



GAZETA BABICKA

MIESIĘCZNIK GMINNY ISTNIEJEMY OD 1990 ROKU



Przedшкоlaki na scenie w Dniu Babic 2016

str. 16



Mamy
mistrzynię
Polski!
str. 24

Rodzicu – przeczytaj koniecznie
str. 3

Polub
nas!



Stylowy
dodatek
str. 18

Gmina
Przyjazna
Seniorom
str. 9



NA OKŁADCE

foto: Piotr Kabała

GMINA, URZĄD, TEREN

- 3 Rodzicu – przeczytaj koniecznie, od Ciebie wszystko zależy!
- 4 Jaka szkoła w Zielonkach? – spotkanie z rodzicami
- 5 Nowa szkoła – głos w dyskusji
- 6 Postępy prac na składowisku Radiowo
- 7 Spotkanie medycyjn MPO
- 7 Konferencja w Kampinoskim Parku Narodowym
- 8 GPSZOK – zmiany zasad przekazywania odpadów
- 8 Likwidacja Zespołu Obsługi Finansowej Oświaty
- 8 Apel strażaków z OSP
- 9 Stare Babice – Gmina Przyjazna Seniorom

BEZPIECZNA GMINA

- 10 Na gminnych drogach będzie bezpiecznej Dzień otwarty w OSP Borzęcin Duży

KULTURA

- 11 1050-lecie Chrztu Polski w wyjątkowej oprawie muzycznej
- 11 Zapraszamy na koncerty inauguracyjne XII edycji Festiwalu Muzycznego „W krainie Chopina”
- 12 Młodość i patriotyzm
- 13 EKO-bajka na Dzień Ziemi
- 14 Festyn ekologiczny – niska emisja
- 15 Zostań mistrzem puzzli – II Turniej Układania Puzzli
- 16 Dzień Babic

DLA MIESZKAŃCÓW

- 18 Stylowy dodatek
- 20 Babicki niezbędnik – część IV
- 20 Nasze stopy – część II
- 21 Ćwicz i żyj zdrowo
- 21 Kim jest Funduszek?
- 22 Krzyżówka babicka Nr 13
- 22 Konkurs dla spostrzegawczych

SPORT

- 23 Mistrzostwa Karate WKF w Borzęcinie Dużym
- 24 Mamy Akademicką Mistrzynie Polski Karate WKF!
- 24 Grand Prix KolorGraf – relacja z trzeciej edycji siódmej kolejki

INFORMACJE

- 25 Ogłoszenia gminne i inne
- 28 Jak skutecznie redukować ból – terapia manualna i osteopatia
- 29 Ogłoszenia gminne i inne

redakcja

adres redakcji: 05-082 Stare Babice, ul. Rynek 32,
tel.: 22 730 80 30, 798 944 982, 798 944 953
gazeta.babicka@stare-babice.waw.pl

wydawca: Urząd Gminy Stare Babice,
ul. Rynek 32, 05-082 Stare Babice

zespół redakcyjny: Jolanta Pierkowska,
Malwina Fabianowicz, Piotr Kabała

projekt graficzny: woznkt.com

skład i druk: OMIKRON Sp. z o.o.

reklama: reklama.gazetababicka@gmail.com
www.omikron.net.pl

Redakcja nie zwraca materiałów, nie odpowiada za treść reklam i ogłoszeń. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i redagowania tekstów.

Otwarcie sceny letniej w Starych Babicach! Zapraszamy wszystkich mieszkańców gminy na Dużą Scenę w parku w Starych Babicach (za ośrodkiem zdrowia). Spotykamy się 11 czerwca o godz. 16:00. W programie „Szalone lata dwudzieste” Teatru Wodzisławskiej Ulicy, który zabierze wszystkich w humorystyczną podróż po świecie wyzwolenia, prohibicji, jazzu i kina.

Kochasz wypoczynek na rowerze? Rajd rowerowy „Na Rozpoczęcie Lata” organizowany przez GOSIR Stare Babice odbędzie się już 11 czerwca. Więcej informacji na stronie www.gosirstarebabice.pl.

Scena letnia DLA NAJMŁODSZYCH! Wszystkie dzieci zapraszamy już 12 czerwca do parku w Starych Babicach (za ośrodkiem zdrowia). Dla nich Teatr Lalek „Pinokio” przygotował spektakl „Porwanie Księżniczki” oraz „Dzielny Tomek kompan Reksia”. Zaczynamy o godz. 13:00, niech nikogo nie zabraknie!

Kibicujemy talentom muzycznym! Koncert Laureatów XXIV Powiatowego Konkursu Muzycznego Stare Babice 2016 odbędzie się 12 czerwca o godz. 16:00 w I Gminnym Gimnazjum w Koczargach Starych. Wstęp wolny, serdecznie zapraszamy!

Uwaga fani biegania! Zapraszamy dziewczęta i chłopców z terenu Powiatu Warszawskiego Zachodniego do udziału i kibicowania w Otwartych Biegach Przełajowych o Puchar Starosty Warszawskiego Zachodniego i Wójta Gminy Stare Babice. Spotykamy się 3 czerwca przy ul. Zachodniej 2 w Zielonkach Parceli, w siedzibie GOSIR Stare Babice. Więcej informacji na stronie www.pwz.pl.

Siatkówka plażowa to bardzo widowiskowy sport. Dlatego już teraz zapraszamy do udziału i kibicowania podczas Turniejów Siatkówki Plażowej, które odbędą się w dniach 4, 11, 18 czerwca na Polanie Dwóch Stawów w Zielonkach Parceli. Organizatorem wydarzenia jest GOSIR Stare Babice. Więcej informacji dostępnych jest na stronie www.gosirstarebabice.pl.

Gratka dla melomanów! Inauguracja XII Festiwalu Muzycznego „W Krainie Chopina” w piątek, 24 czerwca o godz. 21:00 w kościele parafialnym pw. Wniebowzięcia NMP w Starych Babicach. Więcej o tym wydarzeniu na str. 11.

„Wianki 2016” przed nami! Zapraszamy mieszkańców do wspólnego świętowania, spotykamy się 25 czerwca w Bliznem Jasińskiego oraz w Borzęcinie Dużym.

Seniorzy! Stowarzyszenie Carrom zaprasza na pierwsze spotkanie o tańcu indyjskim, które odbędzie się w piątek 10 czerwca o godz. 19.00 w Centrum Kultury Indyjskiej i Sportu w Warszawie. W ramach projektu zapewniamy transport. Liczba uczestników jest ograniczona. Obowiązują zapisy. Osoby zainteresowane wzięciem udziału w spotkaniu proszone są o zgłaszanie chęci uczestnictwa podczas spotkań Starobabickiego Uniwersytetu III Wieku. Projekt ten skierowany jest do seniorów z gminy Stare Babice i składa się z trzech spotkań na temat kultury indyjskiej.

W związku z ukazaniem się 18 maja artykułów w Gazecie Polskiej Wójt Gminy Stare Babice apeluje do inicjatorów, aby dyskusje w sprawie organizacji nowobudowanej szkoły w Zielonkach Parcele pozostawić na merytorycznym poziomie wśród zainteresowanych mieszkańców naszej gminy i nie sprowadzać ich do dyskusji politycznych. Nie pozwólmy, aby decyzja w tak ważnej sprawie opierała się o obecne przepychanki polityczne. Władze i sprawy Gminy Stare Babice nigdy nie były identyfikowane z partiami politycznymi i tak też powinno być jeżeli chodzi o oświatę w naszej gminie.

Rodzicu – przeczytaj koniecznie, od Ciebie wszystko zależy!

Budowa nowej szkoły gminnej wraz z domem kultury i halą sportową przebiega sprawnie, jeśli nie wydarzy się nic nadzwyczajnego, to proces inwestycyjny zakończy się w planowanym terminie i pierwszego września 2017 roku nasza młodzież rozpocznie w niej naukę. Obiekt ma funkcjonalne rozwiązania architektoniczne i będzie nowoczesnie wyposażony. Od pewnego czasu trwają przygotowania do organizacji szkoły i domu kultury. Równolegle z naszą inwestycją trwają prace rządowe nad reformą oświaty, pani minister zapowiedziała ogłoszenie jej głównych założeń na dzień 27 czerwca br. Kilka miesięcy temu zapowiedziano „wygaszanie gimnazjów” poczynawszy od września 2016 roku. Do tego czasu prace organizacyjne muszą być wstrzymane, gdyż nie wiemy, jakiego typu szkoły będą wprowadzone zapowiadaną reformą.

Za mało nauki w szkole, za dużo w domu

System oświaty w Polsce od dawna wymagał reformowania, co potwierdzają liczne badania i opinie wielu ekspertów. Badania wykazały, że wśród państw członkowskich OECD w Polsce na naukę matematyki poświęca się najmniej czasu. Podobnie sprawa przedstawia się z całkowitym czasem spędzanym przez uczniów na naukę w szkole. Dziewięć lat obowiązkowej nauki w Polsce to 6200 godzin lekcyjnych, a średnia dla krajów OECD to 7600 godzin, czyli ok. 23% więcej. **To z kolei przenosi się na czas nauki ucznia w domu i wynosi on w Polsce statystycznie 10 godzin tygodniowo, trzy razy więcej niż dla przykładu w Finlandii.** Przekłada się to także na ilość korepetycji pobieranych przez naszych uczniów, szczególnie w du-

żych miastach, gdzie plasujemy się w ścisłej czołówce krajów OECD. Z kolei testy PISA dotyczące umiejętności piętnastolatków wykazują dobre wyniki nauczania przedmiotów w polskich szkołach. Ale już w testach na rozwiązywanie problemów, czyli praktyczne wykorzystanie nabytej wiedzy, plasują się w samej końcówce.

Krótki czas pracy polskich nauczycieli na tle innych państw

Także kwestia czasu pracy nauczycieli w Polsce jest poważnym problemem. **Statystycznie polski nauczyciel pracuje 555 godzin dydaktycznych. Mniej nauczyciele pracują tylko w Turcji i w Grecji.** Dla przykładu w Czechach 620 godz. w Słowacji 645, a w Anglii 745. Średnia dla krajów OECD to 694 godziny rocznie.

Jest dobrze, ale może być lepiej!

Trzeba z satysfakcją przyznać, że na tle całego kraju nasze szkoły wypadają bardzo dobrze, wyniki nauczania w naszych szkołach podstawowych plasują nas na 13 miejscu w Polsce. Jestem dumny z tego osiągnięcia, ale uważam też, że nie możemy spocząć na laurach. Nie powinniśmy też przeceniać tego rezultatu, gdyż, po pierwsze jest to wynik jednego kryterium tj. wiedzy z przedmiotów, a po drugie, na ten wynik prócz pracy nauczycieli, w znacznej mierze składają się także wysiłki rodziców i organizowanie dodatkowych zajęć przez organ prowadzący.

Dlaczego szukamy nowych rozwiązań?

Mam głębokie poczucie obowiązku analizować, czy w polskim systemie oświaty istnieje możliwość takiego

zorganizowania szkoły, by przynajmniej część mankamentów polskiego systemu oświaty wyeliminować. Dlaczego w ogóle zastanawiamy się nad wprowadzeniem nowych rozwiązań w nowobudowanej placówce? Powodów jest kilka, ale najważniejszym z nich jest wdrożenie coraz bardziej popularnej szkoły, która skoncentrowana jest na całościowym podejściu do ucznia. Nie tylko na poszerzeniu możliwości nauczania, ale i dużo większej dostępności placówki zarówno dla ucznia, jak i jego rodziców bez ponoszenia dodatkowych opłat przez rodziców, czy gminę. To szkoła, w której uczeń i jego rodzice są najważniejsi, a nie uzależnieni od obowiązującej karty nauczyciela. Drugim aspektem są również koszty, które musi ponosić gmina. Każdy wójt dbający o jak najlepsze wykorzystanie budżetu musi o tym myśleć, aby w miarę możliwości zaspokoić wszystkie potrzeby społeczne jak np. szkoły, drogi, bezpieczeństwo. Pamiętajmy, że nowopowstała szkoła nie zwiększy ilości uczniów w naszej gminie tylko ilość obiektów i miejsc pracy. Subwencja, która przypada na jednego ucznia więc się nie zwiększy, ale znacznie zwiększą się koszty związane z utrzymaniem budynku i formą nauczania. Przy takiej organizacji, jaką mamy w obecnych szkołach, czyli nauczyciele pracujący na kartę nauczyciela i dopłacanie przez gminę do zajęć dodatkowych i ferii w nowej szkole ciężko byłoby znaleźć fundusze. **W tym roku zorganizowany tydzień ferii wyniósł budżet gminny aż 90 000 zł, jak zatem wyglądałyby wakacje? Na pewno nie byłoby możliwości zafundowania przez gminę wakacji dla wszystkich chętnych dzieci. A dlaczego rodzice mają dopłacać?**

W szkole najważniejszy musi być uczeń

Pewne nadzieje na to można wiązać z zapowiedzianą reformą rządową. Czekaając na ogłoszenie głównych wytycznych reformy, założyłem przyjęcie pewnych zmian w stosunku do tradycyjnego modelu szkoły, które uznaję za istotne dla współczesnej edukacji i chciałbym, by chociaż część z nich mogła być wprowadzona w nowej szkole. Przede wszystkim chcę wyeliminować pewne elementy rutyny nauczycielskiej. Otóż środowisko to w przeważającej mierze traktuje zagadnienie oświaty przez pryzmat interesu nauczycieli. Dyrektorzy szkół podstawowych wyraźnie przedkładają interes nauczycieli nad interes ucznia. W dniu 19 lutego br. na spotkaniu z dyrektorami szkół, pani dyrektor jednej ze szkół podstawowych oświadczyła cyt. „nie obchodzi mnie sprawy finansowe oświaty, dla mnie liczy się tylko karta nauczyciela”. To tylko jeden z przykładów świadczących o tym, że wśród niektórych dyrektorów szkół, troska o ucznia jest, na co najwyżej drugim miejscu. Nie jestem odosobniony w poglądzie, że interesy polskich nauczycieli są bardzo mocno chronione sławną Kartą Nauczyciela. Dlatego nie ma potrzeby dodatkowo wzmacniać tej ochrony nadopiekuńczością dyrektorów. Ci z kolei, powinni przede wszystkim zadbać o interes ucznia i dopilnować by każdy nauczyciel dał uczniom wszystko to, co wynika z jego obowiązków. Z bezpośrednich kontaktów z rodzicami wiem, że część z nich jest krytyczna do tego stanu rzeczy, ale też w trosce o dobro swoich dzieci nie podno-

szą tych kwestii. Uważam, że współczesna szkoła powinna być przede wszystkim zorientowana na ucznia. Tego brakuje w standardowej polskiej szkole. **Dlatego zbyt dużo obowiązków szkolnych spada na ucznia w domu.** Na ogół by im podołać muszą się angażować rodzice np. pomagając odrabiać prace domowe lub fundując drogie korepetycje. A często jedno i drugie. Są jednakże szkoły, w których uczniowie odrabiają prace domowe w szkole po zajęciach, mając do pomocy przedmiotowego nauczyciela. Dzięki temu uczeń w domu cały swój czas może przeznaczyć na relaks i życie rodzinne. Bardzo ważne jest dla mnie i zabiegam o to, żeby nowa szkoła była nowoczesna i przyjazna.

