

KURIER IZABELIŃSKI

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

NR 10 (79) ISSN 2391-4637

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY

PAŹDZIERNIK 2020 (ROK VII)

www.izabelin24.pl facebook.com/izabelin24



JESIENIE, PRZEDPIĘKNIE

OPTYK OKULISTA

Byline

MaxMara

CHUBB

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU*

Tel. 519 550 210

Godz. otwarcia: **ul. Kresowa 1, Babice Nowe**

pon.-pt. - 9-18

sobota - 9-13



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

* PRZY ZAKUPIE OKULARÓW Z ANTYREFLEKSEM SH

facebook.com/Optykbabice

www.optykbabice.pl

FRYZJER, KOSMETYKA

PROMOCJE NA TERAZ:

* hybryda - od 40 zł.

* oczyszczenie twarzy - 60 zł.

* przy koloryzacji ampulka gratis

godz.: pon.-piąt. 9.00-19.00; sob. 8.00-16.00

tel. 574-658-208

Laski, ul. 3 Maja 39 (obok przedszkola)



Otwieramy się dla WAS

**ERGO
HESTIA**

Zapraszamy do nowego Punktu Sprzedaży
ubezpieczeń ERGO Hestii

05-080 Izabelin C, ul. Stanisława Augusta Poniatowskiego 7

Przemysław Tworo

Tel. 501 539 074, 793 539 074, e-mail: biuro@aprubezpieczenia.pl

Godziny otwarcia: pn - pt 10.00 - 18.00



CUK

UBEZPIECZENIA

TWOJA
SUPEROCZRONA

**SPRAWDZĘ CZY
NIE PRZEPLACASZ
ZA OC/AC**

OFERTA 30 TOWARZYSTW

Izabelin

ul. Sierakowska 8

tel. 22 506 49 22, 794 668 666



REMONTY
uczciwie, solidnie i fachowo

MARIUSZ MONKIEWICZ
wykończenia wnętrz,
malowanie, tapetowanie,
gipsy, glazury i inne

tel. kom. 503 158 579

SERWIS RTV
Naprawa telewizorów: LCD, płaskich, kineskopowych,
odbiorników radiowych i gramofonów
Izabelin, ul. Sienkiewicza 54; tel. 602-669-277

usługi kompleksowe w transporcie

- dostawa świeżych warzyw i owoców w ciągu 24 h
- przeprowadzki, usługi transportowe
- bezpłatny odbiór zużytego sprzętu AGD
- wynajem samochodów dostawczych chłodnia, winda

tel. 795 – 596 – 016



Studio Foto

Stare Babice ul. Rynek 15
tel. 507-164-733

- * zdjęcia do dokumentów **NATYCHMIAST**
- * sesje okolicznościowe: chrzty, komunie, śluby
- * dziecięce sesje zdjęciowe
- * akcesoria fotograficzne
- * zdjęcia nagrobkowe
- * usługi ksero

K INSTAL
www.k-instal.pl

**PRZYŁĄCZA WODNE
I KANALIZACYJNE**

tel. 506 348 127

Monika Mandes Your Place
Izabelin, ul. Projektowana 2b
sklep czynny:
pon-pt 10-18, sobota 9-14

Your Place

W asortymencie:
Piżamy damskie i męskie
Odzież damska
Bielizna damska i męska
Kostiumy kąpielowe
Kompilówki męskie
Rajstopy, pończochy, skarpety damskie i męskie
Wyprzedaż art. dekoracyjnych -40%

GABINET KOCZARGI
tel. 512 270 312
www.gabinetkoczargi.pl

REHABILITACJA | MASAZ | WYDELOWANIE CIAŁA

Koczargi Stare, ul. Dębowa 8

- Rehabilitacja urazowo-ortopedyczna
- Rehabilitacja neurologiczna
- Masaż leczniczy
- Masaż świecą
- Kinesiotaping - plastrowanie
- Masaż próżniowy odchudzający - redukcja cellulitu

Promocja: 10 zabiegów - 15% rabatu, 5 zabiegów - 10% rabatu

DELIKATESY
Począ

ul. Ogrodnicza 1, Babice Nowe
Zapraszamy po wyjątkowe produkty z całego świata!

