. Odbyła także gra terenowa Art-Animator, a dodatkowe atrakcje zapewnili strażacy z jednostki OSP Młochów.



**DAJ DOM -
ZMIEN ICH
ŚWIAT**

ZACHĘCAMY
DO ADOPCJI
ZWIERZĄT
Z GMINY NADARZYN

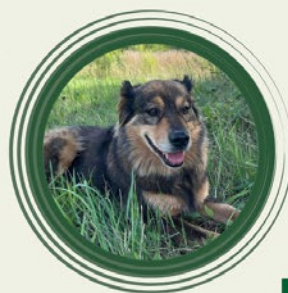
KONTAKT W SPRAWIE ADOPCJI



+48 501 804 797



ZESKANUJ KOD QR



MILA

wierna,
spragniona obecności człowieka,
uwielbia długie spacery.



ZWIERZyna
z Nadarzyna

DITA

ma około 8 lat,
uwielbia kontakt z ludźmi,
dogada się z każdym psem.



HANA

ma około roku,
uwielbia bliskość ludzi
i wygodną kanapę,
kocha spacerować.



Mała scena, wielka kultura – powrót do świata wyobraźni

W czasach, gdy centrum dziecięcego świata coraz częściej stanowią ekrany komórek, telewizorów i komputerów, szczególnego znaczenia nabierają inicjatywy, które pozwalają najmłodszym zatrzymać się na chwilę i sięgnąć po to, co proste – a jednocześnie niezwykle wartościowe.

Takim wydarzeniem był I Międzyprzedszkolny Konkurs Plastyczno-Techniczny „Mała Scena Wielkich Lalek”, którego rozstrzygnięcie nastąpiło 30 marca w Publicznym Przedszkolu w Młochowie.

Konkurs miał wyjątkową formułę: dzieci przygotowywały swoje prace przy wsparciu rodziców, zarówno w domach, jak i w przedszkolnych salach. Wspólne tworzenie

stało się okazją do budowania relacji, rozwijania wyobraźni i odkrywania radości płynącej z pracy twórczej. Gotowe prace zostały następnie dostarczone do organizatora i poddane uważnej ocenie jury. Choć sam moment rozstrzygnięcia odbył się bez obecności uczestników, w każdej pracy wyraźnie było czuć zaangażowanie dzieci i ich rodzin. Pacynki, kukiełki i marionetki – pełne kolorów i pomysłowości – przywoływały świat znany wielu dorosłym z dzieciństwa: świat prostych zabaw i niezwykłych historii tworzonych w wyobraźni.

To właśnie powrót do tych dawnych form stanowił najpiękniejszy wymiar konkursu. Wśród nadesłanych prac ożyła tradycja teatru lalek oraz rękodzieła, które przez lata było ważnym elementem dziecięcej kultury. Dzieci, przy wsparciu rodziców, mogły nie tylko rozwijać swoje zdolności manualne, ale także poznawać wartości płynące z tworzenia „od podstaw”.

Ważną rolę w organizacji wydarzenia odegrali sponsorzy, którzy nie tylko ufundowali nagrody, ale również włączyli się w obrady jury, współdecydując o wyborze najbardziej wyjątkowych prac. Dzięki zaangażowaniu lokalnego środowiska każdy uczestnik mógł poczuć się doceniony.

Szczególne podziękowania kierujemy do pani Agnieszki Strulak z sali zabaw „Pitu Pitu”, która ufundowała vouchery dla wszystkich uczestników konkursu, sprawiając dzieciom

ogromną radość. Dodatkowo przedstawicielka NOK, pani Monika Mazurek, przekazała nagrodę specjalną: bilet dla czteroosobowej rodziny na spektakl teatralny.

Konkurs był także zaproszeniem do tego, by dzieci częściej brały udział w podobnych inicjatywach – by miały odwagę tworzyć, eksperymentować i dzielić się swoimi pomysłami. Każda praca była dowodem na to,

jak wielki potencjał drzemie w najmłodszych, gdy towarzyszy im wsparcie dorosłych i odpowiednia przestrzeń do działania.

Warto podkreślić, że wszystkie dzieci biorące udział w konkursie zostały nagrodzone – każdy uczestnik otrzymał pamiątkowy dyplom oraz upominek. To ważny gest, który pokazuje, że najistotniejsze są zaangażowanie, kreatywność i radość tworzenia.

Konkurs „Mała Scena Wielkich Lalek” był nie tylko wydarzeniem plastycznym, ale także subtelną lekcją kultury i tradycji. Pokazał, że nawet w dzisiejszych czasach możliwy jest powrót do prostych form, które rozwijają wyobraźnię i łączą pokolenia.

Bo czasem wystarczy mała scena... by wydarzyło się coś naprawdę wielkiego.

Mamy nadzieję, że to wyjątkowe spotkanie ze światem wyobraźni stanie się piękną tradycją – już dziś serdecznie zapraszamy do udziału w kolejnych edycjach konkursu. Najbliższa już w przyszłym roku.

Angelika Reszka, Marlena Ziomek
Publiczne Przedszkole w Młochowie



Absolwent politechniki udziela korepetycji z matematyki, tel. 602 246 361

Usługi ogrodnicze: wycinka drzew z podnośnika kosowego i alpinistycznie, zakładanie trawników, przycinanie żywopłotów, wertykulacja, montaż siatek rynnowych, czyszczenie rynien dachowych, mycie dachów ciśnieniowo i inne. Tel. 511 289 481

Wyjazd edukacyjny do Kielc



15 kwietnia 2026 roku uczniowie klasy 2B uczestniczyli w wyjeździe edukacyjnym do Kielc, zrealizowanym we współpracy z Instytutem Pamięi Narodowej. Nad merytorycznym przebiegiem wizyty czuwała pani Edyta Krężolek, kierownik Referatu Edukacji Narodowej Delegatury IPN w Kielcach.



IPN w Krakowie. Ekspertka przybliżyła specyfikę pracy archeologiczno-poszukiwawczej oraz skomplikowany proces ekshumacji i identyfikacji ofiar systemu komunistycznego.

Refleksja uczestnika

Wizyta w miejscu spoczynku bohaterów wywarła na uczniach ogromne wrażenie, co najlepiej oddają słowa jednego z uczestników:

„Podczas wycieczki najbardziej zapadło mi w pamięć miejsce w lesie pod Zgórskiem, gdzie odnaleziono m.in. szczątki Karola Łoniewskiego. Panująca tam cisza i nastrojowa atmosfera zrobiły na mnie ogromne wrażenie. To była chwila, która na długo zostanie w mojej pamięci”.

Wyjazd stanowił nie tylko cenną lekcję historii najnowszej, ale przede wszystkim był okazją do osobistej refleksji nad ceną wolności i znaczeniem pamięci narodowej.

Program wyjazdu został podzielony na trzy kluczowe etapy:

09:30–11:00 – warsztaty w Centrum Edukacyjnym IPN „Przystanek Historia” (Kielce, ul. Warszawska 5). Młodzież wzięła udział w zajęciach poświęconych sylwetkom żołnierzy niezłomnych. Szczególną uwagę poświęcono historii Karola Łoniewskiego, przybliżając uczniom tragiczne, ale bohaterskie losy powojennego podziemia niepodległościowego.

11:30–13:00 – wizyta w Ośrodku Myśli Patriotycznej i Obywatelskiej (Kielce, ul. Zamkowa 3 – dawne więzienie kieleckie). Uczniowie zwiedzili przestrzeń dawnego kieleckiego więzienia. Bezpośredni kontakt z miejscem martyrologii pozwolił lepiej zrozumieć realia, w jakich przebywali więźniowie oraz wysłuchać przejmujących relacji o losach osadzonych tam patriotów.

13:30–14:15 – spotkanie edukacyjne w terenie: poszukiwania ofiar reżimu stalinowskiego (Zgórsko). Ostatnim punktem programu była wizyta przy mogile żołnierzy niezłomnych w lesie pod Zgórskiem. Prelekcję wygłosiła pani Marta Gorajczyk-Woźniak, starszy inspektor z Wieloosobowego Stanowiska ds. Poszukiwań i Identyfikacji



Rodzinie oraz Bliskim

śp. Mariana Piotrkowicza

radnego Gminy Nadarzyn w latach 2010-2013

składamy wyrazy współczucia i ubolewania

Przewodniczący Rady Gminy Nadarzyn, Radni i Soltysi, Wójt Gminy Nadarzyn oraz pracownicy Urzędu Gminy Nadarzyn

Gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych?

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, możesz się zgłosić do Ośrodków Interwencji Kryzysowej (OIK), które są w każdym większym mieście. Możesz tam otrzymać pomoc psychologiczną, prawną, materialną.

POMOC jest bezpłatna! Nie musisz mieć ubezpieczenia.

Jeśli masz uporczywe i silne myśli samobójcze, możesz się także zgłosić do każdego szpitala psychiatrycznego. Tam również nie jest potrzebne ubezpieczenie zdrowotne. W sytuacjach nagłych (o ile powiesz, że to sprawa pilna), lekarz powinien Cię przyjąć tego samego dnia.

