

KURIER IZABELIŃSKI

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

NR 11/12 (80/81) ISSN 2391-4637

MIESIĘCZNIK INFORMACYJNY

LISTOPAD/GRUDZIEŃ 2020 (ROK VII)

www.izabelin24.pl facebook.com/izabelin24



WESOŁYCH, RADOSNYCH ŚWIĄT

OPTYK OKULISTA

Byline

MixMara

CHROMA

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 Hestia

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



Salon Fryzjerski damsko-męski

tel.: +48 733 006 232

Hornówek ul. Wesola 9
Wjazd od ul. Boiskowej

Nowa siedziba od stycznia 2020

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.ki-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 | WIDELOWANIE 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: pixbay.com
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

HISTORIA WIERSZAMI PISANA

Wiersze to wieś leżąca na północnym pasie bagiennym, ok. 9 km na półn.-wsch. od Leszna w powiecie nowodworskim, w gminie Czosnów. Warto w wolnej chwili (nawet zimą) wybrać się tam, aby spacerując poznać to miejsce i jego historię.

W roku 1944 Wiersze oraz sąsiednie miejscowości stały się obozem wojskowym dla **Zgrupowania Kampinoskiego Armii Krajowej** (2-3 tys. żołnierzy). Stąd wyruszały oddziały na pomoc Powstaniu Warszawskiemu i na akcje przeciw oddziałom niemieckim w okolicy. **Wiersze w okresie sierpień - wrzesień 1944 r. były siedzibą sztabu i jednocześnie stolicą "Rzeczypospolitej Kampinoskiej".**

Obecnie na skraju sosnowych borów, na wydmie, znajduje się **cmentarz partyzancki** z tego okresu (obok cmentarza parafialnego). Pochowano tu 54 partyzantów poległych w walkach w puszczy. Naprzeciw cmentarza znajduje się odsłonięty w 2004 r. **pomnik Niepodległej Rzeczypospolitej Kampinoskiej.**

Centralnym punktem miejscowości jest **kościół pw. Niepokalanego Serca Najświętszej Marii Panny**, który powstał w 1953 r. i poświęcony został przez **Prymasa Stefana Wyszyńskiego** (kapelana kampinoskich partyzantów). W latach 1974-76 świątynię gruntownie przebudowano. Na ścianie usytuowane są pamiątkowe tablice m.in. z rotą przysięgi składanej w tym miejscu przez żołnierzy AK, zaś w ołtarzu głównym znajduje się płaskorzeźba przedstawiająca płonącą Warszawę.

Przy drodze, pomiędzy kościołem a cmentarzem usytuowanych zostało



14 postumentów - jest to Droga Krzyżowa. Każda stacja została poświęcona innej tragicznej dacie z wojennej historii tych terenów, każdą też ufundowała inna organizacja.

W okolicach kościoła znajduje się **wystawa plenerowa** poświęcona historii Niepodległej Rzeczypospolitej Kampinoskiej.

źródło: Internet, zebrał i fot: Michał Starnowski

SYSTEM DYSCYPLINOWANIA KIEROWCÓW

Od 2 grudnia została uruchomiona sygnalizacja świetlna na ul. 3 Maja przy skrzyżowaniu z ul. Tetmajera w Izabelinie C.

Jest to tzw. "system dyscyplinowania kierowców", czyli sygnalizacja świetlna powiązana z czujnikiem prędkości. System ten, to sposób zmuszania kierowców do zdjęcia nogi z gazu. Każda stwierdzona nadmierna prędkość od razu przełącza sygnalizator na czerwone światło.

Nowa, stała organizacja ruchu wykonana w ten sposób, po pierwsze **zwiększa bezpieczeństwo**, a po drugie z całą pewnością zastąpiła inne rozwiązanie, tj. np. skrzyżowanie z wyniesioną nawierzchnią.

Michał Starnowski



WWW.KAMPINOSPORT.PL

SPA

SPORT

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ!

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

RAKIETOWE FERIE DLA DZIECI
SPRAWDŹ OFERTĘ NA STRONIE WWW

UL. IZABELIŃSKA 79 STARE BABICE
606 122 322

WYBORY UZUPEŁNIAJĄCE DO RADY GMINY IZABELIN

W związku ze śmiercią radnego Wojciecha Kanarka, wybranego w wyborach przeprowadzonych w dniu 21 października 2018 r. do Rady Gminy Izabelin w okręgu wyborczym nr 14 z listy nr 19 zgłoszonej przez KW Forum Samorządowe Gmin, Komisarz Wyborczy wydał postanowienie o wygaśnięciu mandatu radnego.