Szkoła nowoczesna to:

- ❖ Funkcjonalny obiekt, wyposażony w najnowsze środki techniczne – bez dodatkowych opłat
- ❖ Szkoła dwujęzyczna – przynajmniej dwa przedmioty prowadzone w języku obcym – bez dodatkowych opłat
- ❖ Szeroka gama klas profilowanych (m.in. matematyczno-przyrodniczych i sportowych) – bez dodatkowych opłat
- ❖ Nauka praktycznego zastosowania zdobytej wiedzy – bez dodatkowych opłat
- ❖ Uczenie podstaw ekonomii i zasad wolnego rynku – bez dodatkowych opłat
- ❖ Szeroka gama zajęć dodatkowych w ramach pracy nauczycieli bez dodatkowych opłat, które ponosi gmina

Szkoła przyjazna to:

- ❖ Szkoła zorientowana na ucznia
- ❖ Większy udział rodziców w pracy szkoły
- ❖ Szkoła otwarta od godziny 7.00 do 17.30 – bez dodatkowych opłat
- ❖ Szkoła czynna w wybrane dni wolne – bez dodatkowych opłat
- ❖ Szkoła czynna w przynajmniej jeden miesiąc wakacji i ferie – bez dodatkowych opłat
- ❖ Ociążenie ucznia i jego rodziców od prac domowych dzięki odrabianiu lekcji z nauczycielami od konkretnych przedmiotów – bez dodatkowych opłat
- ❖ Nauczyciele dostępni w dogodnych dla rodziców godzinach

Poszukując różnych rozwiązań, zdobylem widzieć, że polskie prawo daje takie możliwości i wszystkie ww. aspekty można wprowadzić w ramach takiego samego budżetu, jaki obecnie jest przeznaczany na kształcenie jednego ucznia w naszej gminie. **Dlatego też apeluję do Państwa o aktywny udział w trwającej debacie ponieważ kluczowym jest właśnie Państwa głos w sprawie edukacji dzieci.**

Ostatnio otrzymałem wsparcie w tych dążeniach od przedstawicieli rad rodziców wszystkich trzech placówek gminnych, którzy w piśmie z dnia 16 maja 2016 r. napisali: *Kończąc, chcemy podkreślić, że doceniamy Pana dbałość o dobro naszych dzieci i troskę o poziom ich kształcenia. Liczymy, że wszelkiego rodzaju innowacje, które Pan zaproponował na zebraniu zostaną wprowadzone w najbliższej przyszłości i to we wszystkich publicznych gminnych szkołach.*

KRZYSZTOF TUREK

Jaka szkoła w Zielonkach? – spotkanie z rodzicami

10 maja o godz. 18.00 w Szkole Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza w Starych Babicach odbyło się spotkanie zorganizowane przez rady rodziców szkół w Starych Babicach i Borzęcinie Dużym. Spotkanie dotyczyło organizacji nauczania w budowanej szkole w Zielonkach.

Ze strony organizatorów na spotkanie przybyli: Anita Czerwińska Poseł na Sejm RP, Jolanta Dobrzyńska Radna Rady Powiatu Warszawskiego Zachod-

niego, Krystyna Mucha przedstawiciel Kuratorium Oświaty w Warszawie, Krzysztof Lisowski prawnik Związku Nauczycielstwa Polskiego.

Ze strony zaproszonych gości w spotkaniu uczestniczyli wójt gminy Krzysztof Turek, zastępca wójta Marcin Zajac, Ligia Krajewska – samorządowiec, ekspert w dziedzinie edukacji, laureatka nagrody Ministra Edukacji Narodowej, mecenas Krzysztof Bugla, Marcin Susmanek dyrektor zarządzający z Instytutu Nowoczesnej Edukacji oraz radni gminy i mieszkańcy.

Na początku wystąpili przedstawiciele zaproszonych gości, a następnie przedstawiciele rad rodziców, prawnik Związku Nauczycielstwa Polskiego oraz radna powiatu Jolanta Dobrzyńska.

Następnie nastąpił czas na pytania i odpowiedzi. Pytania były w większości kierowane do wójta ze strony członków Rady Rodziców w Starych Babicach. Na koniec spotkania Iwona Postek-Turchońska wręczyła wójtowi *Listę obywateli Gminy Stare Babice opowiadających się za utworzeniem publicznej szkoły w nowym budynku w Zielonkach, dla której organem prowadzącym będzie Gmina Stare Babice i wyrażających sprzeciw wobec oddania wymienionego wyżej obiektu fundacjom, stowarzyszeniom, firmom lub innym organizacjom pozarządowym.*

Wójt podziękował radom rodziców za zaangażowanie w sprawy oświaty i zadeklarował, że to rodzice będą głównie decydowali, jakiej organizacji szkoły potrzebują ich dzieci. Na potwierdzenie faktu, że żadne decyzje nie zapadły na



prośbę Rady Rodziców wójt zadeklarował, że bez decyzji większości mieszkańców żadne działania się nie rozpoczną. Tym samym otworzył debatę na temat organizacji nauczania w nowej szkole

w Zielonkach. Przed nami wiele spotkań i dyskusji, zapraszamy.

TEKST: MF

FOTO: PK

Nowa szkoła – głos w dyskusji

Wszystkie zmiany w systemie oświaty konsultowane przez obecny rząd zakładają pozostawienie gimnazjów. Nasza nowa szkoła, która powstaje w Zielonkach, powinna być gminnym gimnazjum. Uczniowie z całej gminy mogliby korzystać nie tylko z nowoczesnych sal lekcyjnych, ale również z oferty zajęć Domu Kultury, biblioteki czy Gminnego Ośrodka Sportu. Dyskusja o tym, że miałyby powstać „jakaś” szkoła dzieli uczniów na tych, którzy mieliby się uczyć w nowoczesnych salach i którym oferuje się wiele „innowacji” oraz tych, którzy pozostaną w „starych” szkołach bez tych możliwości.

Moim zdaniem, to jednak gminne szkoły, gwarantują wysoką jakość oświaty. Świadczą o tym zarówno wyniki sprawdzianów i egzaminów oraz wysoka ocena naszych szkół przez Kuratorium Oświaty na podstawie tzw. ewaluacji zewnętrznej. Bogactwo oferty edukacyjnej prezentuje publikowany w mediach list otwarty pracowników naszej oświaty. Ten wysoki poziom gwarantuje m.in. tak krytykowana Karta Nauczyciela. Wymaga ona od na-

uczycieli stałego podnoszenia kwalifikacji zawodowych. Dzięki temu wprowadza się w szkołach nowoczesny styl nauczania. Dość wspomnieć, że nauczyciele są zobowiązani do awansu zawodowego i w ciągu 10 lat muszą spełnić wiele wymagań określonych w Karcie Nauczyciela. W tym czasie zdają 3 egzaminy przed specjalnie powołanymi w tym celu komisjami. Proponowane przez szkoły fundacyjne warunki zatrudnienia tego nie gwarantują.

Poruszane zagadnienia zajęć dodatkowych w szkołach oraz zajęć w ferie i wakacje jest argumentem bezprzedmiotowym. W szkole w Borzęcinie jest 65 godzin dodatkowych zajęć rozwijających zainteresowania i zdolności. Nauczyciele prowadzą je w ramach tzw. „kartówek” czyli godzin określonych przez Kartę Nauczyciela. Oprócz tego uczniowie mają zajęcia taneczne, szachy, carrom oraz wiele zajęć sportowych. Mogą też w godzinach popołudniowych korzystać z boisk sportowych pod opieką instruktorów. Zajęcia w ferie odbywają się już od wielu lat. Natomiast półkolonie wakacyjne mogą być organizowane, jeżeli będą takie potrzeby rodzi-

ców (np. tak przedłużono pracę świetlic szkolnych). Propozycję prowadzenia zajęć wakacyjnych zgłosił radny Sławomir Sumka na jednym z posiedzeń Komisji Oświaty. Obecni na spotkaniu dyrektorzy zaaprobowali pomysł i zaproponowali, że zajęcia mogą być organizowane przez gminę lub też przez podmiot zewnętrzny. Moim zdaniem dobrym uzupełnieniem tej oferty mogłoby być „lato na wsi” organizowane przez nowy Dom Kultury. Zajęcia takie pozwoliłyby odpocząć dzieciom od swojej szkoły. Bo kto z Państwa chciałby spędzać urlop w swoim zakładzie pracy?

Szeroka gama działalności naszych szkół nie wyklucza możliwości wprowadzania zmian. Nie jest potrzebna do tego fundacja, na której utrzymanie trzeba będzie ponosić koszty a oprócz ustalenia czynszu i ponoszenia kosztów remontu, gmina nie będzie miała wpływu na powierzony jej budynek.

JUSTYNA SZCZEPANIK
PRZEWODNICZĄCA KOMISJI OŚWIATY
RADY GMINY

Postępy prac na składowisku Radiowo

Zgodnie z wcześniejszymi zapowiedziami, po raz kolejny złożyliśmy wizytę na składowisku Radiowo. 26 kwietnia postępy prac zmierzających do końcowego zamknięcia składowiska ocenili zastępca wójta Marcin Zając oraz kierownik Referatu Ochrony Środowiska Piotr Czajkowski.

Jak widać na zamieszczonych fotografiach, wysypano czarnoziem po stronie zachodniej oraz ukształtowano już skarpy od strony lotniska Babice. Wkrótce kolejna wizyta.

TEKST/FOTO: PK



Spotkanie mediacyjne MPO

26 kwietnia 2016 r. o godz. 18:00 odbyło się spotkanie w siedzibie Zakładu Unieszkodliwiania Odpadów „Kampinowska”, przy ul. Kampinoskiej 1 w Warszawie.

Spotkanie było efektem realizacji procesu mediacji środowiskowych pomiędzy Miejskim Przedsiębiorstwem Oczyszczania w m. st. Warszawie Sp. z o.o. oraz zainteresowanymi stronami przy wsparciu Stowarzyszenia Eko-Biegły skupiającego ekspertów z zakresu ochrony środowiska i mediacji środowiskowych. Zaproszono

na nie również mieszkańców Dzielnicy Bielany oraz okolicznych gmin. Tematem przewodnim spotkania było oddziaływanie na środowisko instalacji zlokalizowanej w Warszawie przy ul. Kampinoskiej 1.

W ramach spotkania poruszono następujące zagadnienia: 1. Analiza potencjalnego oddziaływania zapachowego MPO

Radiowo 2. Emisja bioaerozolu z odpadów przetwarzanych w wybranych bioreaktorach z zastosowaniem preparatów dezodoryzujących, 3. Aktualny stopień wdrożenia programu naprawczego na terenie Zakładu w zakresie ograniczania potencjalnego oddziaływania zapachowego, 4. Rekomendacje zespołu badawczego/mediatorów w zakresie instrukcji utrzymania czystości i porządku na terenie Zakładu wraz z propozycją wprowadzenia dalszych działań w funkcji czasu. Spotkanie prowadzili mediatorzy sądowi Łukasz Szałata, Piotr Jadczyk oraz Mateusz Cuske. Miało ono dość burzliwy przebieg, a najczęściej pojawiającym się pytaniem było: kiedy przestanie działać kompostownia Radiowo. Wg słownej deklaracji Krzysztofa Bałandy – Prezesa Zarządu MPO, ma to nastąpić na początku 2019 r. Mieszkańcy obecni na spotkaniu próbowali uzyskać taką deklarację w formie pisemnej, niestety bezskutecznie. Oprócz tego zebrany przekazano informację o kolejnej firmie prowadzącej badania w zakresie przedmiotu spotkania.

TEKST: PK

FOTO: PCZ



Konferencja w Kampinoskim Parku Narodowym

Czy w zmieniającym się świecie parki narodowe odpowiadają na potrzeby swoich użytkowników?
Konferencja pod takim tytułem trwała od 25 do 27 kwietnia w Centrum Edukacji Kampinoskiego Parku Narodowego w Izabelinie.

Konferencja rozpoczęła się od otwarcia wystawy fotograficznej *W poszukiwaniu indiańskiej przeszłości*. Gości powitali dyrektor KPN Mirosław Markowski oraz Zastępca Szefa Misji (Zastępca Ambadora USA) John C. Law.

Następnie zaczęła się część referatowa, w której jako pierwszy dr Radosław Palonka omówił prowadzony projekt archeologiczny w Canyons of the Ancients National Monument w Kolorado (USA). W dalszej części przedstawiciele m.in. Tatrzańskiego Parku Narodowego, Kampinoskiego Parku Narodowego oraz parku Rocky Mountains z USA omówili – podając konkretne przykłady – dobre praktyki współpracy lokalnej w swoich parkach narodowych. Konferencja składała się z części referatowej oraz warsztatów. Jej współorganizatorami byli m.in. Konsulat Stanów Zjednoczonych w Krakowie, Tatrzański Park Narodowy, Karkonoski Park Narodowy oraz Świętokrzyski Park Narodowy, Związek Pracodawców Polskich Parków Narodowych oraz Fundacja Kampinoskiego Parku Narodowego.