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla młodzieży: 116 111 (czynny całodobowo, 7 dni w tygodniu)

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla osób dorosłych: 116 123 (czynny 7 dni w tygodniu od 14:00 do 22:00)

Antydepresyjny telefon Forum Przeciw Depresji: 22 594 91 00 (środy i czwartki od 17.00 do 19.00)

Wsparcie dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie) pomoc telefoniczna: 800 108 108 (poniedziałek – piątek od 14.00 do 20.00) wsparcie online: naglesami.org.pl/pomoc-psychologiczna-zaloba-kryzys/

Dobre Słowa – telefon dla seniorów: 12 333 70 88 (poniedziałek–piątek w godzinach 10.00–12.00 oraz 17.00–19.00)

Telefon zaufania dla mężczyzn: 608 271 402 (wtorki 17.00–19.00 oraz czwartki 19.00–21.00)

Telefon zaufania HIV/AIDS: 801 888 448 (poniedziałek–piątek od 9.00 do 21.00)

Antydepresyjny telefon zaufania: 22 484 88 01 (poniedziałek–piątek od 15.00 do 20.00)



Zespół Ośrodków Wsparcia w Piastowie
Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Specjalistyczny
Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających Przemocy Domowej

Ośrodek Interwencji Kryzysowej obejmuje swoim działaniem teren powiatu pruszkowskiego (Piastów, Pruszków, Brwinów, Raszyn, Nadarzyn, Michałowice).

Z usług Ośrodka Interwencji Kryzysowej mogą korzystać:

- osoby, które znalazły się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym
- osoby obciążone następstwami wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim i rodziny

- osoby doświadczające przemocy fizycznej, psychicznej, seksualnej, ekonomicznej
- ofiary gwałtów, wypadków, napadów, katastrof
- dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe zagrożone prostytucją
- osoby zagrożone przestępstwami, które dotyczą handlu ludźmi
- osoby przeżywające stratę bliskiej osoby (rozstanie, śmierć) lub żyjące w zagrożeniu jej odejściem
- osoby przeżywające trudności małżeńskie
- rodzice doświadczający trudności wychowawczych
- osoby przeżywające gwałtowną, niekorzystną zmianę w życiu (utrata pracy, zagrożenie ciężką chorobą, odejście dzieci z domu)
- osoby po próbach samobójczych i ich rodziny.

W Ośrodku Interwencji Kryzysowej prowadzone są następujące formy pomocy:

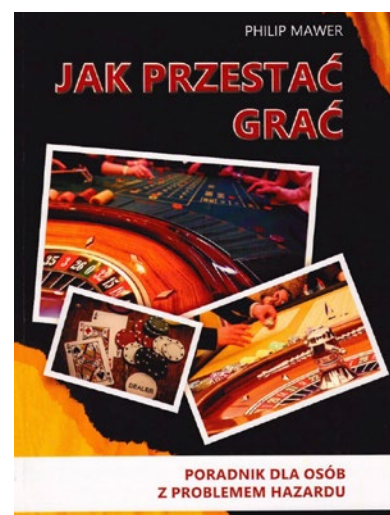
- konsultacje psychologiczne, konsultacje pedagogiczne
- poradnictwo socjalne
- porady prawne
- konsultacje psychiatryczne
- interwencja kryzysowa
- grupy wsparcia, grupy edukacyjne
- warsztaty umiejętności wychowawczych
- warsztaty dla dzieci i młodzieży
- treningi psychologiczne.

Telefon interwencyjny ZOW w Piastowie 516 995 287 (czynny całą dobę), ul. ks. Jerzego Popiełuszki 24, 05–820 Piastów. Umawianie wizyt do specjalisty: tel. 22 753 45 56

Jak przestać grać – poradnik dla osób z problemem hazardu

Choć nikt nie może się cofnąć i zacząć od nowa, każdy może zacząć od teraz i doprowadzić do zupełnie nowego zakończenia. (Carl Bard)

Szanowni Państwo, zachęcam do zapoznania się z publikacją *Jak przestać grać – poradnik dla osób z problemem ha-*



zardu autorstwa Philipa Mawera w przekładzie Mateusza Jastrzębskiego.

Publikację można znaleźć na stronie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2023/02/Jak-przestac-grac.FINAL_.pdf

Publikacja jest dofinansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Czy jesteś gotowy, aby przestać uprawiać hazard?

W książce znajdują Państwo m.in. dwudziestopunktową listę kontrolną, która może:

- pomóc graczom rozstrzygnąć, czy mają problem czy też nie;
- pomóc partnerom lub przyjaciołom rozpoznać, czy problem istnieje dla ich partnerów lub bliskich.

Całość składa się z dwóch części: część I nosi tytuł ZAPRZESTANIE, a część II UTRZYMYWANIE ABSTYNENCJI.

Krystyna Masłowska, pełnomocnik wójta ds. uzależnień

**Centrum Medyczne
Nadarzyn** ZATRUDNI

pielęgniarkę POZ oraz pielęgniarkę szkolną

Wymagania

- aktualne PWZ
- mile widziane: kurs kwalifikacyjny z zakresu pielęgniarstwa rodzinnego i/lub specjalizacja, kurs szczepień, kurs EKG
- gotowość do podnoszenia kwalifikacji
- prawo jazdy kat. B
- wysoka kultura osobista

Oferujemy

- pełny wymiar godzin
- stabilną pracę w nowoczesnej placówce
- wsparcie w rozwoju zawodowym
- pracę w miłej atmosferze

Skontaktuj się z nami

+ 48 535 987 176

rekrutacja@zoznadarzyn.pl

CMN
Centrum Medyczne Nadarzyn



Kłist Klementyński

Parafia Rzymskokatolicka
w Nadarzynie

Kancelaria parafialna w dni powszednie czynna:

rano: pon.–sob. 8.00–9.00

po południu: pon.–pt. 16.30–17.30

tel. 22 739 76 20,

proboszcz Parafii pw. św. Klemensa w Nadarzynie

ks. Andrzej Wieczorek

www.klemens.biblista.pl

www.facebook.com/SwKlemensNadarzyn

e-mail: parafianadarzyn@wp.pl



Punkt Parafialnego Zespołu CARI-TAS mieści się na piętrze w budynku parafialnym i czynny jest we wtorki w godz. 10.00–13.00.

OPTYK

NADARZYN
UL. GRANICZNA 2

(PRZY PARKUJ I JEDŹ I NOWEJ PRZYCHODNI)

☎ 881 600 058

BADANIE WZROKU, DUŻY WYBÓR OPRAW, MIŁA I PROFESJONALNA ATMOSFERA

PRADA VERSACE DOLCE & GABBANA MICHAEL KORS 'Woody's Ana Hickmann
eyewear





PIKNIK BIBLIOTECZNY

z okazji 70-lecia Filii w Młochowie
oraz nadania imienia Zofii Olszewskiej

ZAPRASZAMY NA ATRAKCJE
DLA CAŁEJ RODZINY!

W PROGRAMIE:

- animacje i zabawy
- gry wielkoformatowe
- warsztaty
kreatywne
- bańki mydlane
- bookcrossing
- wata cukrowa

9
MAJA
SOBOTA

**WSTĘP
WOLNY!**

**15.00
-
17.00**

FILIA W MŁOCHOWIE

UL. MAZOWIECKA 5C



Biblioteka Publiczna Gminy Nadarzyn

„Pętelki” w Młochowie

10 kwietnia Filia w Młochowie zamieniła się w prawdziwie bajkową przestrzeń! Odwiedziła nas Barbara Supel – autorka uwielbianej przez najmłodszych serii o rodzinie Pętelków.

Podczas spotkania przedszkolaki miały okazję zająć się światem Stasia i Jadzi Pętelki, poznać ich codzienne przygody oraz spotkać dobrze znanych bohaterów: rodziców, psa Supelka i sympatycznego leniwca. Nie zabrakło wspólnej zabawy – dzieci stworzyły magiczną „drabinę rodziny Pętelków”, po której wspinać się mogli tylko najodważniejsi!

Było radośnie, kolorowo i energetycznie – dokładnie tak, jak w książkach.



Biblioteka
Publiczna
Gminy
Nadarzyn



Choć spotkanie dobiegło końca, przygody Jadzi i Stasia wciąż czekają na Was na bibliotecznych półkach. Zachęcamy do odwiedzin!

Filia w Młochowie jest z Wami już od 70 lat – i niezmiennie zaprasza małych i dużych czytelników.

