



GAZETA BABICKA

MIESIĘCZNIK GMINNY ISTNIEJEMY OD 1990 ROKU



Ferie zimowe za nami

str. 10

Nasze dzieci
w Londynie
str. 11

Gminna oświata
i rekrutacje
str. 7

Polub
nas!



Mądre
odchudzanie
str. 17

Przybij piątkę
Babickiej
Dziesiątce
str. 22



w numerze

NA OKŁADCE

-  fot. Marcin Łada
- GINIA, URZĄD, TEREN**
- 3 Nowe sposoby na stare problemy?
- 4 Wzmoczone kontrole wywozu nieczystości
- 5 Z Sesji Rady Gminy Sołtysi nowej kadencji razem
- 6 Nie umiem się nudzić
- 7 Rodzicu, co byś wybrał?
- 9 Rekrutacja do gminnych placówek oświatowych
- 10 Wietrzny wtorek na składowisku Radiowo

KULTURA

- 10 Zima w borzęcińskiej szkole
- 11 Uczniowie z Borzęcina Dużego z występem w Centrum Onkologii Wyjazd do Londynu

DLA MIESZKAŃCA

- 12 Jesteśmy dobrze zorganizowaną gminą
O Klubie Mam
- 14 Zwyródnienie i endoprotezoplastyka stawu biodrowego
Wiosna ach to ty!
- 15 Co i gdzie? Gminny niezbędnik 2016
- 16 Krzyżówka babicka
Konkurs dla spostrzegawczych
- 17 Mądre odchudzanie
- 19 Zwierzęta przewidują (przepowiadają) nadchodzące katastrofy
- 20 Czy w Powiecie Warszawskim Zachodnim jest bezpiecznie?

SPORT

- 21 Egzamin z taekwondo i zakończenie sezonu 2015
- 22 Przybij piątkę Babickiej Dziesiątce!

INFORMACJE

- 24 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 Kabata

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.

Szanowni Mieszkańcy!

Z okazji zbliżających się Świąt Wielkiej Nocy, pragnę życzyć Państwu przede wszystkim dużo zdrowia, miłości i zrozumienia. Niech te Święta przepelnia Was radością i wiarą, a czas spędzony w gronie najbliższych będzie nie tylko czasem odpoczynku od codziennych obowiązków, ale i duchowej odnowy.

Niech Wielkanoc napełni wasze serca radością, wiarą i spokojem.

Wójt Gminy Stare Babice
Krzysztof Turek

Kwalifikacja wojskowa Dla Gminy Stare Babice wyznaczono termin kwalifikacji wojskowej w dniach 24 – 26.02.2016 r. Siedzibą Komisji Kwalifikacyjnej dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego jest Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej BIOVENA Sp. z o.o. w Ożarowie Mazowieckim ul. Poznańska 127. Kontakt do Przewodniczącego Powiatowej Komisji Lekarskiej: tel. (22) 733 72 75. Celem kwalifikacji wojskowej jest ustalenie zdolności do czynnej służby wojskowej osób podlegających temu obowiązkowi oraz osób zgłaszających się w trybie ochotniczym do pełnienia służby wojskowej, które ukończyły 18. rok życia. Osoby wezwane do kwalifikacji wojskowej są obowiązane zgłosić się w miejscu i terminie określonym w wezwaniu. Nieotrzymanie wezwania nie zwalnia osoby od obowiązku stawienia się w terminie i miejscu wskazanym w obwieszczeniu wojewody.

Kibicujemy Biegaczom I Dziesiątki Babickiej Bieg na dystansie 10 km wystartuje w sobotę 9 kwietnia br. o godzinie 10:00. Start i meta biegu zlokalizowane są na rynku w Starych Babicach, a trasa przebiega przez trzy miejscowości: Stare Babice, Lipków i Zielonki Parcela, ulicami Sienkiewicza, Mościckiego, Jakubowicza, Sportową i Białej Góry.

Bezpieczne Gospodarstwo Rolne XIV edycja Ogólnokrajowego Konkursu Bezpieczne Gospodarstwo Rolne ma na celu promocję zasad ochrony zdrowia i życia w gospodarstwach rolnych. W konkursie mogą brać udział osoby pełnoletnie prowadzące produkcyjną działalność rolniczą, ubezpieczone w KRUS. Rolnicy zainteresowani udziałem w Konkursie powinni wypełnić formularz zgłoszeniowy, dostępny w placówkach terenowych Kasy oraz na stronie internetowej www.krus.gov.pl. Wypełniony i podpisany formularz należy złożyć do Placówki Terenowej KRUS Błonie, ul. Targowa 3 B, w nieprzekraczalnym terminie do 31 marca 2016 r.

Pomoc dla bezdomnych Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie informuje, że dzwoniąc na bezpłatną infolinię 987 można uzyskać informacje dotyczące pomocy dla bezdomnych. Pracownicy centrum zarządzania kryzysowego udzielają informacji na temat możliwych form wsparcia – wskazują najbliższe schroniska, jadłodajnie i punkty pomocy medycznej.

Chcesz być na bieżąco? Zapisz się do gminnego newslettera! Możesz to zrobić na stronie www.stare-babice.pl lub w Urzędzie Gminy Stare Babice w Referacie Rozwoju i Promocji Gminy. Zapraszamy.

Nowe sposoby na stare problemy?

Często wydaje się, że proste pytania dają proste odpowiedzi. Jednak rzeczywistość weryfikuje nasze oczekiwania. Przykład: Jak szybko i wygodnie dostać się do Warszawy?

To pytanie stawiamy coraz częściej, patrząc choćby na zakorkowaną ulicę Warszawską. Kilka wariantów rozwiązania tego problemu opisano w studium wykonalności projektu: „Obsługa komunikacyjna pasa zachodniego województwa mazowieckiego w korytarzu: Miasto stołeczne Warszawa dzielnica Bemowo – Stare Babice – Ożarów Mazowiecki – Leszno – Błonie – Kampinos – Sochaczew”. Formy publicznego transportu opisane w tym dokumencie, spowodowały zgłoszenie przez Wójta Gminy Stare Babice Krzysztofa Turka wielu uwag, o czym napiszemy w kolejnym wydaniu gazety. Na początek przedstawiamy ogólne założenia projektu. Zapytaliśmy o to dr. inż. Andrzeja Brzezińskiego z Instytutu Dróg i Mostów Politechniki Warszawskiej.

Gazeta Babicka: Panie inżynierze, jakie potrzeby mieszkańców Gminy Stare Babice będą zaspokojone dzięki wdrożeniu ww. projektu?

Andrzej Brzeziński: Rosnące utrudnienia w funkcjonowaniu transportu w paśmie zachodnim wywołują konieczność poprawy rozwiązań komunikacyjnych. Utrudnienia te związane są ze wzrostem ruchu drogowego, szczególnie w dojazdach do Warszawy. Problem potęguje silna tendencja do zabudowywania tego obszaru nowymi osiedlami mieszkaniowymi oraz zakładami produkcyjnymi i usługowymi. Postulat poprawy funkcjonowania pasma zachodniego znalazł swoje odbicie w zapisach dokumentów strategicznych, m.in. Strategii Rozwoju Województwa Mazowieckiego do 2030 r. oraz Planie Zagospodarowania Przestrzennego Województwa Mazowieckiego. Wdrożenie projektu ułatwi dojazd transportem zbiorowym do Warszawy, dzięki zapewnieniu możliwości przesiadki w planowanym zintegrowanym węźle przesiadkowym w rejonie stacji Chrzanów II linii

metra na Bemowie, usprawni powiązanie w kierunku zachodnim, z Żelazową Wolą i Sochaczewem oraz ograniczy przepływ tranzytowego ruchu samochodowego. Stworzone zostaną także warunki do ruchu rowerowego, dzięki budowie wzdłuż całej projektowanej trasy drogi dla rowerów.

G.B.: Ile wariantów realizacji projektu rozważano?

A.B.: Na etapie studialnym projektu rozważano 5 wariantów rozwiązania komunikacyjnego: Wariant I – poprawa jakości obsługi istniejącej linii kolejowej Warszawa – Sochaczew. Wariant II – budowa wydzielonej drogi dla szybkiej komunikacji autobusowej (Bus Rapid Transit – BRT), oznaczający budowę wydzielonej jezdni przeznaczonej wyłącznie do obsługi publicznym transportem zbiorowym. Wariant III – budowa trasy tzw. autobusu torowego, czyli autobusu poruszającego się po specjalnym sztywnym torze dzięki zastosowaniu prowadnic i kół prowadzących zamocowanych w pojazdach (rozwiązanie funkcjonujące w niemieckim Essen, czy angielskim Cambridge). Wariant IV – budowa jednotorowej linii lekkiej kolei obsługiwanej krótkimi pociągami typu WKD, czy też zbliżonego bardziej do taboru tramwajowego. Wariant V – budowa dwutorowej linii – jak w wariantcie IV tyle, że jako rozwiązanie dwutorowe.

Oprócz różnic technologicznych zasadnicza różnica pomiędzy wariantami autobusowymi (Wariant II i III) i szynowymi (Wariant I, IV i V) polega na sposobie organizacji przewozów. W wariantach autobusowych zakłada się stworzenie wiązki linii autobusowych obsługujących poszczególne miejscowości. Oznacza to, że np. w Babicach w porannym szczycie komunikacyjnym zatrzymywałyby się na przystankach, zabierając pasażerów jadących do pra-

cy czy szkoły, po czym wjeżdżałyby na specjalnie wydzieloną trasę i już bez zatrzymania, szybko docierały do najbliższej, czynnej stacji metra (np. stacji Chrzanów, lub w rejonie skrzyżowania Powstańców Śl./Górczewska). W wariantach szynowych obsługa pasma zachodniego bazuje na węzłach przesiadkowych. To znaczy, że wzdłuż projektowanej nowej trasy kursowałby lekki pociąg, lub tramwaj w relacji Sochaczew – Warszawa i z każdej miejscowości organizowane byłyby dojazdy (np. autobusami, samochodami prywatnymi) do stacji przesiadkowych, położonych poza miejscowościami. W sumie w ramach projektu przeanalizowano 15 różnych rozwiązań infrastrukturalnych, taborowych i organizacyjnych. Wyboru rozwiązania najkorzystniejszego dokonano na podstawie analizy wielokryterialnej, uwzględniając w kryteriach oceny takie czynniki jak: społeczno-gospodarcze (komplementarność z innymi projektami, elastyczność połączenia, konfliktogenność projektu, potencjał demograficzny obszarów, prognozy potoków pasażerskich); środowiskowe (ingerencja w obszary chronione, emisja hałasu, wibracje); organizacyjno-prawne (zakres koniecznych zmian dokumentów planistycznych, ilość i łatwość pozyskania gruntów, zakres potrzebnych decyzji administracyjnych); funkcjonalno-strukturalne (dostępność nowego połączenia, ingerencja w stan istniejący, czy obecność infrastruktury dodatkowej – w tym wypadku drogi dla rowerów) oraz finansowe – nakłady.

Wykonano oszacowanie kosztów inwestycji, które bez taboru waha się w granicach od 220 mln zł (warianty autobusowe) do 705 mln zł. Różnica pomiędzy systemem BRT (autobus zwykły), a autobusem torowym okazała się niewielka. W kosztach przedsięwzięcia uwzględniono m.in: budowę nowej infrastruktury, w tym drogi dla rowerów, przebudowę istniejącej infrastruktury drogowej, organizację przystanków i węzłów przesiadkowych, wykup gruntów.

W rezultacie przeprowadzonych analiz kosztów i korzyści społecznych, wskazano rozwiązania polegające na budowie specjalnego, wydzielonego korytarza wykorzystywanego wyłącznie przez komunikację autobusową (ew. busy i takśówki), pojazdy specjalne znajdujące się w akcji ratunkowej i rowery.

GB: Który wariant ostatecznie wybrano? Jakie argumenty za tym przemawiały?

A.B.: Najwyższą rekomendację do realizacji uzyskał wariant III, związany z budową specjalnego torowiska autobusowego dla tzw. autobusów torowych, nazywanych w Polsce także autobusami sterowanymi. Zadecydowały o tym: najniższe koszty realizacji, spodziewane najniższe koszty eksploatacji, wysokie korzyści związane z liczbą spodziewanych pasażerów (na podstawie prognoz ruchu), mniejszy zakres inwestycji niż w wariantach szynowych,

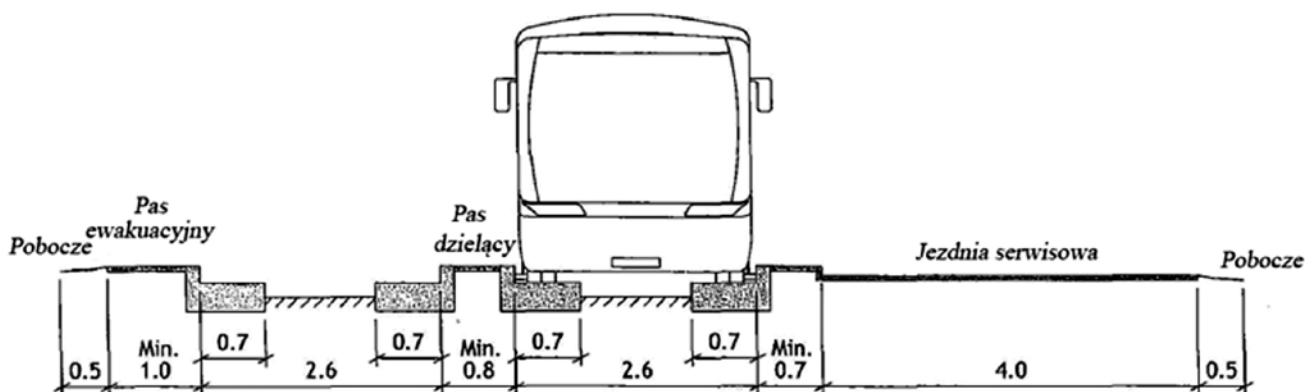
m.in. mniej gruntów do pozyskania, mniejsza ingerencja w środowisko. Ponadto: wysoka elastyczność rozwiązania, wiążąca się z tym, że autobus tego typu może poruszać się swobodnie po normalnych ulicach i obsługiwać pasażerów w poszczególnych miejscowościach, na zwykłych przystankach, następnie może poruszać się bezpiecznie i bardzo szybko po specjalnym torze oraz wjechać do Warszawy, gdzie jego przystanek krańcowy może zostać zlokalizowany w dowolnym miejscu przy dowolnej stacji metra, niezależnie od tego czy w momencie uruchomienia projektu, końcowa stacja metra Chrzanów będzie już czynna, czy nie. Ważna też jest wysoka innowacyjność projektu, nie ma takiego rozwiązania w Polsce i tej części Europy co zwiększa szanse na pozyskanie dofinansowania ze środków UE.

GB.: Co zyskają mieszkańcy gminy dzięki wdrożonemu projektowi?

A.B.: Zakłada się, że projekt pozwoli przejąć przez transport zbiorowy znaczne potoki pasażerskie, dzisiaj głównie samochody wykorzystywane w dojazdach do Warszawy. Projekt poprawi także jakość obecnie świadczonych usług i infrastruktury transportu publicznego. Mieszkańcy Gminy Stare Babice otrzymają dodatkowe połączenie (w stosunku do dzisiaj funkcjonującego z Młocinami), tym razem z II linią metra na Bemowie. Poprawi się zatem dostępność komunikacyjna Warszawy. Wśród ważnych korzyści należy wymienić także: zmniejszenie negatywnego wpływu na środowisko i bezpieczeństwo transportu samochodowego, zmniejszenie zatłoczenia komunikacyjnego na drogach dojazdowych do Warszawy od strony zachodniej, zwiększenie atrakcyjności gospodarczej gmin zachodniego pasma.

