



- Ostende w Argentynie
- Odkrywamy Belgię - Arcydzieła zegarmistrzostwa
- Klinika Prawa EWSPA radzi
- Jubileusz Bohatera
- Zaufanie to wolność
- Rączka, buźka, goździk

## W NUMERZE:

- 3 Ostende w Argentynie
- 6 Flandria – tożsamość w odświeżeniu w kanonie
- 10 Odkrywamy Belgię
- 12 Kuchnia belgijska dla każdego
- 14 Antwerpia – miasto dla każdego
- 16 Kurs dla początkujących po siedmiu latach pracy
- 22 Przegląd prasy belgijskiej
- 24 Reforma emerytalna w Belgii
- 26 Klinika Prawa EWSPA radzi
- 31 Jubileusz Bohatera
- 32 „Spod Husarskiego Skrzydła”
- 34 Przegląd prasy polskiej
- 36 Z życia polskiej szkoły w Antwerpii
- 38 Zaufanie to wolność
- 40 Przedstawienie cyrkowe
- 44 Rączka, bużka, goździk
- 46 Jak jesz, tak żyjesz
- 48 Mózg. Jak niewiele o nim wiemy!
- 51 Książka na dziś
- 52 Słowo o byle czym

*Okladka: Agnieszka Słowik*

*1,5 roku temu rozpoczęłam swoją przygodę z kwiatami. Zapisalam się na kurs florystyczny w Cvo. Bardzo szybko zdałam sobie sprawę, że to jest coś, co sprawia mi ogromną radość, i że wychodzi mi to całkiem nieźle. W październiku ubiegłego roku, jako student Cvo miałam zaszczyt samodzielnie wykonać bukiet na prestiżowej wystawie florystycznej „Floraliën” w Koninklijk Paleis, w Antwerpii. Ciągle poszerzam wiedzę na ten temat i rozwijam swoją pasję.*

*Kontakt: [slowik\\_agnieszka@hotmail.com](mailto:slowik_agnieszka@hotmail.com)*

*Instagram: [aga.slwk](https://www.instagram.com/aga.slwk)*

**Redaktor naczelny:** Agata Kocińska. **Skład i łamanie:** Redakcja

**Skład redakcji:** Agata Kocińska, Magdalena Wawryszuk, Anna Janicka, Agnieszka Buniowska

**Kontakt:** [antwerpiapopolsku@gmail.com](mailto:antwerpiapopolsku@gmail.com)

**Prenumerata:** jest możliwość wykupienia rocznej prenumeraty po wpłaceniu 33 euro na konto: BE24 0018 0253 5438.

W tytule przelewu musi się znaleźć imię i nazwisko oraz dokładny adres (na terenie Belgii) odbiorcy

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



# Ostende w Argentynie

Jaki jest związek między dwoma nadmorskimi miastami: Oostende w Belgii i Ostende (pisanym przez jedno „o”) w Argentynie? Kto wpadł na pomysł zbudowania Ostende na wybrzeżu Atlantyku?

„Nigdy o tym nie słyszałem” to najczęstsza odpowiedź na pytanie zadawane przez Radio2 mieszkańcom Oostende, popularnego kurortu. „Czy wiesz, że gdzieś na świecie jest miejscowość Ostende pisana przez jedno „o”? – W Portugalii? – odpowiada pytaniem na pytanie jeden z przechodniów. Okazuje się, że mało kto ma pojęcie o tym, że w Argentynie, na wybrzeżu Oceanu Atlantyckiego znajduje się miasto zbudowane na wzór belgijskiego uzdrowiska.

W tej nadmorskiej miejscowości, liczącej ok. 6000 mieszkańców, położonej około 350 kilometrów na południe od Buenos Aires, są znajomo brzmiące nazwy: Brusselsestraat, Antwerpsestraat i Rubensweg.

Ostende wiąże się z flamandzkimi rybakami. Po II wojnie światowej część z



Hotel Ostende, fot.: Jorge Böhm, nl.wikipedia.org

nich wyjechała z kraju. Wyemigrowali nie tylko ze względów ekonomicznych (po wojnie ledwo wzięli koniec z końcem), ale także z powodów politycznych.

W czasie II wojny światowej część rybaków współpracowała z faszystowskimi Niemcami i po zakończeniu wojny, aby uniknąć odpowiedzialności, wyjechali w bardziej bezpieczne dla siebie miejsce. Także do Argentyny. Ale to nie oni założyli Ostende. Miejscowość powstała kilkadziesiąt lat przed tym, jak flamandzcy rybacy zarzucili tam kotwicę.

## Marzenia, wydmy i piasek

Historia powstania Ostende na argentyńskim wybrzeżu rozpoczyna się w 1908 roku, kiedy dwaj Belgowie – Fernando Robette i Augustin Poli, wraz z poznanym na statku w drodze do Argentyny Francuzem o nazwisku Jean Marie Bourel, postanowili zbudować siostrzane miasto belgijskiego kurortu w Argentynie.

Robette był bogatym handlarzem absyntu z Mons. Zdecydował się zainwestować niemałe pieniądze w realizację wielkiego marzenia; w budowę swojego własnego miasta na argentyńskim wybrzeżu.

W 1909 roku Robette i Poli zakupili od Don Manuela Guerrero czternaście kilometrów kwadratowych terenu z piaskiem i wydmy. Plany sporządzili francuscy architekci Châteaurouge i Hughier oraz inżynierowie Gilardón i Weber. Architekci przewidzieli w swoim projekcie miejsce na budynki użyteczności publicznej, dworzec, cmentarz komunalny, parki, hotel, budynki mieszkalne i aleję spacerową biegnącą przez centrum miasta. I tak pośrodku bezkresnej piaszczysto-wydmy równiny powstała Ostende, wzorowana na bogatej i modnej wówczas belgijskiej Oostende.

W kwietniu 1913 roku miasto, które nazwano „perłą Atlantyku” i „najpiękniejszą plażą Ameryki Południowej” zostało uroczystie otwarte. W tym samym roku rozpoczęła się budowa 80-pokojowego





## Zapraszamy do współpracy Zadzwoń i sprawdź naszą ofertę

- atrakcyjne zarobki
- premia motywacyjna na start
- czeki żywnościowe €7
- zwrot kosztów transportu
- ubrania do pracy
- gwarancja wypłaty na czas
- oferujemy pracę dla osób bez godzin
- żadnych dodatkowych kosztów dla klientów
- miła i profesjonalna obsługa w języku polskim

### REGION MECHELEN I ANTWERPIA

**Janina:** 0485.357.357  
janina@master-clean.be

**Gosia:** 0484.29.28.27  
gosia@master-clean.be

hotelu Thermas z czytelnia, pomieszczeniami do ćwiczeń, restauracją i ogrodem zimowym.

Aby zwiększyć aktywność turystyczną w regionie, otwarto też dworzec kolejowy Juancho, skąd przyjezdnych do nadmorskich miejscowości wiozły konne karoce.

Największym problemem w rozbudowie był piasek, czego założyciele miasta nie wzięli pod uwagę. Z biegiem lat wiele budynków, także kościół, zniknęło pod piaskiem. Tylko hotel Thermas pozostał przez cały czas otwarty. Ze względu na dużą ilość piasku hotelowi goście czasami mogli wejść do budynku tylko przez

okna na wyższych piętrach, co sprawiało, że ich pobyt stawał się o wiele bardziej ekscytujący i pełen przygód.

Na zastój w rozwoju kurortu wpłynął nie tylko piasek, ale także wybuch I wojny światowej, który spowodował, że wielu Belgów powróciło do ojczyzny. Wkrótce kontrolę nad miastem przejęły wydmy, i wiele domów zniknęło pod zwalami piasku.

W 1914 roku Fernando Robette wyjechał do Belgii, aby zabrać 600 belgijskich rodzin do argentyńskiej Ostende. Jednak z powodu wybuchu I wojny światowej mężczyznom nie pozwolono opuścić kraju. Robette do Argentyny już nie wrócił. Zmarł w 1920 roku.

Augustin Poli zrezygnował z wojny z piaskiem i wydmami. Tylko Bourel pozostał w Ostende i częściowo udało mu się wygrać tę nierówną walkę. Co ciekawe, po wybuchu pierwszej wojny światowej Bourel nie wrócił do Francji, aby walczyć na froncie. Tym samym stał się dezertorem i dlatego do końca życia pozostał w Argentynie.

Poznał Aurorę Benitez, którą poślubił i z którą miał dziewięcioro dzieci. Mówi się, że Bourel zakończył swoje dni jako pustelnik mieszkający na plaży w chatce, do której wchodził przez dziurę w piasku. Dożył prawie 90 lat.

Jedynymi budynkami z tamtych czasów, które przetrwały do dziś, są: dom Robette (własność prywatna), dom mnichów, hotel Atlantic City (obecnie schronisko młodzieżowe) i hotel Thermas (obecnie Viejo Hotel Ostende). Część alei, biegnącej przez środek miasta, której nie wchłonął piasek, została w 1995 roku uznana za pomnik historii, ale wymaga pilnej renowacji.

Belgijskie Oostende i argentyńskie Ostende – ze względu na wyjątkową historię, która łączy oba miasta – nawiązały ze sobą współpracę. A Ostende nad Atlantykiem, pisane przez jedno „o”, nigdy nie stało się takim miastem, o jakim marzył Robette.

Anna Janicka

Źródła:  
tjld.be, hln.be,  
oostende.be



nl.wikipedia.org



# JESTEM OTWARTY NA WSZYSTKIE TWOJE PYTANIA DOTYCZĄCE NIERUCHOMOŚCI

## KIM JESTEM?

Mam na imię David i jestem agentem nieruchomości. Z wielką przyjemnością i ambicją wkroczyłem w życie nieruchomości w Antwerpii. Na co dzień zajmuję się sprzedażą, wynajmem, negocjowaniem oraz wyceną nieruchomości. Chcesz sprzedać swoją nieruchomość a nie wiesz jak się za to zabrać? Jestem gotów pomóc tobie w tej ważnej życiowej decyzji.

📞 0499/43.45.59

✉ david@palton.be

🌐 www.palton.be

🏠 Handelslei 93, 2980 Zoersel



ŚLEDŹ MNIE  
NA INSTAGRAMIE



Miejsce  
na twoją  
reklamę

## ZATRUDNIAMY!

# ASOBI

i n t e r i e u r

**Kim jesteśmy?**  
Asobi Interieur BV to firma, która wykonuje wszystkie remonty od początku do końca: łazienki, kuchnie oraz kompletne renowacje.

**Szukamy kogoś kto potrafi:**

- kłaść płytki,
- wykonywać drobne prace tynkarskie,
- wylewać posadzki,
- wykonywać proste prace hydrauliczne i elektryczne,
- posiada prawo jazdy B (kat. BE mile widziana),
- posługuje się językiem niderlandzkim, angielskim lub francuskim.

**Szukamy osoby:**

- zmotywowanej i zaangażowanej,
- wykazującej się inicjatywą.

**Co oferujemy?**

- dobre warunki zatrudnienia,
- atrakcyjne wynagrodzenie,
- dodatki,
- samochód służbowy.

**Zainteresowany?**

- zadzwoń: +32 (0)475 38 94 65
- lub napisz: kris@asobi.be



# Flandria – tożsamość w odświeżeniu w kanonie

We flamandzkich mediach i domach powoli dogasa trwająca od tygodni dyskusja o serialu. Zainaugurowana w Nowy Rok „Opowieść o Flandrii” przyciągnęła rekordową widownię i wywołała niepowstrzymaną potrzebę wyrażenia opinii. W tle zaś wciąż toczy się znacznie szersza debata – o flamandzkim „kanonie”, który ma zostać ogłoszony wiosną i pomóc zbudować niezależną od Belgii tożsamość.



## Serial z flamandzką duszą

Emitowana przez VRT, pierwszy kanał flamandzkiej telewizji publicznej, „Het verhaal van Vlaanderen” to dziesięcioczęściowa dokumentalna opowieść o historii regionu. Serial zrealizowano z rozmachem, naszpikowano rekonstrukcjami, plenerami i statystami, a w pierwszej części po rozległych preriach pre-Limburgii stąpają mamuty. Przed ekranami zasiada co tydzień średnio 1,5 mln widzów, co oznacza najwyższą oglądalność ze wszystkich tegorocznych programów VRT. Dla porównania finał ostatniego mundialu oglądało w VRT średnio 1,6 mln osób.

Format nie jest nowy – w minionych latach z powodzeniem zrealizowano go już w Danii oraz Holandii. Tam również przez wiekopomne wydarzenia prowadził publiczność narrator-celebryta, a

stosownego autorytetu nadawały mu liczne wypowiedzi historyków, archeologów i konserwatorów. „Opowieść” jest efektowna, potoczna i chętnie sięga po ciekawostki, jak chociażby tę o Karauzjuszu, z pochodzenia Galu, który w III w. n.e.

samowolnie koronował się na cesarza rzymskiego i przez kilka lat władał brytyjskim wybrzeżem.

Prezentator serialu Tom Waes nazywa uzurpatora „naszym cesarzem” (przy okazji też „pierwszym brexitowcem”) i wyrażenia „my” albo „u nas” padają tu gęsto przy opisie innych wydarzeń. Dzisiejsza wspólnota i przestrzeń geograficzna są projektowane na czasy, w których nie było mowy o Flandrii lub – od średniowiecza do połowy XIX w. – miała ona zgoła inny zasięg i znaczenie. Przekaz jest jasny – oto przez całe tysiąclecia na obszarze dziś urzędowo zwanym Vlaams Gewest unosiła się jakaś ponadhistoryczna flamandzka dusza.