**Zbigniew
Masternak**
SPOTKANIE AUTORSKIE

28.05.2026
godz. 18.00

sala Oddziału dla Dzieci
Pl. Poniatowskiego 42
05-830 Nadarzyn

WSTĘP WOLNY

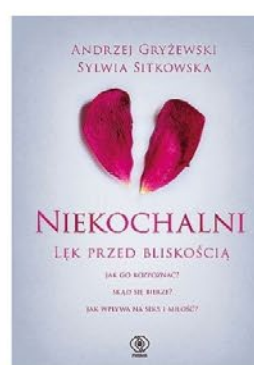
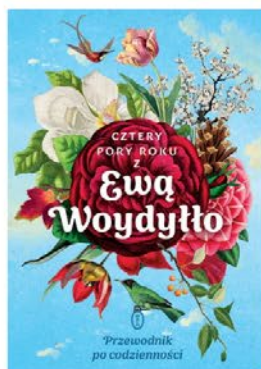
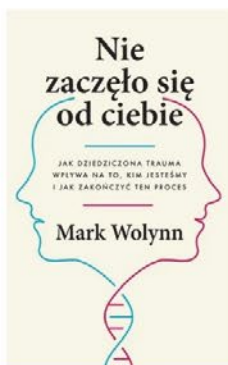
DKK dyskusyjny klub książki

Institut
Książki
@Poland

CEZ
Narodowy Program
Rozwoju Czytelnictwa 2.0



Wiosna w głowie i w sercu



nok Nadarzyński Ośrodek Kultury

„Galeria w Oknie” Nadarzyńskiego Ośrodka Kultury – prezentacja prac malarskich artystów seniorów

„Galeria w Oknie” (nazwana tak roboczo) jest przestrzenią wystawienniczą dobrze znaną wszystkim bywalcom Nadarzyńskiego Ośrodka Kultury. Mieści się w holu głównym i trudno jej nie zauważyć. To w niej, za szybami, zwykle można było oglądać rękodzieło i ceramikę powstałe na zajęciach plastycznych, a także prace konkursowe: pisanki, palmy i szopki wykonane z materiałów recyklingowych.

Od 14 lutego 2026 r. do końca zajęć w semestrze letnim, tj. 19 czerwca 2026 r., Nadarzyński Ośrodek Kultury ma przyjemność prezentować cykl niewielkich, ale pięknych wystaw obrazów studentów UTW, uczestników zajęć malarstwa pod kierunkiem Bożeny Woźniakiewicz, a także warsztatów sztuk plastycznych prowadzonych przez Olę Cieślak.

Swoje obrazy wystawiali już: Kaja Ogorzałek, Barbara Radziukiewicz, Andrzej Malinowski. Obecnie, do 8 maja, trwa wystawa Bogumili Moźdzzonek. W harmonogramie czekają kolejni utalentowani twórcy: Stanisława Ossowska, Jolanta Gawin-Gołębiewska oraz Marek Wawer.

Serdecznie zapraszamy w progi Nadarzyńskiego Ośrodka Kultury na miłą i inspirującą szczyptę sztuki każdego dnia.

Chcielibyśmy podziękować artystom seniorom za ich zaangażowanie w przygotowanie wystaw, pogratulować pięknych dzieł i życzyć nieustającej pasji.

Olga Cieślak





Premiera spektaklu Cafe Brokat





**wstęp
wolny**

STREFA DOBREJ ZABAWY

ParOle!

31 / 05 / 2026

16.00-19.00 Strefa dzieci
19.00-21.00 Potańcówka pod chmurką

Występy:

16.00 „Ptasi baj”
Teatr Atofri
(dla dzieci, które ukończyły 1,5 roku)

18.00 „Seniorzy dzieciom”
ArteParole

W programie:

Atrakcje dla młodszych i starszych:

- warsztaty plastyczne
- wóz strażacki z lemoniadą i pianą (polecamy zabrać ubranie na zmianę)
- strefa sportu
- ozdabianie słonia Parolka
- grill i słodkości od KGW Parolanki

Teren przy Świetlicy NOK w Parolach, ul. Olesińska 5
Uwaga: wyłączony parking - parkowanie wzdłuż ulicy



Stowarzyszenie K40
oraz Nadarzyński Ośrodek Kultury
zapraszają

Salon
Poezji
K40

Tadeusz Boy-Żeleński
„Ambaras”

czytają: **Ewa Wiśniewska,**
Małgorzata Sadowska

śpiew: **Katarzyna Łochowska**
piano: **Franciszek Wajdzik**

scenariusz: **Ewa Telega**
producent wykonawczy: **Lucyna Kowalska**

10 maja 2026 r., godz. 12.00

wstęp wolny!

Nadarzyński Ośrodek Kultury, pl. Poniatowskiego 42, www.nok.pl, www.k40.org.pl



zatracaając się w tańcu

W PROGRAMIE:

MOWA CIAŁA | CHOREOGRAFIA: ANTONINA GRUPIŃSKA
TANCERKI Z UNIwersYTETU MUZYCZNEGO FRYDERYKA CHOPINA
W WARSZAWIE

POKAZY SOLISTÓW, DUETÓW I GRUP INMOTION
INSTRUKTORKA: PAULINA PIŚKIEWICZ

17/05/26 17:00 NADARZYŃSKI OŚRODEK KULTURY



OTWARTY CYKL SPOTKAŃ – ZAWÓD, PASJA, BZIK!

SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA NOWY CYKL SPOTKAŃ W OFICYJNE KULTURY.
PODZAS NICH POZNAMY TAJNIKI NIETUZINKOWYCH ZAWÓDÓW,
BĘDĄCYCH RÓWNOCZEŚNIE WIELKĄ PASJĄ ZAPROSZONYCH GOŚCI.



SZTUKA KREOWANIA

O SWOJEJ PASJI, PRACY I BZIKACH OPOWIE
ANIMATORKA KULTURY,
INSTRUKTORKA TEATRALNA I TRENERKA TUS

ANNA BALSAM

19.05.2026
17:30

OFICYJNA KULTURY NOK
UL. KS. MARKIEWICZA 4
05-831 MŁOCHÓW

ROZMAWIAJ – ZADAWAJ PYTANIA – SŁUCHAJ – ZAINSPIRUJ SIĘ!



PÓŁKOŁONIE LETNIE 2026

BAW SIĘ RAZEM Z NAM!

ZAPISY:
OD 5.05.2026 r. OD GODZ. 18.00
WYŁĄCZNIE PRZEZ STRONĘ: WWW.STREFAZAJEC.PL

TERMINY I MIEJSCA:

- 29.06-3.07/8.00-16.00
- 06-10.07/8.00-16.00

ŚWIETLICA NOK W PAROLACH, UL. OLESIŃSKA 5

- 13.07-17.07/8.00-16.00
- 20.07-24.07/8.00-16.00

ŚWIETLICA NOK W URZUCIE, AL. KATOWICKA 360

- 13.07-17.07/8.00-16.00
- 20.07-24.07/8.00-16.00

ŚWIETLICA NOK W ROZALINIE, UL. MŁOCHOWSKA 59

ZAPEWNIAMY:

- WYKwalifikowana kadra
- Wycieczki: MAJALAND, KOSMICZNE BANCZO, FARMA BLUŻ, LAS ODKRYWCÓW, PARK ROZRYWKI JULIEN, FRAJALANDIA, MANDORIA – PLAN WYCIECZEK: WWW.NOK.PL
- BAseny sTrzeńnikowa w Każda Srode
- BiletY wstępu na wycieczki
- TRANSPORT
- Ubezpieczenie NNW
- Obiady – w dni stAcjOnarne
- Czyni i PoniEdziale, srody i PrAtki
- MATERIAŁY PłASTYCZNE
- ŚWIETNA ZABAWA!

Parole

Rozalin

Urzut

ORGANIZATOR:
NADARZYŃSKI OŚRODEK KULTURY
22 729-89-15
WWW.NOK.PL

ZAPRASZAMY DZIECI Z TERENU GMINY NADARZYN,
URODZONE W LATACH 2014-2018

TYGODNIOWY KOSZT:

- 700 ZŁ Z KARTĄ NADARZYŃNIAKA
- 850 ZŁ BEZ KARTY NADARZYŃNIAKA

Literka po literce

W Art-Klubie, działającym przy UTW w Nadarzyńskim Ośrodku Kultury, nie tylko rozmawiamy o sztuce, ale też często bawimy się słowami – przy okazji próbując rozruszać szare komórki.

Ostatnio próbowaliśmy pisać opowiadania, w których każde kolejne zdanie zaczyna się na kolejną literę alfabetu. Pierwsze na A, drugie na B – i tak aż do Ż. Niektórzy zaczynali od środka alfabetu, inni zataczali pętlę i po dojsciu do Ż szli w odwrotną stronę – od Ż znowu w kierunku A. Prezentujemy tu dwie próbki studentek UTW i zachęcamy Państwa do własnych prób.

Pisaliśmy też zdania, w których każde słowo zaczyna się na kolejną literę alfabetu. Było to jeszcze większe wyzwanie... ale o tym może następnym razem.

Podróż do Hawany

Aurelia marzyła o wyjeździe w daleki świat, z daleka od rodzinnego piekła.

Bardzo chciała dobrze przygotować tę podróż.

Chociaż nie miała pieniędzy, pomysł jej nie brakowało.

Dotarła do przyjaciółki, która – podobnie jak ona – miała ochotę na przygodę życia.

Elwira była zachwycona pomysłem Aurelii.

Faktycznie, trzeba było przygotować plan podróży.

Główny problem leżał w zabezpieczeniu środków finansowych na każdy etap wyprawy.

Hawana była miejscem docelowym.

Iskierka nadziei i pewna doza improwizacji okazały się tu bardzo ważne.

Jeśli nie teraz, to kiedy?

Kto nie ryzykuje, ten szampana nie pije – choć tu akurat nie szampan, lecz rum i cygara były na horyzoncie.