GB.: Dziękujemy za rozmowę.

ROZMAWIAŁ: PK



Źródło: studium wykonalności projektu opisanego w rozmowie

Wzmoczone kontrole wywozu nieczystości

Informujemy, że Straż Gminna Gminy Stare Babice wraz z GPK Eko-Babice Sp. z o. o. podjęły działania zmierzające do podniesienia skuteczności kontroli wywozu nieczystości płynnych na terenie Gminy Stare Babice. Kontrola ma

polegać m.in. na weryfikacji rachunków za wywóz nieczystości płynnych, terminowości zamawiania ich odbioru oraz przyjmowania zgłoszeń o nielegalnym pozbywaniu się takich nieczystości. Nielegalne działania będą karane

mandatem, będą także przeprowadzane rekontrole osób ukaranych. Efektem takiego działania ma być zmniejszenie ilości przypadków nielegalnego pozbywania się nieczystości płynnych.

Z Sesji Rady Gminy

W dniu 28 stycznia 2016 r. odbyła się w siedzibie Urzędu Gminy Stare Babice XIV Sesja Rady Gminy. W wyniku obrad podjęto 10 uchwał:

1. Uchwała Nr XIV/122/16 Rady Gminy Stare Babice z dnia 28 stycznia 2016 r. w sprawie zmian w Uchwale Budżetowej Gminy Stare Babice na 2016 r.
2. Uchwała Nr XIV/123/16 z dnia 28 stycznia 2016 r. w sprawie rozpatrzenia wezwania do usunięcia naruszenia prawa uchwałą Nr VIII/55/11 Rady Gminy Stare Babice z dnia 30 czerwca 2011 r.
3. Uchwała Nr XIV/124/16 z dnia 28 stycznia 2016 r. w sprawie ustalenia trybu udzielania i rozliczania dotacji dla niepublicznych i publicznych przedszkoli, innych form wychowa-

nia przedszkolnego, szkół podstawowych i gimnazjów prowadzonych na terenie Gminy Stare Babice przez inne niż Gmina Stare Babice osoby prawne i fizyczne, oraz trybu i zakresu kontroli prawidłowości ich wykorzystania.

4. Uchwała Nr XIV/125/16 z dnia 28 stycznia 2016 r. w sprawie przyjęcia na 2016 rok planu dofinansowania form doskonalenia zawodowego nauczycieli.
5. Uchwała Nr XIV/126/16 z dnia 28 stycznia 2016 r. w sprawie zawarcia porozumienia z Komendą Powiatową Policji dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego.
6. Uchwała Nr XIV/127/16 z dnia 28 stycznia 2016 r. w sprawie upoważnienia

Gminnego Przedsiębiorstwa Komunalnego „Eko- Babice” Sp. z o. o. do złożenia wniosku o dofinansowanie oraz przyjęcie do realizacji przedsięwzięcia pt.: „Uporządkowanie gospodarki wodno-ściekowej w Gminie Stare Babice – część III”.

7. Uchwała Nr XIV/128/16 z dnia 28 stycznia 2016 r. w sprawie przyjęcia planu pracy Rady Gminy na rok 2016.
8. Uchwała Nr XIV/129/16 z dnia 28 stycznia 2016 r. w sprawie przyjęcia na rok 2016 planów pracy Komisji.
9. Uchwała Nr XIV/130/16 z dnia 28 stycznia 2016 r. w sprawie zatwierdzenia na rok 2016 planu pracy i kontroli Komisji Rewizyjnej.
10. Uchwała Nr XIV/131/16 z dnia 28 stycznia 2016 r. w sprawie przyjęcia sprawozdań z pracy Rady za rok 2015.

Sołtysi nowej kadencji razem

25 stycznia 2016 r. sołtysi wybrani w gminie Stare Babice na kadencję 2016-2019, spotkali się w sali konferencyjnej Urzędu Gminy Stare Babice. Wójt gminy Krzysztof Turek powitał zebranych, pogratulował wyboru, przedstawił sołtysów wybranych po raz

pierwszy w obecnej kadencji, po czym omówił główne zadania gminy. Na spotkaniu obecni byli również sekretarz gminy oraz pracownicy komórek organizacyjnych urzędu. Przekazali oni istotne informacje o wymiarze podatków i opłat lokalnych. Oddzielną część

spotkania poświęcono obowiązkom spoczywającym na jednostkach pomocniczych gminy, dotyczącym zadań związanych z obronnością oraz w przypadku wystąpienia sytuacji kryzysowych. Sołtysi omówili także współpracę między sołectwami.

TEKST/FOTO: PK



Nie umiem się nudzić

Rozwój naszej gminy to historia jej mieszkańców, ich pracy, poświęcenia, także życia osobistego. Przyzwyczajamy się do zmian na terenie gminy, przestajemy je zauważać, wydaje nam się, że tak „było od zawsze”. A przecież są ludzie, którzy przez wiele lat mieli bezpośredni wpływ na wygląd gminy i jej sołectw. O Elżbiecie Czerwonce – sołtys Babic Nowych, pisaliśmy w poprzednim numerze Gazety Babickiej. Tym razem przedstawimy sylwetkę Marii Wawrzynieckiej – sołtys Stanisławowa, która swoją funkcję pełniła przez 17 lat do końca 2015 r.

Gazeta Babicka: Pani Mario, kiedy została Pani sołtysem Stanisławowa?

Maria Wawrzyniecka: Funkcję tę pełniłam od 1998 r. do 2015 r., czyli przez 17 lat. W tym czasie starałam się godnie i uczciwie reprezentować sołectwo oraz nie zawieść mieszkańców. Mimo, że z racji skromności nie lubię chwalić się swoją działalnością, to wiele się przez te lata wydarzyło. Pierwsza sprawa – komunikacja. Obecnie dojeżdżają tutaj autobusy ZTM, ale nie zawsze tak było. W dużej mierze to również zasługa Jolanty Stępniań, byłej zastępczyni wójta oraz Marcina Klimka, który informował mnie, na jakim etapie są sprawy z tym związane. Pamiętam przecież, jak na pieszo chodziłam do Borzęcina do pracy, na zmianę z mężem, bo opiekowaliśmy się dziećmi. Kolejna kwestia – oświetlenie ulic. Kiedyś nie było ono doprowadzone do końca wsi. Wykonaliśmy je z funduszu sołeckiego pod nadzorem Piotra Kucieja. Kolejnym etapem było doprowadzenie wodociągu i kanalizacji. Dziś wydaje się to oczywiste, ale wtedy każdy metr wydawał nam się wielkim sukcesem.

G.B.: Mieszkańcy przychodzili do Pani z tymi problemami?

M.W.: Odkąd zostałam sołtysem, zawsze służyłam radą i pomocą. Byłam otwarta na każdą uwagę, wysłuchiwałam wszystkich, także tych którzy kry-



Maria Wawrzyniecka odbiera podziękowanie od Wójta Gminy Stare Babice Krzysztofa Turka

tycznie oceniali moją pracę. Szybko zrozumiałam, że krzykiem niewiele zdziała się w życiu, dlatego cierpliwie wysłuchiwałam każdego, kto przyszedł do mnie ze swoimi problemami. W efekcie takie postępowanie przynosiło największe korzyści.

G.B.: Pochodzi Pani ze Stanisławowa?

M.W.: Urodziłam się w Sarbinowie Morskim, powiat koszaliński, obecnie to województwo zachodniopomorskie.

G.B.: To daleko stąd. Domyślam się, że kryje się za tym interesująca historia?

M.W.: W Sarbinowie Morskim, w jednostce wojskowej, pracował mój przyszły mąż. Tam się poznaliśmy, przypadliśmy sobie do gustu. On pochodził ze Stanisławowa. Kiedy mieliśmy już 2 dzieci, w 1969 r. przenieśliśmy się z Sarbinowa. W Stanisławowie żyjemy, wychowaliśmy dzieci i wnuczęta. Tutaj doczekaliśmy 50. rocznicy małżeństwa. W tym czasie podejmowałam się wraz z mężem różnych zajęć, braliśmy w dzierżawę pola, pracowałam jako spe-
dytor oraz w jednostce wojskowej w Bo-

rzęcinie Dużym. W jednostce wojskowej bardzo dobrze wspominam współpracę z Romanem Balcerowiakiem – imponował mi swoją pracowitością, pewnie dlatego tak się polubiliśmy. Kiedy w 1998 r. podczas wyborów sołeckich zgłoszono moją kandydaturę – przegłosowano ją jednogłośnie.

G.B.: Czyli zamiast zasłużenie odpoczywać, trafiła Pani „z deszczu pod rynnę”?

M.W.: Chyba tak. Ale ja po prostu lubię pracować, nie umiem się nudzić i zawsze znajduję sobie zajęcie. Dlatego tak dobrze wspominam ludzi, którzy pomagali mi w pracy: wójta Krzysztofa Turka, jego zastępcę Marcina Zajacę, sekretarz gminy Wiesławę Wojtachnio, Mirosławę Majrzychak, Annę Błazejewską oraz wszystkie zawsze miłe i uprzejme pracownice z Referatu Podatków Urzędu Gminy Stare Babice. Dziękuję serdecznie także wszystkim tym, którzy przez te lata byli mi przyjaźni i pomocni.

G.B.: Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ: PK

Rodzicu, co byś wybrał?

Przed nami czas ważnych wyborów. Dlaczego ważnych? Zawsze, kiedy mówimy o edukacji najmłodszych mieszkańców naszej gminy, musimy podejmować właściwe decyzje. Szkoła w Zielonkach rośnie jak na drożdżach, więc czasu coraz mniej...

W poprzednim numerze Gazety Babickiej wspomnieliśmy już o tym, że budowa szkoły w Zielonkach wiąże się z szukaniem nowych rozwiązań, jeżeli chodzi o sam sposób nauczania. Na spotkaniu, które odbyło się 15 stycznia 2016 r. swoją propozycję zaprezentowała fundacja Pozytywne Inicjatywy (o fundacji patrz: *Gazeta Babicka*, nr 1(233), styczeń 2016, str. 8). Aby móc wybrać najlepszy wariant, trzeba każdemu przyjrzeć się dokładniej, bo jedynie pełna wiedza pozwoli podjąć najlepszą decyzję. Co proponują nam Pozytywne Inicjatywy i skąd fundacja wzięła się na terenie naszej gminy?

Z tego, co zdążyliśmy zaobserwować metoda proponowana przez Pozytywne Inicjatywy to zupełnie nowa forma organizacji nauczania. Skąd pomysł szukania zupełnie nowych form? *Pomysł powstał z zupełnie prozaicznej i najczęstszej przyczyny: szukania oszczędności. Oczywiście oszczędności, które nie spowodowałyby pogorszenia nauczania, ale wręcz przeciwnie, mogłyby wnieść nowe standardy. Od kilku lat dzięki firmie zewnętrznej współpracującej z gminą udało się dokonać zwrotu znacznych kwot, co zasiłowało budżet gminny. Oczywiście mówię tu o odliczeniu podatku VAT od kosztów inwestycji – mówi wójt Krzysztof Turek.*

Fundacja Pozytywne Inicjatywy działa głównie na Pomorzu, ale chciałaby także rozwijać się poza tym obszarem. Na pomorzu założyła 65 żłobków i 9 przedszkoli, zespół szkół w Pucku: płatną szkołę podstawową oraz bezpłatne gimnazjum, liceum i technikum informatyczne, a także Publiczną Szkołę Podstawową w Gdańsku (www.azaliowa.pozytywneinicjatywy.pl). Na doświadczeniu organizacji Pozytywnej Szkoły Podstawowej w Gdańsku fundacja chciałaby się opierać, gdyby miała organizować szkołę np. w naszej gminie. Co oferuje gdańska placówka? Publiczna Szkoła

Podstawowa im. Arkadiusza Arama Rybickiego przy ul. Azaliowej 18 w Gdańsku prowadzona jest przez Pozytywne Inicjatywy – Edukacja Sp. z o.o., w ścisłej współpracy z Pomorską Specjalną Strefą Ekonomiczną Sp. z o.o. oraz Fundacją Polska Akcja Humanitarna. Główne założenia prowadzonej placówki to:

- Bezpieczeństwo – w szkole wprowadzona jest kontrola dostępu – każdy uczeń otrzymuje indywidualną kartę elektroniczną, która umożliwia wejście do szkoły. W szkole zainstalowane są bramki. Wejścia i wyjścia są rejestrowane przez system informatyczny.
- W szkole obowiązuje strój szkolny, który zwiększa poczucie przynależności do grupy i likwiduje widoczne w ubiorze różnice w zamożności rodziców. Szkoła dofinansowuje ich zakup dla mniej zamożnych rodziców.
- Dwujęzyczność – wszystkie klasy IV-VI dwujęzyczne.
- Stworzona jest internetowa platforma dla uczniów i rodziców. Jest to rozwinięcie klasycznego dziennika elektronicznego o możliwość wysyłania listów do rodziców, kontaktów między rodzicami, zawiadamiania o ważnych wydarzeniach z życia szkoły oraz sprawdzania obecności uczniów na zajęciach.
- Sport odgrywa istotną rolę w życiu szkoły. Zorganizowana jest „Szkoła pod żaglami”, bazująca na sprzęcie żeglarskim oraz windsurfingowym posiadanym przez Pozytywne Inicjatywy. Zajęcia odbywają się zarówno w ramach zajęć wychowania fizycznego, jak i w formie zajęć dodatkowych.
- Normą w szkole jest cotygodniowy list do rodziców od dyrekcji placówki lub wychowawcy. W liście informuje się, co ciekawego wydarzyło się w szkole i czego można spodziewać się w kolejnym tygodniu nauki.
- W klasach 1-3 lekcje wychowania fizycznego i informatyki prowadzą za-

miast wychowawców odpowiednio nauczyciele wychowania fizycznego i nauczyciele informatyki.

- W szkole, oprócz standardowego wyposażenia, zorganizowana jest „przestrzeń kreatywna” na wzór istniejącej w Pucku „sali kreatywności” oraz „Eduparku” zlokalizowanego w Gdańskim Parku Naukowo – Technologicznym. Przestrzeń pełni rolę świetlicy dla uczniów.
- W ramach zajęć wychowania fizycznego wszyscy uczniowie klas I-VI mają 1 godzinę zajęć na przyszkolnym basenie.
- Wszyscy uczniowie objęci są zajęciami z dwóch dodatkowych ścieżek edukacyjnych – edukacji globalnej oraz edukacji kreatywnej (mistrzowie kodowania, robotyka, eksperymenty). Zajęcia dodatkowe są bezpłatne dla uczniów, łącznie ze świetlicą, która jest przeznaczona dla wszystkich uczniów.
- Szkoła prowadzi zajęcia bezpłatne dla uczniów przez cały okres ferii zimowych i w lipcu.

