



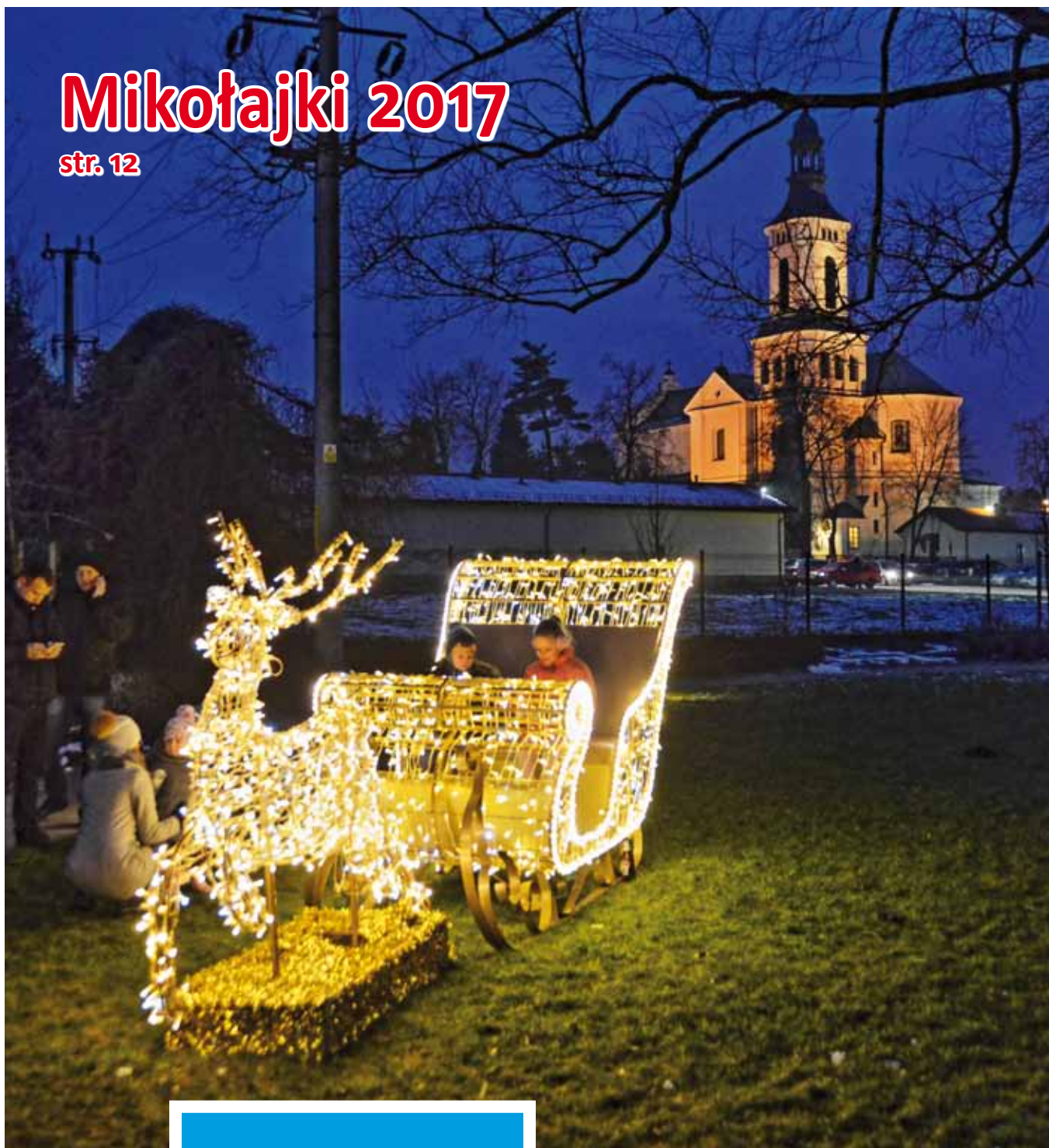
GAZETA BABICKA

MIESIĘCZNIK GMINNY ISTNIEJEMY OD 1990 ROKU



Mikołajki 2017

str. 12



Na sportowo,
kulturalnie
i z pomocą
str. 8

Eureka 2017
dla GPK Eko-Babice Sp. z o.o.
str. 3

Polub
nas!



Wyższe stawki
za odpady
str. 7

3. Dziesiątka
Babicka
str. 18



w numerze

NA OKŁADCE

foto: JP, Park w Starych Babicach

GMINA, URZĄD, TEREN

- 3 „Eureka 2017” dla gminnej spółki Babicki Kasprowy
- 4 Spotkania wiejskie
Zimowe utrzymanie dróg na terenie gminy Stare Babice w sezonie 2017/2018
- 5 Czas zimowy w GPSZOK

BEZPIECZNA GMINA

- 6 Młodzi, zwarci i gotowi
Tragedia w Kludynie

GMINA, URZĄD, TEREN

- 7 Z sesji Rady Gminy Stare Babice

WYDARZENIA

- 8 Organizacje pozarządowe dla mieszkańców
- 10 Chcicie bajkę, oto bajka...
Na Przekór w drodze
- 11 Gala wolontariatu
- 14 Gminny Przegląd Chórów Szkolnych
Zalesie się bawi

DLA MIESZKAŃCA

- 15 Czy Nordic Walking może zmienić moje życie?
Zintegrowane Inwestycje Terytorialne – wykorzystanie instrumentu finansowego
- 16 Hej kolęda, kolęda!

SPORT

- 17 IV Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Carrom
W Borzęcinie Dużym Królowa pobiła Gońca
Sukcesy zespołu „Sami Swoi” z Borzęcina Dużego
- 18 3. Dziesiątka Babicka, czyli sportowe emocje w Gminie Stare Babice. Znamy już termin biegu!
- 20 Tenisowe mistrzostwa samorządowców

OGŁOSZENIA

- 21 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 Pierńkowska,
Malwina Fabianowicz i Piotr Kabala

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,

*szybko minął kolejny rok i już zbliża się tak wyczekiwane przez wszystkich Boże Narodzenie. Życzę Państwu, aby magia tego wyjątkowego święta sprawiła, że radość i miłość zawitają do każdego domu, a spokój i szczęście zagoszczą w naszych sercach. Spędźmy te chwile przy wigilijnym stole z najbliższymi, wolni od sporów, w ciepłej atmosferze życzliwości i spokoju. Zdrowych, wesółych świąt i pomyślności w nadchodzącym 2018 roku
życzę wszystkim Państwu.*

**Wójt Gminy Stare Babice
Krzysztof Turek**



Dyrekcja, pracownicy ZSP oraz uczniowie serdecznie zapraszają na uroczystości, które odbędą się w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Borzęcinie Dużym:

3 stycznia godz.17.30 – malowanie Aniołów

5 stycznia godz.17.00 – Kolędowanie

12 stycznia godz.17.00 – Dzień Babci i Dziadka

28 stycznia – „Koncert noworoczny – walce wiedeńskie” (obowiązują zapisy)
wyjazd do Otrębus: Stare Babice 14:40; Borzęcin 14:45

Szanowni Mieszkańcy gminy!

Płaćcie podatki w naszej gminie, to bardzo ważne dla nas wszystkich! Gmina ma wpływy z podatku PIT w wysokości 37,53% i 6,71% z podatku CIT. Te pieniądze będą przeznaczane na różnego rodzaju inwestycje dla nas wszystkich: drogi, ścieżki rowerowe, ciągi piesze i inne udogodnienia.

Co zrobić, aby te pieniądze zostały w gminie?

- ✓ **zameldować się w Gminie Stare Babice**
(możesz to zrobić w urzędzie gminy przy ul. Rynek 21)

lub

- ✓ **zaktualizować swoje dane za pomocą formularza ZAP-3 wpisując w części B naszą gminę, jako miejsce zamieszkania** (formularz składamy do właściwego urzędu skarbowego)

Dlaczego to takie ważne? Rocznie z powodu braku zameldowania lub niezgłoszenia ZAP-3 do budżetu gminy nie trafia blisko 5 mln zł! Wspólnie zadbajmy o naszą przyszłość. To proste i nic nie kosztuje, a jak wiele może zmienić!

*Zastępca Wójta Gminy Stare Babice
Marcin Zajac*

„Eureka 2017” dla gminnej spółki

Z przyjemnością informujemy, że Gminne Przedsiębiorstwo Komunalne „Eko-Babice” Sp. z o.o. wraz z Firmą BIOGRADEX-HOLDING zostały uhonorowane Nagrodą EUREKA 2017 przyznawaną podczas VIII Ogólnopolskiej Konferencji Naukowo-Szkoleniowej Nowe urzędnicy, materiały i technologie w wodociągach i kanalizacji WOD-KAN-INSTAL, zorganizowanej w Kielcach, w kategorii technologia roku za Technologię Biogradex®. Technologia BIOGRA-

DEX® została zastosowana w gminnej oczyszczalni ścieków podczas ostatniej modernizacji współfinansowanej z Funduszu Spójności. Otrzymanie tak prestiżowej nagrody jest tym bardziej cenne, iż w komisji konkursowej znalazło się wielu znakomitych naukowców z wyższych uczelni technicznych i przyrodniczych z całej Polski.

ŹRÓDŁO:

GPK „EKO-BABICE” SP. Z O.O.



Babicki Kasprowy

1 grudnia był pierwszym dniem po zakończeniu obowiązywania umowy z MPO dotyczącej zagospodarowania terenu składowiska Radiowo. Tego dnia, mimo śnieżnej aury, komisja złożona z pracowników urzędu gminy, sołtysa Klaudyna oraz pracowników MPO wizytowała składowisko. Mimo trudnych warunków atmosferycznych stwierdzono, że prace ziemne zostały zakończone, a na składowisku nie znajdowały się żadne maszyny – nie stwierdzono wykonywania żadnych prac. Protokół odbioru zostanie jednak podpisany przez wójta gminy dopiero po zakończeniu postępowania prowadzonego przez urząd gminy. Ma ono na celu sprawdzenie, czy MPO wywiązało się z umowy bez zastrzeżeń.



FOTO: PK

Spotkania wiejskie

Borzęcin, Mariew, Zalesie, Topolin, Stanisławów, Buda

Opłaty za śmieci, inwestycje, komunikacja autobusowa, drogi. To główne tematy poruszane na spotkaniu wiejskim mieszkańców Borzęcina, Mariewa, Zalesia, Topolina, Budy i Stanisławowa, które z inicjatywy radnych tych miejscowości odbyło się 23 listopada w ZSP w Borzęcinie Dużym.