TEKST/FOTO: MAGDALENA KAMIŃSKA



GPSZOK – zmiany zasad przekazywania odpadów

Gminny Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych przy ul. Mizikowskiego działa od 1 sierpnia 2013 roku. Mieszkańcy naszej gminy mogą oddawać tam odpady takie jak: odpady gabarytowe, poremontowe, drobny gruz, złom, makulatura, kartony, plastiki, zużyty sprzęt RTV, baterie i świetlówki. Odpady te muszą być posegregowane oddzielnie i przekazywane w godzinach otwarcia tj. **wtorki i czwartki 14:00–18:00 oraz soboty 12:00–16:00**. Niestety istnieją podejrzenia, że punkt ten jest również wykorzystywany przez nowych miesz-

kańców, którzy nie złożyli deklaracji oraz mieszkańców gmin ościennych czy prywatne firmy, które nie są upoważnione do oddawania w tym miejscu odpadów. Może to generować dodatkowe koszty dla całego systemu gospodarowania odpadami na terenie naszej gminy. W związku z powyższym oraz w odpowiedzi na liczne interwencje mieszkańców dotyczące odbioru odpadów z Gminnego Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych informujemy, że od dnia **1 czerwca 2016 r.** roku oddając odpady do punktu konieczne będzie podanie

numeru identyfikacyjnego (ID). Numer ten ma od sześciu do siedmiu cyfr i jest indywidualny dla każdego gospodarstwa domowego na terenie gminy Stare Babice. Znaleźć go można w piśmie wysyłanym do każdego mieszkańca, który złożył deklarację o wysokości opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi. Jest on również końcowym elementem indywidualnego numeru konta do wnoszenia opłat za gospodarowanie odpadami.

TEKST: JPROŚ

Likwidacja Zespołu Obsługi Finansowej Oświaty

Podczas ostatniej (21 kwietnia) sesji rady gminy uchwalono likwidację Zespołu Obsługi Finansowej Oświaty oraz powierzono jego obowiązki bezpośrednio Urzędowi Gminy Stare Babice (uchwały nr XVII/165/16 oraz XVII/166/16). Likwidacja ZOFO nastąpi z dniem 30 czerwca, a od 1 lipca wspólną obsługę jednostek organizacyjnych Gminy Stare Babice zaliczonych do sektora finansów publicznych zapewni Urząd Gminy Stare Babice.

Jednostkami obsługiwanymi od 1 lipca przez nowopowstały Referat Wspólnej Obsługi Jednostek Urzędu Gminy Stare Babice będą:

1. Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza w Starych Babicach,

2. Przedszkole w Starych Babicach,
3. Zespół Szkolno-Przedszkolny w Borzęcinie Dużym, w skład którego wchodzi:
 - a) Szkoła Podstawowa im. Armii Krajowej Grupy Kampinos,
 - b) Przedszkole,
4. I Gminne Gimnazjum w Koczargach Starych,
5. Przedszkole w Bliznem Jasińskiego,
6. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Starych Babicach,
7. Straż Gminna Gminy Stare Babice,
8. Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji Stare Babice.

Kierownikiem nowopowstałego referatu została Iwona Mika, dotychcza-

sowy kierownik Referatu Zamówień Publicznych.

Zmiany te są wynikiem ustawy z dnia 25 czerwca 2015 r. o zmianie ustawy o samorządzie gminnym oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2015 r. poz. 1045). Na tej podstawie wprowadzono zmiany do ustawy o samorządzie gminnym, które pozwoliły gminom stworzyć wspólną obsługę finansową, organizacyjną i administracyjną jej jednostek organizacyjnych. Taka forma organizacyjna prowadzenia wspólnej obsługi jest najkorzystniejsza pod względem ekonomicznym.

PK

Apel strażaków z OSP w Borzęcinie Dużym

Za nami Dzień Otwartej Strażnicy w OSP Borzęcin Duży. Strażacy serdecznie dziękują wszystkim gościom, którzy odwiedzili ich 8 maja. Wydarzenie to było atrakcyjne zarówno dla najmłodszych, jak i dorosłych mieszkańców na-

szej gminy. Bardzo często podczas rozmów z druhami ze strażnicy, pojawiał się temat braków kadrowych w Straży Pożarnej. Dlatego po raz kolejny przyłączamy się do apelu strażaków – zachęcamy chętnych do podjęcia się trudnej,

ale zaszczytnej służby. Kadry strażaków są otwarte na każdego człowieka, który oprócz energii i sprawności wniesie ze sobą chęć pomagania innym ludziom.

TEKST: PK

Stare Babice – Gmina Przyjazna Seniorom

9 maja 2016 r. Gmina Stare Babice została nagrodzona Certyfikatem *Gmina Przyjazna Seniorom*. Wręczenie nagród miało miejsce podczas V Kongresu *Obywatel Senior* w Parku Śląskim w Chorzowie. Otrzymany certyfikat jest ważny przez trzy lata.

Kapituła konkursu oceniała działania gmin, skutkujące znaczną i trwałą poprawą jakości życia ich starszych mieszkańców. Certyfikat i statuetka mają na celu m.in. propagowanie zachowań i działań sprzyjających starszym mieszkańcom gmin, promowanie najlepszych praktyk samorządów nakierowanych na poprawę jakości życia osób starszych, mobilizowanie władz gmin do tworzenia warunków przyjaznych seniorom. Koalicję na rzecz Gmin Przyjaznych Seniorom zawiązały: Park Śląski, Fundacja Park Śląski, Polskie Towarzystwo Gerontologiczne, Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej i Stowarzyszenie Gerontologów Społecznych.

Gmina Stare Babice wzięła udział w konkursie po raz pierwszy i zgłosiła do oceny dobre praktyki w trzech sferach: **1. Przestrzeń publiczna – zawsze z myślą o seniorach, 2. Partycypacja społeczna – o działaniach seniorów w organach gminy, organizacjach pozarządowych i grupach nieformalnych, 3. Senior zdrowy i aktywny – czyli o projektach z udziałem seniorów.** Trzyletnim certyfikatem uhonorowano także Trzebinę. Certyfikat roczny otrzymały Bolesławiec i Siemianowice Śląskie, wśród wyróżnionych znalazły się także gminy: Dębica, Żary, Jasło, Lubaczów, Czaplinek, Czeladź, Błonie, Świdnica, Dąbie, Ostrów Wielkopolski, Stepnica.

Zapraszając do odbioru wyróżnień, Ewa Kulisz – koordynatorka V Kongresu *Obywatel Senior* powiedziała o ilości i jakości działań prosenioralnych: *Poziom stale rośnie i żeby otrzymać ten certyfikat, nie wystarczy jeden Uniwersytet Trzeciego Wieku, czy jedna impreza dla seniorów. Zależy nam, aby nagrodzone gminy prowadziły długofalową politykę senioralną.*

W zakresie przestrzeni publicznej Gmina Stare Babice zaprezentowała następujące działania: w latach 2014-15 powstały w gminie 2 siłownie plenerowe. Kolejne siłownie powstaną z inicjatywy mieszkańców, z pierwszego budżetu partycypacyjnego w 2016 r. w kolejnych trzech wsiach.

W 8 z 23 wsi urządzone zostały skwery z alejkami, ławeczkami i altanami.

W zakresie partycypacji społecznej gmina zaprezentowała następujące działania: osoby w wieku senioralnym uczestniczą aktywnie w życiu społecznym gminy, spośród 15 radnych, 5 to seniorzy 60+, a wśród 23 sołtysek/ów to 12 osób. Senio-



rzy mają możliwość uczestniczenia w zajęciach blisko miejsca zamieszkania. Klub Seniora „Nadzieja” przy GOPS Stare Babice od 2009r. prowadzi spotkania, wycieczki i warsztaty tematyczne. Najnowszą formą aktywizującą seniorów jest Starobabicki Uniwersytet III Wieku działający od 2014 r. Działa on w trakcie roku akademickiego. Wykłady, projekcje filmowe, wycieczki, warsztaty odbywają się w sali konferencyjnej urzędu gminy, organizowane są też wycieczki. Opiekunowie Klubu Seniora „Nadzieja” i UTW starają się wybrać z warszawskiej oferty kulturalnej bezpłatne wejściówki, przewodników w konkretnych obiektach, zamawiają grupowe bilety dla grup senioralnych w teatrach i kinach. Od 1990 r. działa w Starych Babicach Chór „Babiczenie”, jego początki sięgają okresu zawiązania nieformalnej grupy klubu seniora. W ramach Stowarzyszenia Kulturalnego „Kotwica” prowadzony jest chór „Sami Swoi”. Stowarzyszenie corocznie urządza w październiku Dzień Seniora, w ZSP w Borzęcinie Dużym. Tegoroczny odbędzie się pod hasłem Międzypokoleniowe Spotkanie Borzęcińskie. Zespoły występują na imprezach gminnych, zapraszane są na lokalne festyny i obchody dni

seniora w sąsiednich gminach oraz na wigiliach senioralne i uroczystości patriotyczne.

Senior zdrowy i aktywny – Gmina w projektach społecznych i kulturalnych planuje zawsze zadania skierowane do osób starszych, uczestniczyliśmy także w projektach partnerskich: „Senior zdrowy i aktywny” (dwie edycje) z Programu ASOS i „W Drodze do Rad Seniorów na Mazowszu”. W 2016 r. m. in. dla słuchaczy UTW dedykowane są dwa zadania zlecone w konkursie dla organizacji pozarządowych.

W Gminie Stare Babice, liczącej blisko 17 tys. mieszkańców odnotowujemy nasilający się proces starzenia społeczności.

Udział procentowy ludności w wieku poprodukcyjnym wzrósł z 14,1 % w roku 1995 r. do 16,7 % w 2015 r. Po 2022 r. liczba ludności w wieku poprodukcyjnym przekroczy liczbę ludności w wieku przedprodukcyjnym. W związku z tym przygotowujemy się do sprostania potrzebom najstarszej grupy mieszkańców.

W celu zapewnienia osobom starszym wpływu na sprawy dotyczące lokalnej społeczności, w tym na sprawy dotyczące osób starszych, jak również w ramach tworzenia warunków do pobudzania aktywności obywatelskiej osób starszych Rada Gminy przyjęła uchwałę w sprawie powołania Gminnej Rady Seniorów w Starych Babicach i nadania jej Statutu. Aktualnie trwają prace nad wdrożeniem uchwały.

Zachęcamy seniorów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach Klubu Seniora „Nadzieja” i Starobabickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Informacje o tematach i terminach spotkań można uzyskać m.in. w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej, ul. Rynek 21, tel. 722 90 11 oraz na gminnej stronie internetowej w zakładce „oświata” → „Uniwersytet Trzeciego Wieku”.

TEKST: B. TUZIMEK

FOTO: R. ZDUŃCZYK

Na gminnych drogach będzie bezpiecznej

W celu poprawy bezpieczeństwa na drogach naszej gminy, w czwartek 28 kwietnia Komenda Powiatowa Policji

w Starych Babicach otrzymała z rąk Zastępcy Wójta Gminy Stare Babice Marcina Zajęcia, mobilny laserowy miernik



prędkości TruCam, który dotychczas był na wyposażeniu Straży Gminnej.

Użyczenie urządzenia było możliwe w wyniku zmiany przepisów ustawy Prawo o Ruchu Drogowym, w konsekwencji której odebrano strażom gminnym i miejskim możliwość używania radarów do pomiarów prędkości.

Urządzenie użyczone KPP Stare Babice będzie wykorzystywane na terenie naszego powiatu przez funkcjonariuszy Wydziału Ruchu Drogowego.

TEKST/ FOTO: PK

Dzień otwarty w OSP Borzęcin Duży

O trudach służby w Straży Pożarnej 8 maja 2016 r. opowiadali strażacy z OSP Borzęcin Duży. Okazją był Dzień Otwarty w borzęcińskiej strażnicy. Tego dnia odbyły się tam atrakcyjne pokazy wyposażenia oraz umiejętności strażaków, a goście mogli zapytać o wszystko.

Od godz. 11.00 strażacy rozpoczęli prezentację sprzętu pożarniczego. Odwiedzający mieli możliwość użyć sprzętu hydraulicznego, założyć maskę, włączyć sygnalizację wozów bojowych, czy spróbować swoich sił w gaszeniu pożaru. Strażacy zaprezentowali również funkcjonowanie będącego na wyposażeniu straży defibrylatora (AED). Miłym akcentem była degustacja prawdziwej, strażackiej grochówki z kotła.

Strażacy zwracali odwiedzającym uwagę, że coraz mniej jest chętnych do wstępowania w szeregi OSP, a to nie tylko praca, lecz przede wszystkim – służba.

TEKST: PK

FOTO: MZ



1050-lecie Chrztu Polski w wyjątkowej oprawie muzycznej

Pięknie zabrzmiała muzyka 22 maja na uroczystości z okazji 1050-lecia Chrztu Polski. Chór Kameralny Filharmonii Narodowej pod batutą Kazimierza Bukata o godz. 17.00 dał koncert w murach kościoła pw. Wniebowzięcia NMP w Starych Babicach. Podczas występu mogliśmy usłyszeć nie tylko doskonale głosy Magdaleny Dobrowolskiej, Samitry

Suwannarit, czy Jakuba Burzyńskiego, ale także wyjątkowe instrumenty, jak np. obój barkowy i wiolonczela barokowa. Koncert prowadził Tomasz Szuran, który bardzo ciekawie wprowadzał słuchaczy w historię granych na koncercie utworów: *Gaude Mater Polonia*, *Ego Sum Pastor Bonus*, *Haec Dies*; *Ogloriosa Domina*, *Gloria RV 589*, *Alleluja* z oratorium *Mesjasz*.