A czym różni się od tego, co mamy obecnie? Przede wszystkim innowacyjną jest propozycja formy organizacji nowej szkoły. Ponieważ miałaby być prowadzona przez fundację, możliwe byłoby odliczenie podatku VAT od kosztów inwestycji, o czym wspominaliśmy wcześniej. Jak wynika ze wstępnych obliczeń byłoby to około 10 mln zł. Drugim aspektem jest inna forma zatrudnienia pracowników szkoły. Stanowiska nauczycielskie i administracyjne byłyby oferowane nie, jak dotychczas w innych placówkach na podstawie karty nauczyciela, ale na podstawie umów cywilno-prawnych. Z doświadczenia gdańskiej placówki wynika, że zakres godzin pracy byłby wydłużony. W systemie obecnie obowiązującym jest to 18 lub 22 lub 26 godzin i godziny dodatkowe tygodniowo, w nowym byłoby to 23 do 25 godzin i 10 dodatkowych godzin tygodniowo. Dlaczego gminie miałyby się to opłacać zapytaliśmy Arkadiusza Gawrycha z fundacji Pozytywne Inicjatywy: *przede wszystkim dlatego, że taka forma organizacji nauczania nie traci na jakości, wręcz przeciwnie, daje nowe możliwości i jest dużo tańsza.*

Czy nowy projekt objąłby także ewentualnie inne gminne placówki? Pytamy wójta gminy. *Nie, niezależnie od decyzji rady gminy co do nowej szkoły, dotychczasowe placówki będzie obowiązywała dotychczasowa forma organizacji. Chcemy zaproponować coś nowego, co ma szansę się sprawdzić, a nie reorganizować stan obecny. Organizujemy spotkania, aby przedstawiać propozycję i mamy nadzieję, że dzięki temu wywiąże się merytoryczna dyskusja, która doprowadzi nas do najlepszego rozwiązania – mówi wójt.*

TEKST: JP

Zdaniem wójta gminy

Oświata i wychowanie, to największe zadanie własne gmin w wymiarze organizacyjnym, a w wymiarze finansowym największy dział w ich budżetach. W gminach o podobnym charakterze jak nasza, to znaczenie jest dodatkowo potęgowane, chociażby ze względu na ciągły, dynamiczny przyrost dzieci w wieku szkolnym. Skutkuje to potrzebą ponoszenia w każdym roku budżetowym prócz wydatków bieżących, znacznych kwot na inwestycje i remonty. Od lat staramy się prowadzić oświatę gminną na możliwie wysokim poziomie, uznając ją za priorytet samorządu gminnego. Najbardziej znaczącym przykładem tego priorytetu w ostatnim czasie jest budowa nowego kompleksu oświatowo-kulturalno-sportowego w Zielonkach Parcele, którego koszt inwestorski szacowany

jest na poziomie ponad 56mln. zł. Podobnie jak w każdym dużym zadaniu, tak i w oświacie występują liczne problemy. Najpoważniejszym jest system finansowania oświaty publicznej, którego najważniejszym elementem jest subwencja oświatowa, czyli finanse przekazywane przez administrację rządową samorządom i innym podmiotom prowadzącym szkoły. W momencie przekazywania tego zadania gminom, przed ponad dwudziestu laty przyznana subwencja naszej gminie pokrywała około 80% bieżących wydatków. Z biegiem lat wskaźnik ten ulegał stopniowemu zmniejszaniu i obecnie pokrywa nieco ponad 50% ponoszonych kosztów. Dlatego tak ważne jest szukanie wszelkich form racjonalizacji wydatków, co staramy się czynić tak, by przynosiło to oszczędności, bez szkody naszej oświacie. Jedną z poważniejszych pozycji wydatkowych w strukturze kosztów inwestycyjnych jest wysoki, bo 23% podatek VAT. Gminy, w przeciwieństwie do przedsiębiorstw, co do zasady nie mają możliwości odliczenia tego podatku od kosztów inwestycji. Ale na szczęście bywają wyjątki od tej generalnej zasady i zgodnie z prawem podatkowym, w pewnych okolicznościach odliczenie VAT przez gminy jest możliwe. Warunkiem niezbędnym by to osiągnąć, jest prowadzenie szkoły przez inny podmiot np. przez fundację. Nie musi to być podmiot całkowicie niezależny od gminy, może to być np.

fundacja założona przez naszą gminę. Szkoły prowadzone przez inne podmioty niż gminy, stanowią w Polsce całkiem liczną grupę, a ich dorobek jest naprawdę godny odnotowania i wydaje się całkiem słusznym obserwowanie tego co wychodzi innym lepiej. Dlatego w gminie od dłuższego czasu, prócz komórek merytorycznych, grono osób zajmuje się tymi sprawami, w tym poszukiwaniem wszelkich nowych metod i rozwiązań w oświacie. W ramach tych poszukiwań, grono to prowadzi dyskusję i zapoznaje się z funkcjonowaniem wielu placówek oświatowych w Polsce i w innych krajach Unii Europejskiej. W toku tych działań, w urzędzie gminy 15 stycznia br. miała miejsce prezentacja osiągnięć Fundacji Pozytywne Inicjatywy z Pucka, która od wielu lat prowadzi żłobki, przedszkola, szkoły podstawowe, gimnazja i licea. Działalność fundacji jest nam dobrze znana i w środowisku samorządowym cieszy się bardzo dobrą opinią. Na tę prezentację zaprosiłem liczne grono słuchaczy, radnych gminy, nauczycieli, przedstawicieli poza samorządowych placówek zajmujących się oświatą i wychowaniem, moich urzędników i inne osoby. Pewne rozwiązania fundacji, umożliwiają samorządowi odliczenie wyżej wspomnianego podatku VAT od inwestycji, co w naszym przypadku daje perspektywę obniżenia kosztów budowy nowej szkoły o ponad 10 mln zł.

KRZYSZTOF TUREK



Gdańska szkoła w Kokoszkach



Sala kreatywności w gdańskiej placówce

Rekrutacja do gminnych placówek oświatowych

PRZEDSZKOLA

Zapisy dzieci do Przedszkoli w Gminie Stare Babice, na rok szkolny 2016/2017 odbędą się w marcu. Wnioski zgłoszeń dla nowych dzieci będą wydawane od 1 marca 2016 r. do 31 marca 2016 r. w sekretariatach przedszkoli. Wypełnione wnioski należy złożyć do 31 marca 2016 r. Deklaracje kontynuowania pobytu dzieci już uczęszczających należy składać w sekretariatach przedszkoli.

HARMONOGRAM REKRUTACJI DO PRZEDSZKOLI NA ROK SZKOLNY 2016/2017

1. Do 25 lutego 2016 r. – potwierdzenie woli kontynuowania przez dziecko edukacji przedszkolnej w roku szkolnym 2016/2017.
2. 1 marca do 31 marca 2016 r. – wydawanie i przyjmowanie wniosków zgłoszenia nowych dzieci do przedszkola.
3. 4 kwietnia do 6 kwietnia 2016 r. – wstępna weryfikacja złożonych wniosków do przedszkola.
4. 8 kwietnia 2016 r. – I etap rekrutacji.
5. 13 kwietnia 2016 r. – II etap rekrutacji, posiedzenie komisji.
6. 15 kwietnia 2016 r. – wywieszenie na tablicy informacyjnej w przedszkolu imiennej listy dzieci zakwalifikowanych i nie zakwalifikowanych.
7. 18- 22 kwietnia 2016 r. potwierdzenie przez rodzica dziecka woli przyjęcia do przedszkola w postaci pisemnego oświadczenia.
8. 25 kwietnia 2016 r. wywieszenie listy dzieci przyjętych i nieprzyjętych.
9. W terminie 7 dni od wywieszenia list można wystąpić z wnioskiem do Komisji Rekrutacyjnej w celu uzyskania uzasadnienia odmowy przyjęcia dziecka.
10. W terminie 7 dni od otrzymania uzasadnienia można składać odwołanie do dyrektora przedszkola od rozstrzygnięcia Komisji Rekrutacyjnej.
11. Na rozstrzygnięcie dyrektora przedszkola służy skarga do Sądu Administracyjnego.
12. W przypadku wolnych miejsc do końca sierpnia odbędzie się postępowanie uzupełniające.

Podstawa prawna:

- ✓ Rozdział 2a – „Przyjmowanie do publicznych przedszkoli, publicznych



Gimnazjum w Koczargach Starych z lotu ptaka

innych form wychowania przedszkolnego, publicznych szkół i publicznych placówek”, ustawy z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2004 r. Nr 256, poz. 2572 z późn. zm.)

- ✓ Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 2 listopada 2015 r. w sprawie sposobu przeliczania na punkty poszczególnych kryteriów uwzględnianych w postępowaniu rekrutacyjnym, składu i szczegółowych zadań komisji rekrutacyjnej, szczegółowego trybu i terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego (Dz. U. z 2015 r., poz. 194).
- ✓ Uchwała nr IV/20/15 Rady Gminy Stare Babice z dnia 5 lutego 2015 r. w sprawie określenia kryteriów przyjęć do przedszkoli publicznych w Gminie Stare Babice branych pod uwagę w drugim etapie postępowania rekrutacyjnego.

SZKOŁY PODSTAWOWE

Nabór dzieci do oddziałów przedszkolnych w szkołach podstawowych oraz nabór uczniów do klas pierwszych na rok szkolny 2016/2017

- Szkoły Podstawowej w Starych Babicach, ul. Polna 40
- Szkoły Podstawowej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Borzęcinie Dużym, ul. Warszawska 697

rozpocznie się 1 marca 2016 r. Karty zgłoszeniowe będą wydawane w szkołach w dniach od 1 do 31 marca 2016 r. Wypełnione karty zgłoszeniowe należy dostarczyć do szkół do dnia 31 marca 2016 r.

GIMNAZJUM

Nabór do klas pierwszych na rok szkolny 2016/2017 I Gminnego Gimnazjum w Koczargach Starych, ul. Akacjowa 12

Zapisy do klas pierwszych Gimnazjum w Koczargach Starych dla uczniów zamieszkałych w Gminie Stare Babice trwają od marca do 20 kwietnia 2016 r.

W przypadku uczniów spoza obwodu chcących uczęszczać do gimnazjum, gdy ich liczba przekracza ilość wolnych miejsc, prowadzi się rekrutację w terminach określonych Zarządzeniem nr 5 Mazowieckiego Kuratora Oświaty z dnia 27 stycznia 2016 r. (dostępnym na stronie Kuratorium Oświaty w Warszawie www.kuratorium.waw.pl) i zasadach określonych Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 2 listopada 2015 r. w sprawie sposobu przeliczania na punkty poszczególnych kryteriów uwzględnianych w postępowaniu rekrutacyjnym, składu i szczegółowych zadań komisji rekrutacyjnej, szczegółowego trybu i terminów przeprowadzania postępowania rekrutacyjnego oraz postępowania uzupełniającego (Dz. U. z 2015 r., poz. 1942).

Wietrzny wtorek na składowisku Radiowo

2 lutego Zastępca Wójta Gminy Stare Babice Marcin Zając wraz z radnymi Karoliną Bielińską i Sławomirem Sumką, Kierownikiem Referatu Ochrony Środowiska Piotrem Czajkowskim oraz przedstawicielami Miejskiego Przedsiębiorstwa Oczyszczania Sp. z o.o. kontrolowali postępy prac na składowisku Radiowo. Mamy nadzieję, że tempo prac zmierzających ku zamknięciu składowiska zostanie utrzymane, a termin dotrzymany. Kolejna wizyta już wkrótce.

TEKST/FOTO: PK



Zima w borzęcińskiej szkole

Pomimo ferii, szkoła w Borzęcinie Dużym tętniła dziecięcym gwarem. W pierwszym tygodniu odbywały się tu „Ferie w szkole”. Tradycyjnie już odwiedziliśmy basen, plac zabaw Kolorado, kino oraz park rozrywki w Julinku. W Julinku pogoda nam sprzyjała, więc jeździliśmy bryczkami po lesie, byliśmy na ujeżdżalni, lepiliśmy z gliny, graliśmy w carrom, poznawaliśmy zasady pierwszej pomocy i pracę policyjnego psa. W tym roku pojechaliśmy także do Centrum Kultury w Błoniu, gdzie obejrzeliśmy film pt. „Alvin i wiewiórki”, a później ku radości wszystkich, bawiliśmy się w błońskim parku. W szkole też było co robić: pieczenie ciasta, zajęcia taneczne, zajęcia plastyczne, zajęcia sportowe, wykonywanie witraży. Wspólnie spędzony czas minął nam szybko. A było nas w tym roku prawie 140 osób! Mogliśmy więc cieszyć się swoją obecnością i radośnie spędzać czas odpoczynku zimowego.

TEKST/FOTO: A. MATUSZEWSKA



Uczniowie z Borzęcina Dużego z występem w Centrum Onkologii

19 stycznia dzieci ze szkoły podstawowej w Borzęcinie Dużym wystąpiły po raz dwunasty w Centrum Onkologii



w Warszawie. To już kolejne spotkanie z inicjatywy p. Iwony Jaźwińskiej i p. Ewy Czajczyńskiej-Mastalerz. Młodzi artyści zaprezentowali pacjentom przedstawienie pt. „W poszukiwaniu Małej Miłości”. Po spektaklu nastąpiło wspólne kolędowanie. Na zakończenie pacjenci zostali obdarowani kartkami okolicznościowymi przygotowanymi przez uczniów.

Należy podkreślić ogromne zaangażowanie zarówno dzieci, jak i dorosłych, którzy przygotowali to wspaniałe przedstawienie. Dzięki współpracy pań Jolanty Krasnodębskiej i Małgorzaty Korzeniewskiej powstał spektakl, który dotyczy spraw najważniejszych w życiu każdego człowieka: miłości, otwarcia na potrzeby ludzi wokół nas i kultywowania rodzimych tradycji.

Łzy i wzruszenie pacjentów stanowią dla dzieci i nauczycieli zachętę do kolejnej wizyty w Centrum Onkologii. Młodzi wolontariusze doświadczają w tym miejscu radości płynącej z dawania i niesienia pomocy potrzebującym. Obecne działania dzieci z pewnością zaowocują pozytywnie w ich przyszłym życiu. IWONA JAŻWIŃSKA

Wyjazd do Londynu

W dniach 8–13 stycznia 2016 r. uczniowie ze szkoły podstawowej w Borzęcinie Dużym wzięli udział w wycieczce do Londynu. W czasie wyjazdu dzieci zwiedzały stolicę Zjednoczonego Królestwa i doskonaliły umiejętności językowe.

Młodzi podróżnicy zapoznali się z głównymi atrakcjami Londynu. Dzieci spacerowały po London Bridge – moście, który stanowi wizytówkę miasta, zwiedzały średniowieczne więzienie Tower of London i podziwiały panoramę metropolii z diabelskiego młyna London Eye. Uczniowie byli również w Muzeum Figur Woskowych Madame Tussauds, Muzeum Brytyjskim i w dwóch interaktywnych muzeach: Science Museum i Natural History Museum. Duże wrażenie zrobiły na dzieciach Chinatown, czyli chińska enklawa w sercu Londynu, pałac Buckingham, gmach parlamentu ze sławnym zegarem Big Ben i gwardia królowej w charakterystycznych strojach i czapach z niedźwiedziego futra. Młodzi turyści zwiedzili również katedrę św. Pawła ze słynną Galerią Szeptów, pły-



nęli statkiem po Tamizie i stanęli jedną nogą na wschodniej, a drugą na zachodniej półkuli w Obserwatorium Królewskim w Greenwich.