Jednocześnie Wojewoda Mazowiecki zarządził przeprowadzenie wyborów uzupełniających do Rady Gminy Izabelin na dzień 14 lutego 2021 roku.

Zawiadomienia o utworzeniu komitetu wyborczego i zamiarze zgłaszania kandydatów na radnych, będą przyjmowane przez Komisarza Wyborczego w Warszawie III do dnia 21 grudnia 2020 r. w siedzibie Delegatury Krajowego Biura Wyborczego w Warszawie.

Redakcja



ZNAMY JUŻ TERMINY AKCJI KRWIODAWSTWA

Międzygminny Klub Honorowych Dawców Krwi PCK "FLORIAN", który od 2011 roku zrzesza Krwiodawców z terenu gmin: Stare Babice i Izabelin zarezerwował w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie (RCKiK) następujące terminy na Akcje Krwiodawstwa, które odbędą się w 2021 roku.

Wszystkie w niedziele od 9.00 do 12.30.

14 lutego - Laski (OSP) - 05-080 Laski, ul. Partyzantów 30

18 kwietnia - Borzęcin Duży (OSP) - 05-083 Borzęcin D., ul. Warszawska 828

20 czerwca - Izabelin (OSP) - 05-080 Izabelin, ul. Matejki 33

5 września - Blizne (kościół) - 05-082 Blizne Jasińskiego, ul. Jasińskiego 1

21 listopada - Stare Babice (OSP) - 05-082 Babice N., ul. Wieruchowska 5

Nadmienimy, że w bieżącym roku Klub przeprowadził 4 akcje, podczas których zebrano ponad 55 litrów tego cennego płynu.

Zapraszamy wszystkich, w tym także ozdrowieńców.

Michał Starnowski - Prezes Klubu HDK FLORIAN, fot. pixbay.com



REKLAMA I SERDECZNOŚCI



WESOŁYCH, RADOSNYCH
ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA
ORAZ
SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU
ŻYCZY REDAKCJA

**KURIER
IZABELIŃSKI**

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

TABLICZKI NA TWOJĄ MIARĘ ul. Południowa
www.tabliczka24.pl
tel. 796-920-796 **98**
Truskaw



**DORADCA RYNKU NIERUCHOMOŚCI
RZECZOZNAWCA MAJĄTKOWY**
mgr inż. Artur Szczerciński
ZADZWOŃ, PRZYJĄDĘ, POMOGĘ
TEL. 517-223-244

NIERUCHOMOŚCI, GRUNTY, MIESZKANIA:
KUPNO, SPRZEDAŻ, WYCENA, SPRAWY URZĘDOWE,
ODWOŁANIA, ZAŻALENIA, DOKUMENTACJA,
ODSZKODOWANIA, TWORZENIE PISM
35 LAT PRAKTYKI NA RYNKU NIERUCHOMOŚCI

KILKA SPOSOBÓW NA LENIA

Ostatnio kontaktuje się ze mną dużo osób poszukując we mnie ratunku i sposobu na lenistwo, które je dopadło. ... "Nie chce mi się nic robić. Dom "zarasta" brudem. Przybyło mi kilka dodatkowych kilogramów, choć wiem, że powinienem ćwiczyć. Nie mogę się zmotywować do treningu. Straciłam sens pracy i nauki. Nie chce mi się ruszać, mam ochotę po prostu posiedzieć, poleżeć, byle nie musieć się w nic angażować, ale to trwa niestety już bardzo długo" ...

Patrząc na ludzi uważam, że jest wiele osób, które mają takie m.in. problemy. Przez pandemię jaka dotknęła świat wiele z nas "zatrzymało się". Praca on-line, zdalne lekcje z dziećmi, powodują, że odciekają nam się wszystkiego. Staliśmy się smutniejsi, nerwowi i do tego leniwi. Trudno nam się z tego schematu wyrwać. Mamy dobre chęci, ale to za mało by ruszyć z miejsca.