Lato zbliżało się dużymi krokami, a Aurelia i Elwira były w proszku, nie miały nawet biletów.

Ładna perspektywa, gorzej z realizacją, diabeł zawsze tkwi w szczegółach!

Może jednak nie warto martwić się na zapas?

Nareszcie znalazły przewoźnika, który był gotów zabrać wszystkie ich walizki – a było ich dużo.

Oby tylko to nie był oszust!

Prawie wszystko było dograne.

Razem zawsze raźniej było planować tę szaloną wyprawę.

Samolot był już zarezerwowany.

Teraz tylko trzeba było się spakować.

Ubrania letnie były na szczęście wskazane o tej porze roku i zajmowały niewiele miejsca.

Wieczorami uzgadniały szczegóły, chociaż wiedziały doskonale, że nie sposób przewidzieć wszystkiego.

Z biegiem czasu każdy szczegół był jasny i czytelny.

Źle nie mogło się to skończyć!

Żałować nigdy nie warto – tak brzmiała dewiza Aurelii i Elwiry.

Teresa Tarniewska

Apokalipsa

Automatyczne działa zahuczały złowrogo.

Biedni ludzie, ukryci w gęstych zaroślach, poczuli mocną falę powietrza, zmierzającą w ich kierunku.

Cicho przemieszcili się za pobliskie wzgórze, a potem wędrowali pospiesznie przez długie kwadransy.

Daleko odeszli już od swoich gospodarstw.

Energia ich, niestety, coraz wyraźniej malała, a zmęczenie rośnie.

Farma Stephena oddalona była jeszcze o kilka kilometrów, ale wiedzieli, że tam będą mogli wreszcie odpocząć.

Gorąca, lipcowa pogoda nie cieszyła już nikogo.

Histeryczne szloch kobiety i dzieci wprawiały całą grupę w coraz większe przygnębienie.

Inwazja była jednak oczekiwana.

Jasne komunikaty o niebezpieczeństwie wybrzmiewały w radio kilka razy dziennie.

Każdy wszelako miał nadzieję, że nie dojdzie do najgorszego.

Ludzie nie chcieli opuszczać swych domów, wierząc, że jakoś uda się im przetrwać.

Ładowali do piwnic skrzynie zapasów, baterie, powerbanki, świece i kontenery z wodą.

Mrok gęstniał i gdy grupa uciekinierów dotarła wreszcie do farmy Stephena, było już całkiem ciemno.

Niewiele brakowało, by ją przeoczyli w ciemności, pomogła im jednak unosząca się w powietrzu woń lawendy rosnącej na farmie.

Odurzeni zapachem przestali na moment odczuwać strach, głód i pragnienie.

Powitał ich sam Stephen i przyjął najlepiej, jak potrafił.

Rozbił dla mężczyzn kilka namiotów wokół chaty, a kobiety i dzieci umieścił w swojej sypialni i na strychu.

Sam poszedł spać do stajni.

Tej nocy wszyscy zasnęli szybko, ale, niestety, równie szybko się obudzili.

Uporczywe, głośnie szczekanie psów napawało ich lękiem.

Wyraźnie dawało się też odczuć niezwykle, nieprzyjemne drgania powietrza.

Zza kępy drzew wyłoniły się nagle straszliwe maszyny i, posuwając się w ślimaczym tempie w kierunku chaty, miały w powietrzu dziwne, pokraczne obiekty.

Żdźbła traw, pola lawendy, krzewy i drzewa poruszały się gwałtownie.

Żaden z obiektów nie wybuchął, ale wszystkie wydawały przenikliwy, drażniący dźwięk.

Żwir chrzęścił głośno pod kołami machin.

Żrebaki i dorosłe konie rżały przerażone.

Złowrogie maszyny zatrzymały się nagle.

Wysiadły z nich ogromne, budzące grozę istoty.

Ustawiły się rzędem i z ich wyciągniętych odnóży wystrzeliły dziesiątki płomienistych strzał.

Ta noc zakończyła nie tylko życie uciekinierów na farmie Stephana.

Sprawiła, że świat, ziemski świat przestał istnieć.

Ewa Wykrota

Taneczne podium solistek z NOK!

19 kwietnia nasze solistki zaprezentowały się znakomicie podczas turnieju Mazovia Open w Brwinowie. Młodsze tancerki solo podbiły parkiet i odniosły wielki sukces w improwizacjach.

Wyniki końcowe:

2. miejsce w kategorii PAI Modern Dzieci II 2015 (od 1/4) zajęła Maja Cupriak

2. miejsce w kategorii PAI Modern Dzieci II 2014 (od 1/4) zajęła Nina Mucha

4. miejsce w kategorii Modern Solo Dzieci II Debiut zajęła Maja Cupriak (na 18 uczestniczek)

6. miejsce w kategorii Modern Solo Dzieci II Debiut zajęła Nina Mucha (na 18 uczestniczek)

3. miejsce w kategorii Solo Modern Juniorzy II Debiut zajęła Alicja Słowik (ale walczyła od 1/2 finału).

5. miejsce w kategorii Solo Jazz Juniorzy II Debiut zajęła Alicja Wyszogrodzka

8. miejsce w kategorii Solo Jazz Juniorzy Open zajęła Lena Janik

10. miejsce (na 31 zaawansowanych zawodniczek) w kategorii PAI Modern Juniorzy II Open zajęła Alicja Słowik

12. miejsce w kategorii Modern Solo Juniorzy II Debiut zajęła Aleksandra Borowska

Szczególne gratulacje kierujemy do wszystkich tancerek, rodziców oraz Pauliny Piśkiewicz, która wciąż rozwija talent dziewczyn.



WYKŁAD

PRAWA PACJENTA

7 MAJA 2026
GODZ. 14.00

PROGRAM SPOTKANIA:

- PRAWO PACJENTA DO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH
- PRAWO PACJENTA DO WYRAŻENIA ZGODY NA CZYNNOSCI MEDYCZNE
- PRAWO PACJENTA DO INTYMNOŚCI I GODNOŚCI
- DOKUMENTACJA MEDYCZNA
- RZECZNIK PRAW PACJENTA ORAZ DOCHODZENIE ROSZCZEŃ

PROWADZĄCA:

KATARZYŃNA SYROKA-MARCZEWSKA
ADWOKATKA, WYKŁADOWCZYNI
I SZKOLENIOWIEC W ZAKRESIE PRAWA

NADARZYŃSKI OŚRODEK KULTURY
PL. PONIATOWSKIEGO 42

Wstęp wolny



OFICyna KULTURY W MŁOCHOWIE
ZAPRASZA NA KONCERT

NOWY
TERMIN:
09.05
18:00

AGA KIEPUSZEWSKA
CISZA WSZYSTKICH ŁĄK

AGA KIEPUSZEWSKA – ŚPIEW, ELEKTRONIKA
FILIP BOTOR – KONTRABAS
ADAM JĘDRYSIK – GITARA ELEKTRYCZNA

Bilety w cenie 30 zł do nabycia przez platformę biletyna.pl
do 09.05



Oficyna Kultury NOK, ul. ks. Markiewicza 4, 05-831 Młochów

nok KALENDARIUM
nadarzyński ośrodek kultury

MAJ 2026

7 G. 14.00		WYKŁAD: PRAWA PACJENTA Prowadząca: Katarzyna Syroka-Marczewska Nadarzyński Ośrodek Kultury, wstęp wolny
9 G. 18.00		AGA KIEPUSZEWSKA Koncert „Cisza wszystkich łąk” Oficyna Kultury NOK w Młochowie, bilety: 30 zł na biletyna.pl
10 G. 12.00		SALON POEZJI K40 Tadeusz Boy-Zeleński „Ambaras” czyta: Ewa Wiśniewska i Małgorzata Sadowska śpiew: Katarzyna Łochowska piano: Franciszek Wajdzik Nadarzyński Ośrodek Kultury, wstęp wolny
16 G. 15.00		SPOTKANIE AUTORSKIE – EWA WOŹDYŁŁO Organizator: Biblioteka Publiczna Gminy Nadarzyn Partner spotkania: NOK Nadarzyński Ośrodek Kultury, bezpłatne wejściówki od 27.04.2026 r.
17 G. 17.00		ZATRACAJĄC SIĘ W TAŃCU • Mowa ciała choreografia: Antonina Grugińska • Studenci Wydziału Tańca, Specjalności Tańca współczesny UMFC w Warszawie • pokazy solistów, duetów i grup InMotion; instruktorka: Paulina Piśkiewicz Nadarzyński Ośrodek Kultury, wstęp wolny
19 G. 17.30		CYKL SPOTKAŃ – ZAWÓD, PASJA, BZIK! Sztuka kreowania – spotkanie z Anną Balsam Oficyna Kultury NOK w Młochowie, wstęp wolny
31 16.00 – 21.00		ParOlé! W programie: • 16.00 Spektakl dla dzieci „Ptasi baj”, Teatr Afrofri • 18.00 „Seniorzy dzieciom” ArteParOlé • 19.00-21.00 Potażówka pod chmurką Teren przy Świątyni NOK w Parolach, ul. Oleśńska 5, wstęp wolny

WIĘCEJ INFORMACJI: www.nok.pl

Do dzieła!