Oprócz zwiedzania atrakcji turystycznych Londynu, dzieci wykonywały zadania wymagające komunikacji w języku angielskim. Pilot wycieczki, a zarazem nauczycielka języka angielskiego, sprawdzała codziennie wykonanie przydzielonych zagadnień. Najpilniejsi uczniowie otrzymali na zakończenie



upominki związane tematycznie ze zwiedzaniem miastem.

W czasie pobytu w Londynie, dzieci miały umożliwiony kontakt z „żywym językiem”, ponieważ mieszkały i stołowały się u rodowitych Anglików. Goszcząc u angielskich rodzin, uczniowie nie tylko doskonalili znajomość języka, ale również poznawali zwyczaje i potrawy typowe dla kuchni brytyjskiej. Podkreśmy, że wycieczka odbyła się przy sprzyjającej pogodzie – około 10 stopni na plusie, kwitnące żonkile i zielona trawa, czyli wiosna w środku zimy. Bardzo udany wyjazd stanowił zachętę do powtórnej wizyty w pięknym Londynie.

IWONA JAŻWIŃSKA



Jesteśmy dobrze zorganizowaną gminą



Stowarzyszenie Odkrywamy Świat wraz z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Starych Babicach, chcąc pomóc mieszkance naszej gminy w zakupie wózka inwalidzkiego, rozpoczęło akcję zbierania plastikowych nakrętek. Naszą akcję objął patronatem Wójt Gminy Stare Babice Krzysztof Turek.

Zbiórkę rozpoczęliśmy w listopadzie 2015 r., a zakończyliśmy 2 lutego 2016 r. w budynku Urzędu Gminy Stare Babice przy ul. Rynek 21. Ogółem zebraliśmy 1615 kg nakrętek i dzięki temu mamy 1615 zł. Rewelacja! Zebrane pieniądze zostały wpłacone na konto Fundacji „Zdążyć z pomocą”. W ciągu 3 miesięcy zebrać taką ilość – to rzadkość.

Zbiórkę prowadziły: Urząd Gminy Stare Babice (wystawione pojemniki w obu budynkach urzędu), I Gminne Gimnazjum w Koczargach Starych, Zespół Szkolno-Przedszkolny w Borzęcinie Dużym, Szkoła Podstawowa i Przedszkole w Starych Babicach, Przedszkole w Bliznem Jasińskiego, Niepubliczna Szkoła Podstawowa Edulab, Ośrodek Rehabilitacyjno-Terapeutyczny i Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bliznem Jasińskiego, NZOZ SORNO i NZOZ ARNICA w Starych Babicach, NZOZ Medicor w Borzęcinie Dużym, Biedronka w Zielonkach, Sklep Spożywczy Małgorzata Bulik i Jacek Bulik w Borzęcinie Dużym, Ristorante da Santi w Starych Babicach.

Dziękujemy ww. placówkom za prowadzenie zbiórki oraz mieszkańcom Gminy Stare Babice i okolicznych gmin. W szczególności zaś Agnieszce Mareckiej – mieszkance Ożarowa Mazowieckiego za przyniesienie toreb z nakrętkami oraz worków do wyznaczonych miejsc.

To jeszcze nie koniec naszej akcji, zbiórkę prowadzimy dalej. Przyłączcie się do nas- wspólnie możemy więcej!!!

TEKST: ALICJA NAPURKA

FOTO: PIOTR KABAŁA

O Klubie Mam

Jest taki czas, kiedy kielkuje w nas nowe życie i na świecie pojawia się w końcu nasza ukochana Zosia, Jaś albo Ludwik. Wkraczamy wtedy na poziom zwany macie- lub ta- cierzynstwem – czas, który na każdym swoim etapie przynosi moc emocji – od niezwykłych wzruszeń i radości nie do opisania, po wątpliwości, lęki i obawy, które są szczególnie silne, jeśli ze wszystkim musimy sobie radzić sami.



Rodzicielstwo to wyzwanie, więc chętnie słuchamy opinii rodziny, dzielimy się swoimi doświadczeniami i śledzimy wszystkie nowinki związane z dziećmi, codziennie dostarczane w dużej ilości przez media wszelkiego typu. Ale czy to wystarczy? Kto pomoże nam uporządkować chaos informacji i gdzie możemy w „realu” spotkać innych świeżo upieczonych rodziców z naszej okolicy?

Jest takie miejsce

Teraz już jest takie miejsce. Można tu po prostu przyjść i poznać fajnych ludzi, którzy przeżywają podobne chwile w życiu – mówi Ania Warzycha-Druzd, mama Szymona i Miłosza, współzałożycielka nowopowstałego gminnego Klubu Mam. Ania na pomysł założenia tego typu inicjatywy wpadła któregoś zimowego popołudnia, gdy zaczęła jej doskwierać frustracja, związana z monotonią dnia codziennego. Każdy, kto do nas przychodzi, może liczyć na życzliwą, przyjacielską atmosferę i chwilę wytchnienia. Starsze dzieciaki się bawią, młodsze z zaciekawieniem obserwują świat, raczkują, albo śpią, a my, przy herbatce, możemy się poznać i po prostu pogadać. Spotkania są bezpłatne.

Takich klubów powstaje w Polsce bardzo dużo. Są nawet specjalne poradniki, jak takie miejsce stworzyć, jak je sformalizować, zdobyć fundusze na bieżącą działalność i co zrobić, aby przyciągnąć nowych klubowiczów. Przychodzą głównie mamy, choć zainteresowanie wykazują także tatusiowie – mówi Kasia Cienkusz, mama Nadii i Antosia, która prowadzi Klub Mam wraz z Anią i udostępnia salę na spotkania dwa razy w ty-

godniu, we wtorki i w piątki od 10 do 14, w Zielonkach, przy ulicy Południowej 71A. Przychodzi do nas coraz więcej osób: są tacy, którzy dopiero spodziewają się dziecka i już doświadczone mamy z małuszkami w różnym wieku, którym radość sprawia wyjście z domu i podzielenie się swoimi przeżyciami.

Projekt ruszył w styczniu i spotkał się z niezwykle ciepłym przyjęciem. Za- interesowanie jest coraz większe – cieszy się Kasia. W celu ułatwienia komunikacji założyłyśmy specjalną grupę na Facebooku – „Mamy gminy Stare Babice” i w tej chwili liczba jej użytkowników przekroczyła już 150 osób!

Wyjść do ludzi

Klub Mam to miejsce przyjazne rodzinom, przestrzeń nie tylko wymiany doświadczeń, ale też zdobywania wiedzy i nabywania nowych umiejętności. Bo właśnie na wszechstronny rozwój społeczny i emocjonalny chcemy postawić. Na razie jesteśmy na etapie poznawania siebie nawzajem, swoich oczekiwań i potrzeb – wyjaśnia Ania Warzycha-Druzd. Na każdym spotkaniu zachęcamy do dzielenia się swoimi talentami, pokazania innym tego, co sami umiemy, aby w przyszłości móc we własnym zakresie np. prowadzić różnorakie zajęcia dla mam i dla maluszków. Po prostu – uczymy się od siebie nawzajem, a przy okazji aktywizujemy zawodowo. Wyzwala to niesamowitą radość przebywania z innymi i daje prawdziwą satysfakcję.

W Klubie Mam nawiązują się nowe przyjaźnie między rodzicami, a maluchy mają okazję zobaczyć, czasem po raz pierwszy w życiu, że świat składa się



również z innych małych istotek. Gwar, który panuje we wtorki i piątki na ulicy Południowej, nikomu nie przeszkadza. Dzieci się bawią, a rodzice poznają tajniki wiązania chust, dowiadują się co zrobić, gdy pojawią się problemy z laktacją, jak zdrowo odżywiać się w ciąży i co zrobić, gdy nasz maluch budzi się w nocy z powodu kolki. *Takie spotkania są nam po prostu potrzebne – mówi Kasia Cienkusz. Motywują do wyjścia z domu, wyjścia do ludzi, pobycia razem. Kształtują nas i często pomagają w trudnych chwilach. Wreszcie możemy poczuć, że nie jesteśmy sami z naszymi problemami.* Rozmowy kręcą się nie tylko wokół tematów związanych z porodem czy wychowaniem dziecka, często porusza się też inne, typowo dorosłe sprawy i kwestie związane z życiem okolicy. Tu można naprawdę poczuć się częścią lokalnej społeczności.

Głowy pełne pomysłów

Wraz z przyjściem na świat dziecka, wiele się zmienia nie tylko w funkcjonowaniu rodziny, również w nas samych ujawniają się pokłady nowych możliwości. Wszystko wprawdzie kręci się

wokół niemowlaka, ale okazuje się, że w tej ciężkiej pracy 24 godziny na dobę, możemy tak pokierować swoim życiem, że znajdziemy też czas dla siebie. *Klub Mam to idealne rozwiązanie, by połączyć przyjemne z pożytecznym – zapewnia Ania. Nie musimy szukać opieki dla dziecka, by posłuchać ciekawego wykładu na temat kompetencji wychowawczych czy uczestniczyć w warsztatach rozwoju osobistego. Po prostu – gdy idziemy do klubu, bierzemy dziecko ze sobą i razem z nim uczestniczymy w czymś ważnym dla siebie. A jest i będzie w czym – obiecuję, bo mamy głowy pełne pomysłów!*

Ania nie chce zdradzać wszystkich planów, ale na pewno będzie się działo. Na razie będą to działania spontaniczne, ale z czasem być może klub w Zielonkach nabierze kształtów fundacji, albo stowarzyszenia – wtedy można będzie organizować o wiele więcej ciekawych warsztatów ze specjalistami i zająć tematycznych dla dzieci. *Wiele inspiracji czerpiemy z innych klubów, które już działają od kilku lat w Warszawie – mówi Ania. Sama nie raz korzystałam z aktywności organizowanych w Klubie Mam na*

Bemowie, możemy też liczyć na wsparcie innych, np. klubu z Mokotowa, który wydał pierwszy ogólnopolski poradnik o tym, jak zakładać tego typu inicjatywy.

Mamy w Gminie Stare Babice mają mnóstwo własnych pomysłów, które po prostu rodzą się w ich głowach. To niezwykle aktywna grupa społeczna, coraz większa i mocniejsza, poszukująca przestrzeni dla siebie właśnie tu – w naszej okolicy. *Chcemy wreszcie zaistnieć tu i teraz, być razem, działać – mówi z entuzjazmem Kasia Cienkusz. Każda nowa klubowiczka i klubowicz i ich pomysły są mile widziane – Kasia zaprasza wszystkich do dołączenia się do nowej inicjatywy. Drodzy Rodzice! Wyjdźcie z domu i zamiast spacerować z dzieckiem w samotności, przyjdźcie do klubu na Południową 71 A. Razem stworzymy wyjątkowe miejsce, gdzie wspólnie poradzimy sobie nawet z najtrudniejszymi wyzwaniem. W grupie siła!*

Po więcej informacji zapraszamy na naszą stronę internetową www.klubmam-starebabice.pl

TEKST/FOTO: KARINA GRYGIELSKA

Zwyrodnienie i endoprotezoplastyka stawu biodrowego

Choroba zwyrodnieniowa to jedno z wyzwań dzisiejszej medycyny. Wydłużenie życia i nierzadko zmiana jego stylu to prawdopodobne przyczyny zwiększenia ilości osób cierpiących z jej powodu. Zwyrodnienie może pojawić się zarówno w stawach kręgosłupa, jak i obwodowych. Jednym z częstszych miejsc jej występowania jest staw biodrowy.

Objawów towarzyszących chorobie zwyrodnieniowej jest wiele, a jednym z bardziej typowych jest ból. Mogą pojawić się także charakterystyczne „chrupania”. W spowolnieniu procesu chorobowego może znacznie pomóc fizjoterapia. Prawdłowo dobrane zabiegi z grupy fizykoterapii mogą zmniejszyć ból, a ćwiczenia pomogą w lepszym odżywieniu okolicznych tkanek.

Zaawansowane stadium zwyrodnieniowe może być powodem endoprotezoplastyki, czyli zastąpienia zniszczonego procesem chorobowym stawu sztucznym, czyli endoprotezą. Istnieje kilka ich rodzajów. Ze względu na rodzaj mocowania wyróżnia się cementowane i niecementowane. Dobór zależy między innymi od wieku i stanu pacjenta. Decyzję dotyczącą najlepszej opcji podejmuje indywidualnie lekarz prowadzący.

Po operacji następuje okres rekonwalescencji. Przede wszystkim pacjent po wyjściu ze szpitala powinien znaleźć pomoc w wykonywaniu niektórych czynności. Ważnym elementem jest usunięcie, przynajmniej czasowo, elementów ruchomych z podłogi takich jak dywaniki łazienkowe czy kable. Zmniejszy to ryzyko upadku, które w przypadku poruszania się o kulach i tak jest wzmoczone. Oprócz zmiany wystroju mieszkania pacjent będzie musiał nabyć nowe przyzwyczajenia w stosunku do niektórych czynności. Zmiany te wynikają z możliwości zwinięcia endoprotezy, a w celach prewencyjnych zaleca się unikanie trzech ruchów w stawie biodrowym. Pierwszym z nich jest zgięcie powyżej 90 stopni. Z tym zakazem wiąże się



konieczność zakupu wyższych krzeseł. Problem może stanowić także podniesienie przedmiotów z podłogi, ponieważ automatycznie będzie to skutkowało zwiększonym zgięciem w biodrze. Kolejną pozycją jest przywiedzenie nogi, czyli przekroczenie linii środkowej ciała (przesunięcie nogi operowanej w stronę nogi nieoperowanej). Bezpieczeństwo w nocy może zapewnić specjalna poduszka ortopedyczna, która umieszczona pomiędzy nogami uniemożliwi ich krzyżowanie podczas snu. Konieczne będzie też zrezygnowanie z „zakładania nogi na nogę”. Ostatnią pozycją jest rotacja. Tą najlepiej zauważyć poprzez ruch stopy.

Endoprotezoplastyka jest stosowana nie tylko w przypadku zwyrodnienia stawu. Stanowi także metodę leczenia skomplikowanych złamań, czy innych zmian chorobowych. Skuteczność tej metody jest bardzo duża. Korzyści płynące z operacji takie jak poprawa jakości życia, zmniejszenie dolegliwości bólowych czy zwiększenie ruchomości w stawie biodrowym prowadzą do wzrostu liczby endoprotezoplastyk w Polsce.

AUTOR:
PATRYCJA
RZEPCHAK,
FIZJOTERAPEUTA

Wiosna ach to ty!

21 marca rozpoczyna się astronomiczna wiosna. Najwyższy czas pomyśleć o swoim ogrodzie i zabrać się do jego porządkowania po zimie. Bądźmy jednak czujni na prognozy pogody, ponieważ bardzo często to nie zimowe mrozy, ale wczesnowiosenne przymrozki są dla naszych roślin zabójcze. Co powinniśmy zacząć robić już w marcu? Zapytaliśmy pracowników Referatu Ochrony Środowiska Gminy Stare Babice.

O czym powinniśmy pomyśleć w marcu w naszym ogrodzie warzywnym?