Organizatorami koncertu byli Starosta Warszawski Zachodni i Wójt Gminy Stare Babice, a honorowy patronat nad nim objął jego Ekselencja Ksiądz Arcybiskup Stanisław Gądecki Metropolita Poznański Przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski.

TEKST: MF
FOTO: WP



Zapraszamy na koncerty inauguracyjne XII edycji Festiwalu Muzycznego „W krainie Chopina”



W piątek 24 czerwca o godzinie 21.00, w kościele parafialnym pw. Wniebowzięcia NMP w Starych Babicach, odbędzie się pierwszy koncert inauguracyjny na którym wystąpią: Roksana Kwaśnikowska – skrzypce, Małgorzata Pawłowska – sopran, Orkiestra Symfoniczna Uniwersytetu Muzycznego im. Fryderyka Chopina w Warszawie, pod dyрекcją Rafała Janiaka. W programie usłyszymy utwory Wolfganga Amadeusza Mozarta: *Exsultate Jubilate* (KV.165), III Koncert skrzypcowy G – dur (KV 216), XXXVI Symfonię C-dur (KV 425). Patronat nad koncertem inauguracyjnym objął Wójt Gminy Stare Babice Krzysztof Turek. Współorganizatorami są: Gmina Stare Babice, Parafia w Starych Babicach, Uniwersytet Muzyczny im. Fryderyka Chopina w Warszawie.

Kolejny koncert odbędzie się dwa dni później w niedzielę 26 czerwca o godzinie 20.00 w kościele parafialnym pw. Matki Bożej Królowej Meksyku w Laskach. Wystąpią: Piotr Rachoń – organy, oraz Chór Archikatedry Warszawskiej pod dyрекcją Dariusza Zimnickiego. W programie m.in. *Mieczysław Surzyński* – Improwizacje na temat polskiej pieśni kościelnej „Święty

Boże” op. 38 oraz *Msza Polska* na chór mieszany z organami Jana Maklakiewicza.

Wstęp wolny. Więcej informacji znajdą Państwo na oficjalnej stronie festiwalu chopinifestiwal.wilkomirski.org.pl, facebooku, stronie gminy Stare Babice.

Serdecznie zapraszam

MARIUSZ DŻYGA
DYREKTOR FESTIWALU



Młodość i patriotyzm

Jak co roku w gimnazjum w Koczargach Starych zorganizowano Gminne Uroczystości z okazji 3 Maja. 29 kwietnia 2016 r. wychowankowie I Gminnego Gimnazjum w Koczargach Starych zaprezentowali, jak godnie zorganizować obchody uchwalenia trzeciomajowej konstytucji.

Mówienie językiem poetów, którzy wyrażają jednocześnie radość z uchwalenia konstytucji oraz niepokój związany z rozpadem ojczyzny jest zadaniem trudnym nawet dla zawodowych aktorów. Młodzież z gimnazjum poradziła sobie tym świetnie. Bez zbędnego patosu i wykrzykników, ale za to z uczuciem, które udzieliło się wszystkim zebranym. Wśród

nich byli m.in.: zastępca wójta Marcin Zajac, przewodniczący rady gminy Henryk Kuncewicz oraz dyrektor gimnazjum Piotr Szczepkowski.

Za pomocą prostych środków: oszczędnej scenografii i muzyki stworzono widowisko, dzięki któremu zebrani przez moment uczestniczyli w historycznym dla Polski momencie dziejowym.

Piękną chwilą, która połączyła wszystkich zebranych, było również wspólne odśpiewanie Hymnu Narodowego. Dyrektor Piotr Szczepkowski, przypomniał również o Świecie Flagi i prawidłowej prezentacji tego państwowego symbolu.

TEKST/FOTO: PK



EKO-bajka na Dzień Ziemi

W tym roku dzieci z Przedszkola w Bliznem Jasińskiego obchodziły Światowy Dzień Ziemi w nietypowy sposób. Świętowanie trwało cały tydzień, a rozpoczęło się 15 kwietnia.

Na początku tygodnia w grupach odbywały się zajęcia wzbogacające wiedzę dzieci dotyczącą dbania o środowisko. Przedszkolaki postanowiły również posprzątać okolicę przedszkola ze znajdujących się tam śmieci. W domach zbierały wspólnie z rodzicami surowce wtórne, które przyniosły do przedszkola, aby tworzyć z nich różnorodne prace.

Grupy Maków, Tulipanów i Niezapominajek zrezygnowały z tradycyjnych zabawek, na rzecz tych tworzonych samodzielnie z surowców odpadowych. Tulipany wybrały się do Oczyszczalni Ścieków w Starych Babicach, aby poznać proces oczyszczania ścieków.

Kulminacją tygodnia o tematyce ekologicznej, był piątek 22 kwietnia, czyli Światowy Dzień Ziemi. Tego dnia wszystkie przedszkolaki wzięły udział w tworzeniu inscenizacji do *EKO-bajki*.

Za tło do czytanej bajki posłużyły przestrzenne prace plastyczne stworzone przez grupy przedszkolne z odpadów. Jak to w bajkach bywa znalazł się tam ogromny zamek, straszliwy smok, były piękne księżniczki, dzielny młodzieniec Bartuś, rączy rumak i hasające owce, całość otaczały szumiące drzewa i kwitnące kwiaty.

Za udział w *EKO-bajce* i stworzenie ekologicznej oprawy, jak również za dbanie o środowisko, przedszkolaki otrzymały od naszego gościa Zbyszka Tchórzewskiego z Referatu Ochrony Środowiska Urzędu Gminy Stare Babice, eko-prezenty: kosze na papier do segregowania, ekologiczne gry do grup oraz wykonane z drewna przesuwanki. Kolejnym punktem tego dnia było wspólne sadzenie krzewów na terenie przedszkolnego placu zabaw.

Wszystkie te działania miały na celu kształtowanie właściwych postaw oraz podnoszenie świadomości ekologicznej najmłodszych mieszkańców Planety Ziemi.

AGNIESZKA TUSTANOWSKA



„EKO-bajka”

Tuż za górą śmieci i za brudną rzeczką,
za granicą z miastem stąd już niedaleczko.
Stoi tam zamek wielki i wspaniały,
co go zastępy fachowców długo budowały.
Kiedy budowa tego zamku trwała
cała okoliczna ludność o nim rozmawiała.
Zamek, choć gotowy ciągle pusty stoi,
bo zamieszkać w nim każdy wciąż się boi.
To siostry królowy w nim zamieszkać miały,
ale przed strasznym smokiem w wiosce się schowały.
Te młode dziewczęta bardzo piękne były
i ciągle o młodych księżętach marzyły.
Mieszkać w zamku chciały i urządzać bale,
żeby tam posprzątać nie myślały wcale.
Więc zamiast panienek obok zamku mieszka
ogromne smoczysko, niemiły koleżka.
Wiedzieć wy musicie, że owo smoczysko
nie lubi mieszkać tam, gdzie jest zbyt czysto.
Ponieważ wokół zamku bardzo brudno było,
to ogromne smoczysko tu się zadowoliło.
Królowa z królem pozbyć się smoka bardzo pragnęli,
ale jak to zrobić sami nie wiedzieli.
Ogłosili w świecie, że kto smoka się pozbędzie
wraz z jedną z ich córek tutaj rządzić będzie.
W tym czasie smoczysko królowy zjadało
i całymi dniami w śmieciach sięapało.
Wielu różnych śmiałków w zamku się stawiało,
ale po walce ze smokiem niewiele zostało.

Żaden rycerz na zamku długo nie zabawiał,
a jeden z nich tak szybko uciekał, że konia zostawił.
Koń razem z owieczkami na hali się wypasał,
a kiedy się najadł razem z nimi hasał.
Owieczek pilnował pewien młodzien dzielnym
jak się pozbyć smoka myślał on bez przerwy.
Ten chłopaczek Bartuś tak wykombinował,
że do skóry owcy soli napakował.
Potem ją smokowi pod zamek podrzucił,
a pod nosem wesołą piosenkę zanucił.
Smok szybkoćmiutko połknął tę owieczkę z solą
no i nagle poczuł, że go bolą boki.
Nie wiedział, co zrobić jak naprawić szkodę
więc z pobliskiej rzeki zaczął chleptać wodę.
Wypił brudną wodę i pozjadał śmiecie,
więc go w wielkim brzuchu jeszcze bardziej gnęci.
Uciekł hen daleko prawie się przewrócił,
znalazł gdzieś lekarza i więcej nie wrócił.
Gdy księżniczka Kasia się o tym dowiedziała,
czym prędzej za męża chłopca dostać chciała.
Zaprosiła na zamek dzielnego Bartusia,
żeby już wypasać owieczek nie musiał.
Wszystkie królowy za porządki się zabrały
i w mig cały zamek pięknie wysprzątały.
A przed zamkiem piękne drzewa posadziły,
żeby z okien miały widok bardzo miły.
Potem na weselu wszyscy się bawili,
a po sobie żadnych śmieci nie pozostawili.

AUTOR: AGNIESZKA TUSTANOWSKA,
KATARZYNA ŻYŻELEWICZ

Festyn ekologiczny – niska emisja

23 kwietnia w Szkole Podstawowej im. Henryka Sienkiewicza w Starych Babicach odbył się XIV Festyn Ekologiczny, którego tegorocznym hasłem była Niska Emisja. Szkołę odwiedziło mnóstwo gości, na potrzeby festynu zagospodarowano wszystkie piętra szkoły. W rytmie dobrej muzyki na parterze zbierano m.in. makulaturę oraz korki, I piętro szkoły było kiermaszem z wieloma stoiskami, pokazami doświadczeń chemicznych i eko-wykładami, a na II piętrze uczniowie za-

prezentowali swoje zwierzęta – m.in. okazy królików, rybek i chomików.

W sali gimnastycznej odbywały się szkolenia z udzielania pierwszej pomocy medycznej, piknik naukowy oraz warsztaty twórczości z materiałów recyklingowych. Każdy, kto pojawił się tego dnia w szkole, wyszedł bogatszy nie tylko o wiedzę ekologiczną, ale także o dary natury.

TEKST/ FOTO: PK



Zostań mistrzem puzzli – II Turniej Układania Puzzli

21 kwietnia 2016 r. odbył się II Turniej Układania Puzzli „Zostań mistrzem puzzli”. Przedszkole w Bliznem Jasińskiego – organizatora turnieju – odwiedziło 50 przedszkolaków, z przedszkoli usytuowanych w naszej gminie i powiecie. Turniej odbywał się pod Honorowym Patronatem Wójta Gminy Stare Babice Krzysztofa Turka. Podczas Turnieju gościliśmy: Przedszkole w Starych Babicach, Przedszkole „Tęcza” z Latchorzewa, Przedszkole nr 1 z Ożarowa Mazowieckiego, Przedszkole w Izabelinie, Przedszkole w Zaborowie, Zespół Szkolno-Przedszkolny w Borzęcinie Dużym, Przedszkole w Laskach oraz Przedszkole „Wesoły Brzdąc” w Bliznem Jasińskiego.

Gości przywitała i oficjalnie otworzyła turniej dyrektor przedszkola Małgorzata Siekierska. Obecny na otwarciu wójt Krzysztof Turek kierując w stronę uczestników miłe słowa, życzył wszystkim powodzenia. Zwrócił też uwagę, że: *Każdy uczestnik, który zdecydował się dzisiaj na rywalizację, może czuć się zwycięzcą. Nieważne bowiem, które miejsce na podium zajmie mały „puzzlowicz”, ważne, że podejmuje wysiłek i ma w sobie wolę walki.* Po tych dodających otuchy słowach, odbyły się 4 etapy naszego turnieju. Mali zawodnicy w I etapie zmagali się z puzzlami

60-elementowymi, w II etapie 70-elementowymi, w III etapie również 70-elementowymi, ale z trudniejszym obrazkiem, w IV etapie układali obrazek 100-elementowy.

Zmaganiom przedszkolaków przyglądał się również Starosta Warszawski Zachodni Jan Żychliński, który między poszczególnymi etapami dopingował uczestników, życzył powodzenia oraz *wyraził zachwyt nad tak liczny gronem małych miłośników puzzli.* Wystartował również zawodników do ostatniej – finałowej rywalizacji.

Trzy najszybsze, najbardziej wytrwałe drużyny ustaliły kolejność miejsc w finale: 1. miejsce: Adam Karasiński i Krzysztof Karasiński z Przedszkola w Starych Babicach, 2. miejsce: Gabrys Zaręba i Marek Kędra z Przedszkola „Tęcza” z Latchorzewa, 3. miejsce: Adam Oczkowski i Stanisław Kielbicki z Przedszkola Nr 1 w Ożarowie Mazowieckim.

Wręczający nagrody: zastępca wójta Marcin Zając, p.o. Kierownika ZOFO Aneta Maliszewska oraz dyrektor Małgorzata Siekierska gratulowali uczestnikom rywalizacji, zaangażowania i cierpliwości, której nie zabrakło.

Dzięki hojnym sponsorom: Wójtowi Gminy Stare Babice, Warszawskiemu Bankowi Spółdzielczemu Oddział Stare

Babice, Staroście Warszawskiemu Zachodniemu, Firmie Vipolimex, radość z twarzy uczestników nie zniknęła, a ich trud i wysiłek mógł zostać nagrodzony.

Układanie puzzli to nie tylko sposób na kreatywną zabawę, kształtowanie koordynacji wzrokowo – ruchowej, pamięci i spostrzegawczości. To zabawa i nauka „zdrowej” rywalizacji, motywowanie do pracy i osiągania coraz lepszych wyników. Celem organizacji II Turnieju Układania Puzzli była również *integracja społeczności przedszkolnych, nawiązywanie kontaktów z innymi przedszkolami oraz pokonywanie trudności, nauka i szacunek dla konkurentów* – takimi właśnie słowami, dziękując za wspaniałe spędzony czas żegnała wszystkich dyrektor Małgorzata Siekierska.