Pierwszym z omawianych tematów były nowe stawki za śmieci. Po rozstrzygnięciu nowego przetargu okazało się, że miesięczna stawka za odbiór odpadów segregowanych powinna wynosić 19 zł za każdego mieszkańca miesięcznie. Mimo, że informacja o podwyżce nie wywołała na sali większego zamieszania, wójt wy tłumaczył szczegółowo, skąd ten wzrost i co

ma na niego wpływ (o tym szczegółowo pisaliśmy w GB nr 11 2017 r.) Trzeba przyznać, że mieszkańcy zachodniej części gminy wyrzucają mniej odpadów (szczególnie tzw. zielonych) niż mieszkańcy wschodniej części. Dlatego nie można się dziwić, że mimo braku sprzeciwu na wyższe stawki śmieciowe, uważają za niesprawiedliwe podwyżki jednakowe dla całej gminy. Padło kilka pomysłów od mieszkańców, ale jak wyjaśnił wójt Krzysztof Turek: *niestety ustawodawca zabrania nam różnicowania odpłatności w zależności od rejonu gminy, proszę nam uwierzyć, że przeanalizowaliśmy już wszystkie możliwe warianty, ale mamy pomysł na to, jak w inny sposób uszczelnić system, aby był bardziej sprawiedliwy w stosunku do mieszkańców. Potrzebujemy jeszcze trochę czasu,*

aby go dopracować. Mieszkańcy pytali też, czy straż gminna ma prawo kontrolować rachunki za odbiór odpadów. Strażnicy gminni wykonują zadania określone w ustawie o strażach gminnych, ustawach o samorządzie gminnym oraz pracownikach samorządowych, rozporządzeniach oraz w aktach prawa miejscowego. Akt prawa miejscowego, to m.in. uchwała Rady Gminy Stare Babice Nr XXVIII/283/13 z dnia 23 maja 2013 roku, w której określone są obowiązki strażników pozwalające na „kontrolowanie i egzekwowanie właściwego wykonywania obowiązku utrzymywania porządku i czystości w gminie, prawidłowości numeracji porządkowej posesji, czytelności tablic z nazwami ulic, zasad plakatowania i umieszczania ogłoszeń, funkcjonowania reklam świetlnych itp.”.

Na spotkaniu wiele czasu poświęcono także tematowi dróg, głównie powiatowych. Korzystając z obecności starosty Jana Żychlińskiego zapytano go o postępy prac na ulicach Spacerowej, Kosmowskiej i Kwiatowej. Starosta odpowiedział: *drogi powiatowe w Gminie Stare Babice są na najwyższym poziomie w całym naszym powiecie. To kwestia tego, że gmina współfinansuje remonty prowadzone na ulicach powiatowych. Niestety, w tym roku nastąpił radykalny wzrost cen za usługi budowlane związane z modernizacją dróg, co jest spowodowane m.in. bardzo małą konkurencyjnością, wiele firm wypadło z rynku. Ceny są trzykrotnie wyższe niż w zeszłym roku, kiedy robiliśmy plany, a budżet pozostał ten*



Zimowe utrzymanie dróg na terenie gminy Stare Babice w sezonie 2017/2018

Zimowe utrzymanie dróg to: „prace mające na celu ograniczenie zakłóceń ruchu drogowego spowodowane takimi czynnikami atmosferycznymi jak: śliskość zimowa, opady śniegu czy gołoledź”.

Za organizację i koordynację utrzymania dróg w okresie zimy w stopniu zależnym od zaistniałych warunków atmosferycznych oraz posiadanych zaplecza technicznego (sprzętowo-materiałowego) na terenie gminy odpowiedzialni są:

- **za drogi wojewódzkie:** ul. Warszawska, Sikorskiego, Okulickiego, Sobieskiego – Mazowiecki Zarząd Dróg Wojewódzkich rejon Grodzisk Mazowiecki, tel. 227 555 946 lub 227 555 117,
- **za drogi powiatowe** – ul. Akacyjowa, Mościckiego, Sienkiewicza, Izabelińska, Ogrodnicza,

Południowa, Spacerowa, Kwiatowa, Szkolna, Kosmowska – Zarząd Dróg Powiatowych w Ożarowie Maz., tel. 227 221 380.

- **za drogi gminne** – Referat Gospodarki Komunalnej Urzędu Gminy Stare Babice, tel. 227 229 535.

Wykonawcą usług w zakresie zimowego utrzymania dróg gminnych jest Spółdzielnia Usług Rolniczych w Starych Babicach, tel. 227 229 681. W pierwszej kolejności zimowemu utrzymaniu podlegają ulice strategiczne dla komunikacji. Nie podlegają zimowemu utrzymaniu przez Urząd Gminy Stare Babice ulice prywatne, wewnętrzne, osiedlowe itp.

Zimowym utrzymaniem chodników niebędących w obowiązku utrzymania przez właścicieli

prywatnych posesji zgodnie z „Ustawą o utrzymaniu czystości i porządku w gminach”, parkingów oraz przystanków autobusowych zajmuje się GPK Eko-Babice Sp. z o. o. w Starych Babicach, tel. 227 229 008.

W przypadku wystąpienia przerw w dostawie energii elektrycznej należy dzwonić do zakładu energetycznego: **tel. 991.**

Odśnieżamy chodniki!

Przypominamy mieszkańcom gminy, że Ustawa z dnia 13 września 1996 roku o utrzymaniu czystości i porządku w gminach nakłada na właścicieli nieruchomości obowiązek utrzymania czystości i porządku przez: uprzątnięcie błota, śniegu, lodu i innych zanieczyszczeń z chodników położonych wzdłuż nieruchomości.

sam. Dlatego też w przyszłym roku uda się zrobić tylko 1 km chodnika przy ulicy Kosmowskiej, a nie całość, jak zakładano. Na 2018 rok przewiduje się wykonanie chodnika przy ulicy Kwiatowej, a także dokumentacji ulicy Spacerowej.

Rozmawiano także o nowym połączeniu Wolskie – Starostwo PWZ oraz możliwościach zmian w trasie linii 729. Wójt powiedział, że propozycji reorganizacji komunikacji autobusowej w naszej gminie jest wiele, dlatego są one przyjmowane i już w przyszłym roku dokonamy wielu zmian. Na spotkaniu radni poinformowali również, jakie inwestycje i działania podejmowane są w ich miejscowościach. Padła także prośba od radnego Remigiusza Fijołka do rodziców dzieci uczących się w borzęcińskiej szkole, aby ze względu na bezpieczeństwo swoich pociech, nie wysadzali ich na zakazie postoju, co też innym ułatwi komunikację w tym miejscu.

Spotkanie w Klaudynie

5 grudnia w klaudyńskim „Stawisku” odbyło się spotkanie wiejskie. Jak zawsze

mieszkańcy Klaudyna nie zawiedli i licznie przybyli, aby porozmawiać o przyszłości swojej wsi.

Spotkanie, którego prowadzącym był Krzysztof Kaliszewski, rozpoczęło się od bieżących informacji sołtysa Aleksandra Jadczaaka i wystąpienia zastępcy wójta Marcina Zająca, który opowiedział o tym, co udało się zrobić w Klaudynie i jakie są plany na przyszłość.

Wiodącym tematem była sprawa klaudyńskich ulic. Mieszkańcy pytali głównie o Lutosławskiego oraz Szymanowskiego i jej odwodnienie. Zgłaszali problemy, z którymi borykają się na co dzień. Zastępca wójta opowiedział więc o planie drogowym na kolejne lata, który przewiduje remonty wielu dróg zlokalizowanych w Klaudynie. O stanie wykupów pod ulicę Krzyżanowskiego opowiedziała Kierownik Referatu Geodezji i Gospodarki Nieruchomościami Agnieszka Senterkiewicz. Pytano również o zmiany w Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Stare Babice. Szczegółowych odpowiedzi na pytania

udzielił Kazimierz Steć, Kierownik Referatu Planowania Przestrzennego.

Wiele czasu poświęcono tak wyczerpującemu przez mieszkańców Klaudyna miejscu pod plac zabaw dla dzieci. Po wielu próbach nabycia gruntów pod takie przeznaczenie udało się zakupić prywatną działkę u zbiegu ulic Szymanowskiego i Lutosławskiego. Opracowany został projekt, który ze względu na wielkość zakupionego terenu przewiduje: plac gier, altanę ze stołem, miejsce ustawiania grilla, plac zabaw, polanę wypoczynkową i parking. Plany pokazał mieszkańcom Paweł Błazejewski, Kierownik Referatu Inwestycji

Wśród poruszonych tematów były także m.in. podwyższone opłaty za odbiór odpadów, zamknięcie składowiska Radiowo, zaśmiecanie Klaudyna zwałami gruzu na działkach prywatnych, nielegalne nawożenie ziemi na tereny pod nowe domy, a także skargi na działalność policji, głównie brak patroli w Klaudynie.

Rozmawiano także o tragedii, do której doszło w Klaudynie i możliwościach pomocy pogorzelcom. MF



Projekt placu zabaw, który powstanie w Klaudynie

Czas zimowy w GPSZOK

Informujemy, że Gminny Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów przy ul. Mizikowskiego (obok GPK Eko-Babice Sp. z o.o.) w okresie zimowym (od 1 grudnia do 31 marca) jest czynny we wtorki, czwartki i soboty w godzinach 12.00-16.00.

Przypominamy, że do gminnego punktu przyjmowane są w godzinach otwarcia różne odpady gabarytowe, pobudowlane, drobny gruz, złom, makulatura, kartony, plastiki, zużyty sprzęt RTV, baterie i świetlówki. Warunek: posegregowane oddzielnie. Oddając odpady do punktu, konieczne jest podanie numeru identyfikacyjnego (ID).



Z wielkim żalem i smutkiem informujemy, że dnia 14 grudnia 2017 roku tragicznie zmarł

Jan Połec

wieloletni sołtys wsi Mariew i Buda

Rodzinie i Bliskim

wyrazy głębokiego współczucia składają Wójt Gminy Stare Babice Krzysztof Turek wraz z pracownikami urzędu

Młodzi, zwarci i gotowi

Jednostka Ochotniczej Straży Pożarnej w Borzęcinie Dużym może poszczycić się ponad 85-letnią historią. Tworzą ją ludzie o wielkim sercu, gotowi do poświęceń i wyrzeczeń, chętni pomóc w trudnej sytuacji. Jednak jest jedna rzecz, która wyróżnia to miejsce od wielu innych jednostek – dwie czynnie działające młodzieżowe drużyny pożarnicze (żeńską oraz męską). Kim jest ta niesamowita młodzież i skąd u niej zainteresowanie pożarnictwem?



Magdalena Domańska: Jak rozpoczęła się historia sekcji młodzieżowej?