## Pomysł na tożsamość

Dlatego też „Het verhaal van Vlaanderen” uznano za jak dotąd najbardziej spektakularny przejaw polityki tożsamo-

ściowej flamandzkiego rządu, któremu od 2014 r. przewodzi N-VA, Nowy Sojusz Flamandzki. Pierwszym celem statutowym tej partii od przeszło 20 lat pozostaje niezależna Republika Flandrii i sukcesywnie stara się ona rozluźnić więzi z resztą Belgii. Szczodre dotacje dla produkcji takich jak ta opisywana są jednym ze środków do celu. Z różnych ministerstw i funduszy popłynęły do producentów serii łącznie 2 mln euro. Flamandzka opozycja momentalnie podchwyciła temat i sugerowała lepsze wykorzystanie takiej kwoty, na co N-VA odpowiedział zarzutami o ojkofobię.

Kultura, media i oświata są jednymi z pierwszych obszarów, które znalazły się w gestii regionów w trwającym od dziesięcioleci procesie federalizacji kraju. W ramach szeroko pojętego wychowania obywatelskiego rządzący Flandrią nacjonalisci (w możliwie neutralnym tego słowa znaczeniu) zlecieli przygotowanie znacznie poważniejszego projektu. Bo o ile można jeszcze uznać, że za serialem stanęli niezależni twórcy, którzy zwyczajnie wyczuli koniunkturę, to do pomysłu na „flamandzki kanon” dumnie przyznają się czołowi politycy N-VA.

W 2019 r. wieczny przewodniczący tej partii Bart De Wever wydał w formie książkowej esej „O tożsamości”, która z jednej strony ma być inkluzywna i dynamiczna, ale jednak narodowa i flamandzka. Ma kierować się „kompasem

# www.niedziela.be

## Portal Polaków w Belgii

poradnik emigranta  
co-gdzie-kiedy  
praca w Belgii  
katalog firm  
wiadomości  
ogłoszenia



oświecenia”, ale równocześnie adorować romantyczne tradycje. Przy okazji De Wever nie kryje fascynacji Imperium Rzymskim, nawiązując do jego struktury i wartości w każdym z rozdziałów eseju. A to przecież Juliusz Cezar zlecił ludobójstwo ewentualnych przodków Flamandów – Eburonów, co plastycznie przedstawia „Opowieść o Flandrii”.

## Zadekretowana дума

Kiedy ponad trzy lata temu formował się obecny rząd Flandrii, Bart De Wever wystosował do koalicyjnych partnerów memorandum m.in. o misji publicznego nadawcy VRT, który bardziej niż kiedykolwiek musi skupić się na wzmacnianiu flamandzkiej tożsamości i zaznaczaniu jej obecności w ideologicznym krajobrazie regionu. Memorandum, a także późniejsza umowa koalicyjna między N-VA, chadekami i liberałami, nafaszerowane są wzmiankami o „dumie”, „pewności siebie”, a przede wszystkim „bezkompleksowym” spojrzeniu na własną historię.

Nieco łagodniejszy wydzźwięk miało expose premiera Jana Jambona, który powtórzył frazę o tradycji nie polegającej na „czczeniu popiołów, lecz na przekazywaniu ognia”. Nawiasem mówiąc, cytat ten powszechnie błędnie przypisuje się Gustawowi Mahlerowi, gdy w rzeczywistości jest on luźnym tłumaczeniem fragmentu wystąpienia francuskiego socjaldemokraty Jeana Jaurésa.

Niesieni patriotycznym zapalem prominentni przedstawiciele N-VA, w tym minister oświaty Ben Weyts, wprowadzili do umowy koalicyjnej zapis o flamandzkim kanonie, który ma „umożliwić Flamandom bezkompleksowe przeżywanie własnej tożsamości, tego kim są i skąd pochodzą”. W pierwotnym założeniu kanon znalazłby zastosowanie przede wszystkim w szkolnictwie, a także w procedurach integracyjnych. Miałby

on skupiać punkty odniesienia z narodowej historii i kultury, które powinni znać uczniowie, kandydaci na obywateli i generalnie każdy związany z Republiką Flandrii in spe.

## Walka z chaosem czy z szerszym spojrzeniem?

Zadanie powierzono grupie ekspertów, formalnie niezależnych, choć klucz ich doboru do dziś pozostaje niejasny. Tajemnicą poliszylna jest, że wielu historyków odmówiło udziału w przedsięwzięciu, co nie przysłużyło się jego legitymacji, podobnie jak brak w składzie dydaktyków-praktyków, nauczycieli. Ostatecznie zespołem przewodzi profesor emeritus Emanuel Gerard, a drugim historykiem jest znany widzom „Opowieści o Flandrii” mediewista Jan Dumolyn. Poza nimi nad kanonem pracuje dwóch literaturoznawców, dwie historyczki sztuki, archeolog, dziennikarka i filozofka.

Znacznie więcej osób zdążyło już na przestrzeni ostatnich lat wyrazić krytyczne opinie na temat kanonizacji flamandzkiej historii. W 2020 r. wspólny list historyków reprezentujących wszystkie flamandzkie uniwersytety przypominał, że myślenie historyczne polega na przedstawieniu różnych perspektyw, a kanon zakłada tylko jedno spojrzenie przez jeden obiekt, w dodatku w tym wypadku zamówiony przez rządzących. W podobnym tonie wypowiedziało się Stowarzyszenie Nauczycieli Historii i Kulturoznawstwa, a opublikowane w listopadzie 2022 r. rozbudowane stanowisko Królewskiej Akademii Nauk jest miazdzące. Jego dwa podstawowe zarzuty to polityczna instrumentalizacja i nacjonalistyczne podejście do historiografii, porównywalne z wydaną u schyłku XIX w. „Historią Belgii” Henri’ego Pirenne’a, pisaną, by scementować młode i różnorodne państwo.

Przewodniczący Gerard mówi o insynuacjach i zaprzecza posądzeniom o polityczne motywy. Nie widzi w kanonie politycznej amunicji, a jedynie powszechnie dostępny instrument, który ma pomóc „załatać dziurę historycznej niewiedzy” i stanowić przewodnik po „chaosie historii”. Na stronie kanonu czytamy, że chce on dostarczać informacji, inspiracji i zapraszać do krytycznej refleksji. Komisja dołączy zaś do niego sugestie do wykorzystania w edukacji, kulturze, integracji społecznej oraz turystyce.



## Przykłady z sąsiedztwa

Stanie się to wiosną bieżącego roku. I do tego czasu powinniśmy zapewne udzielić zespołowi Emanuela Gerarda kredytu zaufania, bo bądź co bądź jest to zróżnicowane grono, skupiające ekspertów z prawa, lewa i ze środka. Jak dotąd znajdują się oni na celowniku innych ekspertów przez sam fakt pracy nad projektem, a nie ze względu na jego ostateczną zawartość. Jeden z rysunków satyryka Lectrr tłumaczy kanon jako coś, o czym wszyscy mają wyrobione zdanie, zanim się on jeszcze w ogóle ukazał. Już zresztą zalecam prażyć popcorn na śledzenie debaty, która dopiero się rozpęta po publikacji.

W oczekiwaniu na wielką premierę można przyrzeć się przykładom z sąsiedztwa, przede wszystkim Holandii, na którą inicjatorzy pomysłu z upodobaniem się powołują. Tam kanon powstał w 2006 r. i poza Złotym Wiekiem uwzględnił m.in. masakrę w Srebrenicy, której w 1995 r. nie zapobiegł holenderski batalion ONZ. Kanon sprawdził się jako narzędzie na lekcjach historii w podstawówce oraz na początku liceum, ale spotkał się również z krytyką za przemilczanie lub wypełnianie eufemizmami ciemnych stron



historii, w tym handlu niewolnikami. W 2020 r. nastąpiła jego aktualizacja i 10 z 50 „okienek na historię” zastąpiono nowymi wydarzeniami oraz postaciami, w tym Antonem de Komem, surinamskim pisarzem wojującym z kolonializmem, a także członkiem holenderskiego ruchu oporu.

Mało kto wie, że swego rodzaju kanon pojawił się trzydzieści lat temu w południowej części Belgii. Rząd Walonii zlecił wówczas zorganizowanie wystawy o stu najznamienitszych mieszkańcach tego regionu. Ekspozycja cieszyła się powodzeniem, była powtarzana, choć bez wątplenia miała zabarwienie polityczne, bo wśród setki wielkich znalazło się zaskakująco dużo przedstawicieli socjalistycznej partii rządzącej. Co jednak istotne, projekt odwoływał się do partycypacji obywatelskiej, a nie tożsamości.

Jeszcze w 2009 r. waloński senator Alain Destexhe podjął próbę stworzenia kanonu dla całej Belgii, jednak inicjatywa nie zyskała większości w parlamencie federalnym i niepokieszonemu politykowi pozostało tylko wydanie książeczki pt. „50 kluczowych dat z historii Belgii”.

## Gdzie jest Flandria

Co zatem może znaleźć się w flamandzkim kanonie? W 2019 r. VRT szukała odpowiedzi wśród widzów i słuchaczy, którzy wymieniali Bitwę Złotych Ostróg, wybitnych malarzy, prawa człowieka, frytki i bogactwo dialektów. Najczęściej ankietowani wskazywali jednak kolaborację z czasów obu wojen światowych – niewykluczone, że byli pod silnym wrażeniem emitowanego wcześniej przez tę stację popularnego dokumentu „Dzieci kolaboracji”.

Medialne plebiscyty dają z jednej strony frajdę, a z drugiej ilustrują niuanse i nieewidentne aspekty opowieści o Flandrii czy raczej obszaru, który dziś

tak się oficjalnie nazywa. Historyczna Flandria bowiem to współczesne prowincje West- i Oost-Vlaanderen oraz przylegające do nich skrawki Francji i Holandii. Peter Paul Rubens dorastał w Niemczech, a tworzył w brabanczkiej Antwerpii. Jedyne belgijski laureat literackiej Nagrody Nobla Maurice Maeterlinck pochodził z Gandawy, lecz pisał po francusku. Jak się dowiadujemy z „Het verhaal van Vlaanderen” tradycyjny przepis na małże z selerem naciowym pozostawili tu w spadku starożytni Rzymianie.

Flandria w obecnym kształcie to wtórny efekt XIX-wiecznej wzmożonej potrzeby samookreślenia. Wtórny, bo powstały w reakcji na narodotwórcze ambicje młodego Królestwa Belgii, walczącej z dominacją francuskiego i dyskryminacją peryferii. Jego pierwszą lekturą ku pokrzepieniu serc był romantyzujący średniowieczne dzieje „Lew Flandrii”. Symptomatyczne, że w jej filmowej adaptacji sprzed 40 lat Francuzów grają Flamandowie – w kluczowej scenie udający, że nie potrafią wymówić niderlandzkich szyboletów.

## Sztuka debaty

Flandriocentryczne spojrzenie na historię jest uprawnione jak każde inne, lecz gdy wychodzi ono w formie wytycznych od bieżącej władzy, to nigdy nie uwolni się od zarzutów o państwową propagandę. Właśnie dlatego krytycy idei kanonu z satysfakcją cytują Barta De Wevera, gdy ponad 20 lat temu – w innym kontekście i przede wszystkim w innej politycznej konstelacji – stwierdził on, że „narzucanie oficjalnej wersji przeszłości, jako służebnicy politycznej teraźniejszości, jest typowe dla reżimów totali-

tarnych. Demokratyczna władza musi się w tej kwestii wykazywać jak największą powściągliwością”.

Dzisiaj, gdy w kolejnych sondażach skrajna prawica z Vlaams Belang albo depcze N-VA po piętach, albo go wyprzedza, to partia De Wevera wybiera ucieczkę do przodu i chętnie zajmuje pozycje identarystyczne. Czy faktycznie uda jej się zaszczepić w coraz bardziej niezależnym regionie coś, co sami jej politycy nazywają Leitkultur? Jak na razie większe są na to szanse w polityce socjalnej, gdzie określone świadczenia Flandria mogłaby teoretycznie uzależnić od znajomości kanonu. Dopóki jednak rząd flamandzki przestrzega konstytucji Belgii, dopóty nie może ingerować w szeroko tu pojętą wolność nauczania. Odgórne wymogi programowe są w belgijskich szkołach formułowane na dużym poziomie ogólności.

Inicjatorzy kanonu powtarzają więc frazy o „niewiązającej ofercie”, do skorzystania z której będą „mocno zachęcać”. Zarzekają się, że zestawienie nie zostanie wyryte w skale i będzie podlegać aktualizacji. Muszą sobie przy tym zdawać sprawę, że projekt zaliczył falstart i że cokolwiek się w nim ostatecznie znajdzie, to zawsze w równej mierze będzie świadczyć o przeszłości, jak i o współczesnych potrzebach światopoglądowych. A może to właśnie trwająca od trzech lat debata jest istotą kanonu? Jeśli tak, to chwała mu za to, zaś wszystkich tych, którzy wolą poznać aktualne piękno całej Belgii zachęcam do oglądania innego serialu – „Onze natuur”.

Maciej Bochajczuk jest absolwentem stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Wrocławskim. Od 13 lat mieszka w Belgii. Jest autorem bloga „A w Belgii” dostępnego na [www.facebook.com/awbelgii](https://www.facebook.com/awbelgii) oraz dziennikarzem Euractiv Poland.