Dziękujemy wszystkim, bez których II Powiatowy Turniej Układania Puzzli nie mógłby się odbyć: sponsorom, fundatorom nagród, całej kadrze Przedszkola w Biznem Jasińskiego, a w szczególności zawodnikom z gminnych przedszkoli oraz przedszkoli z terenu powiatu warszawskiego-zachodniego. Wszystkim uczestnikom gratulujemy i serdecznie dziękujemy. Pamiętajcie, każdy z was jest zwycięzcą! Zapraszamy za rok!

MARZENA BORECKA



DZIEŃ BABIC



Rok, to 365 dni, w ciągu których tak wiele się dzieje. Jeden dzień, to pozornie mało. Zdarza się jednak dzień niezwykły, wyjątkowy i niepowtarzalny – święto wszystkich mieszkańców Gminy Stare Babice – czyli DZIEŃ BABIC.

Założmy jednak na chwilę, że 21 maja, na polanę Dwóch Stawów w Zielonkach Parceli, przyjechał gość, który nie znał naszej gminy. Czego się o niej dowiedział, uczestnicząc w obchodach tego święta? Po 1. To gmina bezpieczna i zorganizowana: dobrze oznakowane i poinformowane służby (Policja z KPP dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego z siedzibą w Starych Babicach, jednostki Straży Pożarnej z OSP Stare Babice i OSP Borzecin Duży, pomoc medyczna, Straż Gminna Gminy Stare Babice), wyznaczone miejsca do parkowania, jasne i czytelne komunikaty ze sceny. Po 2. To gmina oferująca wiele atrakcji dla najmłodszych: zamki i zjeżdżalnie „dmuchańce”, wioska Smerfów, kule wodne, skoki w gumowych szelkach. Po 3. Gmina propagująca sport: turniej crossmintona, zawody w siatkówce plażowej organizowane przez GOSIR Stare Babice, zawody wędkarskie o Puchar Wójta Gminy Stare Babice Krzysztofa Turka, mini turniej street soccera, pokazy walk karate zawodników klubu Rensei Karate Dojo. Po 4. Gmina, w której tańczą nawet najmłodszy: występy przedszkolaków z przedszkola w Starych Babicach, Blizne Jasińskiego i niepublicznego Wesoły Brzdąc oraz cheerleaderek z zespołu The Ones pod kierownictwem tancerza Roberta Kochanka. Po 5. Gmina nowoczesna: zwiedzanie nowobudowanego kompleksu oświatowo-kul-

Jeden z najgłębszych sekretów życia polega na tym, że tylko to wszystko, co robimy dla innych, jest tym, co naprawdę warto robić

Carroll Lewis

Serdecznie dziękuję wszystkim za hojność i wkład włożony w przygotowanie „Dnia Babic 2016”

Krzysztof Turek
Wójt Gminy Stare Babice

PARTNERZY DNIA BABIC 2016

HotdaTeam

HotdaTeam

HotdaTeam



DZIEŃ BABIC



turalno-sportowego. Wreszcie po 6. Gmina, w której znają się na dobrej muzyce! Występ Gminnej Orkiestry im. Krzysztofa Pendereckiego pod batutą Zbigniewa Załęskiego, chórów gminnych „Sami Swoi” i „Babiczanie”, dziecięcego chóru pod kierownictwem Ewy Dzygi, utalentowanej uczennicy szkoły w Starych Babicach Oli Mielczarek, czy wreszcie zaproszonych zespołów, takich jak Megido, The Lovers, True Colors Band, czy gwiazdy wieczoru – Poparzeni Kawą Trzy.

Sporo, jak na jeden dzień, prawda? A to przecież tylko najważniejsze wydarzenia.

O krótkie podsumowanie tegorocznego Dnia Babic poprosiliśmy wójta gminy Krzysztofa Turka – *Dzień Babic, to święto całej gminy. Zawsze zapraszamy na nie zarówno naszych mieszkańców, którzy chętnie z tego zaproszenia korzystają, jak i gości, którzy znając rangę naszej imprezy – nie odmawiają. Od niedawna przenieśliśmy Obchody Dnia Babic na maj, wcześniej odbywały się w sierpniu. To m.in. dlatego, aby ułatwić przygotowanie do występów na scenie naszym przedszkolakom i uczniom oraz ich wychowawcom i rodzicom. W tym roku wyjątkową atrakcją była możliwość zwiedzania nowobudowanego kompleksu oświatowo – kulturalno-sportowego przez zorganizowane grupy mieszkańców gminy. Jak to pięknie ujął prowadzący Andrzej Frajndt – pamięta, jak ze sceny na polanie widać było jedynie pole uprawne. Mnie osobiście bardzo cieszy fakt, że coraz większa ilość mieszkańców mówi o Dniu Babic „nasza impreza”. O to właśnie chodzi, aby znaleźć w roku taki dzień, zabrać bliskich i rodzinę, przyjaciół i wspólnie świętować. Już teraz zapraszam mieszkańców na Dzień Babic w przyszłym roku.*

TEKST/FOTO: PK



	REFLEKSOLOGIA •STÓP •GŁOWY •UCHA	
TEL. 792 463 095 WWW.REFLEKSOLOG-MASAZYSTA.PL		
WIZYTY DOMOWE	- MASAŻ "PŁASKI BRZUCH" - JAPONSKI MASAŻ HORMONALNY 3D - STOPY - PLECY - GŁOWA/TWARZ - MASAŻE - AKUPRESURA - MOKSA - DIETETYKA - ZIELARSTWO	
STUDIO - JESTEM WARSZAWA UL. BARSKA 11/13 106-100		

Stylowy dodatek



Witam bardzo serdecznie. Tym razem postanowiłam przedstawić osobę wyjątkowo zdolną i utalentowaną, a raczej pokazać Wam to, co tworzy. Większość z nas kocha biżuterię i właśnie o niej dziś porozmawiam z kobietą, która ma ścisły umysł, bo z wykształcenia jest inżynierem chemii i finansistką w dużej korporacji, ale z zamiłowania i pasji artystką, projektantką przepięknej biżuterii PIRH Design. Przedstawiam podwójną laureatkę międzynarodowej nagrody Fashion Designer w konkursie International Design Awards w USA – Martę Aleksandrę Pirh.

Ewa Pacuła: Witaj Marta, powiedz jak to się stało, że dziewczyna ze ścisłym, wręcz analitycznym umysłem, zaczęła projektować biżuterię?

Marta Pirh: Od dawna bo jeszcze w szkole średniej miałam w głowie pomysł żeby stworzyć coś dla ludzi, żeby

coś projektować. Nie wiedziałam jeszcze co to będzie, czy biżuteria, czy ubrania. W tamtym czasie dużo malowałam i w planach miałam liceum plastyczne. Poszłam natomiast w zupełnie innym kierunku, bo w stronę chemii. Ukończyłam Wojskową Akademię Techniczną i rozpoczęłam pracę w korporacji, ale w trakcie kariery zawodowej pomysł tworzenia cały czas we mnie był, dojrzewał i w końcu zaowocował, zaczęłam robić biżuterię. Zaczęło się od niewinnych projektów.

E.P.: Czy pamiętasz swój pierwszy projekt? Co to było?

M.P.: Tak oczywiście, to były dwie bransoletki, jedną z nich do dziś ma moja mama, a drugą moja przyjaciółka. Potem zrobiłam kilka modeli, które pokazałam znajomym i przyjaciółom i każdy mówił, że bardzo im się podoba, że może powinnam zacząć robić coś takiego na szerszą skalę. Długo się nie zastanawiałam. Zaczęłam robić kolekcje biżuterii dedykowane konkretnym osobom.

E.P.: Kim są Twoje klientki? Dla kogo projektujesz?

M.P.: To kobiety bardzo wymagające, kobiety raczej 30+ świadome tego co noszą, ceniące sobie indywidualność i niepowtarzalność projektu. Moja biżuteria to limitowane serie lub przygotowane pod konkretne osoby, wykonane ręcznie dlatego moimi klientkami są osoby ceniące wyjątkową jakość, klasyczny design, a także znające się na



modzie i podążające za trendami w niepanującymi.

E.P.: Z jakich materiałów wykonane są twoje bransolety?

M.P.: Bransoletki i teraz również naszyjniki wykonane są ze srebra, stali chirurgicznej, ze znakomitej jakości skóry z elementami porcelany. Dbam o to, by te materiały były bardzo wytrzymałe, aby ta biżuteria służyła klientkom przez długie lata.

E.P.: Marta czy masz swoją ulubioną bransoletkę?

M.P.: Tak, jest z beżowej skóry z dużym supłem, to taki mój talizman. Zakładam ją zawsze, gdy potrzebuję by przyniosła mi szczęście, no i obowiązkowo ma zawieszekę z koniem.





E.P.: Projektujesz od czterech lat ale trzeba powiedzieć, że zostałeś doceniona nie tylko w Polsce, ale także zdobyłaś międzynarodowe nagrody, które odbierałaś w Los Angeles. Jak to się stało?

M.P.: Stało się to z zaskoczenia. Kapituła International Design Awards znalazła moje projekty w internecie i zaprosili mnie do wzięcia udziału w konkursie. Zdecydowałam się spróbować i zdobyłam dwukrotnie tytuł Fashion Designer w międzynarodowym konkursie IDA w Los Angeles. Dzięki tym wyróżnieniom znalazłam się w Lookbooku International Designer Awards, który obecnie trafia do największych showroomów na całym świecie.

E.P.: Gratuluję. To porozmawiamy teraz o tym co PIRH Design proponuje nam na lato?

M.P.: Na pewno nowością są dwa kolory, które zdominowały ten sezon to błękit baby blue i delikatny róż, czyli pastele. W moich kolekcjach zawsze moż-

na znaleźć neutralne, klasyczne kolory ziemi czyli beże, brązy, szarości, które można łączyć z innymi bardziej wyrazistymi elementami garderoby. Zdecydowanie najczęściej akcentów połączonych jest z jazdą konną, bowiem właśnie konie są moją wielką inspiracją i miłością. W obecnej kolekcji wiosna lato 2016 nie zabrakło także elementów Boho, Etno, naszyjników z elementami masy perłowej, czy skórzanymi frędzlami.

E.P.: Czy panowie również znajdują coś dla siebie?

M.P.: Tak w tej kolekcji stworzyłam linię dedykowaną dla panów. Bransoletki zrobione są z delikatnej skóry, a zapięcia mają kształt kotwicy, czy haka. Zdecydowałam rozbudować nieco portfolio marki i powoli rozszerzam swoją działalność o projektowanie ubrań. Zaczęłam od projektów sukni ślubnych również bardzo spersonalizowanych pod konkretne kobiety i myślę, że przyjdzie taki moment, że zaprojektuję kolekcję ubrań na co dzień.

E.P.: W takim razie trzymam kciuki i już nie mogę się doczekać efektów. Dziękuję bardzo za rozmowę.

Jak w skrócie można opisać markę? Prostota i klasyka, ale także ponadczasowa elegancja i piękno. Unikato-wość projektów to także silna strona marki dlatego myślę pokochało ją tak wiele gwiazd m. in. Anna Dereszowska, Anna Mucha, Kasia Klich, Anna Wyszkon, Natasza Urbańska, Joanna Kulig, Marcelina Zawadzka, Agnieszka Włodarczyk, Agnieszka Kaczorowska i wiele innych, można by długo wymieniać, a między nimi cichutko ja też. Jak znaleźć markę? Najlepiej pod e-mailem: pirhdesign@gmail.com, Facebook: PIRH Design, Instagram: PIRHBYMARTAPIRH, czy w witrynach hotelu Marmaison Le Regina. Taka odpowiedź, panowie to idealny prezent na dzień matki, czy tak po prostu bez okazji. Pozdrawiam.

ROZMAWIAŁA: EWA PACUŁA

Babicki niezbędnik – część IV

To już czwarta część *babickiego niezbędnika*. Tym razem na prośbę czytelniczki z Borzęcina, zamieszczamy dane adresowe aptek z naszego regionu. Mamy nadzieję, że informacje, które przekazujemy za pośrednictwem gazety są przydatne i ułatwiają życie mieszkańcom

naszej gminy. Jednocześnie dziękujemy za nadsyłane do nas prośby o dopisanie do listy. W poprzednim numerze informowaliśmy o salonach kosmetycznych i zakładach fryzjerskich, niniejszym uzupełniamy ją o Salon Fryzjersko-Ko-

smetyczny, ul. Warszawska 214, 05-082 Latchorzew, tel. 733 555 665.

Jeśli na prezentowanej liście brakuje Państwa apteki, prosimy o przesłanie informacji na adres: gazeta.babicka@stare-babice.waw.pl.

TEKST: PK

Nazwa	Adres	Telefon	Uwagi
Apteka	ul. Stołeczna 145, 05-850 Zaborów	Telefon: 22 725 95 35	
Olszewski Jacek. Punkt apteczny i apteka	ul. Warszawska 818, 05-850 Borzęcin Duży	Telefon: 22 752 01 19	
Apteka Zielonki Parcele	ul. Warszawska 291, 05-082 Stare Babice	Telefon: 22 752 90 16	
Apteka Arnica	ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice	Telefon: 22 733 00 26	Czynna do godz. 20:00
Apteka	ul. Warszawska 187, 05-082 Babice Nowe	Telefon: 22 752 94 29	
Apteka „Bonis Farma”	ul. Warszawska 214, 05-082 Latchorzew	Telefon: 506 459 418	
Pod Łosiem. Apteka. Leki gotowe, recepturowe	ul. Hubala-Dobrzańskiego 42/44, 05-082 Latchorzew	Telefon: 22 733 04 86	
Apteka z Uśmiechem	ul. Górczewska 224, 01-460 Warszawa	Telefon: 22 400 77 39	całodobowa
Apteka	ul. Piłsudskiego 2/4, 05-870 Błonie	Telefon: 22 731 99 09	całodobowa
Apteka W Pasażu	ul. Powstańców Śląskich 106 D, 01-466 Warszawa	Telefon: 22 436 11 11	całodobowa

Nasze stopy – część II

Skręcenie stawu skokowego



Długo wyczekiwana wiosna na dobre rozbudziła się za naszymi oknami. Piękna, soczysta zielen łąk, słońce i cieplejsza temperatura zachęcają do spacerów i innych rozrywek na świeżym po-

wietrzu. W takich warunkach dużo łatwiej o urazy, a jednym z nich jest skręcenie stawu skokowego. Co prawda staw ten nie zalicza się do stopy, a znajduje się tuż nad nią, jednak pora roku sama zachęca do zagłębienia się nad tym problemem.