Teoretycznie sposobów na lenistwo jest wiele, ale to tylko nasza wewnętrzna siła, którą musimy w sobie odnaleźć może pomóc, aby zmienić swoje dotychczasowe życie. Jak to możemy zrobić? Jak z tym walczyć? Przedstawiam Wam kilka prostych sposobów.

Postaramy się o motywację. Znajdźmy powody, aby być aktywnym. Brudny dom? W czystym żyje się przyjemniej. Brak ochoty do ćwiczeń? Wysłownie ludzom żyje się łatwiej. Leń w pracy? Jeśli będziesz wydajniej pracować, zarobisz więcej. Zróbmy listę powodów, dla których chcemy przestać być leniwiymi.

Dobrze zaczynamy dzień. Może będzie to dla Ciebie trudne - umieść budzik poza zasięgiem ręki, tak, żebyś musiał wstać, aby go wyłączyć. Poćwicz choć chwilę, z energią zaczynamy nowy dzień. Szybka kawa (zielona herbata) i do przodu! Jeśli od samego rana ruszymy z werwą, energia będzie nam towarzyszyć do wieczora.

Świętujmy małe sukcesy. Pogratulujmy sobie przed lustrem wykonania każdego zadania. Pomyślmy o sobie z optymizmem. Jacy to jesteśmy sprytni, że udało nam się to osiągnąć! Zauważajmy owoce swojej pracy! Nagradzajmy się (ale nie słodyczami, gdy walczyliśmy o szczupłą sylwetkę! Na przykład po wykonaniu jakiegoś zadania przeczytajmy rozdział pasjonującej książki, czy na koniec dnia obejrzymy odcinek ulubionego serialu).

Zapisujemy i wykreślamy. Zaczynamy od małych kroków. Wypiszmy całą listę zadań do zrobienia - te duże podzielimy na etapy (zamiast: "posprzątam mieszkanie", napiszmy: "poukładam papiery, poodkurzam dywany, pomyję podłogi"). Zastanówmy się, ile czasu zajmie nam dane zadanie i czy rzeczywiście starczy nam go na wszystkie zaplanowane sprawy. Pamiętajmy, że czasem może pojawić się coś, co zepsuje nasz plan dnia i to też jest w porządku! I wykreślamy to, co zostało zrobione. To daje satysfakcję!

Nie biczujemy się z powodu naszego lenistwa. Musimy zmienić nastawienie. Jeśli nazywamy się leniami i utrzymujemy taki obraz samych siebie, to tacy rzeczywiście się stajemy. Przerwijmy taką mowę wewnętrzną. **Powtarzajmy sobie, że jesteśmy ludźmi czynu.** I wizualizujemy sobie siebie jako pracowite osoby, które kończą wszystkie niezbędne zadania. Róbmy to codziennie przez 30 dni, aż stanie się to nawykiem. Bądźmy dla siebie mili! To nie tylko przegoni naszego lenia, ale i poprawi nasze życie!

Wyrobmy w sobie nawyk robienia prostych rzeczy, gdy tylko je zobaczymy. Kilka talerzyków w zlewku? Szybko je umyjmy, to zajmie tylko chwilę. Rozrzucone kartki na biurku? Uporządkujmy je, od razu czujemy się lepiej. Zróbmy to teraz, a nasza lista spraw do załatwienia będzie się zmniejszać. To pomoże nam zbudować dobry nawyk.

Rozpocznijmy od najważniejszego zadania. Pierwszą rzeczą, jaką zrobimy w ciągu dnia, powinno być najważniejsze tego dnia zadanie. Nie musimy go kończyć, ale zaczynamy je rozwiązywać. Nasz mózg nie lubi niedokończonych rzeczy, więc będzie dążył w ciągu dnia do skończenia tego.

Pamiętajmy o przerwach - o relaksie, odpoczynku. To, że nie jesteśmy już leniwi, nie oznacza, że mamy jak małe motorki być aktywni cały dzień. Relaks jest bardzo ważny, nie zapominajmy o nim. Ładujmy akumulatory na przykład przy czytaniu gazety lub po prostu posiedźmy w ciszy przy dobrej herbacie, idźmy na krótki spacer i dotleńmy się.

Zarażajmy entuzjazmem. Jeśli ludzie wokół nas będą energiczni - my też będziemy. W końcu: z kim przystajesz, takim się stajesz. Jeśli nasze otoczenie nie jest zbyt aktywne, zarażmy je naszym entuzjazmem, wówczas nawzajem będziemy się napędzać.