Magdalena Szczepaniak, dowódca żeńskiej MDP: Większość druhow i druhen z naszej drużyny dołączyła w strażackie szeregi po wycieczce do OSP oraz wiosennym dniu otwartym jednostki. Zachęceni historiami opowanymi przez prezesa liczną grupą przyszliśmy na piątkową zbiórkę, co bardzo zaskoczyło wszystkich strażaków. Z czasem coraz bardziej żyliśmy się z tym miejscem oraz innymi ochotnikami, którzy z nieznanymi stali się dobrymi znajomymi.

MD: Co sprawia, że młodzież chce uczestniczyć w zbiórkach?

Patryk Szczypczyński, dowódca MDP: Zbiórki są dla nas odskocznią od codziennych obowiązków i nauki szkolnej. Starsi nam pomagają w nauce, z cierpliwością słuchają i dbają o to, żebyśmy czuli się tutaj jak najlepiej. Każdą zbiórkę zaczynamy od musztry, następnie przechodzimy do sprawdzenia

nia, poznawania i konserwacji sprzętu. Po tym zaczynamy szkolenie z zakresu łączności i ratownictwa technicznego, bądź medycznego.

MD: Czy zdarzają się momenty trudne?

Jakub Wojcieszki, zastępca dowódcy MDP: Pożarnictwo jest szeroką dziedziną, która wymaga od nas nieustannej pracy i doszkalania, jednak nie tracimy zapału i chętnie poszerzamy naszą wiedzę, by w przyszłości umieć udzielić pomocy najlepiej, jak to możliwe. Nasza drużyna opiera się w szczególności na współpracy i sympatii. Trudne jest zdo-

bycie całkowitego zaufania do pozostałych osób. Na zbiórkach w straży zawsze działamy zespołowo, praca w grupie to podstawa. Jednostka to zespół. Zawsze musimy pamiętać, że każdy odpowiada za pracę grupy. Tutaj nie ma „nic na niby”. Nikt się nie schowa.... Każdy jest tak samo odpowiedzialny.

MD: Jakie są twoje najlepsze wspomnienia związane z jednostką?

MS: Tak naprawdę jest tego za dużo, żeby wszystko wymienić – wyjazdy na manewry leśne, wycieczki do innych jednostek, wspólne ogniska... Straż jest dla nas nie tylko budynkiem, ale również miejscem, gdzie możemy realizować różne pomysły. Poza zbiórkami gramy w piłkę nożną, ping-ponga, badmintona lub po prostu spędzamy razem czas.

MD: Czy dołączenie do straży zmieniło Cię jako człowieka?

JW: Myślę, że stałem się bardziej świadomy zagrożeń oraz konsekwencji niektórych czynów. Straż pozwoliła nam wszystkim odkryć zupełnie inny świat. Poznaliśmy zasady ratowania ludzi oraz nauczyliśmy się szacunku do munduru oraz ludzi, którzy go noszą. Z dnia na dzień stajemy się coraz bardziej odpowiedzialni. Coraz bardziej uświadamiamy sobie, jak ważna jest pomoc drugiemu człowiekowi. Mundur – to służba i zaszczyt.

MD: Czy warto być strażakiem?

PS: Uważam, że decyzja o przyjściu na zbiórkę i dołączenie w szeregi Ochotniczej Straży Pożarnej była jedną z lepszych decyzji. Miła atmosfera, dużo wspomnień i świadomość, że robimy coś, co jest rzeczą bezcenną. Jeżeli ktokolwiek zastanawia się nad dołączeniem do drużyny, to serdecznie zapraszamy na zbiórki w każdy piątek o godzinie 17.00 w siedzibie OSP Borzęcin Duży.

ROZMAWIAŁA:

MAGDALENA DOMAŃSKA
ZASTĘPCA DOWÓDCY ŻEŃSKIEJ
MDP BORZĘCIN DUŻY

Tragedia w Klaudynie

W nocy z 29 na 30 listopada 2017 roku zapaliło się piętro domu jednorodzinnego w Klaudynie, przy ul. Lutosławskiego 78. W wyniku pożaru zmarła jedna osoba, a dwie, które wyskoczyły z piętra domu trafiły do szpitala. Czynności wyjaśniające prowadzą funkcjonariusze policji. Dla pogorzalców zostały uruchomione akcje pomocowe: rzeczowa przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej i finansowa przez mieszkańców na portalu zrzutka.pl.



TEKST/FOTO: PK

Z sesji Rady Gminy Stare Babice

29 listopada 2017 r. w sali konferencyjnej urzędu gminy przy ul. Rynek 21 odbyła się XXXVI Sesja Rady Gminy Stare Babice. Podczas sesji radni podjęli 15 uchwał:

1. Uchwała Nr XXXVI/361/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie zmian w Uchwale Budżetowej Gminy Stare Babice na rok 2017.
2. Uchwała Nr XXXVI/362/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie obniżenia średniej ceny skupu żyta do celów wymiaru podatku rolnego.
3. Uchwała Nr XXXVI/363/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie obniżenia ceny sprzedaży drewna przyjmowanej jako podstawa obliczania podatku leśnego.
4. Uchwała Nr XXXVI/364/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie programu współpracy Gminy Stare Babice z organizacjami pozarządowymi i innymi podmiotami prowadzącymi działalność pożytku publicznego na rok 2018.
5. Uchwała Nr XXXVI/365/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie przyjęcia informacji o stanie realizacji zadań oświatowych Gminy Stare Babice w roku szkolnym 2016/2017.
6. Uchwała Nr XXXVI/366/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie nadania pierwszego statutu Szkole Podstawowej w Koczargach Starych.
7. Uchwała Nr XXXVI/367/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie przyjęcia programu „Starobabicka Karta Seniora”.
8. Uchwała Nr XXXVI/368/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie Gminnego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie w Gminie Stare Babice na lata 2018-2021.
9. Uchwała Nr XXXVI/369/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie nabycia gruntów położonych we wsi Zielonki – Parcela.
10. Uchwała Nr XXXVI/370/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie sprzedaży nieruchomości oznaczonej nr. ew. 559/4 położonej we wsi Stare Babice w drodze przetargu.
11. Uchwała Nr XXXVI/371/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie wyrażenia zgody na najem części budynku znajdującego się na działce nr ew. 641/2 przy ul. Rynek 21 w Starych Babicach.
12. Uchwała Nr XXXVI/372/17 z dnia 29 listopada 2017 r. zmieniająca uchwałę w sprawie regulaminu utrzymania czystości i porządku na terenie Gminy Stare Babice.
13. Uchwała Nr XXXVI/373/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie wyboru metody ustalenia opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi oraz stawki tej opłaty.
14. Uchwała Nr XXXVI/374/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie łącznego wykonania: Uchwały Nr XLII/424/14 z dnia 23 października 2014 r., Uchwały Nr IV/22/15 z dnia 5 lutego 2015 r., Uchwały Nr XI/81/15 z dnia 15 października 2015 r. i Uchwały Nr XVII/157/16 z dnia 21 kwietnia 2016 r.
15. Uchwała Nr XXXVI/375/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie rozpatrzenia sześciu skarg na działalność Wójta Gminy.

Z pełną treścią uchwał można zapoznać się w Urzędzie Gminy Stare Babice oraz na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Stare Babice: www.bip.babice-stare.waw.pl

OPRAC.: MF

Zgodnie z podjętą przez Radę Gminy Stare Babice uchwałą Nr XXXVI/373/17 z dnia 29 listopada 2017 r. w sprawie wyboru metody ustalenia opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi oraz stawki tej opłaty od 1 stycznia 2018 r. stawka za odpady segregowane będzie wynosić 19 zł za jednego mieszkańca, natomiast stawka przy zadeklarowanym braku segregacji – 29 zł za osobę.

Zgodnie z art. 6c. ust. 1. ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach (Dz.U. z 2017 r., poz. 1289) Gminy są obowiązane do zorganizowania odbierania odpadów komunalnych od właścicieli nieruchomości, na których zamieszkują mieszkańcy. Niniejsza uchwała, w związku z faktem, że stawki opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi ustalone uchwałą Rady Gminy Stare Babice nr XXIV/237/16 z dnia 24 listopada 2016 r. nie pokrywają faktycznych kosztów obsługi systemu odbierania odpadów komunalnych od mieszkańców gminy, zmienia stawki za odbiór odpadów komunalnych na terenie gminy Stare Babice. Zgodnie z zapisami ustawy z dnia 13 września 1996 r. o utrzymaniu czystości i porządku w gminach opłata za gospodarowanie odpadami komunalnymi stanowi dochód gminy. Z pobranych opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi gmina pokrywa koszty funkcjonowania systemu gospodarowania odpadami komunalnymi, które obejmują koszty:

- 1) odbierania, transportu, zbierania, odzysku i unieszkodliwiania odpadów komunalnych;
- 2) tworzenia i utrzymania punktów selektywnego zbierania odpadów komunalnych;
- 3) obsługi administracyjnej tego systemu.

Z pobranych opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi gmina może pokryć koszty wyposażenia nieruchomości w pojemniki lub worki do zbierania odpadów komunalnych oraz koszty utrzymywania pojemników w odpowiednim stanie sanitarnym, porządkowym i technicznym. W obecnie obowiązującym stanie prawnym z art. 6k ust. 2 ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach wynika, iż rada gminy, określając stawki opłat za gospodarowanie odpadami komunalnymi, bierze pod uwagę: liczbę mieszkańców zamieszkujących daną gminę; ilość wytwarzanych na terenie gminy odpadów komunalnych; koszty funkcjonowania systemu gospodarowania odpadami komunalnymi (na które składają się: koszty funkcjonowania systemu gospodarowania odpadami komunalnymi, które obejmują koszty: odbierania, transportu, zbierania, odzysku i unieszkodliwiania odpadów komunalnych – w zamian za pobraną opłatę za gospodarowanie odpadami komunalnymi gmina zapewnia właścicielom nieruchomości pozbywanie się wszystkich rodzajów odpadów komunalnych, przy czym rozumie się przez to odbieranie odpadów z terenu nieruchomości, o których mowa w art. 6c ust. 1 i 2; przyjmowanie odpadów przez punkty selektywnego zbierania odpadów komunalnych oraz zapewnianie przyjmowania tych odpadów przez gminę w inny sposób, tworzenie i utrzymanie punktów selektywnego zbierania odpadów

komunalnych; obsługa administracyjna tego systemu; edukacja ekologiczna w zakresie prawidłowego postępowania z odpadami komunalnymi, koszty wyposażenia nieruchomości w pojemniki lub worki do zbierania odpadów komunalnych oraz koszty utrzymywania pojemników w odpowiednim stanie sanitarnym, porządkowym i technicznym, koszty usunięcia odpadów komunalnych z miejsc nieprzeznaczonych do ich składowania i magazynowania w rozumieniu ustawy z dnia 14 grudnia 2012 r. o odpadach)

- 4) przypadki, w których właściciele nieruchomości wytwarzają odpady nieregularnie, w szczególności to, że na niektórych nieruchomościach odpady komunalne powstają sezonowo.