Do skręcenia stawu skokowego może dojść w różnych sytuacjach. Podczas schodzenia po schodach, biegu czy nawet zwykłego spaceru. Nieprawidłowe ustawienie stopy na podłożu powoduje przekroczenie fizjologicznej ruchomości w stawie i co za tym idzie uszkodzenie okolicznych tkanek takich jak torebka stawowa czy więzadła. Na skutek tych uszkodzeń dochodzi do powstania obrzęku, a tuż pod kostką

ujawnia się krwiak (wylew). Ostry ból okolicy stawu skokowego jest nie tylko doznaniem, którego każdy chciałby uniknąć, jest także bardzo ważnym sygnałem świadczącym o uszkodzeniach.

Skręcenie stawu skokowego jest bardzo często bagatelizowane i nierzadko traktowane jako niewielki uraz. Nic bardziej mylnego. Ignorowanie takiego stanu może prowadzić do trwałej niestabilności stawu skokowego, a w konsekwencji tego do kolejnych skręceń, dlatego warto stworzyć odpowiednie warunki do regeneracji tkanek. Niezbędna jest także wizyta u lekarza, który oceni stopień zaawansowania uszkodzeń i w razie potrzeby dobierze odpowiednie zaopatrzenie ortopedyczne.

Bardzo ważne jest wczesne zastosowanie leczenia. W tym szczególną rolę ma kilka czynników takich jak: ochrona skróconej kończyny, ograniczenie aktywności fizycznej, odciążenie chorej nogi i zastosowanie chłodzenia, które pozwoli zmniejszyć rozwijający się stan zapalny (Ważne aby nie przykładać lodu bezpośrednio na skórę, ponieważ może dojść do jej odmrożenia!). Dużym ułatwieniem są dostępne



w aptekach gotowe opatrunki chłodzące do wielokrotnego użytku. Nie bez znaczenia jest także zastosowanie ucisku (np. poprzez opatrunek z bandaża elastycznego) i uniesienie chorej kończyny.

Usprawnianie w znacznym stopniu może przyspieszyć rehabilitacja. Odpowiednio dobrane ćwiczenia czy zabiegi fizykoterapeutyczne pozwolą wrócić do sprawności w krótszym czasie.

Skręcenie stawu skokowego to relatywnie częsty uraz, bo stanowi nawet do 33% wszystkich urazów kończyny dolnej. Popularne przekonanie o błahości tej kontuzji może prowadzić do przewlekłych problemów i przez to pogorszyć jakość życia, dlatego nie warto lekceważyć takiego stanu i udać się do specjalisty.

AUTOR: PATRYCJA RZEPČAK,

FIZJOTERAPEUTA

Ćwicz i żyj zdrowo

Pogoda sprzyja ruchowi, więc zaczynamy cykl artykułów prezentujących proste i skuteczne ćwiczenia fizyczne. Dziś ćwiczenia głównie dla pań, pod lupę bierzemy część ciała, która niewątpliwie im jest ładniejsza i dobrze wyrzeźbiona tym jest większą ozdobą – czyli pośladki.

Przysiady (*squad*) to ćwiczenia, które angażują głównie mięśnie pośladkowe oraz mięśnie ud i łydek. Dzięki temu są bardzo skuteczne. To sprawdzony sposób na spalenie kalorii. Dlaczego warto wykonywać przysiady codziennie? Angażują wiele partii ciała – przysiady zalicza się do podstawowych ćwiczeń, które bardzo często polecają trenerzy fitness. To ćwiczenie angażuje bardzo wiele partii naszego ciała, dlatego przynosi rewelacyjne efekty. Pracują nie tylko nasze nogi, ale także pośladki, mięśnie brzucha oraz pleców. Budują mięśnie – dzięki czemu dbamy nie tylko o piękne pośladki i smukłe uda, ale także o prostą sylwetkę. To według mnie jest najlepszy argument do tego, aby rozpocząć systematyczne wykonywanie przysiadów. Poprawiają sprawność w biodrach oraz kostkach – masa ciała, jaką wykorzystujemy podczas wykonywania przysiadów bardzo dobrze wpływa na zwiększenie sprawności tych partii ciała. Przysiady pozytywnie wpływają na dolne mięśnie pleców, są doskonałymi ćwiczeniami dla osób chcących poprawić sprawność powyższych partii ciała.

Jak prawidłowo wykonywać *squad*? Na początek rozgrzej się przed wykona-

30 dniowe wyzwanie *squad*:

Dzień	Liczba powtórzeń <i>squadów</i>	Dzień	Liczba powtórzeń <i>squadów</i>
1	50	16	105
2	55	17	110
3	60	18	115
4	Odpoczynek	19	Odpoczynek
5	65	20	120
6	70	21	125
7	75	22	130
8	Odpoczynek	23	Odpoczynek
9	80	24	135
10	85	25	140
11	Odpoczynek	26	Odpoczynek
12	90	27	145
13	95	28	150
14	100	29	155
15	Odpoczynek	30	Odpoczynek



Prawidłowo wykonany *squad*

niem *squadów*! Stopy rozstaw nie szerzej niż na szerokość bioder. Kolana nie mogą wychodzić przed stopy. Jeśli chcesz ob-

ciążyć bardziej pośladki niż nogi lekko przenieś ciężar ciała na pięty. Nie schodź niżej niż do kąta prostego między podudziami a udami. Na wydechu schodzisz nisko pośladkami wypychając je w tył, nie w dół (tak jakbyś chciała usiąść na krześle), przechylając tułów do ud. Z wydechem prostuj nogi w kolanach, prostuj ciało, na koniec spinasz pośladki. Pamiętaj o prostych plecach i wciągniętym brzuchu. Prosty kręgosłup, a barki daleko od uszu. Można prostować ramiona w przód. Na koniec nie zapomnij rozciągnąć się po wykonaniu ćwiczenia!

TEKST/ FOTO AGNIESZKA MARKIEWICZ

Kim jest Funduszek?

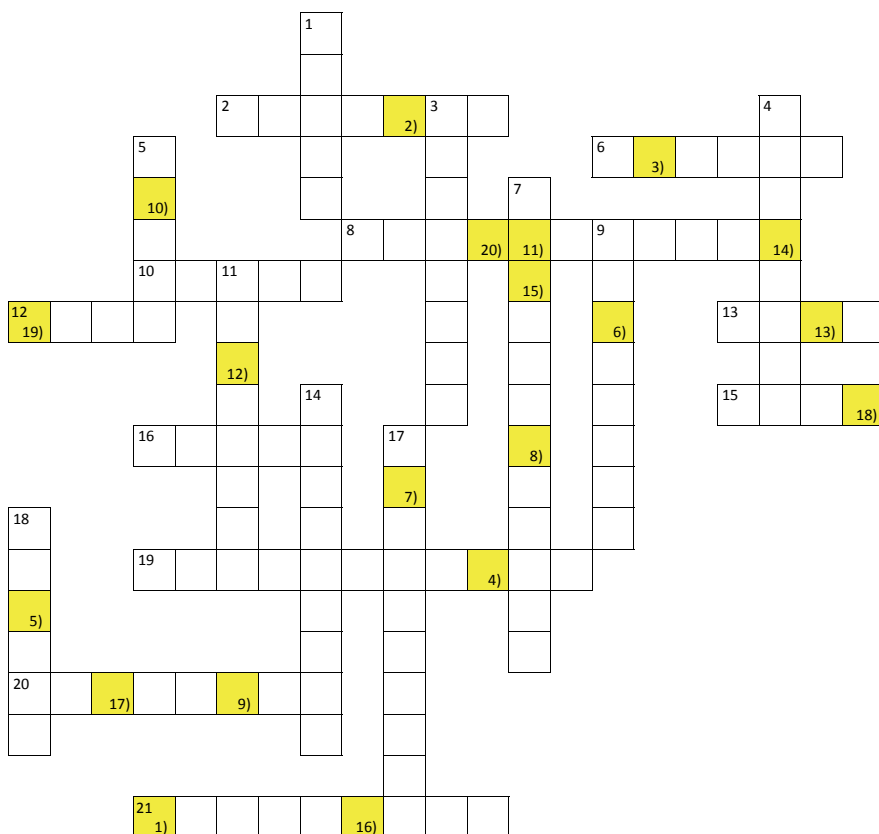
Ogromnie się cieszymy, że tak licznie przystąpiliście do konkursu na imię dla maskotki Stowarzyszenia „Między Wisłą a Kampinosem”. Gorąco dziękujemy wszystkim uczestnikom za udział w konkursie. Jesteśmy pod wrażeniem Waszej pomysłowości i kreatywności. Rywalizacja była niezwykle zacięta, a Komisja miała ciężki orzech do zgryzienia. Dokonując oceny Komisja kierowała się następującymi kryteriami: wywoływa-

nie pozytywnych skojarzeń, przyciąganie uwagi, oryginalność pomysłu. Dziękujemy wszystkim osobom, które wzięły udział w konkursie i przekazały nam swoje propozycje imienia dla naszej maskotki. Zwycięzcą konkursu został Ksawery Kamiński z Wyględ (Gmina Leszno), autor imienia „Funduszek”.

PAWEŁ BIAŁECKI
PREZES ZARZĄDU STOWARZYSZENIA
„MIĘDZY WISŁĄ A KAMPINOSEM”



Krzyżówka babicka Nr 13



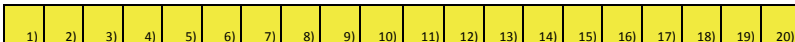
POZIOMO

2. świętuje 1 czerwca
6. dyskusja publiczna
8. miejsce koncertowania orkiestry symfonicznej
10. miejsce śmierci Achillesa
12. galeria w kościele, z organami i miejscem dla zespołu śpiewaków
13. czas wolny ucznia
15. dostaje laurkę 26 maja
16. imię Bouhuna u Sienkiewicza
19. atrakcja placu zabaw
20. efekt zażycia tabaki
21. szablą włada

PIONOWO

1. do pieczenia potraw w ogrodzie
3. bajkowa Śnieżka albo Śmieszka, jak w babickim teatrze rodziców
4. 4 maja obchodzimy Dzień ...
5. imieniny obchodzi razem z Pawłem
7. pracownia chemika
9. trafił szóstkę w Lotto
11. inauguracje np. sceny letniej w babickim parku
14. np. Michała Wołodyjowskiego z Bohunem
17. kwiaty, które zdobią babicki rynek
18. puszczone na wodę w noc świętojańską

HASŁO



Hasło oraz imię i nazwisko prosimy przesłać na adres: gazeta.babicka@stare-babice.waw.pl lub na adres Urzędu Gminy Stare Babice, 05-082 Stare Babice, ul. Rynek 32 z dopiskiem „**krzyżówka**”. Wśród osób, które nadesłały prawidłowe rozwiązanie, wylosowane zostaną zestawy promocyjne gminy. Hasło z krzyżówki Nr 12: **SIENKIEWICZ W LIPKOWIE**. Nagrody otrzymują: **Pani Angelika Wojtys i Pan Krzysztof Dobicki**. Nagrody do odebrania w urzędzie gminy, ul. Rynek 32, pok. 30.

Konkurs dla spostrzegawczych

Czy rozpoznajecie to miejsce w Gminie Stare Babice?



Zdjęcie wykonane w 2010 r. Wśród osób, które nadesłały poprawne odpowiedzi (gazeta.babicka@stare-babice.waw.pl) wylosujemy komplet gminnych gadżetów!

W poprzednim numerze GB prezentowaliśmy zdjęcie przedstawiające plac zabaw w Zielonkach. Zobacz jak to miejsce wygląda teraz! Nagrodę otrzymuje Sylwia Wiśniewska. Zapraszamy do Referatu Rozwoju i Promocji Gminy pok. 30 w urzędzie gminy, ul. Rynek 21 po odbiór gminnych gadżetów.



Plac zabaw w Zielonkach, marzec 2010 r.

Mistrzostwa Karate WKF w Borzęcinie Dużym

W sobotę 14 maja hala w Borzęcinie Dużym gościła rekordową ilość karateków. Tym razem blisko 250 zawodników z aż 13 krajowych klubów stanęło do rywalizacji w dwóch turniejach – w prestiżowych Międzywojewódzkich Mistrzostwach Młodzików Karate WKF, a następnie w Pucharze Mazowsza Karate WKF. Zawody zorganizował borzęciński klub karate RENSEI wraz z GOSiR Stare Babice. Patronem honorowym turnieju został Wójt Gminy Stare Babice Krzysztof Turek.

Nasi gminni karatecy wywalczyli 2. miejsce w klasyfikacji punktowej, zdobywając 6 złotych, 8 srebrnych i 12 brązowych medali. Wyprzedził ich jedynie podlaski klub – Kaisho Białystok, który prowadzony jest przez Trenera Kadry Polski Kumite – Marka Ołowskiego. Nagrody dla zwycięzców wręczał zastępca wójta Marcin Zajac, wraz z doskonale znanym ze swej działalności społecznej Tadeuszem Wiśniewskim.