# Odkrywamy Belgię

W tym niewielkim kraju, położonym w sercu Europy, na niewielkiej przestrzeni znajduje się wiele wyjątkowych miast, miasteczek i malowniczych wiosek z zachwycającą architekturą, a w wielu przypadkach również interesującą historią. Belgia skrywa wiele ciekawych miejsc, które koniecznie trzeba odwiedzić.

## Arcydzieła zegarmistrzostwa

W Lier można podziwiać jedne z najbardziej niezwykłych zegarów na świecie. Louis Zimmer (1888-1970), nadworny astrolog i zegarmistrz belgijskiej rodziny królewskiej w jednej osobie, stworzył Zegar Jubileuszowy (Jubelklok) i Cudowny zegar (Wonderklok), które zapewniły mu nieśmiertelną sławę.

Louis Zimmer urodził się w Lier, 8 września 1888 roku. Był synem zegarmistrza i to dzięki ojcu zainteresował się zegarami. W szkole średniej przodował w matematyce i astronomii, którą później wraz z geologią studiował.

Po ukończeniu studiów Louis pomagał ojcu w pracowni i godzinami majstrował przy zegarowych trybikach. Uważnie śledził cierpliwą pracę ojca szukającego przyczyn uszkodzeń naprawianych zegarków. I tak zagłębiał się w tajniki zawodu.

## Zegar Jubileuszowy (Jubelklok)

W 1928 roku Louis Zimmer podarował swojemu rodzinnemu miastu Jubelklok – zegar, który nie tylko pokazywał czas, ale także wiele innych rzeczy, takich jak fazy księżyca, dni tygodnia, czy obrót osi ziemi. Zegar postanowiono umieścić w Corneliustoren – wieży, która w XIV wieku wchodziła w skład miejskich fortyfikacji, a podczas I wojny światowej uległa zniszczeniu. Trzeba było ją przebudować, co kosztowało 169,230.40 franków belgijskich. Większość pieniędzy zebrali wolontariusze.

29 czerwca 1930 roku, podczas obchodów uroczystości setnej rocznicy powstania niepoległej Belgii, został odsłonięty Jubelklok, a odnowiona wieża została przemianowana na Zimmertoren. Rok później dobudowano pracownię astronomiczną z planetarium.

Zegar Jubileuszowy to wyjątkowe połączenie wiedzy zegarmistrzowskiej i astrologicznej. Posiada centralnie umieszczoną tarczę (półtora metra średnicy) z bieżącą godziną. Kolor tarczy jest czarny, a naniesione na nią indeksy są koloru złotego.

Wokół tarczy centralnej zostało zamontowanych 12 mniejszych tarcz prezentujących fazy księżyca, aktualny dzień, dni tygodnia, aktualny czas na wszystkich kontynentach, aktualnie obowiązujący znak zodiaku, pory roku, przyływ i odpływ morza, obracającą się kulę ziemską i cykl słoneczny.

Ciekawa jest tarcza wskazująca dni tygodnia. Powiązано każdy dzień z dawniej czczonymi bóstwami. I tak poniedziałek reprezentuje Diana, której symbolem jest księżyc. Wtorek pokazuje lanca będąca symbolem Marsa. Środa to Merkury, czwartek Jupiter, którego symbolizuje błyskawica, a piątek to Wenus. Sobotę reprezentuje sierp i kosa Saturna. Niedzielę określa Apollo, którego symbolem jest słońce.

Inna ciekawa tarcza to datownik. Posiada 31 indeksów odpowiadających za jeden



Zimmertoren, Trougnouf (Benoit Brummer), [nl.wikipedia.org](https://nl.wikipedia.org)

dzień. Jeśli miesiąc liczy mniejszą ilość dni, wskazówka automatycznie przesuwana się na aktualny dzień pomijając te, które nie występują w danym miesiącu. Ponadto datownik uwzględnia lata przestępne.

Ciekawie zaprojektowaną funkcją jest wskaźnik pór roku. Cztery rysunki, symbolizujące pory roku, stworzył mieszkaniec Lier Leopold Maximiliaan Felix Timmermans. Najciekawsze rysunki pokazują wiosnę i zimę. Wiosnę symbolizuje dziecko z bukietem kwiatów, zimę staruszka czytająca książkę.

Dodatkową atrakcją są figurki przedstawiające mieszkańców miasta Liez. Zostały zamontowane na bocznej ścianie wieży i obracają się, kiedy zegar wybija pełne godziny. I jeszcze jedna ciekawostka. Co kwadrans na skrzydle wieży trzy statuetki – reprezentujące trzy fazy ludzkiego życia (dziecko, dorastający i dorosły) – uderzają w dzwony przy czwartej figurce (staruszek), która dołącza co godzinę.

W wieży mieści się muzeum. Na pierwszym poziomie znajduje się niezwykle studio astronomiczne, na drugim piętrze mechanizm zegara, który co sześć sekund wprawia w ruch 75 tarcz.

Pracownia Astronomiczna to kolejne z wielkich dzieł belgijskiego zegarmistrza. Mieści się tam planetarium na suficie z obrotowym sklepieniem niebieskim sterowanym zegarem głównym. Zimmer stworzył Pracownię, aby przybliżyć społeczeństwu astronomię, wszechświat i Układ Słoneczny.

## Cudowny zegar (Wonderklok)

Obok Zimmertoren stoi biały budynek, powstały w 1960 roku, w którym można podziwiać drugie arcydzieło zegarmistrza. To wyjątkowy zegar znacznie wyprzedzający swoje czasy pod względem precyzji. Zimmer skonstruował Wonderklok w 1935 roku na Wystawę Światową w Brukseli. Jego wymiary są imponujące: wysokość 4,87 m, waga 2041 kg oraz 97 tarcz zegarowych. Zawiera również najwolniej poruszający się wskaźnik mechaniczny na świecie: jeden obrót co 25 800 lat.

W lipcu 1938 roku Cudowny Zegar trafił na Wystawę Światową do Nowego



Jubelklok, door Tfa1964, nl.wikipedia.org

Jorku, został zaprezentowany amerykańskiej publiczności w Muzeum Nauki i Przemysłu w Rockefeller Center. Jednym z tysięcy gości, którzy przybyli zobaczyć ten niesamowity zegar, był Albert Einstein, który osobiście gratulował Louis'owi umiejętności oraz osiągnięć.

W wyniku wojennej zawieruchy Wonder Clock pozostał na amerykańskiej ziemi przez 16 lat. Potem powrócił do Belgii.

Louis Zimmer osiągnął absolutny szczyt zegarmistrzostwa. Oprócz Jubelklok i Wonderklok stworzył wyjątkowy zegar kominkowy z jedenastoma tarczami, który oprócz godziny wskazywał datę (dzień, miesiąc) i znaki zodiaku. Zegar, który podarował królowi Albertowi I znajduje się obecnie w Pałacu Królewskim w Brukseli.

Wykonał też zegar słoneczny – prezent ślubny

dla króla Leopolda III, zaś księżniczka Marie-José otrzymała zegar z fazami księżycy i kalendarzem.

W uznaniu zasług Zimmer został Honorowym Obywatel Liez, a odkryta w 1984 roku asteroida została nazwana jego nazwiskiem – Zimmer (3064). Z okazji 75 urodzin odwiedził go król Baudouin. Zmarł 12 grudnia 1970 roku w wieku 82 lat.

Miłośnicy zegarów i astronomii przyjeżdżają do Liez z całego świata, aby zobaczyć jedno z najbardziej niezwykłych dzieł zegarmistrzowskich na świecie.

Agnieszka Buniowska

Źródła:

nl.wikipedia.org,  
manufakturaczasu.pl, luxtime.pl



De Wonderklok, door Szilas, nl.wikipedia.org

# Kuchnia belgijska dla każdego

Belgia to raj dla miłośników piwa i kulinarnych rozkoszy. Kuchnia belgijska jest bardzo różnorodna, niezwykle smaczna i naprawdę warto jej spróbować.

## Gehaktbrood met geglaceerd spek en appel – pieczeń z glazurowanym boczkiem i jabłkiem

Vleesbrood – fricandon lub gehaktbrood – to danie składające się z mięsa mielonego pieczonego w piekarniku w kształcie wydłużonego bochenka. Można je jeść na ciepło (jako danie główne) lub na zimno (jako dodatek).

Ulubiony gatunek mięsa można mieszać np. z drobno posiekanymi warzywami jak papryka lub marchew; ziołami np. posiekaną pietruszką; czy ugotowanym jajkiem w całości umieszczonym w klopsie.

### Składniki:

- 650 g mięsa mielonego
- 100 g boczku (plastry)
- 600 g ziemniaków
- 5 jabłek boskoop
- sok z połówki cytryny
- 1 szalotka
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 jajko
- 3 łyżki miodu
- 30 ml koniaku calvados cognac
- 50 g rodzynek
- 50 g tartej bułki
- 1 opakowanie cukru waniliowego
- 2 łyżki masła



### Przygotowanie:

Rozgrzewamy piekarnik do 180°C.

Obieramy jabłka. Jedno kroimy w drobną kostkę i moczymy razem z rodzynkami w calvadosie. Drobno siekamy szalotkę. Namoczone jabłko i rodzyнки mieszamy z mielonym mięsem. Dodajemy posiekaną pietruszkę, szalotkę oraz jajko i tartą bułkę. Wszystkie składniki dobrze mieszamy tworząc jednolitą masę.

Formujemy owalny klops. Owijamy plasterkami boczku i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Smarujemy miodem i wstawiamy do piekarnika na 35-40 minut.

W międzyczasie obieramy ziemniaki, kroimy w plastry i gotujemy w osolonej wodzie przez 10 minut. Osuszamy. Jabłka kroimy w kostkę i razem z sokiem z cytryny i cukrem waniliowym gotujemy na małym ogniu, aż będą miękkie tworząc gładką masę.

Odsączone ziemniaki podsmażamy na chrupko na maśle, podajemy z plasterkami pieczeni i musem jabłkowym.

Smacznego!

Agnieszka Wojtysiak



 **BELGIA**

 **NIEMCY**

 **HOLANDIA**



**OSKI-BUS**  
Tomasz Tyszkiewicz

**WWW.OSKI-BUS.PL**

**PRZEWOZY OSÓB**

**- KRAJOWE I ZAGRANICZNE**

**6-TY PRZEJAZD  
50% RABATU!**

### **WYJAZDY:**

z Polski: niedziela, poniedziałek, wtorek, środa, czwartek  
z Belgii: poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek

### **PROMOCJA DLA STAŁYCH KLIENTÓW:**

6-ty przejazd 50%

### **POLSKA WOJEWÓDZTWA:**

mazowieckie, łódzkie, kujawsko-pomorskie, wielkopolskie

### **USŁUGI:**

przewóz osób (Gostynin), paczek, przesyłek, przeprowadzki,  
wyjazdy grupowe na lotniska, imprezy okolicznościowe i inne,  
grupy powyżej 5 osób, w każdy rejon Europy

### **WYPOSAŻENIE:**

9 miejsc, klimatyzacja, rozkładane siedzenia, TV, uchylne szyby,  
dodatkowe ogrzewanie części pasażerskiej, darmowe WiFi

**Tomek: +48 693 136 881 +32 498 18 18 08**

# Antwerpia – miasto dla każdego

Antwerpia jest miastem o międzynarodowej renomie od wieków, była i jest znana z wspaniałej sztuki, portu i centrum handlu diamentami. Dziś Antwerpia jest nowoczesną metropolią, w której na każdym kroku przeszłość łączy się z terażniejszością.



Jeśli mieszkasz w Antwerpii, to pewnie nieraz ktoś z rodziny lub znajomych zapytał Cię, jak się mieszka w tym mieście. Każdy z mieszkańców wymieni to, co lubi w swoim mieście i to, co go denerwuje, męczy i co mu przeszkadza. Podobnie jest z turystami, każdy z nich ma swoją opinię o Antwerpii. Na podstawie analizy wielu różnych rankingów można stwierdzić, że Antwerpia jest miastem przyjaznym zarówno dla turystów, jak i mieszkańców.

Turyści doceniają Antwerpię, a potwierdzeniem tego są liczby. W ubiegłym roku 2022 miasto odwiedziło ponad 11,6 mln turystów, z czego 2 mln osób odwiedziło Antwerpię w miesiącach wakacyjnych, czyli w lipcu i sierpniu.

Ponad trzy czwarte z nich to turyści z Belgii, najwięcej z Walonii. Połowę wszystkich zagranicznych turystów stanowili mieszkańcy krajów sąsiednich, czyli Francji, Niemiec i Holandii.

Liczby pokazały też, że duże wydarzenia sportowe i kulturalne, jak The Tall Ships Races, wyścig kolarski de Ronde van Vlaanderen czy festiwal muzyczny Tomorrowland znacząco wpływają na wzrost liczby turystów. Antwerpia jest miastem atrakcyjnym turystycznie, a potwierdzeniem tego są wysokie pozycje w różnych kategoriach plebiscytu European Best Destination: Best Shopping Centers, Best Railway Stations, top 15 summer music festivals in Europe. W rankin-



gu „Best in Travel 2018: top 10 cities” portalu Lonely Planet Antwerpia zajęła 6 miejsce.