Z powyższej regulacji wynika, iż ustawodawca upoważniając radę gminy do określenia wysokości stawek opłaty za gospodarowanie odpadami komunalnymi, nie pozostawił jej pełnej swobody w tym zakresie, lecz zobowiązał do dokonania kalkulacji obejmującej ww. elementy, na podstawie której wyliczone mają zostać stawki opłat „za śmieci”.

Przetarg na odbiór odpadów komunalnych na okres od 1 grudnia 2017 r. do 31 grudnia 2018 r. został rozstrzygnięty na kwotę brutto – 4 463 422,73 zł (cena ofertowa brutto za 1 miesiąc 343 340,21 zł).

Kalkulacja stawki opłaty za odbiór odpadów komunalnych:

1. Kwota z przetargu na miesiąc 343 340,21 zł;
 2. Koszty obsługi administracyjnej systemu: 15 452,50 zł/mc
 - 3. Kwota z przetargu i koszty administracyjne (1+2) 358 792,71 zł**
 4. Liczba mieszkańców (dane z deklaracji stan 20-11-2017 r.): **18 659**
w tym: segregowane: 16 804; niesegregowane: 1 855
- Stawka za osobę/mc (3:4) 358 792,71zł : 18 659 = 19,23 zł/mc**
- | | | |
|---|---|-----------------------|
| 16 804 (liczba mieszkańców segregujących odpady) | } | 373 071,00 zł; |
| $\times 19,00$ zł (stawka za odbiór odpadów segregowanych) | | |
| = 319 276 zł | | |
| 1 855 (liczba mieszkańców niesegregujących odpady) | | |
| $\times 29,00$ zł (stawka za odbiór odpadów niesegregowanych) | | |
| = 53 795 zł | | |

Stawka za odbiór odpadów komunalnych segregowanych została ustalona w wysokości 19,00 zł za mieszkańca na miesiąc, ponieważ zakłada się, że mieszkańcy, którzy dotychczas nie segregowali odpadów przejdą na system segregacji.

Należy nadmienić, że w przypadku gdyby wszyscy mieszkańcy przeszli na system segregacji odpadów komunalnych, to wpłaty od mieszkańców z racji opłaty za odbiór odpadów komunalnych wyniosłyby: 354 521,00 zł.

Organizacje pozarządowe

Mija kolejny rok, w którym wiele się działo w naszej gminie w dziedzinie kultury, sportu i pomocy społecznej. Rokrocznie gmina na powyższe cele przekazuje dotacje wielu stowarzyszeniom i fundacjom. W 2017 roku kwota przekazanych dotacji wyniosła 641 000 zł. Co zostało zrobione?

Największy kawałek „tortu” konsumują organizacje, które realizują zadania w zakresie kultury. Osiem fundacji i stowarzyszeń, a w każdej z nich wiele pozytywnie „zakręconych” osób, z których każda wykonuje swoje zadania z wielką pasją. Odbyło się wiele koncertów, zarówno tych poważnych, jak np. koncert w ramach XIII Festiwalu „W Krainie Chopina” i tych bardziej na wesoło, czyli cała seria koncertów w ramach Sceny Letniej. Maluchy doskonale bawiły się m.in. na zajęciach umuzykalniających i ogólnorozwojowych w Klubie Mieszkańca, a ich rodzice zdobywali umiejętności z zakresu pierwszej pomocy, lub uczyli się, jak być świadomym rodzicem. Młodzi, do niedawna gimnazjaliści, teraz już uczniowie szkoły podstawowej spotykali się ciekawymi postaciami m.in. z olimpijczykiem Szymonem Majewskim, czy podróżnikiem Robertem Maciągiem, budowali canoe i zaprawiali się w wyprawach kajakowych. Poznawali historię i prezentowali etiudy społeczności uczniowskiej, a na koniec wybrali Wolontariusza Roku na Gali Wolontariatu. Nie można też pominąć dzieci, które szlifowały talent aktorski na warsztatach teatralnych, czy taniec na zajęciach baletowych oraz warsztatach tanecznych oraz ćwiczyły swoje umysły w trakcie gry w szachy. Pod opieką organizacji znaleźli się również nasi seniorzy, dla których prowadzono wykłady w ramach uniwersytetu trzeciego wieku, organizowano potańcówki, szepłano tajemnicze opowieści, opowiadano o Indiach i księdzu Twardowskim, a także innych ciekawych postaciach. Oczywiście nie można zapomnieć o naszych chórach „Babiczanie” oraz „Sami Swoi”, które wspomagamy już od wielu lat. Dla wszystkich naszych mieszkańców już drugi sezon „grała” Scena Letnia, a w ramach niej odbyło się wiele spektakli, koncertów, warsztatów. Jak widać po coraz większej frekwencji, wydarzenia w plenerze cieszyły się dużym zainteresowaniem naszej społeczności. Nie można zapomnieć o babickiej orkiestrze dętej, która dzięki doskonałej pracy maestro i poszczególnych muzyków wspaniale uświetnia wszelkie uroczystości gminne.

Sportowcy w naszej gminie również mają się dobrze, co prawda muszą się „zadowolić” mniejszym kawałkiem „tortu”, ale nie oznacza to, że mniej się dzieje w tym zakresie. I tak po kolei: jeżdżą na motocyklach, grają w piłkę, walczą w judo, grają w badmintona, jeżdżą konno i „wyginają śmiało ciało” na zajęciach akrobatycznych. Seniorzy pozazdrości-



dla mieszkańców

li młodym sportowcom i oni także postanowili spróbować sił w nordic walking, gimnastyce rekreacyjnej, jodze, czy gimnastyce na basenie. Poszczególne zawody, jak i zespoły startują w lokalnych i ogólnopolskich zawodach, często zdobywając wysokie pozycje, o czym informujemy na naszych stronach internetowych lub w prasie. Udzielamy dotacji siedmiu klubom sportowym, szkolącym młodych adeptów sportu oraz jednej fundacji, która otacza opieką seniorów.

Pomoc społeczna i przeciwdziałanie uzależnieniom, to ważny temat i przykładamy do niego dużą wagę. Jak pomagamy? Przekazujemy dotację na realizację zajęć terapeutycznych, logopedycznych, kompensacyjnych, korekcyjnych, psychologicznych, socjoterapeutycznych i innych, skierowanych do dzieci niepełnosprawnych z terenu naszej gminy. Zajęcia odbywają się w ośrodku w Bliznem Jasińskiego, gdzie opieką, oprócz wyżej wspomnianych dzieci, objęte jest również ich rodzeństwo oraz rodzice. Wspomagamy także dorosłych niepełnosprawnych, dotując ich dowóz do Środowiskowego Domu Samopomocy w Łubcu, gdzie podstawowym zadaniem jest podtrzymywanie i rozwijanie u uczestników umiejętności niezbędnych do samodzielnego, niezależnego i aktywnego życia w środowisku społecznym. W ramach Świetlicy Środowiskowej Wszędobylscy przekazujemy dotację z przeznaczeniem na dożywanie dzieci, a także na program profilaktyki uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Jak wiadomo, lepiej zapobiegać niż leczyć. W ramach profilaktyki organizujemy jeszcze jedno zajęcie dla dzieci, których hasłem przewodnim jest edukacja językowa przeciwko uzależnieniom, czyli angielski bez granic. W tym zakresie dzieciom i dorosłym pomagają cztery organizacje.

Co roku staramy się podnosić wydatki na ww. cele, organizujemy obsługę administracyjną, pomagamy fundacjom i stowarzyszeniom w przejściu procedur, a organizacje w doskonały sposób realizują zadania publiczne. Warto w podsumowaniu wspomnieć, że w „rolach głównych” występują: Fundacja Na Przekór, Stowarzyszenie Kuźnia Przyjaźni, Stowarzyszenie Kulturalne Kotwica, Fundacja Nasze Szczęścia, Towarzystwo im. Kazimierza Wiłkomirskiego, Stowarzyszenie Starobabicki Uniwersytet Trzeciego Wieku, Polskie Stowarzyszenie Carrom, Fundacja Hereditas, Klub Motorowy Cross Team Stare Babice, Gminny Klub Sportowy „Naprzód” Stare Babice, Akademia Judo Klub Sportowy, Uczniowski Klub Sportowy Badminton Stare Babice, Klub Sportowy Blizne, Stowarzyszenie Klub Sportów Konnych Stare Babice, Uczniowski Klub Sportowy Akrosfera, Fundacja Promocji Rekreacji KIM, Katolickie Stowarzyszenie Niepełnosprawnych Archidiecezji Warszawskiej, Krajowe Stowarzyszenie Przyłącz się do nas. Mamy nadzieję, że w 2018 roku współpraca z organizacjami będzie jeszcze lepsza.

JACEK KŁOPOTOWSKI

KIEROWNIK REFERATU ZAMÓWIEŃ PUBLICZNYCH



Chcecie bajkę, oto bajka...

W dobie internetu, smartfonów i e-booków, tradycja wspólnego spotykania się i opowiadania ciekawych historii i legend powoli zanika. Jednak jest nadzieja!

Spotkania ot!warte to cykl wydarzeń organizowanych w gminie Stare Babice przez Stowarzyszenie „Kuznia Przyjaźni”. Cechą wspólną spotkań są interesujący goście, którzy często zaskakują uczestników swoją wiedzą, umiejętnościami, czy ciekawym hobby. 25 listopada babiczanie spotkali się w zieloneckim Pałacu Lasotów, aby razem z Szymonem Góralczykiem oraz Basią Songin z grupy *Karawana Opowieści* odbyć podróż po tajemniczym świecie słowiańskich baśni, ballad, guseł i mitów. Przybyło blisko 50 osób. Najpierw jednak, młodzi aktorzy z koła teatralnego prowadzonego w babickiej szkole podstawowej przez Ludmiłę Miłowanową oraz Izabelę Kurowską – Brandenburską, zaprezentowali adaptację historii o kasztanie autorstwa księdza Jana Twardowskiego. Po tym krótkim wstępie wszyscy cofnęli się do czasów Słowian. Szymon Góralczyk opowiadał zebranym dawne histo-



rie, przypominając zapomniane postacie z baśni polskich (np. majki, planetników). Tajemniczy nastrój podkreślała muzyka oraz śpiew Basi Songin. Po spotkaniu artystów grupy *Karawana Opowieści* nagrodzono brawami. Wylosowano również drobne upominki dla uczestników. Gościom oraz właścicielom Pałacu Lasotów w Zielonkach-Parcele, serdecznie podziękowała Ludmiła Miłowanowa – prezes Stowarzyszenia „Kuznia Przyjaźni”.