Jak najlepiej opisać to wydarzenie? W matematyczny sposób wygląda to tak: blisko 250 zawodników, 3 maty, 20 licencjonowanych sędziów Polskiego Związku Karate, 330 medali, 80 pucharów, 2 specjalistycznych ratowników medycznych i niezliczona ilość emocji towarzyszących kolejnym walkom. Gdybyśmy zaś zapomnieli na chwilę o liczbach, to z pewnością nie moglibyśmy pominąć świetnej organizacji i wspaniałej atmosfery rywalizacji, która przez cały czas panowała na mistrzostwach. Z pewnością również musielibyśmy wspomnieć o pięknych chwilach zwycięstw i wspaniałych porażkach. Dlaczego wspaniałych? Ponieważ w karate zwycięstwo jest na drugim planie, na pierwszym zaś jest samo podjęcie walki i kształtowanie charakteru. Dlatego właśnie, mimo spotkania się w jednym miejscu tak wielu zawodników z różnych regionów Polski, na hali panowała atmosfera przyjaźni i szacunku. I dla pocucia tej atmosfery, trzeba było po prostu tam być. A jeśli komuś nie udało się dotrzeć na turniej w tym roku, to już teraz zapraszamy na przyszły rok, by każdy mógł poczuć i opisać te chwile we własnych słowach, jak również po to, by promować wspaniałe gminne inicjatywy i wspierać najlepszych (bo naszych!!!) utalentowanych i ambitnych sportowców.

Tekst: DANIEL KUCHARSKI
Foto: PK



cialistycznych ratowników medycznych i niezliczona ilość emocji towarzyszących kolejnym walkom. Gdybyśmy zaś zapomnieli na chwilę o liczbach, to z pewnością nie moglibyśmy pominąć świetnej organizacji i wspaniałej atmosfery rywalizacji, która przez cały czas panowała na mistrzostwach. Z pewnością również musielibyśmy wspomnieć o pięknych chwilach zwycięstw i wspaniałych porażkach. Dlaczego wspaniałych? Ponieważ w karate zwycięstwo jest na drugim planie, na pierwszym zaś jest samo podjęcie walki i kształtowanie charakteru. Dlatego właśnie, mimo spotkania się w jednym miejscu tak wielu zawodników z różnych regionów Polski, na hali panowała atmosfera przyjaźni i szacunku. I dla pocucia tej atmosfery, trzeba było po prostu tam być. A jeśli komuś nie udało się dotrzeć na turniej w tym roku, to już teraz zapraszamy na przyszły rok, by każdy mógł poczuć i opisać te chwile we własnych słowach, jak również po to, by promować wspaniałe gminne inicjatywy i wspierać najlepszych (bo naszych!!!) utalentowanych i ambitnych sportowców.

TEKST: DANIEL KUCHARSKI

FOTO: PK

Mamy Akademicką Mistrzynię Polski Karate WKF!

W weekend 30 kwietnia – 1 maja 2016 r., w Opolu rozrywane były Akademickie Mistrzostwa Polski Karate WKF. Blisko 150 zawodników reprezentowało większość polskich uczelni.

Po raz pierwszy w barwach AZS (Akademicki Związek Sportowy) wystartowała zawodniczka naszego gminnego klubu Karate WKF – Ewa Gąsiewska. Sensei Ewa reprezentowała warszawską uczelnię SGGW, gdzie podjęła studia weterynaryjne, kontynuując tym samym pasję swojego taty – Adama Gąsiewskiego.

Nasza zawodniczka brała udział w walkach kobiet w kategorii – 61kg. Była to jedna z najliczniejszych konkurencji. Pierwsza walka zakończyła się wygraną

4:0, druga walka – również 4:0. Trzecia, półfinałowa walka, była jedną z najtrudniejszych. Po pierwszej minucie przegrywaliśmy z utytułowaną zawodniczką 1:0. Pół minuty przed końcem walki Ewa wyrównała na 1:1, w ostatnich 16 sekundach prostym uderzeniem ręki trafiła na 2:1 i utrzymała prowadzenie punktowe do końca walki. Weszliśmy do finału! Mieliśmy kilkanaście minut na opracowanie strategii, w tym czasie rozgrywane były repasaże o 3 miejsca. Do finału Ewa wyszła z jednym celem – Akademickie Mistrzostwo Polski. I od pierwszych sekund zaczęła ten plan realizować. Dwie sekundy przed końcem walki prowadziła już 3:0... i wtedy, równo z końcowym gon-

giem, pięknym obrotowym kopnięciem na głowę zdobyła za tę akcję aż 3 kolejne punkty!!! 12-letni okres treningu, ciągłego udziału w zawodach, szkoleniach, obozach sportowych – wszystko to nagłe, w krótkiej chwili, zostało wynagrodzone jednym z najpiękniejszych przeżyć w sportowej karierze.

Sukces Ewy jest jednak nie tylko ogromnym sukcesem dla Uczelni, Klubu RENSEI i trenerów – senseia Daniela Kucharskiego i senseia Witolda Kucharskiego, ale także sukcesem dla całego województwa. Jest to przecież pierwszy złoty medal w konkurencji indywidualnej Karate WKF dla całego Mazowsza!

TEKST/ FOTO: DANIEL KUCHARSKI



Grand Prix KolorGraf – relacja z trzeciej edycji siódmej kolejki

W kolejnej, tym razem już trzeciej edycji siódmej kolejki Grand Prix KolorGraf w Taekwondo olimpijskim, dziewczyny młodziczki z babickiej sekcji zaprezentowały wysoki poziom i we wszystkich rozegranych konkurencjach zajęły miejsca na podium. W pierwszej konkurencji – układzie technicznym Wiktoria Sadowska zdo-

była najwięcej punktów i zajęła najwyższy stopień podium. W drugiej konkurencji – sprawnościowym teście prędkości i siły tzw. karuzeli debiutująca w zawodach Wiktoria Kobza – Orłowska wywalczyła trzecie miejsce nieznacznie ustępując dziewczynkom z drugiego i pierwszego miejsca. Natomiast w ostatniej trzeciej konkurencji rozegranej

7 maja na sali Taekwondo olimpijskiego AZS AWF Warszawa na drugim stopniu podium po raz drugi tego dnia stanęła Wiktoria Sadowska. Po rywalizacji młodzików do zmagania przystąpiły młodsze dzieci – Żaki 8-9 lat. Po bardzo zaciętej rywalizacji w trójboju sprawnościowym dwaj chłopcy stanęli na podium. Piotr Kędra na szczytnym drugim stopniu podium i debiutujący w zawodach Mateusz Sikorski na trzecim stopniu podium.

Zakończenie siódmej kolejki Grand Prix KolorGraf i ogłoszenie wyników 18 czerwca. A nieco wcześniej bo już 22 maja Mistrzostwa Mazowsza w Taekwondo olimpijskim i na pewno na tych zawodach nie zabraknie podopiecznych Piotra Pazińskiego.

TEKST/ FOTO: GOSIR/ MARCIN SADOWSKI





W ostatnim czasie w naszej gminie głośno było o niszczeniu kapliczek. Tym razem mieszkańcy Zielonek Parceli za pośrednictwem gazety, chcą podziękować za pomoc

przy naprawie kapliczki zlokalizowanej przy ul. Południowej w Zielonkach Parceli. Mieszkańcy dziękują Jerzemu Cienkuszowi – szklarzowi z Wojcieszyna oraz

Mirosławowi Poterkowi z Zielonek Parceli. Dzięki ich pracy i zaangażowaniu, kapliczka została szybko naprawiona – wstawiono nową szybę oraz pospawano ogrodzenie.

działając na podstawie art. 28 ust. 2 oraz art. 38 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2015 r., poz. 1774 ze zm.) oraz § 6 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2004 r. Nr 207, poz. 2108)

**OGŁASZA
USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY
NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI
położonej w miejscowości Janów**

**nieruchomość stanowiąca działkę o nr ew. 324 o powierzchni 0,0451 ha, położona na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną w zabudowie bliźniaczej
cena wywoławcza – 180 000,00 PLN netto**

Do ceny sprzedaży nieruchomości, ustalonej w przetargu, zostanie doliczony podatek VAT zgodnie z obowiązującymi przepisami o podatku od towarów i usług. Cena nieruchomości ustalona w przetargu wraz z podatkiem VAT płatna jest w całości przed podpisaniem umowy w formie aktu notarialnego. Za datę dokonania wpłaty całej kwoty przyjmuje się datę uznania rachunku bankowego Gminy Stare Babice.

Wysokość wadium = **5%** wartości ceny wywoławczej.

Przetarg odbędzie się dnia 28 czerwca 2016 r. o godz. 11³⁰ w Sali Konferencyjnej Urzędu Gminy Stare Babice, ul. Rynek 32.

Warunkiem przystąpienia do przetargu będzie wpłacenie wadium najpóźniej do dnia 22.06.2016 r. na konto Gminy: WBS W-wa Oddz. Stare Babice 65 8015 0004 3000 1124 3030 0009.

Wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia w przypadku wygrania przetargu.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się od zawarcia umowy przez uczestnika, który wygrał przetarg.

Koszt sporządzenia umowy kupna-sprzedaży w formie aktu notarialnego ponosi nabywca.

Organizator przetargu z uzasadnionej przyczyny może odwołać ogłoszony przetarg.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Referacie Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Gminy Stare Babice (P. Agnieszka Senterkiewicz) i pod nr tel.: (22) 730-80-26.

WÓJT GMINY STARE BABICE

działając na podstawie art. 28 ust. 2 oraz art. 38 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2015 r., poz. 1774 ze zm.) oraz § 6 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2004 r. Nr 207, poz. 2108)

**OGŁASZA
USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY
NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI
położonej w miejscowości Borzęcin Duży**

**nieruchomość stanowiąca działkę o nr ew. 626/8 o powierzchni 0,1904 ha, położona na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową wielorodzinną (MW)
cena wywoławcza – 500 000,00 PLN netto**

Do ceny sprzedaży nieruchomości, ustalonej w przetargu, zostanie doliczony podatek VAT zgodnie z obowiązującymi przepisami o podatku od towarów i usług. Cena nieruchomości ustalona w przetargu wraz z podatkiem VAT płatna jest w całości przed podpisaniem umowy w formie aktu notarialnego. Za datę dokonania wpłaty całej kwoty przyjmuje się datę uznania rachunku bankowego Gminy Stare Babice.

Wysokość wadium = **5%** wartości ceny wywoławczej.

Przetarg odbędzie się dnia 2 września 2016 r. o godz. 10⁰⁰ w Sali Konferencyjnej Urzędu Gminy Stare Babice, ul. Rynek 32.

Warunkiem przystąpienia do przetargu będzie wpłacenie wadium najpóźniej do dnia 29.08.2016 r. na konto Gminy: WBS W-wa Oddz. Stare Babice 65 8015 0004 3000 1124 3030 0009.

Wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia w przypadku wygrania przetargu.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się od zawarcia umowy przez uczestnika, który wygrał przetarg.

Koszt sporządzenia umowy kupna-sprzedaży w formie aktu notarialnego ponosi nabywca.

Organizator przetargu z uzasadnionej przyczyny może odwołać ogłoszony przetarg.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Referacie Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Gminy Stare Babice (P. Agnieszka Senterkiewicz) i pod nr tel.: (22) 730-80-26.

WÓJT GMINY STARE BABICE

działając na podstawie art. 28 ust. 2 oraz art. 38 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2015 r., poz. 1774 ze zm.) oraz § 6 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2004 r. Nr 207, poz. 2108)

**OGŁASZA
USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY
NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI
położonej w miejscowości Janów**

**nieruchomość stanowiąca działkę o nr ew. 361 o powierzchni 0,0757 ha, położona na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną
cena wywoławcza – 310 000,00 PLN netto**

Do ceny sprzedaży nieruchomości, ustalonej w przetargu, zostanie doliczony podatek VAT zgodnie z obowiązującymi przepisami o podatku od towarów i usług. Cena nieruchomości ustalona w przetargu wraz z podatkiem VAT płatna jest w całości przed podpisaniem umowy w formie aktu notarialnego. Za datę dokonania wpłaty całej kwoty przyjmuje się datę uznania rachunku bankowego Gminy Stare Babice.

Wysokość wadium = **5%** wartości ceny wywoławczej.

Przetarg odbędzie się dnia 28 czerwca 2016 r. o godz. 10⁰⁰ w Sali Konferencyjnej Urzędu Gminy Stare Babice, ul. Rynek 32.

Warunkiem przystąpienia do przetargu będzie wpłacenie wadium najpóźniej do dnia 22.06.2016 r. na konto Gminy: WBS W-wa Oddz. Stare Babice 65 8015 0004 3000 1124 3030 0009.

Wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia w przypadku wygrania przetargu.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się od zawarcia umowy przez uczestnika, który wygrał przetarg.

Koszt sporządzenia umowy kupna-sprzedaży w formie aktu notarialnego ponosi nabywca.

Organizator przetargu z uzasadnionej przyczyny może odwołać ogłoszony przetarg.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Referacie Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Gminy Stare Babice (P. Agnieszka Senterkiewicz) i pod nr tel.: (22) 730-80-26.

WÓJT GMINY STARE BABICE

działając na podstawie art. 28 ust. 2 oraz art. 38 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (tekst jednolity Dz. U. z 2015 r., poz. 1774 ze zm.) oraz § 6 Rozporządzenia Rady Ministrów z dnia 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzania przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (Dz. U. z 2004 r. Nr 207, poz. 2108)

**OGŁASZA
USTNY PRZETARG NIEOGRANICZONY
NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI
położonej w miejscowości Stare Babice**

**nieruchomość stanowiąca działkę o nr ew. 643/1 o powierzchni 0,1047 ha, położona na terenie przeznaczonym pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną wraz z udziałem wynoszącym 3/10 w części nieruchomości stanowiącej działkę nr ew. 643/10 (droga wewnętrzna)
cena wywoławcza – 495 000,00 PLN netto**

Do ceny sprzedaży nieruchomości, ustalonej w przetargu, zostanie doliczony podatek VAT zgodnie z obowiązującymi przepisami o podatku od towarów i usług. Cena nieruchomości ustalona w przetargu wraz z podatkiem VAT płatna jest w całości przed podpisaniem umowy w formie aktu notarialnego. Za datę dokonania wpłaty całej kwoty przyjmuje się datę uznania rachunku bankowego Gminy Stare Babice.

Wysokość wadium = **5%** wartości ceny wywoławczej.