Antwerpia jest też miastem przyjaznym dla rowerzystów i zajmuje trzecie miejsce w zestawieniu „Global Bicycle Cities Index 2022” za Utrechtmem (Holandia) i Munster (Niemcy). Kopenhaga i Amsterdam zajmują 4 i 5 miejsce. The Global Bicycle Cities porównuje 90 miast na podstawie analizy najważniejszych kryteriów, jak infrastruktura (liczba sklepów i warsztatów rowerowych, jakość dróg), przestępczość i bezpieczeństwo, udostępnianie i liczba stacji wypożyczenia rowerów oraz wydarzenia (np. dzień bez samochodu).

Miasto jest też przyjazne dla jego mieszkańców, a potwierdzeniem tego jest 27 miejsce w międzynarodowym rankingu miast zrównoważonych Sustainable Cities Index 2022. Firma konsultingowo-inżynierska Arcadis analizuje wiele elementów, jak infrastruktura, tereny zielone, jakość powietrza, równowaga między życiem prywatnym a zawodowym, otoczenie biznesu i jego powiązań, które są podzielone na trzy główne kategorie, tzw. 3P: people, planet i profit (ludzie, planeta i zysk).

Kategoria „people” obejmuje dobrostan osobisty, integrację, opiekę zdrowotną, edukację, bezpieczeństwo i przestępczość, kwestie związane z pracą jak równość do-



chodów i równowaga między życiem zawodowym a prywatnym, infrastrukturę publiczną oraz dostępność Wi-Fi. W tej kategorii Antwerpia zajmuje 23 miejsce.

Kategoria „planet” dotyczy terenów zielonych, infrastruktury rowerowej, transportu publicznego, jakości powietrza i przetwarzania odpadów. Antwerpia zajmuje wysokie 8 miejsce.

Kategoria "profit" dotyczy otoczenia biznesowego miasta, bezpieczeństwa zatrudnienia, jakości miejsc pracy, dostępu do transportu, energii elektrycznej i tanich mieszkań. Antwerpia zajmuje 67 miejsce.

Artykuł opracowany m.in. na podstawie materiałów z GVA, VRT, The Brussels Times.



## Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,  
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: [www.maculewicz.net](http://www.maculewicz.net)

*Student lingwistyki udziela  
korepetycji z języka  
niderlandzkiego, angielskiego  
i łaciny.*



**Tel: 0484 53 31 14**

**Cena: €15 za godzinę**

## *Korepetycje z języka francuskiego*

*Korepetycje z francuskiego u tłumacza  
Niderlandzki-Francuski / Francuski-Niderlandzki.*

*Poziom do czwartej klasy szkoły średniej włącznie.*

*Posiadam doświadczenie i już  
pomagam polskojęzycznym uczniom.*

**GSM: 0475 20 31 25**



Karolina Koperska

*Koperska*  
help with passion

**POMOC ADMINISTRACYJNA,  
TŁUMACZENIA NA TERENIE BELGII  
ORAZ UBEZPIECZENIA**  
tussenpersoon

Jesteśmy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku.

Weekendy: tylko nagłe przypadki, w których wymagana jest natychmiastowa interwencja.

- > pomoc Polakom i tłumaczenia w placówkach na terenie Belgii,
- > zakładanie firmy / stowarzyszenia (zelfstandig, zelfstandig bijberoep, vzw i inne),
- > pomoc komisje lekarskie,
- > kupno / wynajem, sprzedaż nieruchomości,
- > załatwianie skomplikowanych spraw urzędowych
- > wystawianie dokumentu limosa
- > tłumaczenia śluby, rozwody w tym kontakty z notariuszem, adwokatem itd.
- > oraz wiele innych sytuacji, w których potrzebne jest użycie języka niderlandzkiego,
- > UBEZPIECZENIA

Usługi dodatkowe – współpraca:

- 1) tłumaczenia przysięgłe
- 2) pomoc prawna w tym prawnik Pro deo

**Konsultacje i spotkania możliwe tylko po wcześniejszym umówieniu telefonicznym.**

**+32 489 931 951**

email : [info@koperska-pomoc.be](mailto:info@koperska-pomoc.be)

[www.koperska-pomoc.be](http://www.koperska-pomoc.be)

Adres:

Zagerijstraat 11 b2, 2960 Sint Job

**Godziny otwarcia:**

pn, wt 9.00-16.00

śr 9.00- 19.00

czw 9.00-16.00

pt 9.00-20.00



**Adwokat**

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

**Sylwia Rasson**

Dane kancelarii:

Britselei 28, 2000 Antwerpia

Kancelaria aktywna na obszarze całego kraju

Kontakt:  
gsm: 0484/79 03 92  
email: [srasson@outlook.com](mailto:srasson@outlook.com)  
fax: 03/289 73 54





W naszym salonie oferujemy:

## USŁUGI FRYZJERSKIE

koloryzacje, strzyżenie, balejaże, odżywianie, botox, nanoplastia, bioplastia, keratyna diamentowa, olaplex, odnowa joico i wiele innych)

## USŁUGI KOSMETYCZNE

dla kobiet, mężczyzn, młodzieży i dzieci



studio  
**GLAMOUR**

Schoonheidssalon-Kapper-Nagels-Permanente make up

W naszej ofercie znajdziecie kosmetykę twarzy i ciała, **PEDIKIUR** kosmetyczny i medyczny, **MANIKIUR** połączony z paznokciami żelowymi i hybrydą, **MASAŻE** ciała i twarzy, **ZABIEGI** odżywcze, oczyszczające, odmładzające

### Usuwamy:

✓ niechciane **makijaże permanentne** (laserowe i nielaserowe)

✓ **tatuaże**

✓ **blizny**

Zajmujemy się również **pigmentacją medyczną**.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!

**MAKIAŻ  
PERMANENTNY**  
spod igły  
mistrzyni Polski!  
(2018 ROK)

 Studio Glamour  
 2100 Deurne  
Ter Rivierenlaan 8  
 0468 25 83 71  
0486 92 98 11





## Kurs dla początkujących po siedmiu latach pracy

Zmieniłam pracodawcę, co oznacza, że w praktyce nic się dla mnie nie zmieniło, jeśli idzie o wykonywanie pracy. Wykonuję ją bowiem ciągle w tym samym miejscu, czyli w tych samych domach, u tych samych ludzi, w ten sam sposób, za te same pieniądze. Zmiany dotyczą tylko drobnych detali formalnościowo-urzędowych.

Pierwszy plus nowego biura jest taki, że przyodziewek roboczy dostajemy. Póki co otrzymałam tylko bluzę polarową i dwa fartuchy, bo innych rzeczy nie było na stanie i dopiero muszę pojechać je odebrać. Mam dostać jeszcze buty, do tego kilka T-shirtów, zapas rękawiczek, krem do rąk i coś tam jeszcze. Do tego jest dodatek za pranie. W poprzednim biurze nie było ubrań.

Fartuszki uznałam za wielce przydatne, choć głupawo się może w nich wygląda... typowa pomoc domowa. Klienci też uznali to za zabawne, wszyscy po kolei żartobliwie skomentowali mój fartuszek, ale też wszyscy stwierdzili, że to jednak praktyczna sprawa, bo po pierwsze, mają kieszenie,



w których mogą nosić ścierki czy inne rzeczy. Po wtóre, chronią moje łachy.

### Drugą istotną sprawą są dodatkowe kursy

Ostatnio zaliczyłam w Gent obowiązkowy kurs dla początkujących. Zdawać by się mogło, że po 7 latach pracy jako pomoc domowa taki kurs jest niepotrzebny i nudny, ale z całą odpowiedzialnością powiem, że taki kurs jest po tylu latach przydatny i ciekawy. Osiem godzin zleciało w mgnieniu oka.

Nie było to bowiem gędzenie o byle czym, tylko dyskusja i historie z życia opowiedane przez prowadzącą oraz wszystkich uczestników, którzy coś do powiedzenia mieli, dzielenie się pomysłami... Każdy też musiał powiedzieć, co wcześniej robił, dlaczego chce teraz sprzątać i dlaczego akurat w tym biurze.

Historie były niesamowite. Opowiem Wam trochę, choć pewne detale mi

umknęły, a inne być może przekreślę, ale sens ogólny raczej zachowałam.

Gdy prowadząca opowiedziała o sobie, wszystkich wzruszyła. Kiedyś prowadziła razem z małżonkiem firmę, dobrze prosperującą restaurację. Nagle mąż zachorował. Choroba Huntingtona. Szukanie specjalistów, badania, diagnoza, szukanie rozwiązań, nowych terapii, specjalistów, leczenie. Nietrudno się domyślić, że nie było mowy o jednoczesnym prowadzeniu firmy czy w ogóle jakiegokolwiek pracy.

Stracili firmę. Oszczędności wydali. Sama zaczęła chorować. Przeszła ciężką depresję. Było bardzo źle. Na szczęście, jak mówi, znalazła dobrą pomoc i wróciła do żywych. Poszła sprzątać, by zarobić na życie. Mąż żyje. Jest w placówce. Nie potrafi samodzielnie funkcjonować. Nie poznaje jej. Ona się nie poddała.

Jednak to ją zmieniło. Postanowiła działać, pomagać ludziom, walczyć o ich

# DELTA<sup>®</sup>

## ÉCHAFAUDAGE SPRL

### RUSZTOWANIA




- ✓ sprzedaż i wynajem rusztowania
- ✓ montaż, demontaż, transport
- ✓ szybko, tanio i solidnie

Kontakt:

+32 493 075 816

piotr.kolota@delta-echafaudages.be

www.delta-echafaudages.be

 DELTA - Échafaudage

BO BEZPIECZEŃSTWO  
JEST NAJWAŻNIEJSZE!



1785 Merchtem, Brusselsesteenweg 173

prawa. Prowadzenie szkoleń to jedna z rzeczy, którymi się zajmuje. Jeździ też do stolicy, by tam domagać się tego czy tamtego od urzędów dla naszego sektora. Uczestniczy w różnych badaniach związanych z naszym zawodem. Dzieli się swoją wiedzą, doświadczeniem i ciekawymi historiami.

Mieliśmy dyskusję na temat tego, czy opłaca się zaprzyjaźniać z klientami i ona opowiedziała dwie historie z tego biura. Zastrzegła, że to autentyczne i że to naprawdę się zdarzyło. Uruchomcie wyobraźnię.

Była sobie sprzątaczką w Gent, która pracowała u starszej schorowanej pani. Systematycznie sprzątała jej apartament. Zaprzyjaźniły się. Zauważywszy, że nikt starowinki nie odwiedza, spędzała z nią też nie raz czas po pracy. Słuchała babci-nych opowieści i żalów. Zdarzyło jej się robić sprawunki, czy przynieść babci w niedzielę domowe ciasto.

Nagle babcia zmarła. Gdy otwarto testament, okazało się, że pomoc domowa otrzymała połowę budynku, czyli kilka czy kilkanaście pięknych apartamentów, których babcia była właścicielem. Ale babcia miała też dzieci i wnuki, które na to czekały, ale nie dostały nic. Zaczęła się wojna i chodzenie po sądach. Ostatecznie pomoc domowa mogła zatrzymać jeden apartament.

Druga opowieść zaczynała się podobnie, tylko że bohaterem był pan sprzątający. Pan, który tak bardzo polubił pewną staruszkę, że poświęcał jej większość wolnego czasu. Robił zakupy, zawoził do fryzjera, odwiedzał w weekendy, naprawiał sprzęty itd. Był jej jak syn czy siostrzeniec, co prawdziwej rodzinie bardzo się nie podobało.

Sami nie raczyli babci odwiedzać, zasadniczo mieli ją gdzieś, ale wadziło im też, że obcy ją odwiedza i się z nią spoufala. W końcu złożyli na policji doniesienie, że facet staruszkę okradł. Nie pomogły

jego tłumaczenia, ani babci zaprzeczenia. Zniszczyli obydwójce. I dobrego poczciwego chłopinę, i swoją matkę, babcię, bo ona okropnie to przeżyła. Facet zmienił pracę. Losy babci nie są znane.

Opowieści uczestników kursu też były ciekawe. Już pierwsza historia z pierwszego dnia pracy młodej Belgijki stała się wiodącym tematem całego dnia.

Dziewczyna niedawno skończyła studia na kierunku weterynarii, czy coś w ten deseń. Miała jakiś staż w psim salonie piękności i tam też dostała od razu zatrudnienie na część etatu. Po czym postanowiła sobie dorobić na sprzątanii, bo tę pracę można wykonywać w dowolnym wymiarze godzin i różnych porach. Nie każdemu wszak pasuje robota od 8 do 16. Pierwszy dzień jednak bardzo nie miło ją zaskoczył.

Przyszła do klienta. Na dzień dobry kazano jej zdjąć buty i założyć papucie. Nie



wiedziała, że nie można sprzątać ani na boso, ani w kapciach, nie zabrała butów na zmianę, a firmowe buty dopiero miała odebrać nazajutrz. Błąd początku jącego. Nic to.

Potem było gorzej. Kobieta wymieniła listę czynności tak długą i pokręconą, że stary wyjadacz miodłowy by wymiękł i uciekł w podskokach. No nie, stary wyjadacz by powiedział, co jest wykonalne, co nie i w razie niezgody, zrobiłby w tył zwrot.

Dziewczyna próbowała robić, co tamta sobie życzyła, czyli na początek zetrzeć wszędzie kurz na sucho, potem to samo wilgotną ściereczką i jeszcze raz na sucho. Po siedmiu latach pracy oczekiwania i pomysły niektórych ludzi nadal mi się w głowie nie mieszczą. No dobra, reszta jej pierwszego dnia przebiegła w podobnych okolicznościach, czyli masie stresu przy próbie wykonania niewykonalnego. Nie zazdrościsz takiego pierwszego dnia.