KURIER IZABELIŃSKI - miesięcznik informacyjny ukazujący się na terenie Gminy Izabelin i w jej okolicach
Adres wydawcy (redakcji): 05-082 Stare Babice, ul. Izabelińska 20A, tel. 796-920-796; strona: www.kurierizabelinski.pl - nakład 3000 egz.
Chcesz być na bieżąco znajdź nas na: www.izabelin24.pl; polub nas na fb: facebook.com/izabelin24 i twitterze: twitter.com/izabelin24
Redaguje Zespół w składzie: Redaktor Naczelny - Michał Starnowski
Autor zdjęcia na okładce: Michał Starnowski - W Lesie Bemowskim
Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, nie odpowiada za treść reklam, ogłoszeń i artykułów sponsorowanych.
Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania skrótów i redagowania. Każda ze stron może zawierać i/lub zawiera oferty reklamowe.
ZGŁOSZENIA REKLAMOWE I OGŁOSZENIOWE: tel. 796-920-796; 796-020-796 lub kurierizabelinski@gazeta.pl; kurierizabelinski@gmail.com
Skład: **FIRESTARMEDIA**; Konto: mbank 52 1140 2004 0000 3102 6768 1742; Druk: TONOBIS - Łaski, ul. Brzozowa 75, tel. 22-752-33-40

ROLNICY, CZAS SIĘ SPISAĆ !!!

Od 1 września trwa największe i najważniejsze badanie polskiego rolnictwa, czyli Powszechny Spis Rolny. Na Mazowszu obowiązkowi spisowemu podlega ponad 250 tys. gospodarstw rolnych.

Powszechny Spis Rolny odbywa się co 10 lat i jest obowiązkowy dla wszystkich użytkowników gospodarstw rolnych. Badanie potrwa 3 miesiące i zakończy się 30 listopada.

Obowiązkową metodą spisową jest samospis internetowy. Jeśli ktoś nie posiada odpowiedniego sprzętu lub Internetu, **powinien skorzystać z Gminnego Punktu Spisowego** we właściwym urzędzie miasta lub gminy.

Metoda uzupełniająca - spis przez telefon. **Infolinia spisowa: 22 279 99 99**

Więcej informacji o Powszechnym Spisie Rolnym 2020: <https://spisrolny.gov.pl/>

CAŁA POLSKA W CZERWONEJ STREFIE

Od soboty, 24 października, w całej Polsce obowiązują nowe zasady bezpieczeństwa.

EDUKACJA, KULTURA I SPORT

- nauka w klasach 4-8 w trybie zdalnym
- w godzinach 8:00-16:00 przemieszczanie się osób do 16 r.ż. pod opieką dorosłego (w dniach nauki szkolnej)
- szkoły wyższe i ponadpodstawowe w trybie zdalnym
- wydarzenia sportowe bez udziału publiczności
- wydarzenia kulturalne – do 25% udziału publiczności
- zawieszona działalność basenów, aquaparków, siłowni

GOSPODARKA

- zawieszenie działania sanatoriów (z możliwością dokończenia trwających turnusów)
- lokale gastronomiczne i restauracje – zakaz działalności stacjonarnej (je-dynie na wynos i dowóz)
- 5 osób na 1 kasę w placówkach handlowych do 100 mkw 1 osoba na 15 mkw w placówkach handlowych pow. 100 mkw
- w transporcie publicznym zajętych 50% miejsc siedzących lub 30% wszystkich



ŻYCIE SPOŁECZNE

- ograniczenie imprez, spotkań i zebrań oraz zgromadzeń publicznych do 5 osób spoza gospodarstwa domowego (z wyjątkiem spotkań służbowych). Dotyczy to także zgromadzeń w rozumieniu ustawy o zgromadzeniach publicznych.
- ograniczenie przemieszczania się osób 70+, z wyłączeniem: wykonywania czynności zawodowych, zaspokajania niezbędnych potrzeb życia codziennego, sprawowania lub uczestniczenia w sprawowaniu kultu religijnego

REKLAMA

WWW.KAMPINOSPORT.PL

SPA

SPORT

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ!