Przetarg odbędzie się dnia 24 sierpnia 2016 r. o godz. 10⁰⁰ w Sali Konferencyjnej Urzędu Gminy Stare Babice, ul. Rynek 32.

Warunkiem przystąpienia do przetargu będzie wpłacenie wadium najpóźniej do dnia 18.08.2016 r. na konto Gminy: WBS W-wa Oddz. Stare Babice 65 8015 0004 3000 1124 3030 0009.

Wadium zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia w przypadku wygrania przetargu.

Wadium ulega przepadkowi w razie uchylenia się od zawarcia umowy przez uczestnika, który wygrał przetarg.

Koszt sporządzenia umowy kupna-sprzedaży w formie aktu notarialnego ponosi nabywca.

Organizator przetargu z uzasadnionej przyczyny może odwołać ogłoszony przetarg.

Dodatkowe informacje można uzyskać w Referacie Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Gminy Stare Babice (P. Agnieszka Senterkiewicz) i pod nr tel.: (22) 730-80-26.

Motocykle

**Firma Handlowa
LUX**



Dołącz do grona naszych zadowolonych klientów

Zielonki, ul. Warszawska 448
05-082 Stare Babice
22 / 733 07 36
602 219 854 608 441 979
www.firmalux.com.pl
info@firmalux.com.pl

**Motocykle
Skutery
Sklep motocyklowy
Akcesoria do motocykli
Serwis
Części
Zakupy na RATY**



Jak skutecznie zredukować ból – terapia manualna i osteopatia

O medycynie manualnej i osteopatii opowiada Maciej Zawadzki z Centrum Medycznego Arnica w Starych Babicach. Jest on magistrem fizjoterapii, absolwentem Wydziału Rehabilitacji na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie oraz terapeutą manualnym. Obecnie doskonalą swój warsztat z dziedziny osteopatii na prestiżowej międzynarodowej uczelni Flanders International College of Osteopathy.

Co to jest medycyna manualna i osteopatia?

Maciej Zawadzki: To poszukiwanie pierwotnej przyczyny problemu, który przekłada się u pacjenta na odczuwanie bólu lub dysfunkcje narządów ruchu, dolegliwości trzewne czy oddechowe. Znaleźnię przyczyny pierwotnej, bez dodatkowych narzędzi (rezonansu czy RTG) wymaga sporych kwalifikacji i umiejętności, a przede wszystkim obserwacji, wnikliwego słuchania pacjenta i poznania funkcjonowania aparatu ruchowego. Terapia manualna i osteopatia są istotnymi dziedzinaми medycyny wyróżniającymi się spośród innych przede wszystkim holistycznym (całościowym) podejściem do pacjenta. Jeżeli pacjent przychodzi do mnie np. z bólem łokcia, to nie skupiam się jedynie na badaniu łokcia, tylko na badaniu całego pacjenta, bo ból może pochodzić od kręgosłupa szyjnego, stawu barkowego, czy być dysfunkcją pomiędzy kością łokciową a promieniową. Oczywiście może też stanowić problem samego łokcia, ale należy zawsze wykluczyć inne przyczyny wyżej wymienionego problemu.

Dlaczego warto udać się do terapeuty manualnego, a nie innego specjalisty?

M.Z.: Jeżeli chodzimy do jednego, drugiego, trzeciego specjalisty z tym samym problemem i żaden nie jest w stanie nam pomóc, to oznacza, że trzeba szukać przyczyny bólu w innym miejscu. Często w klasycznej fizjoterapii uczą nas szukania problemu lokalnie, np. jeżeli przychodzi pacjent z bólem kolana to badamy tylko kolano, szukając przyczyny problemu wyłącznie w jego obrębie, a problem może tkwić gdzie indziej. W przypadku bólu kolana może to być np. nieprawidłowe ustawienie kości skokowej, które przekłada się na zaburzenie biomechaniki kolana lub artroza stawu biodrowego rzutująca ból w stronę kolana.

Komu polecałby Pan terapię manualną i techniki osteopatyczne?

M.Z.: Każdy pacjent może się do nas zgłosić z problemem bólowym, czy też innymi dysfunkcjami w obrębie swojego organizmu np. problemami z lokomocją, funkcjonalnym wykorzystywaniem swoich kończyn, czy problemami oddechowymi lub trawiennymi. Nawet zdrowy człowiek może do nas przyjść i uzyskać pomoc np. w redukcji stresu i napięcia – wówczas możemy pracować na układzie sympatycznym bądź parasympatycznym przez co jesteśmy w stanie tonizować, bądź stymulować układ nerwowy.

W jakim wieku są pańscy pacjenci?

M.Z.: Są to zarówno osoby starsze jak i w młodym wieku. Oczywiście im osoba młodsza, tym łatwiej wyeliminować dany problem. W przypadku osób starszych, jeżeli zmiany strukturalne są utrwalone i powodują one ból, to należy sprawdzić, która to struktura. W medycynie manualnej i osteopatii działamy według reguły „struktura zarządza funkcją” i nie możemy oczekiwać cudu. Należy realnie patrzeć na problem z jakim przychodzi do nas pacjent. Trzeba umieć to rozgraniczyć.

Co z pacjentami, którzy trafiają do Pana z konkretną lekarską diagnozą i zaleceniami?

M.Z.: Nigdy nie podważam tego co mówi lekarz, czy inny specjalista. Biorę pod uwagę opinie uzyskane od innych, nie podważając czyjegokolwiek autorytetu. Nie zmienia to faktu, że zawsze sam badam pacjenta. Nie wyobrażam sobie rozpocząć leczenia bez wcześniejszego zdiagnozowania problemu, bo z jednej strony należy zająć się leczeniem tego, co zdiagnozował inny specjalista i co np. wykazują badania obrazowe, a z drugiej strony należy zająć się leczeniem problemu, z którym zgłasza się pacjent w kontekście poszukiwania pierwotnej przyczyny bólu, czy dysfunkcji, bo te są często niewidoczne w lokalnym badaniu. Reasumując, niezależnie od tego, z jakiego typu bólem przychodzi do mnie pacjent, zawsze muszę go obejrzeć, ponieważ po wejściu do mnie do gabinetu to ja jestem za niego odpowiedzialny.

Jak długo trwa terapia?

M.Z.: To zależy od tego w jakim stanie przychodzi do nas pacjent, jak długo zmagał się z bólem. Jeżeli mówimy o stanie – ważne jest, czy jest to stan podostry, chroniczny czy ostry. Już po pierwszym spotkaniu jesteśmy w stanie ocenić ile potrwa leczenie. U niektórych pacjentów jest to kwestia jednego spotkania, u innych pięciu lub więcej. Oczywiście o tym, ile



będzie trwał proces leczenia zawsze informujemy pacjenta już na pierwszej wizycie, bo jesteśmy w stanie to przewidzieć po wstępnej diagnostyce.

Czy terapeuta manualny współpracuje z innymi specjalistami?

M.Z.: Zawsze jestem otwarty na współpracę. Jestem również fizjoterapeutą, wiem jakie korzyści płyną z samej fizjoterapii od strony kinezyterapii jak i fizykoterapii. Jeżeli leczę pacjenta i widzę, że dobrze reaguje, ale jeszcze lepsze rezultaty uzyska poprzez stymulację fizykoterapeutyczną np. laserem, to oczywiście chcę wtedy, aby taki pacjent skierował się do fizjoterapeuty, który wykona taki zabieg. Podobnie jest w przypadku treningu medycznego. Widzę bardzo duże powiązanie pomiędzy fizjoterapią, a terapią manualną i osteopatią. Uważam, że z połączenia i współdziałania tych metod leczniczych płynie ogromna korzyść dla pacjenta.

Dlaczego wybrał Pan pracę w Centrum Medycznym Arnica?

M.Z.: Lubię pracę w zespole i lubię wyzwania. Do Centrum trafiają pacjenci, którym chcę i mogę pomagać. Każdy pacjent jest tu inny i dostarcza mi możliwości radzenia sobie z różnymi, nierzadko trudnymi przypadkami – a ja lubię wyzwania i czuję się do nich kompetencyjnie przygotowany. Uzyskuję bardzo dobre opinie zwrotne od moich pacjentów, o czym może świadczyć prężnie funkcjonująca „pocztą pantoflowa” – pacjenci polecają mnie swojej rodzinie, znajomym. Jestem bardzo zadowolony z pracy z pacjentami, bo wkładam w to całe moje serce.

Maciej Zawadzki przyjmuje pacjentów we wtorki i czwartki w Centrum Medycznym Arnica, ul. Rynek 10 w Starych Babicach.

OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

www.skp-babice.pl

Babice Nowe

ul. Warszawska 197

tel.kom.

600 165 145

tel.

22 243 35 50

czynne w godz:

08:00 - 20:00

w soboty:

08:00 - 15:00



OKRĘGOWA STACJA KONTROLI POJAZDÓW

Badania techniczne pojazdów:

- motorowerów, motocykli
- samochodów osobowych
- dostawczych i ciężarowych
- pojazdów zasilanych gazem
- autobusów, przyczep i naczep
- ciągników rolniczych

Ponadto oferujemy:

- zaświadczenia o odliczeniu VAT
- zmiana przeznaczenia pojazdu
- badania pojazdów z importu (pierwsza rejestracja)
- badania pojazdów powypadkowych
- badania pojazdów skierowanych do kontroli

SKLEP OGRODNICZY

plantiCo
HELENA MATEŃKO

Zielonki, ul. Parkowa 1, 05-082 Stare Babice
tel. 22 752 94 55, fax 22 733 26 16

info@planticosklep.pl • www.planticosklep.pl

Wszystko Dla Ogrodu

- nasiona: warzyw, kwiatów i traw
- drzewa, krzewy, pnącza:
ozdobne i owocowe
- byliny, cebulki, kłacza
- rośliny rabatowe i domowe
- donice, skrzynki, narzędzia
- podłoża, ziemia, kora
- nawozy, odżywki, środki ochrony
- folie, włókniny, siatki



MIESZALNIA TYNKÓW I FARB



- OCIEPLENIA
- SPRZEDAŻ
- WYKONAWSTWO



PARTNER 
MAJSTERPOL
PRODUCENT CHEMII BUDOWLANEJ
Systemy ociepleń



ul. Warszawska 530
Koczargi Nowe

www.papierowski.pl

22 72 27 126



CENTRUM OGRODNICZE "SYSIAK"

UL. WARSZAWSKA 609, 05-082 WOJCIESZYN

ZAPRASZAMY PO ROŚLINY
NAJLEPSI POLSCY PRODUCENCI
ŚWIETNA JAKOŚĆ I MNÓSTWO NOWOŚCI
AZOFOSKA 10 KG W CENIE 49,90 ZŁ !



DORADZAMY W ZAKUPACH: SYSIAK@SYSIAK.COM.PL
DOWOZIMY TOWAR: TEL. (22) 796 05 61
[FACEBOOK.COM/CENTRUM.OGRODNICZE.SYSIAK](https://facebook.com/CENTRUM.OGRODNICZE.SYSIAK)

SPRZEDAŻ WWW.SYSIAK.COM.PL INTERNETOWA

tob!ysk

+48 22 722 78 35 **wywóz** nieczystości

- * wywozimy odpady poremontowe i gabaryty
- * dostarczamy pojemniki 120l i 240l oraz kontenery 7m3
- * sprzątamy teren
- * kosimy trawę oraz wycinamy drzewa

Zadzwoń! 22 722 78 35, 600 94 33 34, 606 43 33 37

KANCELARIA PRAWNA

Profesjonalna pomoc prawna w zakresie
spraw: cywilnych, rodzinnych,
spadkowych, pracowniczych,
administracyjnych, handlowych.

Tel: 793-188-899

www.kancelariaklaudela.pl

ul. Batalionów Chłopskich 87B m67. 01-307 W-wa



Chcesz zareklamować się w Gazecie Babickiej?

Napisz do nas:

reklama.gazetababicka@gmail.com

EXTRA DACHY

MATERIAŁY, POMIARY, WYKONAWSTWO, GWARANCJE

05-082 Stare Babice, Koczargi Nowe

ul. Warszawska 576 (przedłużenie ul. Górczewskiej)

tel./fax (022) 796-04-95, tel. kom. 604 093 344, 503 078 112, 730 095 408

www.extradachy.pl e-mail: biuro@extradachy.pl



Kursy na kat. AM, A1, A2, A, B
organizuje www.sarbo.pl
Szkoła blisko Ciebie

Wypożyczalnia motocykli na prawo jazdy kat. B

Hyundai i 20

Yamaha MT-07

Kymco 50



Problem z komputerem?

Internetem? Laptopem? Siecią? Wirusem?

Informatyk z Bemowa dojedzie

szybko do firmy, biura lub do domu - 24h/7 dni
Každy problem od 80 do 150zł.

Zadzwoń po diagnozę i wycenę
lub zachowaj ten numer na przyszłość.

609-804-366

www.OpenService.waw.pl



Na hasło "gazetka" dojazd gratis!



DWUDZIESTOLETNI DOŚWIADCZENIE
NA RYNKU WARSZAWSKIM



BIURO USŁUG POGRZEBOWYCH STARE BABICE

UL. RYNEK 17 (PRZY KOŚCIELE)

TEL.: 22 837 43 25

KOM.: 608 30 60 60

OFERUJEMY PEŁEN ZAKRES USŁUG POGRZEBOWYCH

- Zapewniamy całodobowy przewóz Zmarłych do własnej chłodni
- Posiadamy najnowsze modele karawanów marki Mercedes
- Pomagamy w załatwieniu formalności na każdym cmentarzu
- Kredytujemy pogrzeby w ramach zasiłku ZUS i KRUS
- Posiadamy duży wybór trumien, urn i wiązanek



WIENIEC DO POGRZEBU
GRATIS



JESTEŚMY DO PAŃSTWA DYSPOZYCJI PRZEZ CAŁĄ DOBĘ

TEL.: 22 499 46 64, KOM.: 660 950 600



WWW.TERRALEVIS.PL