Puenta była najlepsza. Dziewczyna mówi, że zrobiła, co mogła, i myśli po cichu, że jak na pierwszy dzień w tym zawodzie, to chyba nieźle, a klientka na to wdycha ciężko, przewraca oczami, bierze wiadro i ścierki, i maszeruje w stronę posprzątanego pomieszczenia, by samemu posprzątać tak jak należy. Kurtyna.

Do końca dnia kursu kaptcie i ich właścicielka były wspomniane wiele razy na różne sposoby, jako przedni żart. Gdybym była tą dziewczyną, poczułabym się tym podbudowana i wsparta przez swoich.

W grupie był jeden młody facet. Też Belg. Próbował sił w wojsku, potem m.in. w firmie zajmującej się sprzątaniami np. dróg po wypadkach (wspominał ciężarówkę prosiaków jako najgorsze doświadczenie, szczegółów na szczęście oszczędził) czy mieszkań po menelach, gdzie wchodzi się w maskach i kombinizonach i odkaża pomieszczenia specjalnymi produktami.

Jego pierwszy dzień w pracy był raczej zabawny, choć też posłużył, i prowadzącej pewnie nie raz posłużył, jako zły przykład. W drzwiach napotkał typową seksistowską reakcję – Spodziewaliśmy się kobiety (niektórzy dodają wprost, że facet przecież nie umie sprzątać). Ale ostatecznie nowi klienci okazali się – jak wspomina nasz kolega – parą miłych emerytów. Zrobił, o co prosili w godzinę, a oni nie mieli pomysłu na wypełnienie mu pozostałych trzech godzin i odesłali go do domu, z czego ochocho skorzystał, a czego, jak wiadomo robić nie wolno. Albo inaczej: robi się na własne ryzyko, a ryzyko jest duże.

Zdarza się, że klient wysyła pomoc domową do domu wcześniej, po to by natychmiast zadzwonić do biura i poskarżyć, że wyszła 20 minut wcześniej. Poza tym oczywiście kwestia ubezpieczenia i potencjalnych kontroli.

Inna koleżanka, starsza już kobieta wróciła do sprzątania po tym, jak fabryka, w której ponad 20 lat przepracowała, właśnie została zamknięta. Prowadząca dodała, że w pozostałych grupach było sporo ludzi ze zlikwidowanego Makro.

Jeszcze inna jest z zawodu pielęgniarką i kilka lat pracowała jako pielęgniarka do-





## U nas pracujesz z uśmiechem!

Lubisz wykonywać **prace domowe**?  
Cechuje Cię sumienność i staranność?

**Dołącz do nas!**

**Pracuj w zaufanej i stabilnej firmie.**

**Już od 11 lat oferujemy:**

- ✓ **Korzystne warunki** pracy
- ✓ **Grafik** według Twoich potrzeb
- ✓ **Wzajemny szacunek i zaufanie**
- ✓ **Dobre samopoczucie**
- ✓ **Pomoc i domową atmosferę**
- ✓ **Dbałość o to co ważne**
- ✓ **Pogawędkę przy kawie i uśmiech**

Mieszkasz w regionie **Gent – Wetteren – Merelbeke - De Pinte - Deinze - Nazareth - Gavere - Waregem...**

**Zadzwoń, przekonaj się  
i pracuj od jutra z uśmiechem!**

**CZY WIESZ ŻE:**

- Czeki elektroniczne rejestrujemy za Ciebie.
- **Zrelaksuj się po pracy.**
- Czeki papierowe oddajesz wtedy, kiedy **Tobie najlepiej pasuje.**
- Twój grafik jest zawsze dostępny przez **aplikację.**
- **Każdemu dajemy szansę.**  
Przyjmujemy również osoby bez własnych klientów.

**PONADTO ZAPEWNIAMY:**

- **Kompetentną i uśmiechniętą obsługę w języku polskim.**
- **Drobne tłumaczenia (przysięgę) za darmo.**
- **Poprawne i wierzytelne informacje.**
- **Pomoc administracyjną.**

**Miło będzie Ciebie poznać !  
Jolanta, Katelijn, Sylwia i Manuela**

**Dowiedz się szczegółów**

**0465 08 86 07**

[www.polishathome.be](http://www.polishathome.be)

**Biuro:**

**Sint-Denijslaan 3 bus 202, 9000 Gent**

**0478 78 77 77 • 09 292 75 21**

[info@polishathome.be](mailto:info@polishathome.be)

mowa, ale urodziła dziecko i sprzątanie łatwiej jej łączyć z opieką nad maluchem. Mogła zostać w poprzedniej firmie pracującej dla funduszu zdrowia i sprzątać u chorych, ale stwierdziła, że ludzie nie rozumieją, dlaczego przedtem przychodziła ich myć, a teraz chce sprzątać ich mieszkanie i dlaczego nie może robić obu tych rzeczy. Dlatego przyszła do zwykłego biura sprząającego, by pracować u innych ludzi.

Kolejna babka w średnim wieku dotąd pracowała w sklepach, ale teraz też ma dziecko i jako samotna matka nie da rady pracować w zwykłym trybie. Do sprzątania może iść, kiedy jej pasuje, czyli – jak wszystkie matki – po odprowadzeniu dziecka do żłobka, przedszkola, szkoły. I kończyć pracę tak, by móc pociechę odebrać.

Wielu kolegów zaczęło sprzątać z tego powodu, że tu można sobie wybierać

godzinę rozpoczęcia i zakończenia pracy oraz samemu decydować, ile godzin w tygodniu się pracuje. Choć niektórzy nadal będą twierdzić, że sprzątać idą tylko debile bez szkoły. A dla wysoko wykształconych znających kilka języków godzinę jest przez 10 lat pobierać zasiłek, niż pójść sprzątać, bo tak prostej pracy to oni się wstydzą (uwierzcie mi, znam takich osobiście).

Zresztą niedawno dostałam tzw. jobbonus z tego tytułu. Tak, proszę państwa, genialny rząd uznał, że uczciwie pracującym, ale mało zarabiającym ludziom trzeba rzucić trzy stowy jałmużny, by – **UWAGA** (takie są oficjalne wyjaśnienia!) – w ten sposób zachęcić osoby siedzące latami na zasiłkach do podjęcia pracy. Gdyż teraz ludzie, uczciwie ale ciężko pracujący, zarabiają o wiele mniej, niż otrzymują ludzie „szukający pracy”. – Raczej szukający usprawiedliwień, by jej nie podjąć...

No nie wiem, może ja jestem wyjątkowo głupią sprzątaczką, ale będąc na miejscu tych rządzących, raczej zmniejszyłabym drastycznie kwotę i ograniczyła do minimum okres pobierania zasiłków, a nie dawała uczciwym pracowitym ludziom lizaka. No helo!



**Inne moje przemyślenia i obserwacje poczynione na belgijskiej ziemi znajdziesz na blogu: [belgianasznowydom.blogspot.be](http://belgianasznowydom.blogspot.be) i w dalszych numerach "Flandrii po polsku".**

Magdalena B-P

# Przegląd prasy belgijskiej

## Flandria: nowe zasady dla najemców socjalnych

Rząd flamandzki zaostriżył warunki dla najemców socjalnych. Od 1 stycznia 2023 r. najemca jest zobowiązany do zarejestrowania się jako osoba poszukująca pracy w VDAB. Obowiązek dotyczy zarówno lokatorów socjalnych, którzy obecnie zajmują mieszkania socjalne, jak i nowych lokatorów.

Od 1 kwietnia spółdzielnie mieszkaniowe będą sprawdzać najemców. Jeśli nie zastosują się do nowego obowiązku i wielokrotnie odmówią rejestracji, ryzykują administracyjną grzywnę w wysokości do 5000 euro.

Od 1 stycznia rząd podniósł także wymóg znajomości języka niderlandzkiego do poziomu A2. Lokatorzy mają dwa lata od przydziału lokalu socjalnego na osiągnięcie tego poziomu. Za kursy językowe będą musieli zapłacić sami. Grzywna za nieprzestrzeganie tego przepisu może wynieść do 5000 euro.

hln.be



## Zakaz lotów dla krótkich podróży służbowych

Krótką podróż samolotem na odległość mniejszą niż 700 kilometrów jest od siedmiu do jedenastu razy bardziej szkodliwa dla środowiska niż podróż pociągiem – twierdzą naukowcy. Dlatego władze antwerpskiego uniwersytetu wprowadziły dla swoich pracowników zakaz lotów w przypadku podróży służbowych do

miejsc, do których można dojechać pociągiem z Antwerpii Centralnej w mniej niż osiem godzin.

Aby wszystko przebiegało sprawnie, Uniwersytet w Antwerpii współpracuje z jednym stałym biurem podróży. W międzyczasie uczelnia opracowała już listę miast, do których pracownicy mogą dojechać pociągiem.

gva.b

## Miliony euro na reklamy w internecie

W zeszłym roku wszystkie belgijskie partie polityczne wydały łącznie 5 mln euro na reklamy na Facebooku i Instagramie. Liderami w wydatkach są N-VA (ponad 1,7 miliona euro) i Vlaamse Belang (1,1 miliona). Obie partie wydały o kilkaset tysięcy euro więcej niż w 2021 roku.

„Flandria jest absolutnym mistrzem w wydatkach na Facebooku”, mówi Jan Steurs z AdLens, badający reklamy polityczne w mediach społecznościowych. Jego zdaniem jesteśmy cały czas w permanentnej kampanii wyborczej. „Otrzymujemy więcej propagandy poza wyborami niż podczas wyborów”.

Posel Zielonych Kristof Calvo złożył propozycję ograniczenia wydatków na reklamę poza czasem kampanii. W okresie kampanii taki pułap już istnieje.

„Partie belgijskie spędzają znacznie więcej czasu w sieci poza kampanią niż holenderskie podczas kampanii. Pięć milionów euro to szalona kwota. I ciągle rośnie. Bez pułapu ta licytacja może się nigdy nie skończyć” – twierdzi Calvo. „Nawiasem mówiąc, cała ta reklama nie jest dobra dla naszej demokracji. Często podsycą polaryzację i odwraca uwagę od tego, co naprawdę ważne: kształtowania polityki i pracy dla wyborców”.

hln.be

## Belgowie częściej zmieniają imiona i nazwiska

W 2022 roku padł rekord liczby Belgów, którzy wystąpili o zmianę imienia lub nazwiska. 5104 osoby zgłosiły w swojej gminie zmianę imienia, 1120 zdecydowało się na zmianę nazwiska.

Zmiana imienia najczęściej wiązała się z tym, że dotychczasowe imię wnioskodawcy się nie podobało. Cała procedura trwa na ogół do trzech miesięcy i odbywa się w całości za pośrednictwem urzędu gminy.

Procedura zmiany nazwiska jest dłuższa, trwa od 6 do 12 miesięcy. W tym przypadku konieczne jest wyczerpujące uzasadnienie zmiany.

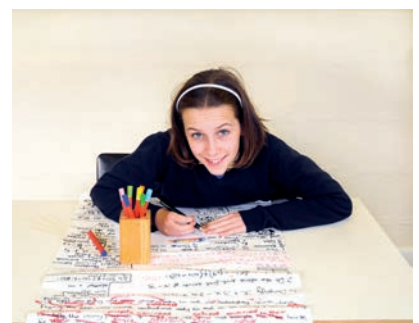
hln.be

## Flandria: coraz gorsze wyniki szóstoklasistów

Zaległości w nauce spowodowane zamknięciem szkół w czasie pandemii nie znikają. Wręcz przeciwnie, rosną, a nawet są coraz większe zwłaszcza w przypadku języka niderlandzkiego, francuskiego i matematyki.

W porównaniu z 2019 rokiem (przed kryzysem związanym z koronawirusem), uczniowie szóstej klasy mieli opóźnienie równe piętnastu tygodniom lekcyjnym jeśli chodzi o język niderlandzki.

W przypadku języka francuskiego było to dziewięć tygodni, w przypadku



matematyki pięć tygodni, a w przypadku przedmiotów ścisłych i technicznych – dziewięć tygodni.

Najlepsi uczniowie szóstej klasy potrzebują teraz prawie dodatkowego pełnego roku szkolnego, aby dorównać poziomem języka niderlandzkiego najlepszym uczniom z 2019 roku.



„Brak nauczycieli odgrywa tu bardzo ważną rolę”, mówi Kristof De Witte, profesor ekonomii edukacji na KU Leuven. Jeśli w szkole podstawowej brakuje nauczyciela, często zastępuje go wychowawca lub asystent, a lekcje polegają na czytaniu przez dzieci podręczników, lub na zajęciach w bibliotece”.

Wraz ze wzrostem liczby nieobsadzonych miejsc w szkole spadają również wyniki w nauce przede wszystkim uczniów z mniej uprzywilejowanych środowisk, zauważa De Witte. „Braki nauczycieli są większe, zwłaszcza w szkołach, w których jest wielu uczniów znajdujących się w trudnej sytuacji. W tych szkołach wyniki w nauce spadają jeszcze bardziej”.

Lieven Boeve, dyrektor generalny Katholiek Onderwijs Vlaanderen od dawna określa niedobór nauczycieli jako największe wyzwanie dla jakości edukacji: „Obecnie ponad siedem na dziesięć szkół boryka się z brakiem nauczycieli. standaard.be

## Reaktory jądrowe będą działać o 10 lat dłużej

Belgijski rząd porozumiał się z francuskim koncernem w sprawie przedłużenia działania reaktorów jądrowych o 10 lat po 2026 roku. Dwa bloki jądrowe miały zostać wygaszone w 2025 roku, jednak w marcu 2022 roku belgijski rząd podjął staranie o przedłużenie ich działania.