TEKST/ FOTO: PK

Na Przekór w drodze

Tak już jest, że wszystko, czego sam dotkniesz, doświadczysz, spróbujesz pozostaje w Tobie najdłużej. Jeśli namacalnie sprawdzisz, masz przewagę nad choćby największą teorią. Kierując się tą zasadą opuściliśmy po raz ostatni w tym sezonie szkolne mury i ruszyliśmy na szlak. *Na Przekór w drodze...*

Uczestnicy naszych projektów: *Wiem, rozumiem, pamiętam – etykiety historyczne XX wieku* oraz *Łapmy wiatr w żagle!* wspólnie spotkali się na pograniczu Pojezierza Olsztyńskiego i Pojezierza Mrągowskiego, aby przyjrzeć się dwóm aspektom tego ciekawego regionu. Po pierwsze, chcieliśmy zbadać pozostałości po przechodzącym tędy froncie wojennym, po dru-

gie sprawdzić, jak wielkie znaczenie miały tu – i wciąż mają – rzeki i jeziora.

Dotarliśmy do miejscowości Połom, gdzie swój początek ma szlak Fortyfikacji Szczycieńskiej Pozycji Leśnej – historycznej linii obronnej dawnych Prus Wschodnich z lat 1901-1944. W lasach Nadleśnictwa Spychowo zachowały się w bardzo dobrym stanie różne rodzaje umocnień charakterystycznych dla I i II wojny światowej, co pozwoliło nam na prześledzenie zmian w koncepcjach obronnych pierwszej połowy XX wieku.

Cały szlak fortyfikacji znajduje się na Równinie Mazurskiej niemal nad brzegiem Jeziora Zdróżno. Jest to miejsce o tyle ciekawe, że właśnie do tego jeziora wpływa rzeka Kruytynia, którą biegnie najbardziej popularny szlak kajakowy w rejonie Warmii i Mazur. Jest to dobry punkt do obserwacji hydrografii cieków i zbiorników wodnych, ich wpływu na przyrodę oraz wykorzystanie przez człowieka.

Kolejny raz wróciliśmy z „drogi” pełni wrażeń, praktycznej wiedzy, inspiracji. To właśnie takie wyjazdy umacniają nas w przekonaniu, że warto być otwartym na świat, warto coś tworzyć i podejmować trud wspólnego działania.

TEKST/FOTO: MAGDALENA WIELECHOWSKA

FUNDACJA NA PRZEKÓR



Gala wolontariatu



Wolontariuszem Roku 2017 w kategorii wiekowej do 16 roku życia została Aleksandra Szelenbaum, a w kategorii powyżej 16 roku życia Pani Krystyna Durka. Kapituła konkursu przyznała 4 wyróżnienia: Ewa Bobrowska, Lidia Ignatowska, Daniel Paff oraz Jakub Czubak. Gratulujemy!

1 grudnia w Szkole Podstawowej w Zielonkach-Parceli odbyła się Gala Wolontariatu. Już czwarty raz w naszej gminie wyróżniamy osoby, które na co dzień bezinteresownie poświęcają się dla innych. To jest dzień, w którym możemy pokazać, jak bardzo są dla nas ważne. Do auli widowiskowej przybyło wielu gości. Byli przedstawiciele samorządów powiatowego i gminnego, rady gminy, dyrektorzy placówek oświatowych i pomocowych i przede wszystkim wolontariusze. Podczas gali wręczone zostały wyróżnienia i statuetki dla najlepszych wolontariuszy w Gminie Stare Babice. Mogliśmy także dowiedzieć się, jak w tym roku działa babicka akcja Szlachetnej Paczki dzięki jej

koordynatorce Patrycji Szubie oraz wysłuchać, jak wygląda wolontariat w Afryce od Państwa Elżbiety i Zbigniewa Jęczmyków. Podczas uroczystości odbył się świetny koncert zespołu Grand Slam, czyli kwartetu jazzowego pasjonującego się gypsy-jazzem. Na zakończenie organizatorzy, czyli Alicja Napurka – Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz Hanna Domańska – Dyrektor Szkoły Podstawowej w Zielonkach-Parceli i jednocześnie Prezes Fundacji Na Przekór zaprosiły na poczęstunek do foyer szkoły w Zielonkach-Parceli.

OPRAC.: MF

FOTO: MS



Mikołajki 2017

3 grudnia do Starych Babic przybył Święty Mikołaj. Przez 3 godziny rozdawał prezenty, bardzo się napracował, bo na spotkanie z nim przyszło blisko 1 100 grzecznych dzieci. W międzyczasie na rynku odbywały się liczne zabawy, konkursy, warsztaty dla młodszych i starszych dzieci, występ iluzjonisty, a każdy chętny mógł sam przygotować i zabrać do domu pachnącą świecę żelową. Dużym zainteresowaniem cieszyły się stoiska z zabawkami, ozdobami choinkowymi i smakołykami świątecznymi. Ogromną frekwencją cieszyła się również fotobudka. Spotkanie mikołajkowe zakończyło się rozświetleniem choinki i pokazem sztucznych ogni. Serdecznie dziękujemy za pomoc przy organizacji naszym Partnerom: Kreator Dom Development, Invest Home, Sainz Development, Profbud, Centrum Medyczne Sorno oraz Tropic!

TEKST: JP, FOTO: WP/IB





Invest
home
KOMPLEKSOWO W BUDOWNICTWIE



SORNO
Centrum medyczo-rehabilitacyjne

PROFBUD

TROPIC®

GAZETA BABICKA
WIOSNA WIOSNA 27.10.2017 09:10:10

Kreator dom
DEVELOPMENT

SAINZ
DEVELOPMENT S. A.

Gminny Przegląd Chórów Szkolnych

28 listopada 2017 roku w ZSP w Borzęcinie Dużym odbył się kolejny Gminny Przegląd Chórów Szkolnych. Jest to wspaniałe wydarzenie, które oprócz zaprezentowania umiejętności wokalnych uczniów z naszych szkół, ma za zadanie integrować społeczność szkolną.

W tym roku wystąpili: chór ze Szkoły Podstawowej w Zielonkach-Parceli pod kierownictwem Katarzyny Marii Bonieckiej (po raz pierwszy na przeglądzie), chór ze Szkoły Podstawowej w Starych Babicach pod kierownictwem Ewy Dzygi, chór ze Szkoły Podstawowej w Koczargach Starych z oddziałami gimnazjalnymi pod kierownictwem Małgorzaty Gałązki oraz chór ze Szkoły Podstawowej w Borzęcinie Dużym, który od września 2017 roku prowadzi Katarzyna Helicka.

Na przegląd przybyło wielu gości, wśród nich zastępca wójta Marcin Zajac, wicedyrektor szkoły podstawowej w Starych Babicach Daniela Kwiatkowska, wicedyrektor szkoły podstawowej w Koczargach Starych Bogusława Kuncewicz oraz przedstawicielka niepublicznej szkoły EduLab ze Starych Babic.

Uczniowie zaśpiewali wiele znanych pieśni patriotycznych, m.in. „Rotę”, której zebrani wysłuchali stojąc, czy „Serce w plecaku”. Pięknym momentem wieńczącym przegląd było wspólne wykonanie „Szarej piechoty”.

Dobrym podsumowaniem tegorocznego przeglądu są słowa Dyrektora ZSP w Borzęcinie Dużym Beaty Błaszczak – *Wysłuchaliśmy wzajemnie naszych występów. Jesteśmy tutaj wśród przyjaciół, a między przyjaciółmi nie ma rywalizacji, dlatego jest to przegląd, a nie konkurs. Cieszymy się również, kiedy do naszego grona dołączają nowi przyjaciele. W tym roku jest to chór ze Szkoły Podstawowej w Zielonkach-Parceli. A w przyszłym roku, mam nadzieję, że dołączy do nas chór ze szkoły EduLab oraz Big Ben. Dziękuję Wam wszystkim za to spotkanie!*

TEKST/FOTO: PK



Zalesie się bawi

2 grudnia odbyło się spotkanie integracyjne mieszkańców Zalesia, organizowane przez sołtys Elżbietę Witt i radną Justynę Szczepanik. Przejazdki bryczką, ubieranie choinki i święty mikołaj z prezentami... a potem ognisko z kiełbaskami, żurek, ciasta i wiele innych! Oby więcej takich miłych spotkań.

TEKST: MF, FOTO: MZ



Czy Nordic Walking może zmienić moje życie?

Wszystko jest w twojej głowie. Ciało da radę. Nikt nie powiedział, że będzie lekko – te słowa często wypowiadam po to, żeby zmobilizować innych do działania i regularnego treningu nordic walking. Osoby, które wdrażają się w prawidłową technikę NW, tak naprawdę zaczynają nowy etap swojego życia. Wiele osób boryka się z problemem, którego przyczyną jest najczęściej siedzący tryb życia powodujący bóle pleców, szczególnie w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, ale także bóle głowy i migreny. Poprzez systematyczny trening NW eliminujemy także dolegliwości bólowe spowodowane złym ustawieniem i funkcjonowaniem stawów, przykurczami mięśni (częsty ból w okolicy piszczeli – u początkujących) i więzadeł, wadliwą postawą ciała, przeciążeniem układu ruchu. Ta aktywność fizyczna poprawia elastyczność i gibkość, która przekłada się na bezpieczne ruchy, co za tym idzie zmniejsza ryzyko złapania kontuzji. Poprzez zwiększenie elastyczności mięśni, umożliwiamy lepszy przepływ składników odżywczych, co z kolei przekłada się na bardziej efektywny trening, poprawę prze-

miany materii, zmiany tzw. „oponki” (my kobiety to znamy) na mięśnie. Zwiększamy swoje możliwości do poprawy wyników sportowych.