WPROWADZILIŚMY ZAOSTRZONE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PRZECIW COVID-19

UL. IZABELIŃSKA 79 STARE BABICE

606 122 322

www.facebook.com/kampinosport www.instagram.com/_kampinosport

PIERWSZY IZABELIŃSKI DZIEŃ SENIORA

W niedzielę, 4 października 2020 r. w Izabelinie zorganizowano "Dzień otwarty Dziennego Domu Senior+".

W godz. 10.00-16.00 w budynku, gdzie zlokalizowany jest Dzienny Dom Seniora+, czyli w Izabelinie przy ul. Matejki 19 (budynek Przychodni Zdrowia) można było zapoznać się z ofertą skierowaną w stronę seniorów gm. Izabelin.

Wieczorem zaś w Sali Widowiskowej Centrum Kultury Izabelin odbyła się impreza, podczas której w obecności władz powiatu i gminy zebrani mogli dowiedzieć się więcej o działalności placówki, która została utworzona 16 grudnia 2019 r. Prezentacji dokonała Pani Ewa Przybysz.

Podczas spotkania, które odbyło się z racji obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, które obchodzone jest corocznie 1 października odbył się występ podopiecznych z DDS+ Izabelin oraz koncert Formacji Tango Para Todos, która zabrała zebranych w krainę tanga.

Michał Starnowski - www.izabelin24.pl



UDANA AKCJA KRWIODAWSTWA

W sobotę, 10 października 2020 roku w Starych Babicach na parkingu przy siedzibie Ochotniczej Straży Pożarnej przy ul. Wieruchowskiej 5 w godz. 9.00-12.30. odbyła się Akcja Krwiodawstwa, którą zorganizował Międzygminny Klub Honorowych Dawców Krwi PCK "FLORIAN", skupiający krwiodawców z terenu gminy Izabelin i Stare Babice.

Dotychczas, w bieżącym roku Klub przeprowadził już 3 akcje, podczas których zebrano ponad 40 litrów tego cennego płynu.

Pragniemy poinformować, że podczas babickiej Akcji Krwiodawstwa, krew oddały 32 osoby, co daje ponad 14 litrów.

Organizatorzy dziękują Krwiodawcom za przybycie, Ekipie z Ambulansu za sprawny przebieg, Strażakom z OSP Stare Babice za współudział w organizacji oraz parafiom i urzędowi za nagłośnienie akcji.

Michał Starnowski - Prezes Klubu HDK



REKLAMA

MALOWANIE
malowanie wnętrz, gładzie gipsowe, malowanie elewacji
tel. 501 647 354

TABLICZKI NA TWOJĄ MIARĘ
www.tabliczka24.pl
tel. 796-920-796

ul. Południowa
98
Truskaw

DO WYNAJĘCIA
obiekt biurowo - magazynowy
w gminie Stare Babice
powierzchnia biurowa - 217 m²
magazyn - 375 m²
Bezpośrednio od właściciela
tel. 511-691-669

ROWERZYSTA KWILIŁ JAK ZOBACZYŁ ŚCIEŻKA ROWEROWA DLA ODWAŻNYCH

Znacie takie powiedzenie: "Niemiec płakał jak sprzedawał"? Ja dodam nowe: "rowerzysta kwilił jak zobaczył".

Chodzi oczywiście o odcinek ścieżki rowerowej pomiędzy Laskami a Mościskami. Budowa nowego marketu wymusiła przebudowę kostkowanej ścieżki, bo przecież wjazd do sklepu musi być szeroki i wygodny. Warto przy okazji przypomnieć, że inne sklepy w okolicy podczas przebudowy drogi zostały pozbawione wygodnych parkingów i podjazdów, o czym pisaliśmy kilka lat temu na łamach naszej gazety.