Według ekspertów uruchomienie Doel 4 i Tihange 3 w 2026 roku po okresie przerwy będzie możliwe, jeśli szybko

rozpoczną się prace przygotowawcze nad przedłużeniem działania obu reaktorów. Do tej pory francuski koncern odmawiał rozpoczęcia tego procesu bez wiążącej umowy z rządem Belgii. Firma twierdziła, że byłoby to dla niej zbyt duże ryzyko finansowe. W przeszłości koszt całej operacji szacowano na około 1 mld euro.

Na początek zostanie sporządzona ocena oddziaływania na środowisko i rozpoczęte zostaną badania bezpieczeństwa. „Ponosimy 50 proc. odpowiedzialności w firmie, która to wykona, operator Engie ponosi pozostałe 50 proc. Ponadto podjęliśmy również decyzje o metodach i procedurach inwestycji związanych z tym przedłużeniem działalności oraz o tym, co będzie się działo z odpadami promieniotwórczymi” – powiedział premier De Croo.

demorgen.be

## „Nie powinni pouczać innych w kwestiach praworządności”

Belgia nie powinna pouczać innych krajów w kwestiach praworządności – twierdzi kierownictwo Ligi Praw Człowieka (LDH). W ocenie szefostwa Ligi zasada praworządności była lekceważona w ubiegłym roku w Belgii bardziej niż kiedykolwiek.

Z powodu kryzysu w przyjmowaniu uchodźców sądy wydały tysiące wyroków skazujących Belgię za nieudzielenie pomocy osobom ubiegającym się o azyl. Były to orzeczenia belgijskich sądów pra-

cy (8 tys.) oraz Europejskiego Trybunału Praw Człowieka (1114).

Dyrektor LDH Pierre-Arnaud Perrouy oraz sekretarz tej organizacji Celine Romainville twierdzą w rozmowie z „Le Soir”, że praworządność w Belgii jest systematycznie lekceważona i mówią wręcz o zmianie jak na Węgrzech Viktora Orbana.

– Na arenie międzynarodowej stawia to Belgię w skomplikowanej sytuacji. W obliczu masy niewykonanych lub wykonanych zbyt późno orzeczeń, trudno na arenie europejskiej czy międzynarodowej pouczać inne kraje w kwestii praworządności – twierdzi Romainville.

IAR

## Obowiązkowy „egzamin na obywatelstwo”

CD&V skierowała do dalszych prac projekt ustawy uzależniający uzyskanie obywatelstwa belgijskiego od zdania obowiązkowego „egzaminu na obywatelstwo”.



Według pomysłodawców egzamin nie powinien być trudny – seria pytań, które sprawdzą znajomość języka, zwyczajów, czy tradycji. „Kandydat na Belga musiałby wykazać silną więź z tym krajem i wiedzę o naszym społeczeństwie” – czytamy w tekście uchwały.

Partie Open VLD i Vooruit popierają tę propozycję. N-VA i Vlaams Belang również są za, chociaż według nich wymóg językowy powinien być surowszy. We Flandrii kandydat „na Belga” powinien przystąpić do testu z języka niderlandzkiego.

hln.be

Opracowała:  
Karolina Morawska

# Reforma emerytalna w Belgii

Reforma emerytalna, na którą zgodził się rząd, określana jako ograniczona, zawiera trzy główne punkty: dodatkowy warunek minimalnej emerytury, zwiększenie wartości pracy w niepełnym wymiarze godzin i nowy dodatek emerytalny.

Porozumienie nie wspomina o emeryturach w niepełnym wymiarze godzin czy uciążliwych pracach, ani o różnicach między systemami emerytalnymi pracowników, samozatrudnionych i urzędników. To samo tyczy wcześniejszej emerytury w wieku 60 lat dla osób, które przepracowały 42 lata.

Poniższy tekst nie jest ostatecznym tekstem legislacyjnym – niektóre elementy mogą ewoluować. Ale jak tylko finalny tekst pojawi się w Monitorze, nowe przepisy zostaną bezpośrednio zastosowane do przyszłych emerytur.



## Minimalna emerytura

Wysokość emerytury zależy od długości kariery zawodowej, zarobków i sytuacji rodzinnej. Jeśli wyliczenie da wynik niższy niż emerytura minimalna, zostanie ona podwyższona do tego minimum. Dziś prawo do minimalnej emerytury przysługuje tylko emerytom, którzy przepracowali min. 30 lat w charakterze pracownika lub osoby prowadzącej działalność gospodarczą.

Urzędnicy służby cywilnej nadal korzystają z odrębnego systemu minimalnej emerytury, jeśli przepracowali na takim stanowisku min. 20 lat. Z umowy koalicyjnej rządu nie wynika, czy system ten zostanie poddany przeglądowi.

Obecnie minimalna emerytura po pełnej karierze zawodowej (45 lat) wynosi 1 532,28 euro brutto (waloryzowana do 1 sierpnia 2022 r. – emerytura według jednolitej stawki) dla pracownika lub osoby prowadzącej działalność gospodarczą.

Uwzględniając coroczny wzrost minimalnej emerytury, planowaną indeksację i waloryzację świadczeń socjalnych, w styczniu 2024 r. wyniesie ona ok. 1 630 euro. Ale prawo do minimalnej emerytury obwarowane jest coraz ostrzejszymi warunkami!

Rok pracy w pełnym wymiarze godzin to 312 dni/pełnego etatu. W pracy na pół etatu dni są przeliczane na cały etat. Np. pracowałeś codziennie pół dnia, będzie to odpowiadało  $312/2 = 156$  dniom w pełnym wymiarze czasu. Przy obliczaniu emerytury będzie to wyrażone jako 6-dniowy tydzień pracy.

## Warunki

Dziś jako pracownik lub osoba prowadząca działalność gospodarczą trzeba mieć 30 lat pracy, aby uzyskać prawo do minimalnej emerytury. Uwzględnia się okresy nieaktywności zawodowej z powodu choroby lub bezrobocia.

W przyszłości, aby otrzymać minimalną emeryturę w pełnym wymiarze czasu pracy, trzeba będzie przepracować 5 000 dni w ciągu 30 lat.

Za okresy pracy w ciągu tych 5 tys. dni nadal uznaje się jedynie urlop macierzyński, urlop na karmienie piersią oraz urlop na opiekę paliatywną, ale nie uwzględnia się już bezrobocia.

Rząd przewidział też, że zmniejszenie liczby faktycznie przepracowanych dni może być przyznane za okresy, za które pracownik otrzymał odszkodowanie z tytułu Inami lub Fedris, jeśli okres ten trwał co najmniej 5 lat. Takie okresy mogą prowadzić do złagodzenia dodatkowego warunku rzeczywistej pracy.

5000 dni to ok. 16 lat rzeczywistej pracy w pełnym wymiarze godzin. Jeśli pracujesz 4/5 etatu (80% pełnego wymiaru godzin), odpowiada to 20 latom rzeczywistej pracy w pełnym wymiarze. Aby kwalifikować się do minimalnej emerytury, trzeba mieć przepracowane co najmniej 3,120 dni w pełnym wymiarze czasu pracy.

W przypadku pracy w niepełnym wymiarze godzin – mniejszym niż 4/5 – emerytura będzie wypłacana również w niepełnym wymiarze.

## Dla kogo?

Nowy warunek zatrudnienia dotyczy tylko osób, które 1. 01. 2024 r. będą miały 53 lub mniej lat. Dla innych istnieje reżim przejściowy. Jeśli w tym dniu ukończyłeś 60 lat, nie musisz spełniać wymogu rzeczywistej pracy. A jeśli w tym dniu masz co najmniej 55 lat i jesteś już uprawniony do minimalnej emerytury w ramach obecnego systemu, zachowujesz to prawo i nie musisz również spełniać wymogu rzeczywistej pracy.

Źródło: Plusmagazine

Małgorzata Wilk  
Klinika Prawa EWSPA w Brukseli  
e-mail: dompolskibxl@gmail.com  
www.dompolskibxl.be



Polski sklep spożywczy w Belgii

# STOKROTKA

Produkty prosto z POLSKI!



**NAJTANIEJ W MIEŚCIE**

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu

**STOKROTKA**



GALLIFORTLEI 39

2100 DEURNE

**0485210082**

[Stokrotka.pl@hotmail.com](mailto:Stokrotka.pl@hotmail.com)



# Klinika Prawa EWSPA radzi

Klinika Prawa w Brukseli oferuje bezpłatne konsultacje, wyjaśnienie wszystkich wątpliwości i okoliczności sprawy, jak również wskazanie możliwych dróg postępowania w sprawie oraz ewentualne sporządzenie pism procesowych lub wniosków.

Gwarancją rzetelności i profesjonalności oferowanej pomocy jest to, iż prowadzone przez studentów sprawy w zakresie działalności Kliniki Prawa są każdorazowo konsultowane z kadrą naukową pracującą w Europejskiej Wyższej Szkole Prawa i Administracji z siedzibą w Warszawie.

Wszystkie osoby pytające o poradę prawną prosimy o dokładne opisanie stanu faktycznego sprawy oraz dołączenie do maila kserokopii dokumentów związanych ze sprawą.

**Pan Henryk B:** *Jestem podwójnym wdowcem i mam pięcioro pełnoletnich dzieci oraz wnuki. Chciałbym sporządzić testament tak, aby po mojej śmierci moja decyzja była niepodważalna i aby zaniechać kłótni w rodzinie. Proszę mi donieść, w jakiej formie sporządzić testament oraz gdzie: czy w Polsce, czy w Belgii, ponieważ posiadam własność zarówno w Belgii, jak i w Polsce.*

**Klinika:** Sporządzenie testamentu jest ważnym krokiem, który pozwala na zabezpieczenie interesów po Twojej śmierci. W związku z tym ważne jest, aby testament został sporządzony zgodnie z prawem, tak aby jego postanowienia były ważne i niepodważalne.

Jak wskazują statystyki, 9 na 100 Polaków napisało testament, a na pytanie dlaczego jeszcze tego nie zrobiło, 42% udzieliło odpowiedzi... jeszcze o tym nie myślałem. Takie

pojęcie powoduje, że tak wiele spraw o spadek trafia do sądu.

**Ważne: Jeśli posiadasz własność zarówno w Polsce, jak i w Belgii, istotne jest, aby testament został sporządzony zgodnie z prawem obowiązującym w tych dwóch krajach.**

W Polsce testament można sporządzić na piśmie w formie aktu notarialnego lub w formie pisemnej pod rygorem nieważności. Jeśli testament jest sporządzony w formie aktu notarialnego, jest on niepodważalny. Natomiast testament pisemny jest ważny tylko wtedy, jeśli jest podpisany przez testatora i dwóch świadków.

W Belgii testamenty mogą być sporządzone w formie notarialnej lub przed notariuszem, który stwierdzi jego autentyczność, albo przez samego testatora bez świadków, jednak w tym przypadku istnieje ryzyko, że testament może zostać zakwestionowany.

**Notariële testament** jest testamentem sporządzonym przed notariuszem w jego kancelarii. Jest to najbezpieczniejszy sposób na sporządzenie testamentu, ponieważ notariusz jest odpowiedzialny za jego prawidłowość i ważność.

**Handgeschreven testament** jest testamentem sporządzonym przez testatora własnoręcznie, taki testament musi zostać złożony w kancelarii notariusza przed jego wykonaniem.

Jeśli jesteś zainteresowany w sporządzeniu testamentu, zalecam skontaktowanie się z notariuszem lub adwokatem, którzy

mogą Ci pomóc w przygotowaniu testamentu zgodnie z prawem obowiązującym w Polsce i Belgii, oraz w wyborze odpowiedniej formy testamentu, tak aby Twoje postanowienia były jak najlepiej chronione.

**Dla przypomnienia! W Polsce istnieją trzy podstawowe rodzaje testamentów:**

- Testament otwarty: sporządzony przed notariuszem. Jest to testament, który jest przechowywany przez notariusza do momentu śmierci testatora. Po śmierci testatora testament jest przekazywany do sądu, a następnie do odpowiednich osób, które zostały w nim wskazane.
- Testament zamknięty: sporządzony przez testatora. Jest to testament, który jest zamknięty i zapieczętowany. Testament jest przechowywany przez testatora do momentu jego śmierci, po czym jest przekazywany do sądu, a następnie do odpowiednich osób, które zostały w nim wskazane.
- Testament ustny: jest udzielany ustnie przez testatora w obecności dwóch świadków. Ustny testament jest ważny tylko wtedy, gdy testator jest przy życiu i zagrożone jest jego życie lub zdrowie, i ma zamiar wyznaczyć swój testament ustnie.

W Belgii testamenty mogą być sporządzane przez notariusza (Notariële testament) lub przez osoby fizyczne (Handgeschreven testament).

**Państwo S:** *Mamy dużo problemów z naszym operatorem telekomunikacyjnym. Kwestionujemy naszą ostatnią fakturę. Po kilku próbach negocjacji postanowiliśmy jej*



*nie płacić. Czy musimy o tym zawiadomić listownie?*

**Klinika:** Zalecamy wysłanie listu poleconego do operatora telekomunikacyjnego, wyraźnie wskazując, że kwestionujecie ostatnią fakturę. Podajcie również przyczynę. Ważne jest też, abyście wymienili na piśmie wszystkie kroki, jakie zostały podjęte w celu znalezienia rozwiązania.