Otwarte działania plastyczne w plenerze dla każdego.
Środy: 13 i 20 maja oraz 3 i 10 czerwca 2026 r.
w godzinach 17:00-19:00
przy Oficynie Kultury NOK w parku w Młochowie

Zapewniamy potrzebne materiały!
Warto wziąć ubranie na zmianę!

Instruktorki:
Olga Cieślak i Karolina Skrzyńska

Regulamin dostępny na stronie www.nok.pl
Wstęp wolny!

Zajęcia w plenerze nie odbędą się
w przypadku niesprzyjających warunków atmosferycznych.

Oficyna Kultury NOK
05-831 Młochów
ul. ks. B. Markiewicza 4

oficyna kultury
nok
www.nok.pl

Fundusze Europejskie
Rzeczpospolita Polska
mazowsze.
Unia Europejska
Europejski Fundusz Regionalny

Projekt nr RPMA.05.03.00-14-g82020 realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, Osi Priorytetowej V – Gospodarka przyjazna środowisku, Działanie 5.3 – Dziedzictwo kulturowe



Premiera spektaklu „Sztuka o mały włos teatralna”

Fotorelacje: Wiosna w NOK



Premiera spektaklu „Sztuka o mały włos teatralna”



Spektakl „Przygody Zefirka i spółki w krainie żywności”, Teatr w Ruchu



Salon Poezji K40, William – Shakespeare Sceny – z Hamleta, Ewa Telega i Dariusz Wnuk



Gość Kina Nokowego – Bartłomiej Sabela



Seniorzy A klasy: Huśtawka nastrojów na początek rundy wiosennej

Pierwsza drużyna seniorów GLKS Orzeł Nadarzyn ma za sobą intensywny i pełen emocji początek rundy rewanżowej. Nasi zawodnicy pokazali, że potrafią rywalizować z czołówką tabeli, choć nie zabrakło również trudniejszych momentów.

Rozgrywki rozpoczęły się w imponującym stylu. W meczu wyjazdowym Orzeł pokonał ówczesnego lidera – UKS Teresin – aż 4:1, wysyłając jasny sygnał, że drużyna z Nadarzyna zamierza walczyć o najwyższe cele. Na własnym stadionie przyszło jednak pierwsze potknięcie: porażka 0:2 z wiceliderem ligi, zespołem Piast Piastów. Orzeł szybko wrócił na zwycięską ścieżkę. W kolejnym

→ Keeza Klasa A 2025/2026, grupa: Warszawa IV

Nazwa	RAZEM				DOM		WYJAZD		MECZE BEZPOŚREDNIE						
	M. Pkt.	Z.	R.	P.	Bramki	Z.	R.	P.	Bramki	M.	Pkt.	Z.	R.	P.	Bramki
1. Piast Piastów	18	42	13	3	2	41-17	7	1	1	23-9	6	2	1	18-8	
2. KS Teresin	18	41	13	2	3	66-19	6	0	3	37-13	7	2	0	29-6	
3. Żyrardowianka II Żyrardów	18	34	10	4	4	47-29	5	2	2	27-14	5	2	2	20-15	
4. AMT Nowa Wieś	18	31	9	4	5	47-24	6	2	1	28-8	3	2	4	19-16	1 3 1 0 0 2-1
5. UKS Ołtarzew	18	31	9	4	5	46-32	5	3	1	26-12	4	1	4	20-20	1 0 0 0 1 1-2
6. Orzeł Nadarzyn	18	28	9	1	8	44-32	5	0	4	25-15	4	1	4	19-17	
7. Zaborowianka Zaborów	18	27	7	6	5	37-27	5	2	2	22-10	2	4	3	15-17	
8. Naprzód Brwinów	18	22	6	4	8	26-37	3	2	4	9-14	3	2	4	17-23	
9. Milan II Milanówek	18	20	6	2	10	31-68	2	2	5	18-31	4	0	5	13-37	
10. Wrzós Międzyborów	18	19	5	4	9	27-43	3	0	6	15-21	2	4	3	12-22	3 5 1 2 0 6-5
11. LKS II Chlebnia	18	19	6	1	11	37-40	3	1	5	24-21	3	0	6	13-19	2 4 1 1 0 6-4
12. Naprzód II Zielonki	18	19	5	4	9	27-37	3	4	2	16-12	2	0	7	11-25	3 1 0 1 2 3-6
13. Guzovia Guzów	18	18	6	0	12	40-69	4	0	5	25-28	2	0	7	15-41	
14. Tur Jaktorów	18	7	2	1	15	24-66	1	1	7	13-24	1	0	8	11-42	

spotkaniu nasi piłkarze pokonali trzecią drużynę tabeli – Żyrardowiankę II Żyrardów – wygrywając efektywnie na wyjeździe 4:2. Niestety, sport bywa nieprzewidywalny: na własnym boisku Orzeł musiał uznać wyższość zespołu Naprzód II Zielonki, walczącego o utrzymanie i wzmocnionego zawodnikami czwartoligowej drużyny. Nasi seniorzy przegrali 0:4. Niestety, w kolejnym wyjazdowym

meczu rozgrywanym w Milanówku nasza drużyna przegrała 1:2 z miejscową drużyną Milanu Milanówek II.

Początek rundy pokazał, że drużyna z Nadarzyna potrafi grać odważnie i skutecznie z najlepszymi, ale jednocześnie musi szukać większej stabilizacji formy. Przed zespołem kolejne wyzwania i szansa na dalsze umacnianie swojej pozycji w tabeli.





Grupy młodzieżowe: Turnieje międzynarodowe roczników 2015, 2016 i 2017

Powody do dumy przynoszą klubowi również najmłodszy zawodnicy Orła, którzy reprezentowali Nadarzyn podczas międzynarodowego, trzydniowego turnieju D&D Sport w Mrągowie.

Chłopcy z rocznika 2016 i 2015 po raz pierwszy zmierzyli się

z drużynami z zagranicy. Niewiele zabrakło do awansu do grupy Gold, jednak w grupie Silver spisali się znakomicie: przegrali tylko jeden mecz i ostatecznie zajęli drugie miejsce w grupie. W wielu spotkaniach pokazali ogromne serce do gry i charakter – i to mimo zmęczenia. Najlepszym zawodnikiem drużyny na przestrzeni całego turnieju został Mikołaj Kulawiak.

Równie piękne emocje towarzyszyły występom rocznika 2017, który również rywalizował w turnieju w Mrągowie w swojej kategorii wiekowej.

Cały turniej obfitował w piękne gole, świetne akcje i prawdziwą radość z gry. Każdy mecz był dowodem odwagi, zaangażowania i wzajemnego wsparcia młodych piłkarzy. Takie wyjazdy to nie tylko rywalizacja sportowa, ale także nauka, integracja, zabawa w wolnych chwilach i wspomnienia, które pozostaną z zawodnikami na długo.

Orzeł Nadarzyn to dziś nie tylko drużyna seniorów, ale cała piłkarska społeczność: dzieci, młodzież, trenerzy, rodzice i kibice. Wspólnie budujemy klub, który daje mieszkańcom Nadarzyna wiele powodów do dumy i radości.

Materiały i fot. GLKS Orzeł Nadarzyn





Dwa złota dla Nadarzynia!

Na prestiżowych międzynarodowych zawodach **WORLD POWER FESTIVAL WRPF – PLTRAW 2026**, odbywających się w dniach 14–22 marca br. w Mysłowicach, zawodnik GLKS Orzeł Nadarzyn Illia Kovalenko zdobył aż dwa złote medale.

Nasz młody zawodnik startował w konkurencji wyciskanie sztangi leżąc, w kategorii 14–16 lat, w wadze 67 kilogramów. Wyciskając 130 kg wygrał całe zawody w swojej kategorii

wiekowej i wagowej. Niestety, w trzeciej próbie nie udało mu się podnieść 135 kilogramów. Jednak jego wynik wystarczył, aby ustanowić nowy rekord świata i Polski federacji WRPF (World RAW Powerlifting Federation). Podczas startu wsparciem był kolega z zespołu, Piotr Pawlikowski.

Illia ma 16 lat i uczy się w LO w Nadarzynie. Serdecznie gratulujemy młodemu zwycięzcy!

Tekst FC GLKS Orzeł Nadarzyn.

Fot. Jarosław Wiśniewski/GLKS Orzeł Nadarzyn, archiwum prywatne



PRACOWNIA PROTETYCZNA

Stara Wieś, ul. Grodziska 188

tel. 22 739 90 17

501 108 039

expresowa naprawa protez zębowych
protezy całkowite - protezy szkieletowe
korony - mostki porcelanowe

Pracownia czynna:

pon. - czw.: 9.00 - 11.00

wt. - śr.: 15.00 - 19.00

pt. - sob.: po uzgodnieniu telefonicznym.

Młode talenty z Nadarzyna walczą o finały Mistrzostw Mazowsza

Zawodniczki i zawodnicy GLKS Nadarzyn z powodzeniem rywalizują w Mistrzostwach Mazowsza w minisiatkówce. Klub reprezentuje blisko 70 młodych sportowców, którzy wystawili aż 18 drużyn w różnych kategoriach wiekowych w „dwójkach” dziewcząt i chłopców, „trójkach” dziewcząt oraz „czwórkach” dziewcząt.