Drodzy czytelnicy, sama przez to wszystko przeszłam. Borykałam się ze wszystkimi rozterkami, z którymi Walczycie. Stany depresyjne dopadły mnie, kiedy z wagi 54 kg zrobiło się ponad 90 kg. Sama uciekałam w najróżniejsze diety, które po jakimś czasie miały efekt odwrotny, tzw. efekt jojo. Czułam do siebie wstręt i obrzydzenie. Wydawało mi się, że daję z siebie 150%, bez widocznego skutku. W pewnym momencie swojego życia, kiedy trafiłam do grupy nordic-walking, szlifując prawidłowe techniki NW stwierdziłam, że czas zamienić słowo „problem” na „wyzwanie”. Tak robiłam. Stałam się pewniejsza siebie, zmotywowana do działania. Moim mottem życiowym stały się słowa *niech głosem nie będzie mowa, a głosem niech będzie czyn*. Dzięki temu jestem tu i teraz. Nie poddawajcie się, bo z całą odpowiedzialnością, jako instruktor nordic walking mogę Wam obiecać, że dacie radę. Tak jak ja.



Zapraszam Was na bezpłatne treningi nordic walking:
wtorek, piątek godz. 18:00, Plac Chopina w Borzęcinie Dużym
czwartek godz. 18:00, boisko GOSiR Zielonki-Parcela
sobota godz. 9:00, Skwer przy rondzie w Zaborowie (zajęcia po lesie)

AGNIESZKA STANICKA
INSTRUKTOR NORDIC WALKING

Zintegrowane Inwestycje Terytorialne – wykorzystanie instrumentu finansowego

W ramach Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych metropolii warszawskiej samorządy podpisały umowy na dofinansowanie unijne ponad 403 mln zł. Za te pieniądze powstaną m.in. drogi rowerowe i parkingi P+R, miejsca w żłobkach, doposażone będą szkoły, prowadzone będą zajęcia dla dzieci i młodzieży oraz szkolenia nauczycieli.

Projekty będą realizowane: indywidualnie przez gminy, w partnerstwie gmin, w partnerstwie z Warszawą, a także przez prężnie działające na obszarze metropolii organizacje pozarządowe i przedsiębiorców prywatnych. Wszystko jest spięte jedną kłamrą: partnerstwem wynikającym z porozumienia 40 gmin podpisanym w lutym 2014 roku oraz wspólną strategią inwestycyjną.

Gmina Stare Babice aktualnie uczestniczy w dwóch projektach partnerskich ZIT – „Szkoła Bliżej Nauki” realizowanym w Szkole Podstawowej w Koczargach Starych (Lider – Centrum Nauki Kopernik) oraz „Wirtualny Warszawski Obszar Funkcjonalny (Virtual – WOF)”, którego Liderem jest m. st. Warszawa. Na podpisanie umowy oczekuje wniosek partnerski „Promocja gospodarcza Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego (WOF Expo)” obejmujący promocję gospodarczą firm eksportujących i mających potencjał eksportowy.

Pozytywną ocenę formalną przeszły i oceniane są merytorycznie wnioski partnerskie: „Budowa parkingów „Parkuj i Jedź” w gminach Ożarów Mazowiecki i Stare Babice na terenie Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego” oraz „Promowanie zrównoważonej mobilności miejskiej poprzez rozwój sieci dróg rowerowych na terenie gmin Ożarów Mazowiecki, Leszno i Stare Babice”.

Złożony we wcześniejszym naborze wniosek edukacyjny dla szkół nie uzyskał dofinansowania. W przygotowaniu jest partnerski wniosek „Dostęp do informacji publicznej gmin Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego (E-Archiwum)”. W marcu planujemy złożyć także wnioski edukacyjne w naborze dla gmin ZIT WOF.

Szkoła w Koczargach Starych otrzymała w ramach projektu „Szkoła Bliżej Nauki” zestaw do nauki programowania „Micro:bit” – to płytka nieco mniejsza od karty kredytowej, którą łatwo się programuje. Jak korzystać ze sprzętu? „Micro:bit” może być programowany w edytorze webowym, edytorze microbit lub w edytorze Mu. Płytka podłączona do komputera zachowuje się jak pendrive, na który można wrzucić stworzony skrypt. Dzięki obsłudze bluetooth zestaw może łączyć się ze smartfonami, tabletami. Dostępne są aplikacje dla systemu Android oraz iOS. Jak prowadzić lekcję z użyciem zestawu Micro Bit? Tego dowiedzą się nauczyciele informatyki i matematyki podczas warsztatów „zajęcia twórcze”, które zaplanowane są w styczniu i lutym 2018 roku.



Hej kolęda, kolęda!

Jest wiele pięknych zwyczajów bożonarodzeniowych: dzielenie się opłatkiem, 12 potraw na stole wigilijnym, czy puste miejsce dla wędrowca. Takim zwyczajem jest również wspólne śpiewanie kolęd. Jednak ten zwyczaj powoli zanika. Szkoda, zważywszy na fakt, że najstarsza polska kolęda powstała już w XVI wieku.

„Anioł pasterzom mówił” to jedna z najstarszych kolęd śpiewana nieprzerwanie od 1550 roku, czyli od momentu ukazania się w rękopisie Biblioteki Kórnickiej, jako przekład łacińskiego „Angelus Pastorbis”. Jej najstarszy zapis melodii zawierała tabulatura organowa z połowy XVII w.

W tamtym czasie termin „kolęda” dopiero nabierał obecnego znaczenia. Jednak skąd wzięły się kolędy?

U Rzymian *calendae*, a więc pierwszy dzień każdego miesiąca, szczególnie uroczyście obchodzony był w styczniu. Stamtąd zwyczaj składania wizyt noworocznych

dotarł przez Bałkany na Ruś i do Polski. W tamtym czasie powszechne było obdarowywanie podarkami służby i ubogich, nazywane *rozdawaniem kolędy*. W późniejszych wiekach doszło do adorowania źłóbka w środowiskach polskich franciszkanów, którym towarzyszyły śpiewy po łacinie, zastąpione wkrótce tekstami w języku polskim. Określano je jako *kantyczki, pastorałki, rotule czy symfonie*.

Warto też wspomnieć o „chodzeniu po kolędzie”. To nic innego, jak odwiedzi-ny wszystkich domów np. we wsi przez kolędników. Pojawili się oni na ziemiach polskich wraz z rozwojem chrześcijaństwa, a przebrania odnosiły się wprost do bożonarodzeniowej tradycji. Przychodzili z szopką, gwiazdą, towarzyszył im Herod oraz Trzej Królowie. Odwiedziny były zwykle związane ze składaniem życzeń, często w formie specjalnych pieśni, i otrzymaniem zapłaty, najczęściej w postaci podarunku, lub poczęstunku. Choć tradycja kolędników jest już mało popularna (a szkoda!), to przetrwała do dziś w różnej postaci. W wielu miastach zamiast kolędników możemy spotkać np. kominiarza z kalendarzykiem, albo dzieci, które chodząc z szopką, składają życzenia i śpiewają kolędy, oczekując w zamian podarku.

Wesołych świąt!

TEKST: ZBIGNIEW ZAŁĘSKI, PK

FOTO: JP

Anioł pasterzom mówił

śl. XVI w.
m. XVII w.

1. A - niół pas - te - rzom mó - wił: „Chrys - tus się wam na - ro - dził
w Bet - le - jem, nie bar - dzo pod - lym mieś - cie. Na - ro - dził się
w u - bóst - wie Pan wsze - go stwo - rze - nia.”

- Chcąc się dowiedzieć tego poselstwa wesołego,
Bieżeli do Betlejem skwapliwie.
Znaleźli Dziecię w żłobie, Maryję z Józefem.
- Taki Pan chwały wielkiej unizył się wysoki.
Pałacu kosztownego żadnego
Nie miał zbudowanego, Pan wszego stworzenia.
- O, dziwne narodzenie, nigdy nie wysłownione!
Poczęła Panna Syna w czystości,
Porodziła w całości Panięstwa swojego.
- Już się ono spełniło, co pod figurą było:
Arona różdżka ona zielona
Stała się nam kwitnąca i owoc rodząca.
- Śłuchajcież Boga Ojca, jako wam Go zaleca:
Ten-ci jest Syn najmilszy, jedyny,
W raju nam obiecany. Tego wy słuchajcie
- Bogu bądź cześć i chwala, która by nie ustała.
Jak Ojcu, tak i Jego Synowi,
I Świętemu Duchowi w Trójcy jedynemu.

Zamieszczono w serwisie www.giszowiec.org
Źródło:

„Śpiewnik archidiecezji katowickiej” nr 46,
Księgarnia Świętego Jacka, Katowice 2002

UWAGA!

Szanowni Pasażerowie!

Od 1 stycznia 2018 roku zmiany w systemie sprzedaży biletów w autobusach i tramwajach.

Bilety kupisz w 1800 automatach znajdujących się w pojazdach komunikacji miejskiej.

Zakupu dokonasz również w:

- prawie 1500 stacyjnych punktach sprzedaży,
- 21 Punktach Obsługi Pasażerów,
- około 700 automatach stacyjnych,
- poprzez aplikację mobilną.

Biletu nie kupisz u kierowcy pojazdu.

Pojazdy, w których zamontowano automaty, oznaczone są piktogramami. Znajduje się na nich również informacja, czy za bilet można płacić kartą czy monetami.



IV Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Carrom

2 grudnia w budynku Starostwa Powiatu Warszawskiego Zachodniego w Ożarowie Mazowieckim odbyły się IV Młodzieżowe Mistrzostwa Polski w Carrom. W turnieju wzięło udział 52 graczy carrom poniżej 18 lat. Byli zawodnicy z Błonia, Legionowa, Kampinosu, Starych Babic, Warszawy oraz Gminy Biskupice koło Wieliczki.

Brawa dla zwycięzców turnieju: miejsce I Bartosz Sasiński z Legionowa, miejsce II Mateusz Błażkiewicz z Warszawy, miejsce III Khushi Sinha z Warszawy, która została również Najlepszą Dziewczyną turnieju, Najlepszy Gracz poniżej 13 lat – niespełna 10-letni Janek Nowakowski z Gminy Stare Babice, który zajął bardzo wysoką 4. pozycję w rankingu.

Brawa należą się również rodzicom wszystkich graczy za wspieranie niezwyklej pasji swoich dzieci. Ogromne podziękowania kierujemy do całej grupy wolontariuszy, dzięki której możliwa była sprawna organizacja dużego turnieju.

Serdecznie dziękujemy Panu Janowi Żychlińskiemu, Staroście Warszawskiemu Zachodniemu oraz wicestaroście, Panu Pawłowi Białeckiemu, za odwiedzenie nas podczas turnieju. Podziękowania ślemy również do Ambasady Indii w Warszawie za Honorowy Patronat nad wydarzeniem, a także do naszych niezawodnych partnerów: GOSiR-u Stare Babice oraz Centrum



Kultury Indyjskiej i Sportu. Projekt był współfinansowany przez Powiat Warszawski Zachodni, a realizowany przez Polskie Stowarzyszenie Carrom. Do zobaczenia na kolejnym turnieju!