Zjazd powstał, ale jakoś tak się narobiło, że ktoś zapomniał o rowerzystach, na których to czeka betonowa zasadzka w postaci wysokiego krawężnika. Być może po prostu firma budowlana źle wykonała swoją robotę - o oznakowaniu robót nie wspomnę. Droga jest "powiatowa", więc może Zarząd Dróg Powiatowych zareaguje na tę niedoróbkę, bo manewrowanie po przez ostre odbicie w lewo lub prawo byłoby totalnym absurdem.

Michał Starnowski



WAŻNE GŁOSOWANIA JUŻ W POŁOWIE LISTOPADA

Informujemy, że w kalendarzu gminnym, na dzień 15 listopada 2020 roku zaplanowano dwa wydarzenia, tj. referendum gminne i wybory sołeckie. Czy w związku z ograniczeniami COVIDowymi odbędą się? Na dzień składania gazety decyzja nie została podjęta.

Wybory Sołtysa Truskawia odbędą się w dniu 15 listopada 2020 r. Zgłaszanie kandydatów na sołtysa zostanie zakończone 2 listopada br. Wybory w lokalu wyborczym mieszczącym się w Szkole Podstawowej ul 3-go Maja 49 odbędą się w godzinach 7.00-21.00.

W tym samym dniu odbędzie się także referendum gminne w sprawie lokalizacji Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych we wsi Truskaw. Do urn będzie można przybywać także w godz. 7:00-21:00.

Redakcja



REKLAMA

SALON zielonki

fryzjer damski

- fryzjer dziecięcy
- trwała ondulacja
- prostowanie keratynowe
- koloryzacja/ balayage
- zabiegi pielęgnacyjne
- balax/olaplex/keratyna
- henna brwi i rzęs

*już otwarte
zapraszamy*

fryzjer męski

- głowa
- broda
- stylizacja
- farbowanie

tel. 515 555 205

Zapraszamy:
Pon.-Pt.- 9-20 ul. Białej Góry 2a
Sobota -8-14 05-082 Zielonki Wieś

511-081-329
511-876-934

Biuro czynne:
Pon - Pt 10:00 - 19:00
Sob 10:00 - 16:00
ul. Ogrodnicza 1
05-082 Babice Nowe

SunCenter
biuro podróży

Jesteśmy jedynym biurem w Babicach,
które posiada autoryzację na sprzedaż wycieczek
wszystkich największych touroperatorów.

Zapraszamy!

Znajdziesz nasze biuro przy rondzie w Babicach!

Służymy pomocą, doradztwem, wiedzą i doświadczeniem.
Pomożemy wybrać najlepszą ofertę spośród wszystkich touroperatorów.

www.suncenter.pl

BiuroPodrozySunCenter

IZABELIŃSKI WALKING Z ROBERTEM KORZENIOWSKIM

W niedzielne przedpołudnie, 11 października 2020 roku w Izabelinie odbył się trening "Izabeliński Walking z Robertem Korzeniowskim" - czterokrotnym mistrzem olimpijskim, trzykrotnym mistrzem świata i dwukrotnym mistrzem Europy, byłym rekordzistą świata w chodzie sportowym.

Trening, już po raz drugi (pierwsza edycja miała miejsce rok temu) został zorganizowany przez **Czas na Sport Centrum Kultury Izabelin**. W tym roku na boisku przy izabelińskiej szkole podstawowej stawili się **około 50 uczestników**, którzy pod czujnym okiem mistrza i pod jego dyktando przeprowadzili rozgrzewkę. Na początek niemalże wszyscy spróbowali swych sił w chodzie na dystansie 1 kilometra, a następnie zgodnie ze swoimi możliwościami ruszyli na trasy 2 i 4 kilometrowe uliczkami Izabelina.

Najbardziej utytułowany polski sportowiec, mistrz chodźiarstwa w latach 1996-2004 wraz z **Justyną Korzeniowską** (prywatnie Jego żoną), wójt gminy Izabelin **Dorotą Zmarzłąk** i **Bronią Bieńkowską** z Czas na Sport w tą pogodną, październikową niedzielę byli i szli "przez Izabelin" wspólnie razem z uczestnikami. Przypomnijmy, że **Robert Korzeniowski** dawniej był mieszkańcem Izabelina.