Wysypiajmy się i zdrowo jedzmy. Niedospanie, duża ilość zjedzonego cukru - to rozleniwi. Dbajmy o siebie, a zwalczymy naszego lenia.

Masz pytania odnośnie tego tematu. Zapraszam do kontaktu.

Agnieszka Markiewicz TRENER PERSONALNY tel. 604 552 551.

Wraz ze zbliżającymi się świętami Bożego Narodzenia chciałabym życzyć **Wszystkim Czytelnikom Kuriera Izabelińskiego: Aby nadchodzące Święta Bożego Narodzenia przyniosły ze sobą wiele radości oraz refleksji dotyczących minionego okresu i mnóstwa planów na nadchodzący Nowy 2020 Rok. W tych wyjątkowych dniach chcę Państwu życzyć dużo zdrowia, zadowolenia i sukcesów z podjętych wyzwań oraz przezwyciężenia lenistwa.**

REKLAMA

SALON zielonki

fryzjer damski

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

fryzjer męski

- głowa
- broda
- stylizacja
- farbowanie

już otwarte zapraszamy

tel. 515 555 205

Zapraszamy:
Pon.-Pt. - 9-20
Sobota - 8-14

ul. Białej Góry 2a
05-082 Zielonki Wś

511-081-329
511-876-934

Biurowo 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

NORDIC WALKING

CAŁOROCZNA REKREACJA

- WALKA O ODPORNOŚĆ W DOBIE PANDEMII

Największym fenomenem ostatnich kilku lat i ciekawą formą rekreacji jest Nordic Walking. To połączenie marszu, spaceru i prawidłowej techniki chodzenia z kijami.

Podczas zwykłego spaceru wykorzystujemy 40% mięśni a podczas marszu z kijami angażujemy ponad 90%. Dzięki kijom i technice nie obciążamy stawów wprost, przeciwnie odciążamy je. Kijki wymuszają wyprostowaną sylwetkę poprawiając w ten sposób naszą stabilność. **Uprawianie NW pozwala spalić 400-700 kalorii oraz poprawić pracę płuc o 20-60 % niż w czasie zwykłego marszu.** Nordic Walking uprawiamy po miękkiej nawierzchni, gdyż możliwe jest odepchnięcie z kija. Twarda nawierzchnia przyniesie nam wiele zdrowotnych szkód. Wybieramy ścieżki w lesie czy parkach.



To sport, który trenujemy przez okrągły rok. Jednak najbardziej efektywny jest zimą. Gdy jest zimno, spalamy więcej kalorii, ponieważ organizm aby się rozgrzać zużyje więcej kalorii. Zimą nasz organizm by utrzymać swoją wewnętrzną temperaturę, pobudza krążenie, dzięki czemu serce pompuje więcej krwi i tym samym nasz najważniejszy organ wzmacnia się. Dzięki



zimowemu wysiłkowi ciało przyzwyczaja się do chłodu, powodując tym samym nasze uodpornienie i mniej chorujemy. Jest to niezmiernie ważne, szczególnie teraz, kiedy szaleje COVID.

Ponadto korzystamy ze świeżego powietrza (nasz organizm jest dotleniony), światła dziennego co poprawia nam dobry nastrój. Jest jeszcze jedna ważna sprawa - coraz częściej ludzie izolując się zapadają na depresję i znowu lekarstwem jest Nordic Walking. Poprawiamy poziom endorfin, oczyszczamy umysł, zmieniamy nastawienie do otoczenia. Gdy trenujemy nie nosimy maseczek to chyba jedyny moment kiedy możemy oddychać pełną piersią. Korzystajmy z uroków tego sportu, ale zacznijmy od spotkania z instruktorem.

Agnieszka Stanicka

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

SUKCES W KRAKOWIE

LASKOWSCY GOALBALLIŚCI W AKCJI

W weekend 5-6 grudnia br. w Krakowie został rozegrany turniej Pucharu Polski w goalballu. Wzięło w nim udział 8 najlepszych obecnie zespołów w Polsce.

Drużyna UKS "Laski" Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niepełnosprawnych im. Róży Czapkiej w Laskach sprawiła olbrzymią niespodziankę zajmując pierwsze miejsce w turnieju i to w znakomitym stylu.