Marzec to najwyższy czas, aby zaplanować sobie, jakie nasiona chcemy kupić, abyśmy do sklepu poszli przygotowani. Od początku miesiąca wysiewamy warzywa w doniczkach: warzywa kapustne, takie jak kalarepa, kalafior, kapusta głowiasta i brokuł. Siejemy też sałatę masłową i kruchą, które później będziemy przesadzać do gruntu. W drugiej połowie miesiąca wysiewamy takie warzywa, jak pomidor i papryka ponieważ potrzebują one dużo więcej ciepła, musimy im to zapewnić. Nasze rozsady powinny być ulokowane przy oknie, aby zapewnić roślinom jak najwięcej światła. Jeżeli marzec jest ciepły to pod koniec miesiąca możemy zacząć siać do gruntu warzywa odporne na niskie temperatury: groch, bób, rzodkiewka, marchewka, koper, cebula, czy trybula ogrodowa.

A jak powinien wyglądać marzec w naszym ogrodzie ozdobnym?

Jeżeli jest już wystarczająco ciepło, zaczniemy od stopniowego zdejmowania okryć. Pamiętajmy, że niektóre rośliny, np. pustynniki zaczynają rosnąć już w marcu i okrycie może stanowić przeszkodę dla młodych pędów. Zaczynamy też usuwać resztki bylin pozostałych po zeszłym roku. Przycinamy krzewy, które kwitną późną wiosną i latem. Pamiętajmy, że odpowiednie cięcie krzewów ozdobnych zagwarantuje intensywny wzrost i ładny wygląd roślin. Tniemy ostrym sekactorem

podczas ciepłej i suchej pogody, uważając, by pozostawiać gładkie miejsca po odciętych gałęziach. Wycinamy wszystkie pędy chore, zdeformowane, przemarznęte i rosnące do wnętrza krzewu. W marcu możemy zacząć także przycinać róże krzaczaste i pnące. Róże wielkokwiatowe możemy ciąć na dwa sposoby. Aby zapewnić sobie duże kwiaty, część pędów przycinamy silnie na kilka oczek - wtedy rośliny zakwitną nieco później. Natomiast jeśli zależy nam na wczesnym kwitnieniu, skracamy pędy tylko lekko. Pamiętajmy też o uzupełnieniu kory pod drzewkami iglastymi.

Przyszedł też czas na trawnik...

Każdy z nas chce, aby trawnik był idealny. Trzeba go zatem intensywnie pielęgnować. Dlatego już w marcu, jeżeli nie ma śniegu zajmijmy się nim. Przede wszystkim dokładnie zgrabmy liście i pozostałości, a także zastosujmy zabieg wertykulacji, czyli ponakłuwajmy go, aby dostarczyć jak najwięcej tlenu, którego będzie teraz bardzo potrzebował. W drugiej połowie marca możemy już nasilić go nawozem.

Tniemy żywopłoty

Żywopłoty iglaste i liściaste zimozielone przycinamy wczesną wiosną, a potem, w miarę potrzeby jeszcze latem. Pamiętajmy, aby ciąć tylko tegoroczne pędy skracając je o połowę. Żywopłoty liściaste skracamy 2 do 3 razy w sezonie również skracając przyrosty o połowę. JP, MF

Z głębokim żalem
przyjeliśmy wiadomość o śmierci
naszego Kolegi i Przyjaciela

ŚP
Adolfa Jarkowca

pracownika Urzędu Gminy Stare Babice,
który całe swoje zawodowe życie
związany był z naszą Gminą,
początkowo kierując referatem
ds. rolnictwa, a od 20 lat zajmując
się babicką oświatą, ostatnio na
stanowisku Kierownika Zespołu
Obsługi Finansowej Oświaty.

Wyrazy współczucia kierujemy
do żony, córek, rodziców i wnuków
oraz całej Rodziny.

Wójt Gminy Krzysztof Turek
oraz koleżanki i koledzy

Co i gdzie? Gminny niezbędnik 2016. Część II

Wiosna za pasem – pomyślał Pan Babicki, mieszkaniec Gminy Stare Babice. Popatrzył przez okno na ogródek obok domu. Zobaczył bałagan, zaniedbane krzewy, kretowiska, nawet warzywniak leżał odłogiem. *Czeka mnie sporo pracy* – powiedział do siebie Pan Babicki. Stojąca obok Pani Babicka dodała: *Kochany, trzeba kupić wiosenny nawóz, nasiona, nowalijki, kwiatki do rozsadzenia, nowy sekator, wąż ogrodowy i naprawić skrzynki na kwiaty. Pojedź do sklepu ogrodniczego. Pan Babicki zapytał: Do którego? Pani Babicka odpowiedziała: Sprawdź w Gazecie Babickiej! Masz adresy i telefony!*



Uwaga! Podane godziny otwarcia ulegną wydłużeniu po rozpoczęciu sezonu.

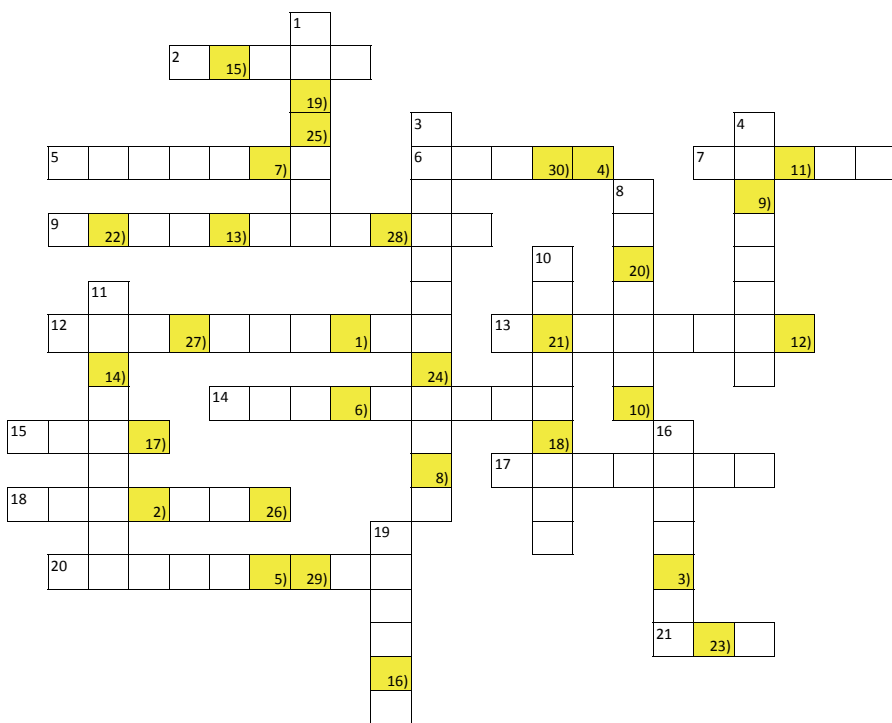
Nazwa	Adres	Kontakt	Godziny otwarcia	Asortyment
PlantiCo Helena Mateńko	ul. Parkowa 1 05-083 Zielonki	Tel. 22 752 94 55	pn.-pt. 8:00–16:30 Sob. 8:00–14:00	Sklep ogrodniczy
Centrum Ogrodniczo-Przemysłowe Janina Sysiak	ul. Warszawska 609 05-083 Wojcieszyn	Tel. 22 796 05 61	pn.-pt. 9:00–16:00 Sob. 9:00–14:00	Sklep ogrodniczy
Centrum Ogrodnicze Bronisze	ul. Poznańska 75 Bronisze 05-850 Ożarów Mazowiecki	tel. 22 722 22 91	pn.-pt. 7:00 – 15:00	Sklep ogrodniczy
Bricoman Warszawa Półczyńska	ul. Półczyńska 121/125 01-303 Warszawa	Tel. 513 165 071	pn.-pt. 6:30–21:00 Sob. 6:30–21:00 Niedz.: 9:00–19:00	Artykuły budowlane i wyposażenie ogrodów
Ogrodnik Sklep Ogrodniczy Waldemar Szelenbaum	ul. Warszawska 91 05-082 Lubiczów	Tel. 22 722 08 28	pn.-pt. 7:00–19:00 Sob. 7:00–19:00	Sklep ogrodniczy
Zielono mi – pracownia architektury krajobrazu	ul. Poniatowskiego 28 05-080 Izabelin	Tel. 607 373 186	pn.-pt. 8:00–17:00	Projektowanie terenów zielonych
Szkołka Krzewów Ozdobnych „Szymanowski”	ul. Boczna 5, 05-850 Ożarów Mazowiecki	Tel. 22 722 26 48	UWAGA: od 1 marca! pn.-pt. 9:00–16:00 Sob. 9:00–16:00	Szkołka krzewów, hurt i detal
Szkołka bylin „Marcinkowski”	ul. Szeligowska 29 01-320 Warszawa	Tel. 22 665 33 26	pn.-pt. 8:00–17:00	Szkołka krzewów i bylin
Rafał Zandberg Ogrodnictwo	ul. Jakubowicza 9 05-080 Lipków	Tel. 501 712 094	pn.-pt. 8:00–17:00 Sob. 10:00–15:00	Projektowanie terenów zielonych
Agro-As	ul. Świerkowa 26 05-850 Ożarów Mazowiecki	Tel. 22 721 07 31	pn.-pt. 7:30–17:00 Sob. 7:30–13:00	Nawozy sztuczne, art. BHP, art. chemiczne

Od redakcji: Zaprezentowana lista ma za zadanie pomóc mieszkańcom w lokalizacji punktów oferujących sprzedaż i usługi związane z ogrodnictwem, nie jest to oferta reklamowa. Jeśli znacie Państwo inne tego typu miejsca lub punkty na terenie gminy, prosimy o kontakt na adres email: gazeta.babicka@stare-babice.waw.pl

Jednocześnie dziękujemy za odzew po poprzednim artykule dotyczącym punktów gastronomicznych i uzupełniamy listę o **cukiernię „Agnieszka”, mieszczącą się w Starych Babicach przy ul. Pocztowej 1. Prostuujemy również adres Restauracji i Hotelu Hedera- prawidłowy adres to: ul. Warszawska 344, 05-082 Stare Babice.**

OPRAC.: PK

Krzyżówka babicka Nr 10



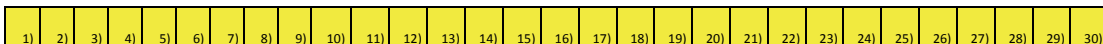
POZIOMO

2. zimowe wakacje
5. zbierane w rodzinnym albumie
6. ilustrowana zagadka
7. piłkarskie buty
9. proces zrzucania zbędnych kilogramów
12. nabór do wojska
13. dzień rozpoczynający okres Wielkiego Postu
14. kapitan na koniu
15. miejscowy ... zagospodarowania przestrzennego
17. autor „Ziemi Obiecanej” i patron ulicy w Łachorzewie
18. Biała lub Kampinoska
20. inspekcja, kontrola
21. gryz

PIONOWO

1. średniodystansowiec
3. oddawanie krwi potrzebującym
4. z ekranem, klawiaturą i myszką
8. krajobraz bez gór
10. Światowe Dni ...
11. bezdomny
16. dwór ziemiański
19. np. BABICKA

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 9: CO ZIMA PRZYCHŁODZI LATO WYNAGRODZI. Nagrody otrzymują: Kazimiera Kawa i Paweł Igielski.

Konkurs dla spostrzegawczych

Czy rozpoznajecie to miejsce w Gminie Stare Babice?



Zdjęcie wykonane w marcu 2011 r. Wśród osób, które nadesłały poprawne odpowiedzi (gazeta.babicka@stare-babice.waw.pl) wylosujemy komplet gminnych gadżetów!

W poprzednim numerze GB prezentowaliśmy zdjęcie, które przedstawia widok z dachu nieistniejącego już budynku ośrodka zdrowia w Starych Babicach. Zobacz, jak to miejsce wygląda teraz! Nagrodę otrzymuje Marek Tryniszewski. Zapraszamy do Referatu Rozwoju i Promocji Gminy w urzędzie gminy, ul. Rynek 32 po odbiór gminnych gadżetów.



14.10.2008 r.



Obecnie w tym miejscu znajduje się nowy budynek komunalny oraz park.

12.02.2016 r.

Mądre odchudzanie



Witam wszystkich serdecznie. Ciekawa jestem jak tam z Waszymi postanowieniami noworocznymi? A dokładnie z tym: „schudnę, w końcu wezmę się za siebie”. Jeżeli to już nieaktualne, to przypominam, że wiosna tuż tuż i wkrótce nadejdzie pora na „odsłonięcie pomnika”. Któż z nas nie chciałby wyglądać szczupło? Teraz jest dobry moment, aby zająć się naszym ciałem mądrze, abyśmy na plaży nie kryli się za parawanem lub pareo, tylko z dumą prezentowali nasze zgrabne ciała. Dlatego postanowiłam porozmawiać z najlepszym z najlepszych. Specjalistą, który z ogromnymi sukcesami odchudza Polki i Polaków – tych znanych i tych anonimowych. Kiedy zobaczyłam efekty jego pracy na mojej koleżance, nie mogłam wyjść z podziwu. Dodam, że minął już rok, a ona wciąż świetnie wygląda!

Do rozmowy zaprosiłam eksperta ds. leczenia otyłości, specjalistę żywieniowego, prezesa Stowarzyszenia Zapobiegania Otyłości, wykładowcę i autora bestsellerowych książek – Konrada Gacę.

Ewa Pacuła: Panie Konradzie, czym jest mądre odchudzanie?

Konrad Gaca: Mądre odchudzanie to takie, które będzie dostosowane indywidualnie. Proces odchudzania powinien być systemowy i kompleksowy – składają się na niego trzy wzajemnie uzupełniające się elementy, czyli odpowiednio przygotowane odżywianie połączone z przemyślanym treningiem

i właściwie dobraną suplementacją. To właśnie te elementy tworzą całość dającą znacznie większe szanse na odniesienie sukcesu.

E.P.: Odchudzanie to pewien proces. Od czego powinniśmy go rozpocząć?

K.G.: Podjąć decyzję i wyznaczyć swój cel – to na początek. Pamiętajmy jednak, że otyłość to choroba. A jak człowiek jest chory udaje się po poradę do lekarza, nie próbuje leczyć się na własną rękę. Tak samo jest w przypadku otyłości – każdy przypadek jest inny. Bardzo częstym zjawiskiem jest przekazywanie znajomym czy członkom rodziny diety sprofilowanej dla konkretnej osoby. To niedźwiedzia przysługa. Zamiast pomóc danej osobie możemy jej w ten sposób zaszkodzić. Nie ma diety cud. Każdy z nas jest inny i każdy potrzebuje innych składników mineralnych, innego zestawu ćwiczeń itp. Jedyne zalecenie, które mogą dać każdemu to wizyta u specjalisty. Mamy w Polsce świetnych trenerów, dietetyków, lekarzy. Warto się skonsultować zamiast eksperymentować na sobie. Może się tak zdarzyć, że zamiast stracić kilogramy stracie zdrowie.

E.P.: Czy każdy może się odchudzać?

K.G.: Pod okiem specjalisty jak najbardziej. Proces leczenia otyłości to proces złożony, bardzo często związany z wychodzeniem z wielu problemów zdrowotnych. Praca powinna być więc przemyślana i bardzo indywidualna.

E.P.: Czy możemy się jakoś specjalnie przygotować?