Michał Starnowski



NOCNY BIEG IZABELIN

Około 20 zwolenników biegania i nordic walking spotkało się w sobotnią noc, tj. 17 października 2020 r., aby wziąć udział w Nocnym Biegu Izabelin 2020.

Po przeprowadzonej rozgrzewce, zabezpieczeni w odblaski i lampy czołowe, biegacze ruszyli w trasę liczącą ok. 8,5 km, którą wyznaczono uliczkami gminy Izabelin. Start i meta miały miejsce przy boiskach szkolnych przy ul. 3 Maja 49. Trasa została odpowiednio oznaczona, a w ciemnych zakątkach także oświetlona lampionami. Biegacze i maszerujących z kijkami pilotowali rowerzyści, zaś bezpieczeństwa na skrzyżowaniach dróg strzegli strażacy z OSP Izabelin.

Organizatorem imprezy był Czas na Sport Centrum Kultury Izabelin, który składa serdeczne podziękowania za pomoc w organizacji imprezy dla: Katarzyna Ożyńska, Ala Ożyńska, Agnieszka Głowińska, Anna i Michał Mandes, Joanna i Maciek Rusek, Ala Borowska, Marianna Paszkowska, Ola Burek, Bar-

tek Trojanowski, Adam Możaryn, Kacper Patowski, Antek Staroszczyk, Artur Oczynski, Wojtek Hutry, Oskar Ożyński, Mateusz Janus, Sołectwo Łaski, OSP Izabelin, GPWiK Izabelin "Mokre Łąki", Carrefour Izabelin i Zielone Delikatery Arciszewscy.

zebrał: Michał Starnowski



REKLAMA



tel: +48 22 721 08 71

www.inverter.com.pl

Warszawska 37
Stare Babice

INSTALACJE FOTOWOLTAICZNE

5 000 zł z programu „Mój Prąd”

ulga termomodernizacyjna

7 lat na rynku
fotowoltaiki

doświadczone ekipy
montażowe

wszystkie urządzenia
certyfikowane w Europie
z wieloletnią gwarancją

MAŁY LOCKDOWN... I CO DALEJ ...TRENING W DOMU

Epidemia koronawirusa w Polsce nie ustępuje. Ministerstwo Zdrowia wdraża kolejne obostrzenia. Czy czeka nas kolejny lockdown (przymusowy pobyt w danym miejscu, np. w domu)?!

Na tą chwilę wszyscy jesteśmy w strefie czerwonej, gdzie niestety ponownie została zawieszona działalność basenów, aquaparków i siłowni. Możemy z tym się zgadzać bądź nie. Jak sobie z tym radzić by nie skończyć go parę kilo grubszym?! Wychodząc Wam naprzeciw specjalnie od tego numeru będę przedstawiać kilka ćwiczeń do wykonania w domu.

Każdy trening należy zacząć od 10 minutowej rozgrzewki. Może to być bieg w miejscu, pajacyki, przysiady. Następnie przechodzimy do treningu właściwego, który polega na wykonywaniu serii ćwiczeń, jednego po drugim.



Tradycyjny trening składa się z ok. 6 ćwiczeń na poszczególne grupy mięśniowe. W każdej serii należy wykonać po 10-20 powtórzeń, pamiętając o przerwie między kolejnymi ćwiczeniami. W miarę wzrostu siły i wytrzymałości należy zwiększyć liczbę powtórzeń i wykonywać ich w serii tyle, na ile starcza sił. Po wykonaniu obwodu należy zrobić 2-3 min. przerwę, a następnie powtórzyć całość jeszcze 1-3 razy. Po zakończeniu treningu, należy poświęcić ok. 10 minut na tzw. rozciąganie mięśni.

Optymalna liczba treningów to 3-4 razy w tygodniu. Nie przeciążaj to organizmu i daj mięśniom odpowiedni czas na regenerację. Tak naprawdę wszystko zależy od twojego organizmu, musisz uważnie obserwować swoje ciało i mądrze dobierać sobie odpowiednią liczbę treningów.