TEKST: PAULINA NOWAKOWSKA
FOTO: ROBERT BANY, SVETLANA KUNC

W Borzęcinie Dużym Królowa pobiła Gońca

26 listopada 2017 w hali sportowej ZSP w Borzęcinie Dużym odbył się Otwarty Turniej Szachowy o Puchar Wójta Gminy Stare Babice. Szachy, zwane królewską grą, tylko z pozoru są dyscypliną spokojną i statyczną. W rzeczywistości wywołują wśród uczestników ogromne emocje, podobnie jak np. golf. Dlatego turnieje szachowe zwykle wygrywają osoby, które potrafią emocje opanować lepiej od przeciwnika.

Organizatorem turnieju było Stowarzyszenie „Kotwica”, którego działalnością kieruje prezes Krzysztof Grzelak. Zmagania zawodników obserwowało

wielu kibiców, wśród nich również rodzice najmłodszych zawodników. Przybyli też goście, m.in. zastępca wójta Marcin Zajac, który wręczał dyplomy i puchary dla zwycięzców. Rozgrywki trwały blisko 7 godzin. Wyłoniono następujących zwycięzców: w kategorii Senior open: 1. Zoran Jakovijev z Serbii, 2. Marcin Maciąga z Polski, 3. Paweł Kowalik z Polski. W kategorii Junior: 1. Patryk Michałowski, 2. Mikołaj Działa, 3. Oliwia Ziolo. Najlepszym zawodnikiem ze szkoły w Borzęcinie Dużym został Bartosz Łyszkowski,



a najlepszą zawodniczką Pola Tomaszewska. Warto dodać, że najmłodszy uczestnik turnieju – Gustaw Werder miał 5 lat. Zwycięzcom gratulujemy, a wszystkim uczestnikom życzymy wirtuozerskich otwarć i cesarskich końcówek!

TEKST: PK
FOTO: MF

Sukcesy zespołu „Sami Swoi” z Borzęcina Dużego

Głośnym aplauzem przyjęte zostały występy naszego gminnego zespołu na XII Ogólnopolskim Przeglądzie Piosenki Biesiadnej, który odbył się 28 września 2017 r. w Kozienicach. Przybył kolejny złoty puchar oraz nagrody i pochwały. Wszystkim podobał się program dowcip-

nie odśpiewany „a-capella” prawie zawodowymi głosami, a piosenkę „Nogi...” nuciła cała sala. Ten senioralny zespół śpiewający już 13 lat to wspaniała wizytówka naszej gminy.

TEKST/FOTO: ANNA CZAJKOWSKA



3. Dziesiątka Babicka, czyli sportowe emocje w Gminie Stare Babice. Znamy już termin biegu!

Termin 3. Dziesiątki Babickiej został już oficjalnie ogłoszony. Impreza odbędzie się w sobotę, 7 kwietnia 2018 roku. Start i meta biegu głównego, biegów dziecięcych oraz marszu nordic walking zlokalizowane będą przy ulicy Rynek w Starych Babicach. Spotkaliśmy się z Kierownikiem Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji Stare Babice, Jarosławem Płóciennikiem, aby zdradził nam więcej szczegółów tego wyjątkowego wydarzenia.

Gazeta Babicka: „Wiosna wystartuje w Starych Babicach” 7 kwietnia 2018 roku. Panie Jarku, czy możemy już tak powiedzieć?

Jarosław Płóciennik: Tak, możemy już powiedzieć to oficjalnie – tego dnia odbędzie się bowiem kolejna, trzecia edycja Dziesiątki Babickiej. 7 kwietnia 2018 roku oficjalnie rozpoczniemy kolejny sezon biegowy. Jednak w tym roku, oprócz dorosłych biegaczy, którzy wystartują w biegu głównym na 10 kilometrów oraz dzieci startujących w biegach dziecięcych, sezon rozpoczną też osoby uprawiające nordic walking.

GB: To znaczy, że impreza się nam rozrasta! Może Pan opowiedzieć trochę więcej na ten temat?

JP: Nieustannie się rozwijamy, stąd pomysł na dodanie kolejnego elementu, który wzbogaci 3. Dziesiątkę Babicką. Zaczynając jednak od początku: we wrześniu 2015 roku GOSiR zainicjował projekt „Stare Babice Biegają”. Zaoferował mieszkańcom naszej gminy otwarte, bezpłatne spotkania biegowe, które okazały się dużym sukcesem pod względem frekwencji i zaangażowania uczestników. Następnie, w 2016 roku, podjęliśmy decyzję o organizacji pierwszego na terenie naszej gminy biegu ulicznego na 10 kilometrów. Zainteresowanie Dziesiątką Babicką przerosło wówczas nasze najśmielsze oczekiwania. Tydzień po uruchomieniu zapisów mieliśmy komplet chętnych i bardzo wiele pytań doty-

czących możliwości dopisania dodatkowych osób na listę startową.

GB: Czy dlatego w 2017 roku limit uczestników Dziesiątki Babickiej został zwiększony?

JP: Dokładnie! Rok temu limit uczestników wyniósł już 600 osób, z kolei w 2018 roku wyniesie 700! Chętnych do udziału w naszej imprezie nie brakuje, z czego jesteśmy naprawdę bardzo dumni. Zwiększenie limitu zapisów to nie wszystkie zmiany, które wprowadziliśmy. W zeszłym roku biegowi głównemu na 10 kilometrów towarzyszyły także biegi dziecięce i młodzieżowe, czyli Młode Babice Biegają. Oczywiście w tym roku planujemy je powtórzyć i już teraz zapraszamy najmłodszych mieszkańców naszej gminy do udziału w biegach na dystansach 300, 600 i 1000 metrów. A dodatkową atrakcją, którą w tym roku przygotowaliśmy jest organizacja Marszu Nordic-Walking na 10 kilometrów. Na jesieni tego roku rozpoczęliśmy cykliczne, bezpłatne spotkania dla osób zainteresowanych tą dyscypliną sportu. Okazało się, że na tego typu aktywność również jest bardzo wielu chętnych, więc postanowiliśmy wyjść naprzeciw oczekiwaniom także w ramach Dziesiątki Babickiej.

GB: Podczas 3. Dziesiątki Babickiej odbędzie się zatem bieg główny na 10 kilometrów dla dorosłych, biegi dziecięce Młode Babice Biegają i Marsz Nordic Walking? Wszystko tego samego dnia, czyli 7 kwietnia 2018 roku?



Zapisy do 3. Dziesiątki Babickiej ruszą w połowie stycznia – mówi Jarosław Płóciennik – Kierownik GOSiR Stare Babice (foto: PK)

JP: Tak, będzie to sportowe święto Gminy Stare Babice. Zgodnie z harmonogramem, najpierw odbędą się biegi dziecięce, a bieg główny oraz Marsz Nordic Walking wystartują równolegle – w południe o godzinie 12:00.

GB: Czy uczestnicy mogą się już zapisywać do udziału w 3. Dziesiątce Babickiej?

JP: Zapisy planujemy uruchomić w pierwszej połowie stycznia 2018 roku. Prosimy o uważne śledzenie informacji, które będziemy zamieszczać na stronie www.dziesiatkababicka.pl, jak również za pośrednictwem mediów społecznościowych. Już teraz serdecznie zapraszamy mieszkańców naszej gminy do rezerwacji tego dnia w swoim kalendarzu.

GB: Z pewnością spotkamy się tego dnia na starcie! Dziękujemy za rozmowę.

JP: Również bardzo dziękuję.

Bieg 3. Dziesiątka Babicka odbędzie się w sobotę 7 kwietnia 2018 r. Start i meta biegu zlokalizowane są przy ulicy Rynek w Starych Babicach. Limit uczestników biegu głównego na 10 kilometrów wynosi 700 osób. Więcej informacji na stronie biegu www.dziesiatkababicka.pl oraz w gminnych mediach.



3. DZIESIĄTKA BABICKA

Start/meta: ul. Rynek w Starych Babicach

7 KWIETNIA 2018

TWOJE MIEJSCE TWÓJ CZAS



- BIEG GŁÓWNY
10 KM
- MARSZ NORDIC
WALKING 10 KM
- BIEGI DZIECIĘCE



**ZAPISY OD
STYCZNIA 2018**



www.dziesiatkababicka.pl

 **BiegDziesiatkaBabicka**

Tenisowe mistrzostwa samorządowców

W dniach 1-3 grudnia odbyły się Halowe Mistrzostwa Polski Samorządowców w Tenisie Ziemnym. Zawodników z całej Polski gościł KampinoSport ze Starych Babic. O prawidłowy przebieg gier zadbał

Sędzia Naczelny Ariel Lisowski. Gminę Stare Babice w rozgrywkach reprezentował Przewodniczący Rady Gminy Stare Babice Henryk Kuncewicz. W kategorii U45 1. miejsce zajął Paweł Szmalc

z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Kujawsko-Pomorskiego. W kategorii 45+ 1. miejsce zdobył Sławomir Dorywalski z UM Sochaczew. W kategorii 55+ finałowy mecz rozegrali Artur Gałach (UM Łuków) oraz Mieczysław Makowski (Starostwo Szczecineckie). Zwyciężył Artur Gałach. W kategorii VIP najlepszy okazał się Jędrzej Solarski (UM Poznań). W deblach z czterech rozstawionych par najlepszy okazał się debel Dorywalski (UM Sochaczew)-Konecki (UG Teresin). Mistrzostwa były okazją do sportowych zmagani oraz wymiany doświadczeń i przyjacielskich spotkań. Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy!

TEKST/FOTO: PK



REKLAMA

BUKAT Hurtowania Owoców i Warzyw działająca na terenie gminy Stare Babice zatrudni:

• Pracownika produkcji

Obowiązki: konfekcjonowanie zestawów owocowo-warzywnych, obróbka wstępna warzyw i owoców (mycie, obieranie, krojenie itp.), pakowanie i etykietowanie produktów. Wymagania: odpowiedzialność, sumienność, dokładność, mile widziane doświadczenie w gastronomii. Oferujemy: długoterminowe zatrudnienie na umowę o pracę, godziny pracy do uzgodnienia.

Kontakt: monika.gusta@bukat.com, tel. 534 740 033.

• Kierowcę

Najchętniej z kat. C, ale również z kat. B. Mile widziana znajomość topografii Warszawy. Atrakcyjne wynagrodzenie. Praca w pełnym wymiarze godzin, istnieje możliwość pracy dorywczej (np. soboty). Poszukujemy również podwykonawców ze swoimi samochodami (chłodnie).

Kontakt: mateusz.kaczmarek@bukat.com tel. 668 364 119.