Możecie również skorzystać z usługi mediacji telekomunikacyjnej, mającej na celu polubowne rozwiązanie konfliktu ze wszystkimi stronami. Usługa mediacji jest kompetentna dla wszystkich operatorów telekomunikacyjnych, niezależnie od tego, czy jest to problem z telefonem, Internetem czy telewizją.

Rozpatrywane są wyłącznie reklamacje pisemne. Mediacja musi rozpatrzyć sprawę w ciągu 90 dni od otrzymania całej skargi. Tylko w przypadku bardzo złożonego sporu czas rozpatrywania może zostać przedłużony o kolejne 90 dni. Wszystkie informacje na temat usługi mediacji są dostępne na stronie [www.ombudsmantelecom.be](http://www.ombudsmantelecom.be)

**Pani Barbara:** Zmarł mąż przyjaciółki. Byli małżeństwem przez pięć lat. Uważa, że jest uprawniona do renty rodzinnej. Ale powiedziano jej, że może z tego korzystać

*tylko przez okres równy czasowi małżeństwa. Czy to jest prawda?*

**Klinika:** Aby kwalifikować się do renty rodzinnej, przyjaciółka musi mieć co najmniej 48 lat i 6 miesięcy (jeśli jej mąż zmarł w tym roku). Wiek ten jest co roku podwyższany o 6 miesięcy. Poza tym musiała być mężatką od co najmniej roku. Długość czasu trwania małżeństwa nie ma znaczenia przy ustalaniu terminu płatności. Pamiętaj jednak należy, że jeśli przyjaciółka ponownie wyjdzie za mąż, jej prawo do renty rodzinnej zostaje zawieszona.

To świadczenie nazywa się też rentą wdowią, więc przysługuje wdowom i wdowcom.

Renta rodzinna może być przyznana na krótki okres, ale tylko w przypadku ponownego małżeństwa. W przeciwnym razie wygasa wraz ze śmiercią.

**Pani Monika S:** Mieszkam we Flandrii. Dowiedziałam się, że jest jakaś strona urzędowa, gdzie można składać dokumenty urzędowe elektronicznie. Czy mogę się dowiedzieć czegoś więcej na ten temat?

**Klinika:** Tak, jest taka strona. Chodzi o eBox. Jest to elektroniczny system składowania dokumentów, który jest

dostępny dla obywateli i firm w Belgii. Umożliwia on przechowywanie, dostęp i udostępnianie dokumentów w formie elektronicznej za pośrednictwem Internetu. eBox jest bezpłatny i dostępny dla wszystkich obywateli oraz firm zarejestrowanych w Belgii.

Aby korzystać z eBox, należy zarejestrować się na stronie internetowej systemu i utworzyć swoje konto. Następnie można przysłać dokumenty do eBox poprzez przeglądarkę internetową lub aplikację mobilną. Dokumenty są szyfrowane i przechowywane bezpiecznie w systemie. Można je udostępniać innym osobom lub instytucjom poprzez wysłanie im linka do pliku.

eBox jest przydatnym narzędziem do przechowywania i udostępniania ważnych dokumentów, takich jak umowy, faktury, dokumenty osobiste itp. Może również ułatwić komunikację z urzędami i instytucjami państwowymi, ponieważ wiele z nich akceptuje dokumenty przesłane za pośrednictwem eBox. Przydatne strony: [www.burgerprofiel.be](http://www.burgerprofiel.be), [www.vlaanderen.be](http://www.vlaanderen.be)

Małgorzata Wilk  
Klinika Prawa EWSPA w Brukseli  
e-mail: [dompolskibxl@gmail.com](mailto:dompolskibxl@gmail.com)  
[www.dompolskibxl.be](http://www.dompolskibxl.be)



**EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA  
PRAWA I ADMINISTRACJI**

**STUDIUM ADMINISTRACJĘ EUROPEJSKĄ  
W BRUKSELI!**



**KIERUNKI  
STUDIÓW**

PRAWO LUB ADMINISTRACJA  
EUROPEJSKA Z MOŻLIWOŚCIĄ  
STUDIOWANIA W RAMACH ITS

**INDYWIDUALNY TOK  
STUDIOWANIA**

Począwszy od I semestru studiów Uczelnia stwarza możliwość podjęcia kształcenia w ramach Indywidualnego Toku Studiów, co potencjalnie może spowodować skrócenie czasu trwania studiów z 3 nawet do 2 lat! ITS umożliwia realizację 3 semestrów programowych w obrębie dwóch semestrów organizacyjnych w roku akademickim.

**FILIA W BRUKSELI**

**Zdobądź praktyczną wiedzę i wkrocz na międzynarodowy rynek pracy wyprzedzając konkurencję**

**TRYB  
STUDIÓW**

Studia I stopnia na kierunku Administracja Europejska są realizowane w trybie niestacjonarnym w formule distance learning. Program studiów jest realizowany w toku 6 semestrów. Absolwent uzyskuje tytuł zawodowy licencjata.

+48 697 305 309

[rekrutacja@ewspa.edu.pl](mailto:rekrutacja@ewspa.edu.pl)

[www.rekrutacja.ewspa.edu.pl](http://www.rekrutacja.ewspa.edu.pl)

# Oferujemy:



**Kontrakt bezterminowy od 1. dnia pracy**, bardzo atrakcyjne wynagrodzenie, gwarancję wypłaty na czas, czeki żywnościowe po **8 euro** od 1. dnia pracy



**100% zwrot kosztów transportu**, odzież ochronną, wakacyjne, premie roczne.



**Atrakcyjne dodatki** pieniężne do wynagrodzenia (premie "przywitalne" dla osób rozpoczynających pracę, które dołączyły do naszej firmy z własnymi klientami; premie "motywacyjne" za stuprocentową frekwencję w pracy dla osób pracujących na pełny etat oraz premie „za polecenie firmy” - za polecenie naszej firmy i przyprowadzenie nowej osoby, która podejmie pracę w firmie Belgica. Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.

**Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!**

**Czekamy na Wasze telefony. Z przyjemnością odpowiemy na wszelkie Wasze pytania dotyczące pracy w firmie Belgica.**

**0488 01 20 00 Antwerpia**  
**0489 95 44 33 Bruksela**  
**0485 46 06 06 Bruksela**



**Pracę podczas nieobecności klienta** (centrum prasowania lub zastępstwo), pomoc w sprawach administracyjnych (bank, urząd gminy, ubezpieczenie itp.)



**W celu ułatwienia rozliczenia dwa przedostatnie pracujące dni** każdego miesiąca biura czynne są w godzinach od 9.00 do 19.00; w pozostałe dni pracujące biura czynne są od 9.00 do 17.00.

**Nie pobieramy od klientów dodatkowych kosztów!**

## NASZE BIURA:

✦ Jan van Gentstraat 9  
2000 Antwerpen  
☎ 03 301 11 11  
✉ info@belgicaservices.be

✦ Chaussée de Waterloo 117  
1060 Saint-Gilles  
☎ 02 335 35 35  
✉ info@belgicaservices.be

✦ Avenue Rogier 411  
1030 Schaerbeek  
☎ 02 335 35 35  
✉ info@belgicaservices.be

## PRASOWALNIE:

✦ Jan van Gentstraat 9  
2000 Antwerpen  
☎ 03 301 11 11  
✉ info@belgicaservices.be

✦ Steenweg naar Halle 12  
1652 Alsemberg  
☎ 02 335 35 35  
✉ info@belgicaservices.be



[www.belgicaservices.be](http://www.belgicaservices.be)



**Bądź na bieżąco!**  
Polub nas na Facebooku  
BelgicaServices

Nasze biuro w Antwerpii:  
Jan Van Gentstraat 9  
2000 Antwerpen  
Tel.: 0488 01 20 00

**Szukasz pracy w  
dienstencheques?  
Oferujemy atrakcyjne stawki!\***

**38 h / tydz.: 14,96 €**  
**30-37 h / tydz.: 14,86 €**  
**20-29 h / tydz.: 14,54 €**  
**13-19 h / tydz.: 14,22 €**

\*dla osób posiadających własnych klientów

**8€**





DIENSTENCHEQUES



*8 Marca*

## *Międzynarodowy Dzień Kobiet*

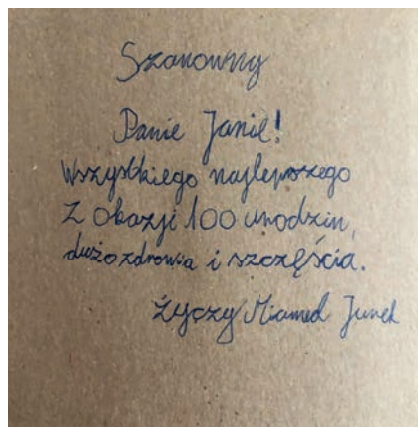
*W tym szczególnym  
dla wszystkich kobiet dniu  
życzymy wszystkim Paniom  
niezliczonej ilości kwiatów  
bukietów, zaskakujących  
prezentów i wielu uśmiechów...  
każdego dnia.*



**Tel.: 0488 01 20 00**

# Jubileusz Bohatera

Setna rocznica urodzin Żołnierza to wyjątkowa lekcja historii dla młodych uczniów Polskiej Szkoły im. Marii Skłodowskiej-Curie w Leuven. Grono pedagogiczne wraz z uczniami, zainspirowane bohaterskimi czynami sławnego żołnierza, postanowiło uczcić tę okazję w sposób wyjątkowy. Tym bardziej, że chodzi przecież o znaną osobę, mieszkającą wiele lat wśród Polonii belgijskiej. Pan Jan Brzeski wiele przeszedł w życiu i zapisał się na stałe w historii Polski i Belgii czasów II wojny światowej!



Kończy się styczeń. Tamtego dnia było mroźno, deszczowo, czasem sypnęło śniegiem i skuło lodem. Nie zniechęciło to jednak uczniów Polskiej Szkoły im. Marii Skłodowskiej-Curie w Leuven do cotygodniowego przyjazdu na zajęcia w sobotnie poranki. Wszyscy, począwszy od przedszkola do najstarszej grupy uczniów (Masterclass) chętnie uczestniczą w zajęciach przybliżających nasz język ojczysty, historię naszego pięknego kraju, tradycje i położenie na mapie Europy.

Z okazji setnej rocznicy urodzin ostatniego żyjącego żołnierza 1. Pancерnej Dywizji gen. Maczka nauczyciele i uczniowie postanowili uczcić ten wspólny jubileusz. I właśnie w związku z tą uroczystością, fragmentem naszych dziejów, do szkoły przyjechali polscy żołnierze brygady im. generała Maczka.

Dzieci z wielkim zainteresowaniem słuchały o bohaterskich wyczynach

żołnierzy pod dowództwem generała Maczka z czasów II wojny światowej. Jego dywizja pancerna przeszła szlak bojowy przez Francję, Belgię, Holandię. Odegrała znaczącą rolę w bitwie pod Falaise. Jednym z żołnierzy jest dobrze znany naszym uczniom pan Jan Brzeski, który przeszedł cały szlak bojowy od lądowania 8 sierpnia 1944 r. w Normandii, po Wilhelmshaven, biorąc m.in. udział w wyzwoleniu belgijskiego Tielu.



Te wiadomości uczniowie wchłaniali, by potem popisać się zapamiętanymi faktami w konkursie bojowym. Byli za to oczywiście sowicie nagradzani broszurami, ilustracjami, książkami, długopisami, puzzlami i innymi cennymi nagrodami.

Mogli również na własne oczy obejrzeć mundury wraz z ekwipunkiem demonstrowane na gościach a także te, w które ubrane były manekiny. I nie tylko obejrzeć, ale także dotknąć i sfotografować się.

Na koniec przepiękne kartki urodzinowe z życzeniami dla Pana Jana Brzeskiego zostały przygotowane przez uczniów, którzy wykazali się kreatywnością w pracach plastycznych i pisemnych. Wszystkie prace trafiły do Jubilata i sprawiły mu ogromną radość!

Grażyna Bułacińska

# „Spod Husarskiego Skrzydła”

## Ułan spod Beskidu Sądeckiego

10 stycznia 2023 roku swój jubileusz setnych urodzin obchodził kpt. w stanie spoczynku Jan Brzeski – ostatni żyjący żołnierz 24. Pułku Ułanów z 1. Polskiej Dywizji Pancernej gen. S. Maczka.



★ Grupa rekonstrukcyjna ★  
Pierwszej Polskiej Dywizji Pancernej

Za Naszą i Waszą Wolność



Jan Brzeski urodził się 10 stycznia 1923 roku w malowniczej wiosce Rytro, położonej u stóp Beskidu Sądeckiego. W momencie wybuchu II wojny światowej miał zaledwie 16 lat. Mimo tak młodego wieku, pod wpływem starszego o 8 lat brata Wincentego, postanowił, że chce przystąpić do tworzącej się polskiej armii we Francji i w Lutym 1940 roku, wraz z bratem i kilkoma innymi Rytrowiakami ruszyli przez zaśnieżone góry w kierunku Węgier.

Droga była bardzo ciężka, doskwierał siarczasty mróz i spadł wtedy duży śnieg. Z Węgier udało się braciom Brzeskim przedostać do Jugosławii a stamtąd statkiem do Marsylii.

W kwietniu 1940 roku Jan Brzeski dostał mundur i został wcielony do polskiej armii, następnie rozpoczął szkolenie wojskowe.