K.G.: Każda zmiana na początku wydaje się trudna. Wszystko dlatego, że organizm przyzwyczajony jest do jakiegoś określonego działania i zmiana nawyków jest zawsze procesem, do którego od nowa trzeba się przyzwyczaić. Tutaj najważniejsze jest nastawienie. Jeśli bardzo chcemy dokonać zmiany, motywacja pomoże nam przetrwać pierwszy



okres. Potem nasze nawyki powinny „wejść nam w krew”. A zmianę powinniśmy traktować jako swoją życiową przygodę, robimy to przecież przede wszystkim dla siebie, żeby czuć się lepiej, być zdrowym, żeby spełnić swoje marzenia.

E.P.: Czy kobiety chudną inaczej od mężczyzn? Czy proces odchudzania jest inny?

K.G.: Kobiety i męski organizm trochę się różnią, ale jeśli proces odchudzania jest dostosowany indywidualnie, to nie mają one większego znaczenia. Panie w porównaniu z mężczyznami mają np. mniej mięśni, które pomagają w spalaniu tkanki tłuszczowej, czasem też w odchudzaniu „przeszkadzają” im własne hormony. Pamiętajmy jednak, by nie tworzyć sztucznych podziałów, bo gdy dana osoba jest zdeterminowana by osiągnąć sukces oraz podeszła do procesu odchudzania systemowo, płęć nie będzie miała wpływu na końcowy rezultat.

E.P.: Panie Konradzie, na czym opiera się GACA SYSTEM?

K.G.: Mój autorski system mądrego odchudzania opiera się trzech okresach:

Okres motywacyjny – w którym pacjentki zaczynają zrzucać kilogramy, trwa jeden miesiąc, następnie okres pracy właściwej – czyli realizacja zindywidualizowanej diety w połączeniu



z treningami i ostatni ale najważniejszy etap, czyli wyprowadzenie z diety – trwa około 3 miesięcy. Jego znaczenie jest kluczowe dla uzyskania trwałego efektu odchudzenia.

E.P.: Wiele osób po miesiącu lub dwóch poddają się, gdy nie ma spektakularnych efektów. Jak się motywować? Lub nie stracić motywacji?

K.G.: Uważam, że najlepszym środkiem motywacyjnym jest przemyślana decyzja. Z moich obserwacji wynika, że mamy trzy środki motywacyjne, po pierwsze: zachęta – czyli ktoś odchudzi się, wbije się w spodnie o te dwa numery niższe i już go nie ma. Po drugie: przymus – czyli już jest lekarz, problemy zdrowotne, a więc konieczność. I po trzecie: przemyślana decyzja – kiedy ktoś po pięćdziesięciu próbach odchudzania podejmuje w końcu decyzję, że trzeba to zrobić jednak w sposób kompleksowy. Tacy pacjenci najczęściej osiągają swój cel, wytrzymują do końca, a potem wyprowadzają się z diety i funkcjonują przez wiele lat trzymając formę.

E.P.: Jakie błędy najczęściej popełniaamy?

K.G.: Nie działamy kompleksowo. Jeśli chcemy rozpocząć proces odchudzania,

powinniśmy skierować się do specjalisty, aby profesjonalnie pomógł nam zgubić wagę. Najczęstszym problemem jest również nasze podejście: oczekujemy szybkich efektów bez większego wysiłku. Myślimy, że 13-dniowa dieta może coś trwale zmienić. A odchudzanie to proces, który trwa i ma też swoje trudniejsze momenty. Ale można go zrealizować, jeśli naprawdę mocno się tego chce.

E.P.: Panie Konradzie, a „najcięższy” przypadek?

K.G.: Rekordzistą jest jeden z moich pacjentów z Łodzi. Schudł 170 kilogramów. Dokonaliśmy tego przez dwa lata. Jacek to niesamowity człowiek i twardy zawodnik. Teraz jest liderem w moim centrum i motywuje innych do przejścia przez cały proces.

E.P.: To naprawdę robi wrażenie. A co tak naprawdę jest ważniejsze: dieta czy aktywność fizyczna?

K.G.: Najważniejsza jest konsekwencja w działaniu. Gubienie kilogramów jest sprawą systemową. Nie powinno opierać się na pojedynczych elementach. Czasem słyszę, że ktoś schudł bez wysiłku fizycznego – jest to możliwe, ale nigdy tego nie polecam. Pamiętajmy, że wraz ze spadkiem wagi trzeba zadbać

również o to, by wzmocnić mięśnie i pomyśleć o jędrności skóry. Dodatkowo trening jest bezcenny dla poprawy naszej wydolności, przyspieszenia metabolizmu, dotlenienia stawów, gospodarki hormonalnej, co wiąże się z poprawą samopoczucia i redukcją stresu. Ruch przedłuża życie i poprawia jego komfort. Czy jest sens z tego rezygnować?

E.P.: Redukcja stresu, poprawa samopoczucia, zdrowia i wyglądu, chyba nie muszą na to odpowiadać. Proszę o najważniejsze elementy odchudzania. Konkret.

K.G.: Tak jak już wspominałem, proces leczenia otyłości jest złożony. Mogę jednak podać kilka zasad mądrego odżywiania, ale jeśli rzeczywiście zmagamy się z chorobą otyłości, powinniśmy udać się do specjalisty. Pierwsza zasada to wprowadzenie czterech lub pięciu posiłków dziennie o stałych porach dnia, co cztery – trzy godziny. Druga – kolacja powinna być zawsze lekka i białkowa. Na przykład pieczona ryba, gotowany pierś z indyka z warzywami – pomidorem i sałatą albo biały ser. Trzecia zasada: ograniczenie soli i cukru. Czwarta – picie około 3 litrów wody średnio zmineralizowanej dziennie i wreszcie piąta – trening aerobowy średnio intensywny. Dopiero w dalszym okresie możemy łączyć trening aerobowy z treningiem

siłowym, kształtującym nasze ciało i podnoszącym nasze hormony odpowiedzialne m.in. za metabolizm. Oczywiście są to zasady dla osób zdrowych i nie mających żadnych przeciwwskazań treningowych i żywieniowych.

E.P.: Jak uniknąć nieszczęsnego efektu jo-jo?

K.G.: Po zakończeniu procesu odchudzania należy przejść przez tzw. wprowadzenie z diety. Proces ten polega na stopniowym włączaniu w dietę produktów, które w czasie gubienia kilogramów były wykluczone z naszego menu. Trzeba to robić bardzo ostrożnie i przy asyście specjalisty. Najczęstszym błędem jest omijanie tego procesu i powrót do starych nawyków. Wówczas nie ma się co dziwić, całe starania na próżno a stare kilogramy wracają z nawiązką. Można się tego ustrzec, ale tylko wtedy gdy proces gubienia zbędnych kilogramów jest przeprowadzany mądrze, powodując wzrost przemiany materii. Ważne jest, żeby w tym czasie nauczyć się innego, aktywnego i zdrowego stylu życia.

E.P.: Jestem ciekawa czy Pan kiedykolwiek był na diecie?

K.G.: Zdarzało mi się, ale to ze względu na to, że trenowałem kulturystykę. W tym sporcie ważne jest nie tylko budowanie mięśni, ale także umiejętność pozbywania się zbędnych kilogramów oraz wody z organizmu.

E.P.: Dziękuję bardzo za rozmowę!

Teraz nie pozostaje nam nic innego tylko ruszyć się z kanapy i zacząć mądrze odchudzać. Chciałam napisać odchudzać się z głową, ale może lepiej będzie odchudzać się z Gacą.

Jeżeli chcecie skontaktować się z naszym ekspertem, znajdziecie Go w Gaca Centrum w Warszawie, e-mail: wola@gacacsystem.pl

Trzymam za Was kciuki!

ROZMAWIAŁA: EWA PACUŁA

Zwierzęta przewidują (przepowiadają) nadchodzące katastrofy – cz. IV

Innym wyjaśnieniem może być zwierzęca wrażliwość na zmiany pola elektromagnetycznego. Geofizyk kwantowy Motoji Ikeya odkrył, że określone gatunki zwierząt reagują na zmiany w prądzie elektrycznym. Aktualnie naukowiec monitoruje regularnie sumę, najbardziej wrażliwego ze wszystkich testowanych stworzeń na nadchodzące katastrofy.

Amerykański magazyn Scientific American w artykule zatytułowanym "Can Animals Sense Earthquake?" "przycacza, bardziej racjonalne wyjaśnienie z ostrzeżeniem ludności chińskiego miasta Haichang przez węże w lutym 1975 roku. Ludność ewakuowano zanim trzęsienie o sile 7, 3 zaatakowało miasto i zginęło ponad 1000 osób, lecz biorąc pod uwagę gęstość zaludnienia i samą ewakuację – odniesiono sukces. To zaś, co nastąpiło rok później w lipcu 1976 roku w innym chińskim mieście Tangshan, gdzie niespodziewane trzęsienie ziemi zabiło 655 tysięcy ludzi było również sygnalizowane wcześniej przez zwierzęta, ale sygnały te zostały zignorowane z powodu tumultu politycznego związanego z chińską rewolucją kulturalną. Także w katastrofach w zachodnich cywilizacjach powtarzano wielokrotnie o niezwykłych zachowaniach zwierząt godziny lub dni przed trzęsieniami ziemi. Dzień przed trzęsieniem ziemi o sile 6, 5 stopnia, we włoskiej prowincji Friuli w maju 1976 roku, zauważono myszy uciekające przez otwarte przestrzenie oraz zwierzęta gospodarskie przejawiające niezwykle obawy niepokoju.

Po trzęsieniu ziemi i niszczycielskim tsunami w Boże Narodzenie 2004 roku, nie zauważono żadnych zwłok dzikich zwierząt, które zbiegły wcześniej z wybrzeża w głąb wysp przed nadejściem fali. Również w Wirginii trzęsienie ziemi o sile 5, 8, 23 sierpnia 2011 roku było wykryte wcześniej przez zwierzęta w Parku Narodowym w stanie Waszyngton. Większość zwierząt zareagowało na wstrząsy ogólnym niepokojem, mały człokształtne

wdrapały się na drzewa na kilka minut do sekund przed maksymalnym wstrząsem.

Problem z dalece niewystarczającym udokumentowaniem tych niezwykłych zachowań zwierząt jest taki, że są one relacjami po trzęsieniach ziemi, opartymi na subiektywnych wrażeniach. Ewakuacja Haicheng była podjęta na podstawie obserwacji wielu wcześniejszych słabych wstrząsów, które wystąpiły miesiące i dni przed trzęsieniem ziemi i władze przez lata spodziewały się tego. Zwierzęta nie zachowują się dziwnie bez realnego powodu, lecz reagują na długotrwałe drżenia i wstrząsy skorupy ziemskiej. „Mnogość opowieści nie stanowi jednak faktu”, ale mogą one mieć zastosowanie przy formułowaniu hipotezy: czy zmiany środowiskowe spowodowane przez naprężenia tektoniczne mogłyby być wykrywane przez jakikolwiek organizm?

Jest niemalże pewne, że nie istnieje zmysł do wykrywania trzęsienia ziemi. Bora Zivkovic opisuje szczególne, chociaż nie paranormalne zmysły zwierząt w swoim „Observations”. Jego założenie, że zwierzęta reagują na zmiany w środowisku spowodowane procesami tektonicznymi, które mogą spowodować trzęsienie ziemi wydaje się słuszne. W literaturze rozróżnia się dwa rodzaje niezwykłego zachowania się zwierząt w reakcji na zbliżające się katastrofy naturalne. Do pierwszego należą reakcje krótkiego czasu (minuty i sekundy przed zdarzeniem), a do drugiego reakcje długiego czasu (dni lub tygodnie przed trzęsieniem ziemi na Bali).

Co do wyjaśnienia reagowania zwierząt na nadchodzące fale sejsmiczne wcześniej niż ludzie, w literaturze przycacza się m.in.:

– wiele zwierząt może postrzegać ultradźwięki rozchodzące się dużo szybciej w przestrzeni powietrznej 330m/s niż fala tsunami 200m/s i to mogłoby wyjaśniać, dlaczego zwierzęta najwyraźniej uciekały z obszaru zagrożonego zbliżającą się falą. Niska częstotliwość

odgłosów falowania i wibracje towarzyszące pierwszym wstrząsom mogą być odczuwane przez zwierzęta takie jak słonie i ptaki. Szczelinowatość zaś generuje dźwięki o wysokiej częstotliwości, które mogą być słyszane przez gryzonie. Trzęsieniu ziemi towarzyszą różne rodzaje fal sejsmicznych. Podobnie jak przy falach ultradźwiękowych i w falach tsunami relatywne różnice ich prędkości mogłyby wyjaśniać reakcje zwierząt poprzedzające nadejście silnej fali. Wyjaśnienie reakcji długiego czasu jest jednak trudniejsze. Ryby, ptaki i inne zwierzęta mogą wykrywać zmiany pola elektrycznego lub magnetycznego, które powstają podczas narastania naprężeń skorupy ziemskiej. Węże i niektóre insekty mogą wykrywać różnice termiczne na podstawie ich zdolności odczuwania podczerwieni. Fizyk Friedemann T. Freund zademonstrował w 1993 r., że drżące skały emi-

tuja promieniowanie podczerwone i że anomalie tego promieniowania zostały odnotowane przez NASA Terra Satellite przed trzęsieniem ziemi o sile 7, 9 w Bhuj w Indiach w 2001 r. Prawdopodobnie węże mogą „widzieć” narastający nacisk wywołany ruchami skorupy ziemskiej. W oparciu o obserwacje z ostatnich lat również „Electrical Field Hypothesis” zaproponował wyjaśnienie zagadnienia z wersją narastającego ciśnienia tektonicznego. Polega ono na założeniu przepływu ładunku elektrycznego w skałach spowodowanego efektami piezoelektrycznymi minerałów takich jak kwarc. Jednak jak zauważa Andrew Alden w omówieniu „Earthquake Lights” napięcia wytwarzane przypuszczalnie w ten sposób są nieistotne. Inna teoria „P - Hole”, sformułowana także przez Freunda zakłada, że ujemnie naładowane jony tlenu przemieszczają się z poszczególnych pozycji w strukturze

minerału pozostawiając dodatkowo naładowane „dziury” w kryształach. Dziury te migrują ku powierzchni ziaren minerału i mogą jonizować inne atomy, które są uwalniane do atmosfery lub wód gruntowych. W publikacji GRANT et al. 2011 zastosowano ten mechanizm do wyjaśnienia ucieczki ropuch kilka dni przed trzęsieniem ziemi w L'Aquila 6 kwietnia 2009 r. Ta informacja oparta na wcześniejszej GRANT et al 2010, zatytułowanej „Trzęsienie ziemi przewidziane przez żaby” stała się bardzo popularna w mediach. Według Granta te naładowane jony zmieniają skład chemiczny warstwy wodonośnej źródeł wody na zagrożonym obszarze, a ropuchy reagują na te zmiany ucieczką. Po trzęsieniu ziemi i powrocie ciśnienia tektonicznego do normalnego, efekt jonizacji znika i skład chemiczny wód wraca do normy.

JAN PUŚCIAN

Czy w Powiecie Warszawskim Zachodnim jest bezpiecznie?

15 lutego 2016 r. w sali konferencyjnej Urzędu Gminy Stare Babice odbyło się spotkanie dotyczące wdrażania Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Poprowadził je Komendant Powiatowy Policji dla Powiatu Warszawskiego Zachodniego – podinspektor Tomasz Szachowski, wzięli w nim udział także: Wójt Gminy Stare Babice Krzysztof Turek, przedstawiciele KPP w Starych Babicach oraz Straży Gminnej Gminy Stare Babice. Uczestnikami spotkania byli m.in. sołtysi, kierownik GOPS Stare Babice oraz prasa lokalna.