Każde 6 ćwiczeń wykonaj kolejno po sobie robiąc jeden obwód. Takich obwodów zrób 3 (opisy poszczególnych ćwiczeń znajdziesz poniżej).

Po wykonaniu obwodu należy zrobić 2-3 min. przerwę, a następnie powtórzyć całość jeszcze 1-3 razy.

Przysiad to ćwiczenie wielostawowe, angażujące do pracy niemal całe ciało. Tradycyjny przysiad zmusza do pracy głównie mięśnie ud, pośladków i brzucha. Do swojego treningu możesz dodać różne warianty tego ćwiczenia:

- Przysiad sumo - wykonuj je, gdy chcesz popracować nad wewnętrzną częścią ud.
- Przysiad z wyskokiem - będzie odpowiedni, gdy chcesz podkręcić tempo treningu i spalić więcej kalorii.
- Przysiad pulsacyjny - pomoże maksymalnie wykorzystać mięśnie pośladków i dopełni twój trening, jeśli wystarczająco nie czujesz pracy pośladków podczas tradycyjnych przysiadów. Pulsowanie (delikatne ruchy w górę i w dół) wykonuj podczas maksymalnego napięcia mięśnia w końcowej fazie przysiadu.

Pompki świetnie nadają się do ćwiczenia mięśni klatki piersiowej, rąk oraz brzucha.

- Pompki "damskie" - wykonywane są z kolanami opartymi na matę i stanowią najprostszy wariant tego ćwiczenia.
- Pompki wąskie - angażują do pracy tricepsy.
- Pompki szerokie - najmocniej włączają do pracy mięśnie klatki piersiowej.
- Odwrotna pompka - bardzo mocno angażuje do pracy tricepsy i górną część pleców. Można ją robić, np. w oparciu na krzesło.

Wykroki lub zakroki. Są to ćwiczenia, które rewelacyjnie nadają się do pracy nad mięśniami nóg i pośladków. Można robić różne warianty wypadów i wykonywać je do boku, krzyżując nogi z tyłu lub dołączając do wypadów wymachy nóg.

Deska - to ćwiczenie, które angażuje do pracy mięśnie całego ciała, a podczas jego wykonywania najsilniej aktywowany jest brzuch. Deskę można robić na wiele różnych sposobów, oto te najsukuteczniejsze:

- Deska w oparciu na łokciach,
- Deska w podporze na dłoniach,
- Deska w podporze na dłoniach z uginaniem kolan do klatki piersiowej,
- Deska w oparciu na łokciach z unoszeniem nóg w górę.

Po zakończeniu treningu, należy poświęcić ok. 10 minut na tzw. rozciąganie mięśni.

Miłego treningu !!!

AGNIESZKA MARKIEWICZ TRENER PERSONALNY - TEL. 604-552-551

Poniedziałek			Środa			Piątek		
Lp.	Ćwiczenie	Liczba powtórzeń	Lp.	Ćwiczenie	Liczba powtórzeń	Lp.	Ćwiczenie	Liczba powtórzeń
1	Pompki	10	1	Kolano do łokcia w klęku podpartym (na przemian)	20	1	Przysiady	20
2	Deska na łokciach	30 sek.	2	Wznosy tułowia leżąc przodem na macie	12	2	Zakroki	20
3	Odwrotna pompka	12	3	Przyciąganie nóg do klatki piersiowej w siadzie	12	3	Wznosy bioder leżąc na macie	20
4	Podchodzenie rękami do nóg, z deski w podporze na dłoniach (i z powrotem)	30 sek.	4	Rowerek w leżeniu na plecach	30 sek.	4	Wznosy prostych nóg w klęku podpartym, pojedynczo	15
5	Skręty bioder w desce na łokciach	20	5	Padnij, powstań - burpees	8	5	Wznosy ugiętych nóg do boku w klęku podpartym, pojedynczo	10
6	Boksowanie	30 sek.	6	Sprint – szybki bieg w miejscu	30 sek.	6	Przysiad z wyskokiem	10