Zawodnicy z Lasek wygrali wszystkie mecze, pokonując kolejno: ubiegłorocznego zwycięzcę Pucharu-Lublin-18:8, Bydgoszcz-19:9, Kraków I - 14:10, Szczecin-9:7 i w finale silny zespół z Bierutowa -19:9.



Goalball to gra drużynowa przeznaczona dla osób niewidomych i niedowidzących, stworzona w 1946 roku przez Niemca Seppa Reindle i Austriaka Hansa Lorenzena w 1946 roku. Początkowo miała służyć jako forma rehabilitacji inwalidów wojennych, obecnie jest to dyscyplina paraolimpijska, uprawiana w wielu krajach świata przez mężczyzn jak i przez kobiety. Najlepsi potrafią rzucać piłką wprowadzając ją w ruch z prędkością do 80 km/h. Drużyna broniąca ma wtedy ułamek sekundy na zlokalizowanie i obronienie rzutu, polegając tylko na słuchu.

Andrzej Gromulski



W finałowym meczu do przerwy nasi zawodnicy przegrywali 7:8, ale w drugiej połowie dali koncert gry, tracąc tylko 1, a zdobywając 12 bramek. **Marcin Czerwiński** został wybrany przez trenerów najlepszym zawodnikiem turnieju. Oprócz Marcina w zespole grali **Dawid Nowakowski**, **Kamil Pawłowski** i **Jacek Urbański**. Trenerem zespołu jest **Robert Mazurek**. Za dwa tygodnie naszą drużynę czeka występ w Mistrzostwach Polski Juniorów w Lublinie. Trzymamy kciuki za dobry występ.

Klasyfikacja końcowa turnieju:

1. UKS Laski
2. Bierutów
3. Szczecin
4. Kraków I
5. Lublin
6. Katowice
7. Bydgoszcz
8. Kraków II



REKLAMA I AUTOPROMOCJA



GABINET ODNOWY BIOLOGICZNEJ

DIETOTERAPIA
DERMOMASAŻ
FALE RADIOWE
MIKRODERMABRAZJA
PEELING KAWITACYJNY
MEZOTERAPIA BEZIGŁOWA
LIPOSUKCJA ULTRADŹWIĘKOWA

MASAŻ KOSMETYCZNY SZYI, TWARZY, DEKOLTU
MASAŻ RELAKSACYJNY CZĘŚCIOWY PLECÓW
MASAŻ SPORTOWY - CZĘŚCIOWY
MASAŻ KOSMETYCZNY DŁONI
MASAŻ LIMFATYCZNY
MASAŻ KLASYCZNY

UL. RYNEK 10, STARE BABICE www.amarnica.pl/odnowa-biologiczna/
TEL. 508 292 136
e-mail: gob@amarnica.pl

Polub nas na FB: [fb.com/centrummedyczneamarnica](https://www.facebook.com/centrummedyczneamarnica)

NIEZALEŻNY PORTAL IZABELIŃSKI

ZAWSZE NA CZAS

www.izabelin24.pl

AKTUALNOŚCI, OGŁOSZENIA, OFERTY, ZAPROSZENIA





SOLGATE

Doradztwo, sprzedaż, profesjonalny montaż i serwis instalacji fotowoltaicznych oraz automatyki do bram.

Tel: 519 195 249 E-mail: biuro@solgate.pl www: solgate.pl

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
• MALOWANIE 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 vel Chojńska
791 700 209

WYLECZĘ:
Wrastające paznokcie
Brodawki wirusowe
Pękające pięty
Modzele
Odciski

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

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

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 wnętrza 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

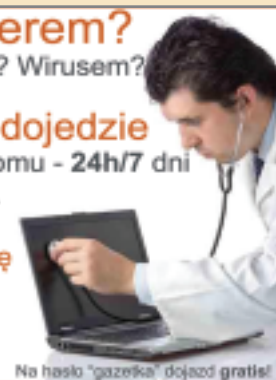
Problem z komputerem?
Internetem? Laptopem? Siecią? Wirusem?

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: katarzyna.anga@o2.pl
tel./fax: 22 752-91-88
kom. 660-463-277

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




STARE BABICE
Centrum Handlowe Nowe Babice KANTOR
NOWE BABICE