Dotychczas rozegrano dwa etapy rywalizacji – najpierw odbył się drugi turniej rozstawieniowy, a następnie pierwszy turniej ligowy. Przed młodymi siatkarzami jeszcze jeden kluczowy sprawdzian: turniej ligowy zaplanowany na 25 kwietnia. Po nim wyłonionych zostanie 12 najlepszych drużyn, awansujących do kolejnej fazy rozgrywek.

Zespoły z Nadarzyna rywalizują w dywizji Międzyborów – dziewczęta oraz Mysiadło – chłopcy. Na obecnym etapie rozgrywek szczególnie dobrze



prezentują się drużyny dziewcząt, w każdej kategorii wiekowej klub ma swoje reprezentantki w I lidze, co daje realne szanse na awans do półfinałów wojewódzkich.

Na szczególne wyróżnienie zasługują zespoły „czwórek”, prowadzone przez trenerkę Klaudia Jagusiak. Aż trzy drużyny z tej grupy utrzymują wysoki poziom sportowy i liczą się w walce o awans do półfinałów, co jest dużym osiągnięciem i potwierdzeniem skutecznej pracy szkoleniowej.

Dynamiczny rozwój sekcji siatkarskiej w GLKS Nadarzyn jest widoczny z roku na rok. Coraz większa liczba zawodników, rosnący poziom sportowy oraz systematyczne sukcesy w rozgrywkach regionalnych pokazują, że klub konsekwentnie buduje silne fundamenty pod przyszłe osiągnięcia. Szczególnie cieszy rozwój sekcji chłopców, która z każdym sezonem nabiera rozpędu i coraz śmieiej rywalizuje z najlepszymi zespołami w regionie.





Nadarzyńskie serce Polski znów zabiło dla siatkówki!

W dniach 18–19 kwietnia sekcja siatkówki GLKS Nadarzyn była organizatorem jednego z największych turniejów minisiatkówki w kraju „Nadarzyn Siatkarskie Serce Polski”. Przez dwa dni hala GOS Nadarzyn tętniła życiem, sportowymi emocjami i radością młodych zawodniczek z całej Polski.

Uroczyste otwarcie zmagania w kategorii U12 miało wyjątkowy charakter. Oficjalnego otwarcia turnieju dokonali Jacek Żukowski – przewodniczący Rady Gminy Nadarzyn oraz Dorota Papuda – wiceprezes Mazowiecko-Warszawskiego Związku Piłki Siatkowej. W swoich wystąpieniach podkreślili znaczenie sportu w wychowaniu młodego pokolenia oraz rolę takich wydarzeń w promowaniu aktywności fizycznej i integracji środowiska siatkarskiego.

Był to wyjątkowy weekend, podczas którego ponad 600 siatkarek rywalizowało w trzech kategoriach wiekowych. Sobota należała do drużyn U12 i U14, natomiast w niedzielę na parkiet wybiegły zespoły U13. Łącznie w turnieju

wzięły udział aż 132 zespoły: 60 w kategorii U12, 40 w U13 oraz 32 w U14.

Turniej od pierwszych meczów dostarczał ogromnych emocji. Młode zawodniczki pokazały nie tylko wysokie umiejętności techniczne, ale przede wszystkim ogromne serce do gry, determinację i radość płynącą ze sportowej rywalizacji. Każdy mecz był walką o każdą piłkę, a trybuny nieustannie dopingowały swoje drużyny. Nagrody podczas wydarzenia wręczył m.in Artur Janczarek – członek zarządu Polskiego Związku Piłki Siatkowej.

Wyniki turnieju

Kategoria U12:

1. AS Lublin 1 – MVP: Natalia Filip
2. Volley 34 1 Łódź – MVP: Pola Jurczyk

3. Olimp Tłuszcz 1 – MVP: Liliana Mędrzycka
4. Olimpijczyk Szczutowo 1

Kategoria U13:

1. G-8 Bielany – MVP: Gabriela Gruszweld
2. Źródło Katowice 1 – MVP: Julia Cebula-Kwarcińska
3. Varsovia Warszawa 1 – MVP: Iza-bela Wąsowska
4. Łaskovia Łask 1

Kategoria U14:

1. TPS Lublin – MVP: Oliwia Staniak
2. UKS Gminy Miękinia – MVP: Aleksandra Orłowska
3. GLKS 1 Nadarzyn – MVP: Magda Jagusiak
4. MUKS Dargfil 1 Tomaszów Mazowiecki

Turniej „Nadarzyn Siatkarskie Serce Polski” to nie tylko sportowa rywalizacja, ale również integracja środowiska siatkarskiego, budowanie relacji i rozwój młodych talentów. Dla wielu uczestniczek był to pierwszy tak duży turniej w karierze i doświadczenie, które z pewnością zaprocentuje w przyszłości.

Organizacja wydarzenia na tak dużą skalę nie byłaby możliwa bez wsparcia partnerów. Partnerem wydarzenia był Samorząd Województwa Mazowieckiego, partnerem strategicznym Gmina Nadarzyn, sponsorem strategicznym TG Plus, a zadanie zostało współfinansowane przez Powiat Pruszkowski.



Finał Mistrzostw Polski poza zasięgiem. GLKS Nadarzyn kończy piękną przygodę w Wieliczce

W dniach 28–29 marca zawodniczki GLKS Nadarzyn wzięły udział w półfinale Mistrzostw Polski młodziczek, który rozegrano w Wieliczce. Choć nadarzyńska drużyna jechała na turniej z dużymi nadziejami, ostatecznie nie udało się wywalczyć awansu do finałów krajowych.

Turniej od początku zapowiadał się niezwykle wymagająco. W gronie rywali znalazły się zespoły JKS SMS Jastrzębie, PGE SMS Solna Wieliczka oraz SPS Zbąszynek. Już pierwszy mecz przeciwko drużynie z Jastrzębia dostarczył ogromnych emocji. Spotkanie było bardzo wyrównane, a o losach setów decydowały końcówki. Niestety, w decydujących momentach więcej zimnej krwi zachowały rywalki, które zwyciężyły 2:0.

Drugie spotkanie, przeciwko zespołowi ze Zbąszynka, miało zupełnie inny przebieg. Nadarzynianki nie zdołały mentalnie odbudować się po pierwszej porażce, a rywalkom tego dnia wyraźnie sprzyjał los. Piłki podbijane w trudnych sytuacjach wracały na stronę GLKS-u, a ataki, nawet te najmniej oczywiste, znajdowały drogę w boisko. To był dzień, w którym przeciwnikowi wychodziło niemal wszystko, a nadarzyńskiej drużynie brakowało skuteczności i spokoju. Mecz zakończył się kolejną porażką 0:2.

Niedziela przyniosła ostatni pojedynek, z gospodyniami turnieju, zespołem z Wieliczki. Rywalki zaprezentowały bardzo wysoki poziom, grając pewnie i konsekwentnie. Mimo ambitnej postawy i prób nawiązania walki, to drużyna z Wieliczki

kontrolowała przebieg spotkania i zasłużenie wygrała 2:0.

Ostatecznie GLKS Nadarzyn zakończył turniej bez zwycięstwa, odpadając z dalszej rywalizacji o mistrzostwo Polski i kończąc sezon na 13. miejscu w kraju. Awans do finału wywalczyły zespoły z Wieliczki oraz Jastrzębia,



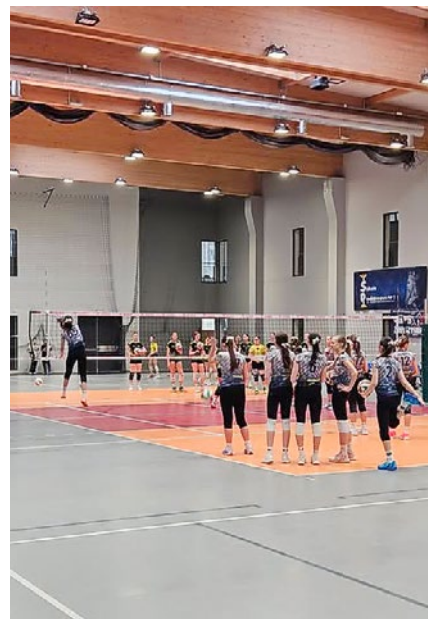
które, co warto podkreślić, potwierdziły swoją klasę również w dalszym etapie rozgrywek, zdobywając odpowiednio brązowy i srebrny medal Mistrzostw Polski.

Mimo sportowego niedosytu, cały sezon w wykonaniu nadarzyńskiej drużyny należy ocenić bardzo wysoko. Zespół triumfował w finale Mistrzostw Mazowsza, a następnie pewnie przeszedł przez turniej 1/8 finału oraz ćwierćfinał, za każdym razem zajmując pierwsze miejsce. Szczególnie zapadły w pamięć turnieje organizowane w Nadarzynie, pełne emocji, świetnej atmosfery i ogromnego wsparcia lokalnej społeczności.