K
INSTAL
www.ki-instal.pl



UKŁADANIE KOSTKI
CHODNIKI PARKINGI TARASY
tel. 506 348 127

OŚRODEK SZKOLENIA KIEROWCÓW
"RELAX"

Warszawa, ul. Obozowa 60, 10 im. C. K. Norwida
tel. 602 49 63 75
info@oskrelax.pl ; www.oskrelax.pl

Gwarantujemy jakość
oraz indywidualne podejście do każdego kursanta

Z.P.H.U. ANMAR
Marcin Majkowski



MYCIE

- DACHÓW
- ELEWACJI
- KOSTKI BRUKOWEJ
- MAŁOWANIE ELEWACJI

USŁUGI REMONTOWE
ELEWACJE, PODDASZA
TARASY, GABiony
ARCHITEKTURA OGRODU
PODLEWANIE OGRODOWE

+48 608 359 760
Warszawa i okolice
kontakt@remonty-anmar.pl
www.remonty-anmar.pl
anmar-remonty.pl

DR STOPA

PODOLOG
mgr Paulina Chajęcka wól Chojńska

☎ 791 700 209

Nails by Hadi
ul. Arkadyjska 7
Warszawa
os. Groty, Bemowo

Klinika Fizjoterapii i Rehabilitacji Sportowej
ul. Okopowa 23
Warszawa, Wola

WYLECZĘ:

- Wrastające paznokcie
- Brodawki wirusowe
- Pękające pięty
- Modzele
- Odciski

USŁUGI KOPARKO-ŁADOWARKĄ

-Wykopy - Zasypy - Rozbiórki
-Wywóz - niwelacja terenu
-Usługi transportowe

ATM TRANS-KOP

Transport kruszywa
-Piach - Ziemia - Żwir

e-mail: **tomag@onet.eu**

TEL. 501 220 835

tapiLUX  **609 712 095**
www.tapilux.pl

- czyszczenie, pranie, sprzątanie wnętrz aut
- pranie dywanów i wykładzin
- pranie tapicerki meblowej i samochodowej

(krzesła, kanapy, foteli, narożników, sof, materacy, wersalek, podsufitek i innych)

DOŁĄCZ DO GRONA ZADOWOLONYCH KLIENTÓW I ZADZWOŃ!
DOJAZD GRATIS prezent od firmy

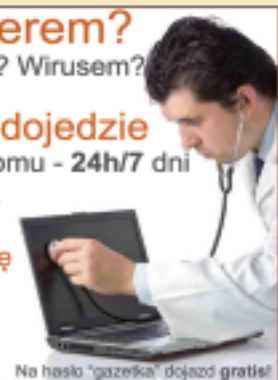
Problem z komputerem?
Internetem? Laptopem? Siecią? Wirusem?

Informatyk z Bemowa dojedzie
szybko do firmy, biura lub do domu - 24h/7 dni
Każdy problem od 99 do 150zł.

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

609-804-366
www.OpenService.waw.pl

Na hasło "gazeta" - dojazd gratis!



Park Handlowy "BABICE"

KANTOR WYMIANY WALUT

ul. Ogrodnicza 2d
05-082 Babice Nowe

tel.: 22 666 29 40
+48 535 929 369

www.kantor-bemowo.com.pl

UBEZPIECZENIA
Katarzyna Łanga

AMKAS
Agencja ubezpieczeniowa

- ✓ komunikacyjne
- ✓ mieszkaniowe
- ✓ turystyczne
- ✓ NNW
- ✓ firm
- ✓ OC działalności
- ✓ obowiązkowe zawodowe
- ✓ inne

WARTA DLA CIEBIE I RODZINY
ubezpieczenia grupowe i indywidualne
wypadkowe • chorobowe • rodzinne

05-082 Stare Babice | ul. Pohulanka 38
e-mail: katarzynalanga@o2.pl
tel./fax: 22 752-91-88
kom. 660-463-277

ZAPRASZAMY: pon-pt. 8.30 - 19.00, sobota 9.00 - 14.00