W pierwszej części Tomasz Szachowski przedstawił główne założenia wspomnianej mapy zagrożeń. Jej celem jest poprawa zarządzania bezpieczeństwem publicznym, realizowanym w partnerstwie międzyinstytucjonalnym i społecznym. Mapa tworzona jest na poziomie lokalnym (zagrożenia w gminie, powiecie), a następnie zgromadzone dane służą do tworzenia Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Jej tworzenie wymaga



współdziałania pomiędzy gminami i powiatami, dlatego spotkanie w urzędzie gminy miało formę społecznych konsultacji. Taka formuła pozwoliła uczestnikom na zgłaszanie w drugiej części spotkania swoich pomysłów dotyczących zawartości mapy zagrożeń. Sołtysi zwracali uwagę m.in. na niewystarczający kontakt z dzielnicowymi w naszej gminie, oznakowanie ulic, zagrożenia wynikające z nadmiernej prędkości pojazdów.

Prowadzący Tomasz Szachowski przedstawił również dane statystyczne dotyczące najczęściej popełnianych wy-

kroczeń na terenie Powiatu Warszawskiego Zachodniego w 2015 r.: największa liczba przestępstw ogółem miała miejsce w Łomiankach (467), następne w kolejności są Błonie i Ożarów Mazowiecki (453), Stare Babice (313), Leszno (140), Izabelin (119) oraz Kampinos (65). Bardziej pocieszający jest fakt, że w stosunku do 2014 r., na terenie Powiatu Warszawskiego Zachodniego spadła ilość zdarzeń drogowych: wypadków (z 90 do 60), osób rannych w wypadkach (ze 103 do 61) i osób zabitych w wypadkach (z 11 do 9). Na terenie Gminy Stare Babice w 2015 r. miało miejsce 5 wypadków drogowych, a obrażenia w nich odniosło 5. rannych. Nie odnotowano wypadków śmiertelnych (ciąg zdarzeń, w wyniku którego doszło do śmiertelnego wypadku na ul. Hubala – Dobrzańskiego, miał początek na terenie m.st. Warszawy, dlatego został tam przypisany).

TEKST/FOTO: PK

Egzamin z taekwondo i zakończenie sezonu 2015

2 lutego 2016 r. widok na parkiet Sali Gier Akademii Wychowania Fizycznego wypełniony ponad dwustoma równo ustawionymi młodymi taekwondekami ze wszystkich warszawskich i podwarszawskich sekcji Taekwondo olimpijskiego był imponujący! Do tego pełne trybuny widzów. Tak wyglądał początek centralnego egzaminu na stopnie uczniowskie.

waniu pewnych elementów musi przystąpić do egzaminu poprawkowego po mazowieckich feriach zimowych. Wśród zdających nie mogło zabraknąć grupki kilkunastu dzieciaków z babickiej sekcji zdających na różne pasy – skuteczność wychowanków Piotra Pazińskiego okazała się stuprocentowa i wszyscy otrzymali promocję.

niami trenera Piotra Pazińskiego, który na sezon 2015 planował podskoczenie o jedno oczko do góry z czwartego na trzecie miejsce. Kolejnym punktem gali było wręczanie wyróżnień za wysokie wyniki i osiągnięcia sportowe: w kategoriach żak, młodzik, kadet, junior i senior. I tu znowu młodzi zawodnicy z Babic wyszli na scenę po pamiątkowe dyplomy oraz nagrody.



Po tradycyjnym przywitaniu i krótkiej rozgrzewce rozpoczęła się zasadnicza część trwającego półtorej godziny egzaminu, który dla stopni niższych 10-8 KUP prowadził trener Tomasz Pielak, zaś dla wyższych stopni trener Tomasz Pyciarz (Prezes UKS Taebaek Bielany i Trener Kadry Narodowej Taekwondo olimpijskiego). Prowadzący egzamin wspomagani byli przez kilkunastu trenerów i instruktorów, w tym aż dwóch olimpijczyków - Piotra Pazińskiego (Rio 2016) i Michała Łoniewskiego (Londyn 2012), którzy przechadzając się między egzaminowanymi dziećmi wypełniali arkusze ocen, odpytawali z terminologii taekwondo, słownictwa koreańskiego i ewentualnie korygowali drobne niedociągnięcia. Każdy egzamin jest trudny, ale zaprezentowana wiedza i umiejętności młodych taekwondeków okazały się na wysokim poziomie i prawie wszyscy uzyskali promocje na wyższe stopnie. Zaledwie kilka z ponad dwustu osób po doszlifowaniu

Po zakończeniu egzaminu przyszedł czas na część oficjalną, czyli podsumowanie sezonu 2015.

Uroczystą galę prowadził Tomasz Pyciarz. Po kilku słowach wstępu zaprezentował zaproszonych gości, a następnie oficjalne podziękowania i pamiątkowe dyplomy odebrali trenerzy pracujący w UKS Taebaek Warszawa, UKS G8, SMS im. Janusza Kusocińskiego oraz AZS AWF Warszawa. To dzięki zaangażowaniu, wiedzy i doświadczeniu trenerów, warszawskie taekwondo jest bardzo silnym ośrodkiem na mapie Polski.

Kolejnym punktem gali było wręczenie pucharów zdobywcom pięciu najwyższych lokat w jesiennej rundzie Grand Prix KolorGraf. I tu pierwszy mocny akcent, ale tego wieczoru jeszcze nie ostatni, związany z babicką sekcją taekwondo - Wiktoria Sadowska zajęła III miejsce w klasyfikacji generalnej w kategorii młodziczek. Ta wysoka lokata to wynik ciężkiej pracy na treningach i determinacji na zawodach, w pełni pokrywa się ona z założe-

Zarówno rodzice jak i trener Piotr Paziński byli wzruszeni oraz dumni, kiedy kolejno wyczytywano zawodników: Karolinę Szymańską, Wiktorię Sadowską, Julię Seredę oraz Kacpra Myśliwca (nieobecnego na uroczystości z powodu choroby). Ta czwórka to mocno zaangażowani i notujący punktowane miejsca na zawodach młodzi taekwondocy z babickiej sekcji.

Na końcu oficjalnej części wieczoru mocne wejście miał Piotr Paziński i odebrał aż dwa wyróżnienia: dyplom za wysokie wyniki sportowe w sezonie 2015 (m.in. za Mistrzostwo Polski Seniorów) oraz specjalne wyróżnienie od władz dzielnicy Warszawa-Bielany jako mieszkaniowiec, zawodnik trenujący w AZS AWF i pierwszy bielańczyk z kwalifikacją do igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro 2016.

Ostatnim, mocno wyczekiwanym punktem wieczoru szczególnie przez najmłodszych był ogromny tort, który z roku na rok rośnie tak, jak siła Taekwondo Warszawa.

TEKST/FOTO: M.SADOWSKI

Przybij piątkę Babickiej Dziesiątki!

Odliczamy czas do startu Babickiej Dziesiątki. Pisaliśmy już wcześniej o organizacji tego biegu, tym razem trochę o tym, jak narodził się jego pomysł. Przeczytajcie o tym, ile radości daje uprawianie sportu oraz dlaczego warto kibicować babickim biegaczom.



Do rozmowy zaprosiliśmy Radosława Karpińskiego – Głównego Specjalistę ds. Sportu, Turystyki i Rekreacji w Powiecie Warszawskim Zachodnim, Jarosława Płociennika – Kierownika babickiego GOSiR oraz Marcina Zajacę – Zastępcę Wójta Gminy Stare Babice.

Gazeta Babicka: Radku, w jaki sposób zawodowo związałeś się ze sportem?

Radosław Karpiński: Od kiedy pamiętam zawsze ganiałem za piłką.

Miałem szczęście, że moje dzieciństwo przypadło na czasy, kiedy każdą chwilę spędzało się na podwórku. Potem były studia na Warszawskim AWF-ie, gdzie ugruntowało się moje zamiłowanie do sportu. Zaraz po studiach trafiłem jako nauczyciel WF do I Gminnego Gimnazjum w Koczargach Starych. Po czterech latach pracy, pojawiła się propozycja z Powiatu Warszawskiego Zachodniego, gdzie do dziś kreuję sport w ścisłej współpracy z gminami wchodzącymi w skład powiatu. W 2011 roku powstała idea organiza-

cji Półmaratonu PWZ im. Janusza Kucińskiego. Organizując tę imprezę, zakochałem się w bieganiu. Patrzyłem na ludzi szczęśliwych, wbiegających na metę i pomyślałem sobie, że ja też tak chcę! Półmaraton stał się największym przedsięwzięciem sportowo-logistycznym Powiatu Warszawskiego Zachodniego w roku kalendarzowym, a ja dzięki temu wiele się nauczyłem. Przez te kilka lat zdobyłem niezwykle



ważne doświadczenia i kontakty. We wrześniu 2015 r. GOSiR Stare Babice zaproponował mi prowadzenie spotkań biegowych w ramach Grupy Stare Babice Biegają. To wspinały projekt, przy którym się spełniam. Motywujemy się wzajemnie do biegania i aktywności fizycznej. Podnieśliśmy już z „foteli i kanap” wiele osób i to nasz największy sukces. W grupie siła! Cały czas zapraszamy nowe osoby na każdym poziomie wytrenowania i w każdym wieku!

G.B.: Jarku, Radku, jak narodził się pomysł biegu Babicka Dziesiątka?

Jarosław Płociennik: GOSiR w Starych Babicach powstał we wrześniu 2011 r. Od 2012 r. jestem tam kierownikiem. GOSiR to miejsce, gdzie koordynujemy wszystko to, co dzieje się w temacie kultury fizycznej na terenie gminy: przygotowujemy obiekty sportowe do korzystania z nich przez mieszkańców, grupy zorganizowane czy stowarzyszenia, koordynujemy popołudniowe zajęcia na salach gimnastycznych gminnych szkół, współpracujemy z gminnymi stowarzyszeniami w kwestii finansowania i rozliczania grup młodzieżowych. Gramy w piłkę, koszykówkę, siatkówkę plażową, jeździmy na rowerach i bmx-ach, a także biegamy – wiele się dzieje! Na bieżąco informujemy o naszych działaniach na stronie www.gosirstarebabice.pl oraz na naszym Facebooku. Moja współpraca z Radkiem Karpińskim rozpoczęła się wraz z imprezami biegowymi dla dzieci i młodzieży, które organizuje jako pracownik Powiatu Warszawskiego Zachodniego, z wykorzystaniem naszego obiektu w Zielonkach Parcele, przy ul. Zachodniej 2. Drugim wspólnym tematem, też biegowym, jest Półmaraton PWZ im. Janusza Kusocińskiego, gdzie GOSiR Stare Babice odpowiedzialny jest za przygotowanie mety w Borzęcinie Dużym (Strefa Rekreacji Dziecięcej). Z czasem okazało się, że Radek to nie tylko sprawny organizator imprez biegowych, ale rów-

nież biegacz-amator, który posiada konkretną wiedzę i odpowiednie doświadczenie biegowe (Korona Maratonów Polskich). Postanowiliśmy to wykorzystać. Efektem współpracy są spotkania biegowe, zorganizowane pod szyldem Stare Babice Biegają. Grupa spotyka się zwykle dwa razy w tygodniu, spotkania są otwarte, nie ma granicy wiekowej zapraszamy każdego. Sukces spotkań biegowych stał się katalizatorem dla decyzji w sprawie organizacji Dziesiątki Babickiej w 2016 r. Pomysł poważnej gminnej imprezy biegowej „między wierszami” pojawiał się już od lat. Kiedy zaakceptował go wójt Krzysztof Turek, a zastępca wójta Marcin Zając bezpośrednio zaangażował się w organizację biegu, wspólnie ustaliliśmy, że Dyrektorem Biegu zostanie Radek Karpiński.

Radosław Karpiński: Temat Dziesiątki Babickiej przewijał się już od kilka lat. Jarek Płociennik- Kierownik GOSiR Stare Babice, pomysłodawca imprezy i trasy tego biegu, zaproponował mi, żebym wsparł działania organizacyjne. Nie mogłem odmówić! W końcu Stare Babice to moja gmina, a bieganie to wielka pasja. Każdy kto miał styczność ze sportem wie, że wsparcie psychologiczne podczas każdej rywalizacji sportowej jest niezwykle ważne. Dlatego zachęcam do kibicowania. Główne punkty znajdować się będą w czterech lokalizacjach: Rynek w Starych Babicach, skrzyżowania ulic: Sienkiewicza i Białej Góry w Starych Babicach, Mościckiego i Jakubowicza w Lipkowie oraz Sportowa i Białej Góry w Zielonkach. Kibicujmy biegaczom, przybijmy z nimi „piątkę mocy”, dodajmy im otuchy motywującym okrzykiem. Każdy biegacz to doceni! Idea kibicowania polega na tym żeby mieszkańcy domów i osiedli stojących przy trasie biegu wzorem największych imprez biegowych na świecie, wyszli i aktywnie dopingowali biegaczy. Pokażmy, że Stare Babice to miejsce przyjazne dla sportu. Razem zapracujemy na dobry wizerunek, powitajmy serdecznie biegaczy z całej Pol-

ski. Organizacja biegu idzie pełną parą, a my mamy wsparcie Gminy Stare Babice i Powiatu Warszawskiego Zachodniego. Zastępca Wójta Gminy Stare Babice Pan Marcin Zając stoi na czele komitetu organizacyjnego. Bez pomocy samorządu, 90% biegów organizowanych w Polsce nie mogłaby się odbyć.

G.B.: Panie Wójcie, dlaczego Babicka Dziesiątka jest tak ważna dla gminy? W jaki sposób zaangażował się Pan w organizację tego biegu?

Marcin Zając: Gmina Stare Babice od początku popierała ten pomysł. Wspieramy każde dobrze zorganizowane i przemyślane przedsięwzięcie, jesteśmy otwarci na inicjatywy. Nasza gmina od wielu lat znana jest z bardzo wysokiego poziomu zajęć sportowych. Wyniki osiągane przez naszych sportowców są często na poziomie zawodów ogólnopolskich oraz międzynarodowych. To efekt przemyślanego planu działań, zmierzającego do wychowania w duchu sportu. Mam nadzieję, że ten duch zapanuje również w powstającym obecnie kompleksie oświatowo – kulturalno – sportowym, którego budowa w szybkim tempie zmierza do finiszu. To, że biorę udział w spotkaniach biegowych Grupy Stare Babice Biegają, jest dla mnie wyzwaniem, ale i sukcesem. Zachęcam każdego mieszkańca, aby korzystał z różnych form aktywności fizycznej i sportowej, oferowanych przez gminę lub jej otoczenie. Bieg Babicka Dziesiątka jest zwieńczeniem pewnego etapu działań promujących sport w gminie, jest też punktem wyjścia do kolejnych przedsięwzięć. Liczę, że takich inicjatyw będzie więcej, a biegaczom życzę dobrego wyniku. Zdaję sobie sprawę, że organizacja tego biegu, będzie dla mieszkańców utrudnieniem, jednak mam nadzieję, że mimo tego odczują oni radość i emocje płynące z uprawiania sportu i przyjdą kibicować.