– Choć półfinał Mistrzostw Polski nie zakończył się po naszej myśli, nie zamierzamy się poddawać. Wrócimy silniejsi – podkreśla Damian Krzemiński. – Już dziś chcę podziękować naszemu sztabowi szkoleniowemu, na czele z Michałem i Klaudią Jagusiak. Za codzienną pracę, zaangażowanie i serce wkładane w rozwój zespołu. Możecie być z siebie dumni – tak samo jak my jesteśmy dumni z was.

Głós po turnieju zabrał również sztab i drużyna, podkreślając, że mimo braku awansu nie zabrakło walki, determinacji i serca na boisku. *– Nie udało się postawić kropki nad „i”. Zabrakło kilku akcji, może trochę szczęścia, może chłodniejszej głowy. Ale tej drużynie nie można odmówić charakteru – podsumowano.*

Szczególne podziękowania skierowano do wszystkich, którzy wspierali drużynę przez cały sezon – rodziców,



trenerów innych sekcji, partnerów, sponsorów oraz całej lokalnej społeczności. Podkreślono także ogromną rolę współpracy z klubami partnerskimi oraz wsparcie organizacyjne, które umożliwiło drużynie udział w turnieju na wysokim poziomie.

Choć marzenia o finale Mistrzostw Polski tym razem nie zostały spełnione, dla młodych zawodniczek z Nadarzyna był to bezcenny etap sportowej drogi. Zdobyte doświadczenie, przeżyte emocje i wspólna praca stanowią solidny fundament pod kolejne wyzwania.

*Tekst i fot. Sekcja Siatkówki
GLKS Nadarzyn*



Mental Force

Projekt: w ramach olimpiady Zwolnieni z Teorii

Głowa to twoja największa przewaga

Młodzi zawodnicy z powiatu pruszkowskiego i gminy Nadarzyn udowadniają, że droga na szczyt zaczyna się w myślach. Poznajcie twórców projektu „Mental Force”, który rewolucjonizuje podejście do treningu mentalnego w piłce nożnej.

„Na najwyższym poziomie zawodnicy fizycznie prawie się od siebie nie różnią. To, co decyduje o sukcesie, to głowa.”
– Zbigniew Boniek

Redakcja: Trenujecie piłkę nożną od blisko 10 lat. Skąd pomysł, żeby zająć się na poważnie treningiem głowy?

Autorzy projektu Mental Force, Iwo i Tymek:

Widać, że u wielu sportowców, nie tylko młodych, jest to dużym problemem. Często przegrywają walkę nie na boisku, ale w głowie. Pomysł nie wziął się znikąd. Jako młodzi zawodnicy sami czujemy na własnej skórze, czym jest presja. Inspiracją były też historie naszych idoli. Oglądaliśmy dokument o Grzegorz Krychowiaku,

w którym Zbigniew Boniek powiedział bardzo ważne słowa: na najwyższym poziomie zawodnicy fizycznie prawie się od siebie nie różnią. To, co decyduje o sukcesie, to głowa.

Ale czy młody sportowiec, który ma 12 czy 14 lat, naprawdę potrzebuje psychologii?

Zdecydowanie tak. Zapamiętaliśmy historię Wojciecha Szczęsnego. Wspominał w swoim filmie, że gdy zaczynał grać za granicą, był bardzo nieśmiały i niepewny siebie. Najlepszą radą, jaką dostał od trenera, były słowa: „Głowa do góry, klata do przodu”. Chodziło o to, by wyglądać na pewnego siebie, nawet jeśli w środku czuje się stres przed wyjściem na boisko. Ta prosta zmiana postawy ciała robi gigantyczną różnicę w tym, jak widzą Cię rywale i jak sam się czujesz. My chcemy takie proste narzędzia dać innym – i przy okazji sobie.

Na czym dokładnie polega Wasz projekt, realizowany w ramach olimpiady Zwolnieni z Teorii?

Mental Force to system krótkich, codziennych wyzwań. Nikt dziś nie chce czytać grubych poradników. Dlatego mamy konkrety: co zrobić przed meczem, jak radzić sobie z błędami i porażkami, jak nie poddać się po kontuzji. Chcemy, żeby trening głowy był tak samo naturalny i popularny jak trening fizyczny i techniczny.

„Trzeba być świadomym, że wszystko znajduje się w naszych głowach. To nastawienie, determinacja decydują o sukcesie”. – Łukasz Milankiewicz



więcej niż OKNA

CHŁODNA?
elegancja

ALU LOOK to ekskluzywne rozwiązanie okien MSline+.

Połączenie narożników pod kątem prostym oraz zastosowanie nowoczesnych oklein sprawia, że wyglądają jak aluminiowe.

GLOBART

Nadarzyn, ul. Pruszkowska 46, tel. 22 798 08 99 biuro@globart.pl

Kto pomaga Wam w realizacji tej wizji?

Jesteśmy dumni, że nasz pomysł doceniły Gmina Nadarzyn oraz Powiat Pruszkowski. To dla nas sygnał, że dorośli też widzą tę potrzebę. Wspiera nas marka Zina Mazowsze, dzięki której promujemy hasło: „Wyglądasz jak zawodnik, myślisz jak zawodnik, grasz jak zawodnik”. Merytorycznie pomagają nam profesjonalści: psycholog sportu Katarzyna Kozikowska oraz Dominika Grabowska – reprezentantka Polski, która jest dla nas ogromnym wzorem. Współpracujemy też blisko z Akademią Sportu Milan Sport. A naszym opiekunem w ramach projektu jest nasza mama. Każdy, do kogo się kierujemy z prośbą o wsparcie, jest bardzo otwarty. Dziękujemy również za pomoc naszemu trenerowi Łukaszowi Milankiewiczowi. Trener często mówi, że trzeba być świadomym, że wszystko znajduje się w naszych głowach. To nastawienie, determinacja decydują o sukcesie.

„Chcemy, żeby trening głowy był tak samo naturalny i popularny jak trening fizyczny i techniczny, jak każdy inny trening” – autorzy projektu, Iwo i Tymek

Zapraszamy do dołączenia wszystkich, którzy trenują, ale też trenerów, kluby i rodziców.

Obserwuj:

Facebook: Mental Force

Instagram: @mentalforce_2.0

Twórcy: zawodnicy pierwszoligowi U-14 lokalnego klubu Akademii Sportu Milan Sport – Iwo i Tymon Palmowscy

Partnerzy i wsparcie: Gmina Nadarzyn, Powiat Pruszków, Zina Mazowsze, Akademia Sportu Milan Sport

Projekt realizowany w ramach ogólnopolskiej olimpiady @Zwolnieni z Teorii

#MENTALFORCE #ZWOLNIENIZTEORII

TAI CHI na ZDROWIE: kącik zdrowia i równowagi



Zapraszamy do naszego klubu, gdzie łączymy ruch, oddech i uważność w praktykę wspierającą zdrowie ciała i umysłu. Ćwiczą z nami osoby w różnym wieku

— zarówno te, które chcą poprawić swoją kondycję, jak i te, które szukają spokoju, regeneracji i równowagi.

Nasze zajęcia

- Tai Chi – zdrowie i redukcja stresu
- Samoobrona dla kobiet
- Tai Chi w plenerze – Pastewnik

Gdzie i kiedy ćwiczymy

NOK (Nadarzyn) pon. i śr.: 10:20–11:20

Strzeńcówka – świetlica basenów pon.: 19:30–21:00

NOK (Nadarzyn) pt.: 12:30–14:00

Pastewnik (plener) niedz.: 11:00

(harmonogram może się zmieniać, warto sprawdzać na FB, zwłaszcza terminy spotkań na Pastewniku)

Tai Chi a zdrowie – co się naprawdę zmienia w Twoim ciele?

Na pierwszy rzut oka Tai Chi wygląda bardzo spokojnie. Powolne ruchy, brak wysiłku, cisza. I właśnie dlatego wiele osób zadaje sobie pytanie: czy to naprawdę działa?

Ruch, który nie przeciąża – tylko wspiera

W Tai Chi nie chodzi o intensywność, ale o jakość.

Powolne, płynne ruchy:

- angażują całe ciało
- poprawiają równowagę
- wzmacniają mięśnie głębokie
- odciążają stawy.

Oddech i układ nerwowy

Świadomy, spokojny oddech:

- wycisza układ nerwowy
- obniża poziom stresu



- wspiera regenerację organizmu.

Dlaczego to działa?

Bo Tai Chi łączy:

- ruch
- oddech
- uważność

To trening całego organizmu — nie tylko ciała, ale i umysłu.

Dla kogo jest Tai Chi?

Dla każdego. Bez względu na wiek, kondycję czy doświadczenie.

Nowy cykl: Tai Chi a zdrowie

Od kolejnego numeru rozpoczynamy serię artykułów: „Tai Chi a zdrowie”. W każdym wydaniu poruszymy jeden konkretny temat.

W następnym numerze:

Tai Chi a serce – jak Tai Chi wspiera układ krążenia.