KOSMEDICA

KLINIKA DLA KOBIECI

- przywrócimy Twojej skórze blask i elastyczność
- usuniemy oznaki zmęczenia i starzenia się
- poprawimy owal twarzy i zaproponujemy bezinwazyjny lifting
- przywrócimy piękną sylwetkę
- zajmiemy się trwałą depilacją ciała
- połączymy piękno ze zdrowiem - zaprosimy na wizytę z naszym ginekologiem

Pomyśl o Sobie. Jesteś tego warta.

ZADZWOŃ 513 513 000

www.kosmedica.pl ul. Mroczna 5A (vis a vis Wola Park)



Jak dbać o kręgosłup?



W dzisiejszych czasach wizyta u masażysty lub fizjoterapeuty jest w zasadzie koniecznością, a nie jak kiedyś uważano przejawem luksusu. Życie w tak szybkim tempie pełne jest sytuacji stresowych oraz stale przyjmowanej pozycji siedzącej. Sprzyja ona odczuwaniu napięcia mięśni okolicy karku i barków. Kumulowanie napięć może w efekcie prowadzić do występowania bólów głowy, ograniczeń ruchowych. Innymi przyczynami bolesności tej partii ciała są złe nawyki ruchowe, lub zmiany strukturalne w obrębie kręgosłupa.

Kręgosłup jest osią naszego ciała, pełni bardzo istotne funkcje i utrzymuje sylwetkę wyprostowaną. Stanowi ochronę dla rdzenia kręgowego, a dzięki swojej budowie umożliwia nam np. ruchy głową. Składa się z pięciu odcinków: szyjnego, piersiowego, lędźwiowego, krzyżowego oraz kości ogonowej.

W artykule kilka słów poświęcimy właśnie odcinkowi szyjnemu, który ma bardzo ważne funkcje: podporową i ruchową dla głowy oraz amortyzacyjną – dzięki występowaniu krążków międzykręgowych.

mięśnie łagodząc objawy bólowe. Wpływa na układ nerwowy poprawiając koordynację ruchów i szybkość reakcji. Poprzez poprawę ukrwienia okolicy poddawanej masażowi, tkanki są lepiej dotlenione i odżywione. Przyspiesza to obieg krwi i limfy, dzięki czemu produkty przemiany materii są szybciej wydalane. Masaż ma olbrzymi wpływ nie tylko na ciało, ale również na psychikę. Nie od dziś wiadomo że wszystkie przeżycia i doświadczenia gromadzą się w ciele, tworząc pewnego rodzaju „zbroję”, która dopiero pod wpływem dotyku mięknie, a w konsekwencji pozwala rozluźnić się i zrelaksować.

Najlepszą formą zadbania o nasz kręgosłup jest zadziałanie kilkoma środkami: ruchem (pływanie, nordic-walking, zajęcia fitness na kręgosłup), należyte wzmocnienie mięśni pleców i brzucha (co zapobiegnie kontuzjom i przeciążeniom) oraz regularne poddawanie się zabiegom masażu.

Najgorsze dla kręgosłupa jest przyjmowanie pozycji z nadmiernie pochyloną, lub wysuniętą głową, oraz spanie na brzuchu (wymuszony skręt głowy osłabia mięśnie karku). W trakcie długotrwałej jazdy samochodem zadbajmy również o dobrą regulację fotela oraz zagłówek.

Co jeszcze szkodzi kręgosłupowi? Nasze „grzeszki” to bezruch, permanentny stres (wydalane w stresie hormony wywołują nadmierne napięcie mięśni, co może utrwalac wady postawy i sprzyjac powstawaniu zmian zwyrodnieniowych), nadwaga oraz wysokie obcasy (powodują przesunięcie środka ciężkości, co doprowadza do przeciążeń w odcinku lędźwiowym).

TEKST: ANETA PUCHALSKA, MGR FIZJOTERAPII, KAMPINOSPORT

FOTO: KAMPINOSPORT

Pamiętajmy: dbajmy o kręgosłup, bo to dzięki niemu czujemy się dobrze i możemy realizować zamierzone cele. Doraźnie ból kręgosłupa złagodzą: odprężająca kąpiel, ćwiczenia rozluźniające na piłkach oraz wizyta u masażysty. Zapraszamy do KampinoSport na masaż i ćwiczenia „Zdrowy kręgosłup”.



Najbardziej popularną odmianą masażu jest masaż klasyczny (wykonywany zgodnie z przebiegiem włókien mięśniowych, w tempie średnim). Inne znane formy masażu to: relaksacyjny, drenaż limfatyczny, masaż z wykorzystaniem bańki chińskiej, kamieni bazaltowych lub ciepłej, gorzkiej czekolady.

Od czasu zakończenia wzrostu „pracujemy” na stan zużycia i niszczenia krążków. Im jesteśmy młodszy, tym bardziej są one bardziej uwodnione, sprężyste i elastyczne. Wraz z wiekiem, prowadzonym trybem życia oraz predyspozycjami genetycznymi, spada ich jakość. Weźmy także pod uwagę fakt, iż na odcinku szyjnym spoczywa ciężar głowy (3,6-5kg), wspomagany mięśniami karku i szyi. Dlatego też tak często odczuwamy napięcie i bolesność okolicy karku i barków. Rantunek może przynieść: ruch, ćwiczenia wzmacniające gorset mięśniowy w obrębie grzbietu i brzucha (zapraszamy na zajęcia „zdrowy kręgosłup”) oraz masaż, który ma dobroczynny wpływ na cały organizm. Przede wszystkim oddziałuje na

esbserwis

Jesteśmy w Starych Babicach
 ul. Sienkiewicza 94A
 05-082 Stare Babice
 tel. 22 304-18-22, tel. kom. 600-800-178
 babice@esb.pl, www.esb.pl



SPRZEDAŻ

Tonery, Tusze, Regeneracja Tonerów



PRZYKŁADOWE PROMOCYJNE CENY TONERÓW ZAMIENNIKÓW*

Typ	Typ drukarki	Zamienniki cena netto	Zamienniki cena brutto
CE285A	HP M1132/81212/1217	56,91	70
Q2612	HP1010/1012	48,78	60
D-101	SAMSUNG ML2160/2162,SCX3400	73,17	90
D-111	SAMSUNG M2020-2070	73,17	90
TN-2220	BROTHER HL2240/2250	56,92	70
TN-2320	BROTHER HL2300,DCPL2500,MFC2700	65,04	80

*Promocja cenowa do 31.12.2017 r.



SERWIS



PEŁNY ZAKRES SERWISU POGWARANCYJNEGO PLOTERÓW I DRUKAREK
 NAJWIĘKSZYCH ŚWIATOWYCH PRODUCENTÓW

Ochrona Środowiska odbiór zużytych tonerów www.KaskaZaToner.pl



Zaopatrujemy biura, przedszkola, szkoły, świetlice
 w art. biurowe, plastyczne, kreatywne, art. bhp



WUKO-FULL



POGOTOWIE KANALIZACYJNE 24H

tel. 22 290 10 10

wukofull.pl



**Awaryjne udrażnianie,
przepychanie instalacji:**

- umywalki, brodziki, pisuary
- muszle klozetowe, wanny
- piony i poziomy
- instalacja wewnętrzna i zewnętrzna

24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu

info@wukofull.pl

TO MIEJSCE CZEKA NA TWOJĄ REKLAMĘ
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:
reklama.gazetababicka@gmail.com

ANGIELSKI

NATIVE SPEAKER!

- Dzieci i dorośli
- Kursy gimnazjalne i maturalne
- Zajęcia indywidualne i grupowe
- Konwersacje



Umów się!

tel. 533 093 093



- Nowoczesne sale zajęciowe
- Przyjazna atmosfera
- Idealne warunki do nauki



Borzęcin Duży, ul. Warszawska 725
(nad sklepem spożywczym)
biuro@rensei.pl

**Centrum Edukacyjno-Sportowe
zaprasza na kursy:**

GITARA

Nauka gry dla każdego!

MATEMATYKA

Od podstaw do matury!

Borzęcin Duży, ul. Warszawska 725

www.rensei.pl

Zadzwoń! 533-093-093

Z nami nauka staje się przyjemnością!

Podaruj

Najlepszy Prezent na Święta:

Vouchery pod Choinkę

KampinoSport ul. Izabelińska 79 Stare Babice | tel. 22 722 90 32 | 606 122 322

Więcej informacji: www.KampinoSport.pl



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

**TO MIEJSCE CZEKA
NA TWOJĄ REKLAMĘ
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:
reklama.gazetababicka@gmail.com**

KANCELARIA PRAWNA

KK
Kancelaria Prawna
Klaudek Klaudek

Profesjonalna pomoc prawna w zakresie spraw:

cywilnych
pracowniczych

rodzinnych
administracyjnych

spadkowych
handlowych

ul. Batalionów Chłopskich 87B m 67
Warszawa

☎ 793 188 899
www.kancelariaklaudel.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!



OPTYK OKULISTA

Ray-Ban

MaxMara

COOPER

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU*

Tel. 519 550 210

ul. Kresowa 1, Babice Nowe

(wejście od ul. Warszawskiej,
obok sklepu Fresh-Market)

Godz. otwarcia:

pon.-pt-9-19
sobota-9-14

* PRZY ZAKUPIE OKULARÓW Z ANTYREFLEKSEM SH

WWW.OPTYKBABICE.PL facebook



**Kursy prawa jazdy
w kat. AM, A1, A2, A, B**

WWW.sarbo.pl (Bemowo)

TE SZKOLE
WARTO POZNAĆ



Yamaha Mt-07

Suzuki Gladius

Romet ZK-50

Kymco Agility



Także wypożyczalnia motocykli i skuterów klasy 125 cm³ na prawo jazdy kat. „B”

- najwyższa zdawalność
- najlepsi instruktorzy
- 28 lat tradycji w szkoleniu

**22 425 20 70
601 307 307**

Anna Karo
BEAUTY LUX

Anna Łętowska-Lipka
tel.: 533 535 430

Stare Babice
ul. Koczarska 22A

www.anmarobeautylux.pl
e-mail: anmarobeautylux@wp.pl

CIT-PIT-VAT-NIP

- Obsługujemy podatników
- Prowadzimy księgi, rejestry, ewidencje
- Sporządzamy dokumentacje, sprawozdania finansowe, deklaracje, zgłoszenia
- Przygotujemy przelewy do ZUS, US

**BIURO RACHUNKOWE
MAGDALENA MARCHLIŃSKA**

ul. Południowa 7
Zielonki-Parcela
tel. 669 729 109
e-mail: rachunki.biuro@onet.pl