G.B.: Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ: PK

Nieodpłatna pomoc prawna

Zgodnie ustawą z dnia 5 sierpnia 2015 roku o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawniczej (Dz. U. z 2015 roku, poz. 1255), stworzony został dostęp do nieodpłatnej pomocy prawnej świadczonej osobiście przez adwokata lub radcę prawnego, a w szczególnie uzasadnionych przypadkach, z ich upoważnienia, aplikanta adwokackiego lub aplikanta radcowskiego, w lokalach udostępnionych przez gminy lub powiaty. Natomiast w punktach prowadzonych przez organizacje pozarządowe porad będą mogli udzielać także doradcy podatkowi – w zakresie prawa podatkowego, z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej oraz absolwenci wyższych studiów prawnych (posiadający co najmniej trzyletnie doświadczenie w wykonywaniu wymagających wiedzy prawniczej czynności bezpośrednio związanych ze świadczeniem pomocy prawnej).

Nieodpłatne punkty pomocy prawnej na terenie Powiatu Warszawskiego Zachodniego będą usytuowane w następujących lokalach:

Łomianki w lokalu Integracyjnego Centrum Dydaktyczno – Sportowego w Łomiankach ul. Staszica 2 05 – 092 Łomianki.

Poniedziałek	od godz. 10 00 do 14 00
Wtorek	od godz. 15 00 do 19 00
Środa	od godz. 15 00 do 19 00
Czwartek	od godz. 15 00 do 19 00
Piątek	od godz. 10 00 do 14 00

Leszno w Urzędzie Gminy w Lesznie, ul. Wojska Polskiego 21, 05 – 084 Leszno.

Poniedziałek	od godz. 15 00 do 19 00
Wtorek	od godz. 12 00 do 16 00
Środa	od godz. 15 00 do 19 00
Czwartek	od godz. 15 00 do 19 00
Piątek	od godz. 12 00 do 16 00

Błonie w lokalu przy ul. Traugutta 6, 05 – 870 Błonie

Poniedziałek	od godz. 10 00 do 14 00
Wtorek	od godz. 15 00 do 19 00
Środa	od godz. 15 00 do 19 00
Czwartek	od godz. 15 00 do 19 00
Piątek	od godz. 10 00 do 14 00

Ożarów Mazowiecki w lokalu Starostwa Powiatu Warszawskiego Zachodniego ul. Poznańska 129/133, 05-850 Ożarów Mazowiecki

Poniedziałek	od godz. 10 00 do 14 00
Wtorek	od godz. 15 00 do 19 00
Środa	od godz. 15 00 do 19 00
Czwartek	od godz. 15 00 do 19 00
Piątek	od godz. 10 00 do 14 00

Więcej informacji na: <https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/pl/>

Ogłoszenie o ustnym przetargu samochodu osobowego – Toyota Corolla

Wójt Gminy Stare Babice ogłasza ustny przetarg (licytację) na sprzedaż samochodu osobowego marki: Toyota model: Corolla 1,6 MR`07, wersja Prestige, rok produkcji: 2007, przebieg: 106 366 km, kolor: szary metaliczny, pojemność silnika: 1598 cm³, którego Gmina Stare Babice jest pierwszym właścicielem. Data pierwszej rejestracji: 6.09.2007 r.

Cena wywoławcza samochodu wynosi 22.000 zł brutto, w tym VAT (23 %). Postąpienie w licytacji wynosi 200 zł.

Przetarg odbędzie się w dniu 10.03.2016 r. o godz. 10.00 w Urzędzie Gminy w Starych Babicach, ul. Rynek 32, 05-082 Stare Babice, w sali im. Stanisława Zająca I piętro.

Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej = 1100 zł, na rachunek bankowy Gminy Stare Babice konto: WBS Oddział Stare Babice 10 8015 0004 3000 1124 2030 0008 z dopiskiem „Wadium na zakup samochodu osobowego Toyota Corolla” w terminie do dnia 9.03.2016r. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu na konto Gminy Stare Babice. Wadium wpłacone przez uczestnika, który wygrał zalicza się na poczet ceny nabycia samochodu. Cena osiągnięta w przetargu stanowi cenę zakupu.

Wójt Gminy Stare Babice zastrzega sobie prawo unieważnienia lub odwołania przetargu bez podania przyczyny. W takim przypadku wadium wpłacone przez Uczestników podlega niezwłocznemu zwrotowi.

Regulamin przetargu (licytacji) dostępny jest na stronie internetowej www.bip.stare-babice.waw.pl, www.stare-babice.waw.pl oraz na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy Stare Babice. Bliższe informacje o przedmiocie przetargu można uzyskać w Urzędzie Gminy w Starych Babicach, ul. Rynek 32, tel. 22 730-80-01. Osoba upoważniona do kontaktów: Marcin Klimmek – Kierownik Referatu Gospodarki Komunalnej (pok. nr 1).

Stare Babice, dnia 17.02.2016 r.

GINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH informuje,

że spotkania odbywają się w każdą trzecią środę miesiąca w godz. 17.00-19.00. **Gminny Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. Uzależnień** zaprasza wszystkich zainteresowanych, w tym osoby mające problem alkoholowy oraz ich rodziny na spotkania odbywające się w środy – 14.30 – 16.30 oraz w soboty – 12.00 – 14.00.

Gminny Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla osób i rodzin z problemem przemocy domowej zaprasza we wtorki w godz. 11.00 – 12.00 i w godz. 17.00 – 19.00 oraz w czwartki w godz. 14.00 – 16.00 i 16.00 – 18.00. Wszystkie wymienione spotkania odbywają się w nowym budynku urzędu gminy przy ul. Rynek 21, pok. 41. Telefon zaufania czynny w godzinach pracy punktu: 22 722 04 93.

Czy zaktualizowałeś
swoją deklarację
śmeciową?

System gospodarki odpadami wdrożony na podstawie ustawy z 2013 roku działa już od ponad 2 lat. Przez ten okres zdążyliśmy poznać wady i zalety nowych zasad, jakie nas obowiązują. Jednym z podstawowych zagadnień mającym największy wpływ na właściwe funkcjonowanie całego systemu jest jego finansowanie. Ma to bezpośredni związek z rzetelnym składaniem deklaracji za gospodarowanie odpadami komunalnymi przez mieszkańców. Na podstawie przeprowadzonych analiz można stwierdzić, że największe nieprawidłowości w naszej gminie spowodowane są brakiem korekty deklaracji związanej z pojawieniem się nowego mieszkańca w szczególności dzieci nowonarodzonych. Dane otrzymywane z ewidencji ludności nie pokrywają się ze zmianami w składanych przez mieszkańców deklaracjach dotyczących płatności za gospodarowanie odpadami. W związku z powyższym w najbliższych miesiącach Straż Gminna Gminy Stare Babice będzie przeprowadzać kontrole pod kątem prawidłowości złożenia deklaracji za gospodarowanie odpadami komunalnymi.

Dostałeś worek
„wywóz nieopłacony”?

Informujemy, że w połowie lutego firma BYŚ pomyłkowo pozostawiła na części posesji worki na odpady oznaczone napisem „wywóz nieopłacony”. Napis na workach w żaden sposób nie odnosi się do kwestii uregulowania lub braku uregulowania płatności za odbiór odpadów przez właściciela posesji. Firma BYŚ nie posiada informacji o płatnościach wnoszonych przez właścicieli posesji na rachunek Gminy Stare Babice. Dane te nie są w żaden sposób udostępniane. Od firmy BYŚ uzyskaliśmy informację, że są to worki używane przez firmę w latach poprzedzających wprowadzenie obecnego systemu gospodarowania odpadami i przez pomyłkę wykorzystane na terenie jednej z miejscowości Gminy Stare Babice. Za zaistniałą sytuację przepraszamy.



W Y K A Z

Wójt Gminy Stare Babice podaje do publicznej wiadomości, że część nieruchomości stanowiącej własność Gminy została przeznaczona do najmu, zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami

Opis i położenie	Stare Babice działka gruntowa niezabudowana, nieogrodzona i niezagospodarowana położona przy ul. Sikorskiego	
Powierzchnia działki w m ²	153 m ²	237 m ²
Oznaczenie nieruchomości wg księgi wieczystej	WA1P/00119091/8	WA1P/00107990/3
Oznaczenie działki wg ewidencji gruntów	643/20	643/17
Przeznaczenie nieruchomości, sposób jej zagospodarowania	Według obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Stare Babice zatwierdzonego Uchwałą Nr VIII/55/11 Rady Gminy Stare Babice z dnia 30 czerwca 2011 r., część przedmiotowej nieruchomości znajduje się na obszarze oznaczonym symbolem MN1/U2.	Według obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Stare Babice zatwierdzonego Uchwałą Nr VIII/55/11 Rady Gminy Stare Babice z dnia 30 czerwca 2011 r., część przedmiotowej nieruchomości znajduje się na obszarze oznaczonym symbolem 14-8 KDD.
Forma przekazania nieruchomości i okres jej trwania	Oddanie gruntu w najem na okres nie dłuższy niż 1 rok.	
Wysokość czynszu	Miesięczna stawka czynszu netto – 100 zł. Czynsz będzie powiększony o podatek VAT, ustalony według obowiązującej stawki, która w 2016 roku wynosi 23%.	
Termin wnoszenia opłat z tytułu najmu	14 dni od dnia otrzymania faktury.	
Uwagi	Umowa może być rozwiązana z miesięcznym okresem wypowiedzenia w przypadku niezbędnej przydatności działki na cele własne gminy.	

W Y K A Z

Wójt Gminy Stare Babice podaje do publicznej wiadomości, że część nieruchomości będącej we władaniu Gminy została przeznaczona do najmu, zgodnie z art. 35 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997r. o gospodarce nieruchomościami

Opis i położenie	Borzęcin Duży działka gruntowa niezabudowana, położona przy ul. Spacerowej	
Powierzchnia działki w m ²	2 m ²	
Oznaczenie nieruchomości wg księgi wieczystej	brak	
Oznaczenie działki wg ewidencji gruntów	620	
Przeznaczenie nieruchomości, sposób jej zagospodarowania	Według obowiązującego miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego Gminy Stare Babice zatwierdzonego Uchwałą Nr VIII/55/11 Rady Gminy Stare Babice z dnia 30 czerwca 2011 r., część przedmiotowej nieruchomości przeznaczona jest pod drogę zbiorczą powiatową o symbolu 2-3KDZ. Działka jest niezabudowana, nieogrodzona i niezagospodarowana.	
Forma przekazania nieruchomości i okres jej trwania	Oddanie gruntu w najem na okres nie dłuższy niż 3 lata	
Wysokość czynszu	Miesięczna stawka czynszu netto – 55 zł. Czynsz będzie powiększony o podatek VAT, ustalony według obowiązującej stawki, która w 2016 roku wynosi 23%.	
Termin wnoszenia opłat z tytułu najmu	14 dni od dnia otrzymania faktury.	
Uwagi	Umowa może być rozwiązana z miesięcznym okresem wypowiedzenia w przypadku niezbędnej przydatności działki na cele własne gminy.	

**Chcesz zareklamować się
w Gazecie Babickiej?
Napisz do nas:
reklama.gazetababicka@gmail.com**

KANCELARIA PRAWNA

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

Tel: 793-188-899

www.kancelariaklaudel.pl

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



**NAJLEPSZE MARKI
NA KAŻDĄ KIESZEŃ**

ODZIEŻ UŻYWANA NOWY SKŁEP
STARE BABICE, UL. WARSZAWSKA 212
OBOK SKŁĘPU LIDL

JUŻ OTWARTE!



Kursy na kat. AM, A1, A2, A, B

organizuje www.sarbo.pl

Szkoła blisko Ciebie

Hyundai i 20

Yamaha MT-07

Kymco 50



ZARZĄD SPÓŁDZIELNI HANDLOWO-USŁUGOWEJ W STARYCH BABICACH

informuje, że w najbliższym czasie
zamierza wystawić do sprzedaży
nieruchomość położoną w miejscowości
Babice Nowe

Nieruchomość oznaczona numerami ewidencyjnymi działek 83/9, 83/11, 84/1 i 84/2 o łącznej powierzchni 3,5299 ha przeznaczona w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego pod zabudowę usługową.

Nieruchomość zabudowana 3 budynkami magazynowymi (2 o pow. użytkowej 990 m² + 1 o pow. 200 m²), halą magazynową o pow. 2000 m², wiatą magazynową o pow. 360 m², budynkiem gospodarczym z wagą o pow. 80 m², pawilonem handlowym o pow. 633 m²

oraz nieruchomość położoną w Izabelinie C
przy ul. 3-go Maja

Nieruchomość oznaczona numerem ewidencyjnym 805 o powierzchni 0,1299 ha przeznaczoną w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego pod zabudowę mieszkaniowo-usługową (MN/U).

Nieruchomość zabudowana budynkiem sklepowym.

Szczegółowe informacje można uzyskać
pod nr. tel. 22 722 90 09 i 22 722 90 23



**Tniemy ceny
nawet do 50%!**

* promocja od 07.03. do 21.03.2016r.

Salon i Outlet Mebli Eksportowych
Stanisławów Drugi k. Legionowa
ul. Wojska 14 tel. 22 784 16 52

CH Marywilska Wygodne Mieszkanie
ul. Marywilska 44 lok. F-164/F-195
Warszawa tel. 695 788 130

Jupiter Centrum
ul. Towarowa 22 lok. E-8
Warszawa tel. 22 654 04 54

Outlet Meblowy Wojcieszyn
ul. Trakt Królewski 139 Stare Babice
tel. 22 752 02 76

www.wmmeble.pl



* szczegóły w salonach



CENTRUM OGRODNICZE "SYSIAK"

UL. WARSZAWSKA 609, 05-082 WOJCIESZYN

- * ROŚLINY Z NAJLEPSZYCH POLSKICH SZKÓŁEK
- * NAWOZY I ŚRODKI OCHRONY ROŚLIN, PODŁOŻA I KORA
- * NASIONA ORAZ CEBULE KWIATOWE
- * NARZĘDZIA, DREWNO ORAZ ARCHITEKTURA OGRODOWA
- * KWIETNIKI ORAZ DONICE

DORADZAMY W ZAKUPACH: SYSIAK@SYSIAK.COM.PL

DOWOZIMY TOWAR: TEL. 22 796 05 68

JESTEŚMY NA FACEBOOKU: CENTRUM.OGRODNICZE.SYSIAK



SPRZEDAŻ WWW.SYSIAK.COM.PL INTERNETOWA

MIESZALNIA TYNKÓW I FARB



- OCIEPLENIA
- SPRZEDAŻ
- WYKONAWSTWO



PARTNER
MAJSTERPOL
PRODUKT CHEMII BUDOWLANEJ
Systemy ociepleń



ul. Warszawska 530
Koczargi Nowe

www.papierowski.pl

22 72 27 126

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

Problem z komputerem?

Internetem? Laptopem? Siecią? Wirusem?

Informatyk z Bemowa dojedzie

szybko do firmy, biura lub do domu - 24h/7 dni

Każdy 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!



Kursy na kat. AM, A1, A2, A, B

organizuje www.sarbo.pl

Szkoła blisko Ciebie

Hyundai i 20

Yamaha MT-07

Kymco 50



Mazowieckie Przedsiębiorstwo Usług Pogrzebowych

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