KONTAKT: UKS Tai Chi na Zdrowie

tel.: 660 700 920. Facebook: UKS Tai Chi na Zdrowie

Camino – Droga Wewnętrznej Mocy

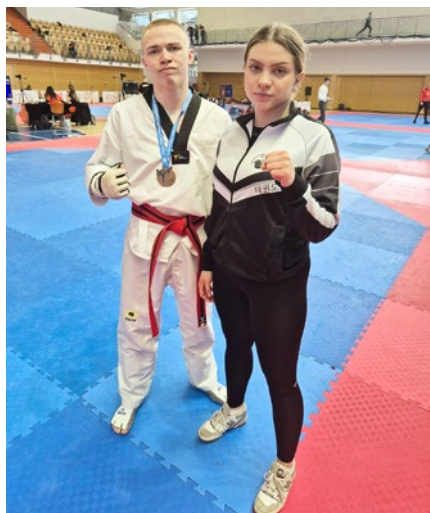
Czasem droga zaczyna się od jednego kroku. A czasem od decyzji, żeby się zatrzymać. Jesienią wyruszamy wspólnie na Camino. Więcej informacji w kolejnych numerach.

Czarne Lwy Taekwondo Olimpijskie – Puchar Polski

W weekend 17–19 kwietnia braliśmy udział w Pucharze Polski w Poznaniu. W turnieju wystartowało ponad 900 zawodników, a dla kategorii kadet były to drugie kwalifikacje do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży.

Nasi zawodnicy spisali się bardzo dobrze. Możemy już oficjalnie powiedzieć, że będziemy mieć dwie kwalifikacje do Ogólnopolskiej Olimpiady Młodzieży. Wywalczyli je Tadeusz Przygoda i Timi Vu. Brawo dla chłopaków!

Warto też podkreślić, że nasi seniorzy w końcu pokazali swoją moc i wrócili z turnieju z dwoma medalami.



To dla nich i dla nas, jako klubu oraz trenerów, ogromna motywacja do dalszej pracy i rozwoju. Brawo Bartek i Filip!

Z turnieju wracamy z 7 medalami. Zdobyli je: Timi Vu, Tadeo Przygoda, Bartek Płonka, Marcin Vu, Filip Brach, Zuzia Kłobuszewska, Janek Przygoda. Ponadto Mateusz Płonka, Weronika Jażdżyk, Janek Telejko zajęli V miejsca w swoich kategoriach.



Jak zawsze jesteśmy bardzo dumni i zadowoleni z naszych zawodników oraz ich postawy na macie. Wielkie gratulacje dla całej ekipy.

Podczas kwietniowej Gali Sportu Powiatu Pruszkowskiego nasz klub również został doceniony i otrzymał nominacje za osiągnięcia sportowe

w 2025 roku. W kategorii dzieci II miejsce przypadło Janowi Sosnowskiemu, w kategorii młodzieżowej III miejsce zdobył Mateusz Płonka. Natomiast w kategorii trener II miejsce zajął Ireneusz Brach.

Mat. i fot. FB Czarne Lwy Taekwondo Olimpijskie



2 złota, 2 srebra i brąz na mistrzostwach województwa

12 kwietnia – to była niezwykle udana niedziela dla naszych zawodniczek. Nasze kadetki i juniorki przywiozły łącznie 5 medali mistrzostw województwa.

Najlepsze okazały się: Oliwia Wienczek w kadetkach oraz Magdalena Zatyka w juniorkach. Dodatkowo dziewczyny dołożyły srebra w grze podwójnej: Magda z koleżanką klubową Emilią Laskowską, zaś Oliwka z Aleksandrą Skolimowską z Siedlec. Dodatkowo brąz w grze pojedynczej wywalczyła Nikola Belica. Tym większy jest to sukces, że Nikola jest najmłodszą juniorką.

W turnieju brali udział również Hubert Kołacz i Mikołaj Matysiak, którzy rywalizowali w grze pojedynczej oraz podwójnej.

Tekst i fot. MUKS Start Nadarzyn





Kwiecień w Ochotniczej Straży Pożarnej w Nadarzynie

Ten miesiąc rozpoczęliśmy świętowaniem Wielkanocy. Podczas Świąt nasi strażacy oraz członkowie Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej licznie zaangażowali się w uroczystości. Jak co roku odbyło się także strażackie śniadanie w Niedzielę Wielkanocną. Wszystkim obecnym bardzo dziękujemy za przybycie.

Ostatnie tygodnie to także czas dodatkowych szkoleń dla naszych druhów. Dwóch z nich wzięło udział w szkoleniu dla Kierujących Działaniami Ratowniczymi w Komendzie Wojewódzkiej w Pionkach. Miło nam poinformować, że po przebyciu kursu i pomyślnym zdaniu egzaminów

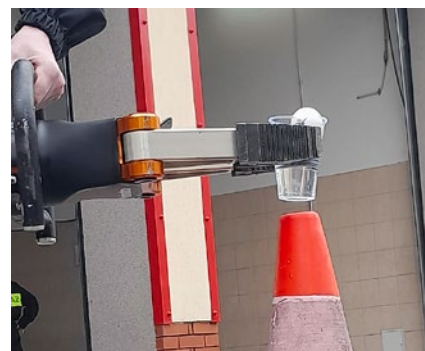


mamy dwóch nowych KDR-ów, co pozwala nam jeszcze bardziej podnieść gotowość operacyjną naszej Straży. Gratulacje dla Dawida i Michała!

Młodzieżowa Drużyna Pożarnicza w ostatnim miesiącu doskonaliła swoje umiejętności z zakresu ratownictwa technicznego i ratownictwa medycznego. Dodatkowym elementem wprowadzonym w ostatnich tygodniach

były gry rozwijające umiejętności podejmowania szybkich decyzji.

W sobotę 18 kwietnia nasza drużyna MDP wzięła udział w grze terenowej. Był to XL Rajd Szlakiem Naszej



Historii, który odbywał się na terenie powiatu przuszkowskiego. Dzięki takim wydarzeniom nasi młodzi strażacy mogą zobaczyć, jak wiele ważnych historycznie miejsc jest tuż obok nas.

Chciałabyś, chciałbyś dołączyć do Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej? Zapraszamy do kontaktu pod adresem mailowym: strazpozarna.nadarzyn@gmail.com



Redaktor naczelna: Dorota Sobolewska. Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treści zawarte w artykułach autoryzowanych, zastrzega sobie możliwość dokonywania poprawek i skracania materiałów. Anonimów nie drukujemy! **Redakcja przyjmuje materiały do 15 dnia** każdego miesiąca na e-mail: gazeta@nadarzyn.pl. Zamieszczone publikacje objęte są ochroną prawną wynikającą z ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2018 r. poz. 1191 ze zm.) i jej naruszenie może powodować odpowiedzialność przewidzianą w przepisach ww. ustawy oraz odpowiedzialność odszkodowawczą na zasadach Kodeksu cywilnego.

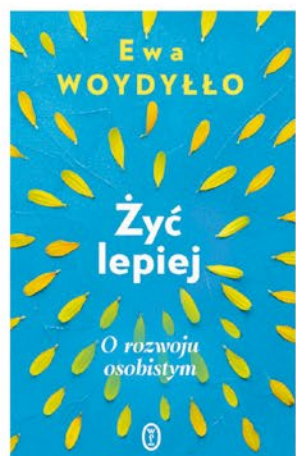
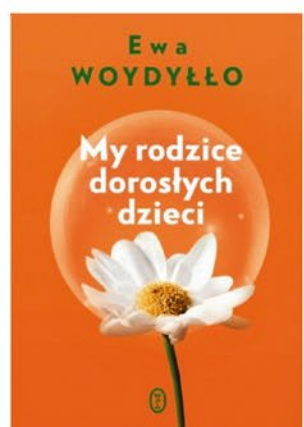
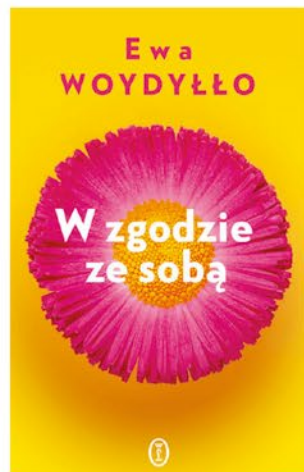
Adres Redakcji: Nadarzyński Ośrodek Kultury, 05-830 Nadarzyn, pl. Poniatowskiego 42, z dopiskiem „Wiadomości”; tel. 22 729 89 15; e-mail: gazeta@nadarzyn.pl; nok@nok.pl. **Formularz zgłoszenia reklam** oraz ich cennik na stronie www.nok.pl w zakładce „Wiadomości Nadarzyńskie”. **Wydawca:** Nadarzyński Ośrodek Kultury.

Druk: Arkuszowa Drukarnia Offsetowa, 05- 825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Traugutta 40, tel. 22 724 30 21



Biblioteka
Publiczna
Gminy
Nadarzyn

PARTNER WYDARZENIA



16.05.2026
godz. 15.00

Sala Widowiskowa NOK
Pl. Poniatowskiego 42
05-830 Nadarzyn

*Ewa
Woodyłło*

SPOTKANIE AUTORSKIE

OBOWIĄZUJĄ WEJŚCIÓWKI

WEJŚCIÓWKI DO ODBIORU W PLACÓWKACH BIBLIOTEKI
ORAZ SEKRETARIACIE NOK