Po kapitulacji Francji, wraz z innymi polskimi żołnierzami przedostaje się do Anglii a następnie do Szkocji, gdzie na swoją prośbę, aby móc służyć w jednym oddziale z bratem, zostaje przydzielony do 17. Pułku Ułanów Jazłowieckich i

tam rozpoczyna kolejny etap szkolenia w zakresie obsługi czołgów, następnie przechodzi do 1. Polskiej Dywizji Pancernej i tak trafia do 24. Pułku Ułanów, w którym służy aż do zakończenia wojny.

Wraz z dywizją 2 sierpnia 1944 roku ląduje na wybrzeżach Normandii, i tam rozpoczyna się jego szlak bojowy. Jako kierowca czołgu Sherman bierze udział w walkach na terenie Francji, Belgii i Holandii – między innymi: Tiel, Gent, Merksplas, Molenschot, Breda, Den Hout, i Moerdijk.

Jego szlak bojowy kończy się w Niemczech po kapitulacji niemieckiej bazy wojennej w Wilhelmshaven 6 maja 1945 roku. Pozostaje na terenie Niemiec jeszcze 2 lata, i wiosną 1947 roku wraz z bratem wraca do kraju.

W Polsce, z uwagi na służbę w polskich siłach zbrojnych na Zachodzie, zostaje zakwalifikowany jako element niepożądany dla władz komunistycznych, przez co ma problemy z podjęciem jakiegokolwiek pracy. Zajmuje się gospodarstwem rolnym, zakłada rodzinę i wychowuje 13 dzieci.

6 stycznia 2023 roku, wraz z członkami Grupy Rekonstrukcyjnej 1. Polskiej Dywizji Pancernej „Antwerpia” mieliśmy zaszczyt uczestniczyć

w uroczystych obchodach jubileuszu setnych urodzin Pana Jana.

Uroczystość odbyła się w rodzinnej miejscowości Jana Brzeskiego. W Ryttrze zjawili się znamienici goście, między innymi dowódca 11. Lubuskiej Dywizji Kawalerii Pancernej z Żagania, która prawie w całości przejęła tradycję po 1. Polskiej Dywizji Pancernej, dowódca 10. Brygady Kawalerii Pancernej, przedstawiciele stowarzyszeń kultywujących pamięć o Polskiej Dywizji Pancernej i – co najważniejsze, dzieci i rodzina Pana Jana.

We wrześniu 2020 roku ówczesny Ambasador RP w Brukseli Artur



Jan Brzeski pośrodku oparty o czołg  
Foto: kolekcja prywatna



Orzechowski odznaczył kapitana Jana Brzeskiego Medalem Pro Bono Polonia. Tego samego dnia gen. broni Janusz Adamczak odznaczył go Medalem Wojska Polskiego. Jubilat został również uhonorowany Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski.

Jan Brzeski przez kilka lat był mieszkańcem Brukseli. Obecnie mieszka w swoim kochanym Rytrze, gdzie wciąż daje świadectwo pięknej postawy patriotycznej i pomimo sędziwego wieku można usłyszeć od niego wiele opowieści z czasów jego bojowego szlaku.

Życzymy naszemu Weteranowi kolejnych stu lat!!

Chwała Bohaterom!!!

Wojciech Romaniak



Kpt. Jan Brzeski wraz z członkami grupy rekonstrukcyjnej 1pdpanc. „Antwerpia” podczas jubileuszu swoich setnych urodzin. Foto: kolekcja prywatna



Kpt. Jan Brzeski ostatni żyjący żołnierz 24 pułku ułanów oraz obecny dowódca 11 Lubuskiej Dywizji kawalerii Pancerniej Gen. Dywizji Piotr Trytek w trakcie prywatnego spotkania. Foto: kolekcja prywatna

polub nas 

**facebook**

[www.facebook.com/antwerpiapopolsku](http://www.facebook.com/antwerpiapopolsku)

**Flandria po polsku**

**Polub nas  
bądź zawsze na bieżąco!**

# Przegląd prasy polskiej

## Prawie połowa obywateli chce obniżenia wieku emerytalnego

Sondaż, przeprowadzony przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych dla Radia ZET, dotyczył zmian w wieku emerytalnym. Obniżenia wieku emerytalnego chce 44,8 proc. pytanym. Odmiennego zdania i podniesienia wieku emerytalnego chce 32,4 proc. ankietowanych. Za ledwie co trzecia osoba widzi konieczność podniesienia wieku emerytalnego i wydłużenia okresu składkowego na to świadczenie.

Co piąta pytana osoba oceniła, że obecnie obowiązujące przepisy są dobre i nie należy ich zmieniać. Zdania w tej sprawie nie ma mniej niż 2,5 proc. badanych.

Za podniesieniem wieku emerytalnego jest 43 proc. wyborców opozycji i 31 proc. głosujących na Zjednoczoną Prawicę. W przypadku deklaracji o obniżeniu wieku emerytalnego proporcje się zrównują – takiego rozwiązania chce 44 proc. wyborców opozycji i 43 proc. wyborców obozu rządzącego.

Aprobata badanych nie zyskał pomysł zrównania wieku emerytalnego dla kobiet i mężczyzn do poziomu 65 lat. Za zagłosowało 35,2 proc., przeciwko 42,6 proc. Warto zauważyć, że za zrównaniem wieku emerytalnego kobiet i mężczyzn jest 63 proc. wyborców opozycji i tylko 3 proc. wyborców obozu rządzącego.

next.gazeta.pl

## Polacy nie chcą euro

Zdecydowana większość naszych rodaków jest przeciwna przyjęciu europejskiej waluty – wynika z badania IBRiS na zlecenie Radia Zet. Na pytanie, czy Polska powinna przyjąć walutę euro zamiast polskiego złotego, na tak jest 14,7 proc. badanych, a 9,8 proc. „raczej się

zgadza”. Odpowiedzi „Nie wiem/Trudno powiedzieć” udzieliło 11,3 proc. Reszta jest na „nie”.

Najwięcej ankietowanych, którzy nie chcą euro, żyje na wsi (70 proc.) i w małych miastach do 50 tys. mieszkańców (75 proc.). Z kolei w dużych miastach powyżej 250 tys. mieszkańców zdania są podzielone: 48 proc. ankietowanych nie chce euro, a 42 proc. jest za przyjęciem europejskiej waluty.

Największą grupę przeciwników euro w Polsce stanowią wyborcy Zjednoczonej Prawicy – aż 97 proc. Wśród wyborców opozycji 44 proc. badanych chciałoby zastąpienia złotego przez euro, a 43 proc. jest temu przeciwnych.

Do przyjęcia euro w naszym kraju coraz bardziej przychylnie odnoszą się przedstawiciele świata biznesu. Około 54 proc. szefów średnich i dużych firm chciałoby, aby Polska zamieniła złotego na europejską walutę.

strefabiznesu.pl

## Ceny w sklepach będą rosły

To wciąż nie koniec rekordów cenowych oleju, masła, mleka, mięsa, warzyw i innych produktów. Święta Bożego Narodzenia były drogie, ale to, co czeka nas przed Wielkanocą, dopiero może być szokiem. Ceny teraz mają znów przyspieszyć za sprawą wzrostu cen prądu dla firm oraz powrotu VAT na paliwa.

Nabywanie drożejącej żywności będzie sporym wyzwaniem dla konsumentów. Najbardziej mogą iść w górę ceny produktów tłuszczowych, mięsa, nabiału i warzyw. Ekspert ostrzegają, że nawet

jeśli dynamika podwyżek lekko wyhamuje, to wydatki ponoszone w sklepach raczej nie spadną.

Zapowiadają także, że nadchodzi czas mniejszej konsumpcji. I dodają, że wśród Polaków już teraz widać zmianę nawyków zakupowych oraz tendencję do oszczędzania. Znaczący temat są też przekonani o tym, że w 2023 roku poziom cen będzie zmuszał część społeczeństwa do wielu wyrzeczeń.

Ekspert przewidują, że w 2023 roku podwyżki zdecydowanie przebiją te z 2022 roku. Jeśli osiągniemy maksimum wzrostów w kwietniu lub w maju 2023 roku, to naprawdę będzie sukcesem. Ale to nie oznacza, że wówczas towary staną się tańsze. Wciąż będzie drogo i coraz drożej, choć skoki cen będą miały mniejszą dynamikę.

strefabiznesu.pl

## Wolne wszystkie piątki?

Projekt ustawy, skracającej tygodniowy wymiar etatu z 40 do 35 godzin, trafił już do Sejmu. Skrócenie norm czasu pracy nie powoduje zmian w wysokości wynagrodzenia, co oznacza, że nie będzie ono niższe niż dotychczas otrzymywane.

Projekt nie przewiduje także ograniczeń w sposobach organizacji czasu pracy w okresie rozliczeniowym i umożliwi prowadzenie systemu pracy w trzech ośmiogodzinnych zmianach.

Skrócenie tygodnia pracy to najpoważniejsza zmiana prawa pracy. Teraz od ustawowego tygodnia pracy mają być odejmowane kolejne godziny, choć nie od razu tydzień pracy będzie krótszy o cały dzień, czyli będzie kończył się w czwartek, tak jak teraz kończy się w piątek.



W okresie przejściowym firmy będą mogły stosować – i będą stosowały – różne rozwiązania, ale jak pokazuje historia, wcześniej czy później dojdziemy do weekendów rozpoczynających się w każdy czwartek.

strefabiznesu.pl

## Ile złota ma NBP?

Na koniec grudnia w posiadaniu banku centralnego było ponad 7,35 mln uncji złota (tyle samo co w poprzednich miesiącach). Wartość kruszcu w przeliczeniu na złotówki wynosiła 58,65 mld zł, co oznacza wzrost o 350 mln zł w stosunku do wyceny z końca listopada.

W dolarach złoto NBP warte było ponad 13,32 mld dolarów (wzrost o 387 mln dolarów), zaś w euro było to 12,5 mld euro (wycena wzrosła o 18 mln euro).

Wartość oficjalnych aktywów rezerwowych NBP na koniec grudnia to prawie 166,7 mld dolarów. W przeliczeniu na euro było to prawie 156,5 mld euro.

forsal.pl

## Podróże bez wizy do 184 krajów

Polski paszport ponownie znalazł się wśród najsilniejszych paszportów świata, jego posiadacze mogą podróżować bez wizy do 184 krajów – wynika z opublikowanego w Wielkiej Brytanii raportu Henley Passport Index.

Ranking otwiera ponownie jak w ostatnich zestawieniach Japonia; posiadacze japońskiego paszportu mogą podróżować bez wizy do 193 krajów. Na kolejnych miejscach znalazły się Singapur i Korea Południowa (192 kraje), Niemcy i Hiszpania (190), Finlandia, Włochy i Luksemburg (189), Austria, Dania, Holandia i Szwecja (188), Francja, Irlandia,

Portugalia i Wielka Brytania (187), Belgia, Nowa Zelandia, Norwegia, Szwajcaria, USA i Czechy (186), Australia, Kanada, Grecja i Malta (185).

Polska wraz z Węgrami zajęła dziewiąte miejsce; posiadacze polskiego paszportu mogą podróżować bez wizy do 184 krajów. Pierwszą dziesiątkę zestawienia zamykają Litwa i Słowacja (183). Listę paszportów dających największe możliwości zamykają Korea Północna (40 krajów), Nepal i Palestyna (38), Somalia (35), Jemen (34), Pakistan (32), Syria (30), Irak (29) oraz Afganistan (27).

prawo.pl

## Wynajem mieszkania coraz mniej opłacalny?

Przedsiębiorcy, którzy zarabiają na wynajmie mieszkań zapłacą prawie 29 razy wyższy podatek od nieruchomości niż osoby prowadzące najem prywatny.

Chodzi o rozstrzygnięcie, jaką stawkę podatku od nieruchomości powinni zapłacić właściciele mieszkań na wynajem. Ministerstwo Finansów uznało, że wszystko zależy od tego, czy prowadzą działalność gospodarczą i rozliczają zyski z najmu w ramach firmy.

W takim przypadku właściciel zapłaci stawkę właściwą dla biznesu, czyli (maksymalnie) 28,78 zł za 1 mkw. Nie ma znaczenia, że lokal służy wyłącznie celom mieszkaniowym. Podatek będzie o wiele niższy, gdy właściciel prowadzi najem prywatny, czyli poza działalnością gospodarczą. Zapłaci wówczas preferencyjną stawkę – 1 zł za 1 mkw”.

„Dziennik Gazeta Prawna”

## Zadłużenie Skarbu Państwa wyższe niż przed rokiem

Według wstępnych szacunkowych danych zadłużenie SP na koniec grudnia 2022 r. wyniosło ok. 1 238,4 mld zł, co oznaczało wzrost o 27,6 mld zł

(+2,3 proc.) m/m i wzrost o 100,4 mld zł (+8,8 proc.) r/r – podało w piątek Ministerstwo Finansów.

Z danych, zaprezentowanych przez resort, wynika, że wartość długu krajowego wyniosła ok. 949,7 mld zł, a wartość długu w walutach obcych sięgnęła ok. 288,7 mld zł (czyli 23,3 proc. całego długu Skarbu Państwa).

wgospodarce.pl

## Wzrost zachorowań na choroby zakaźne

Dane epidemiczne pokazują, że Polska zmagą się z wysypem rozmaitych chorób zakaźnych. W 2022 r. odnotowano gwałtowny wzrost zachorowań na choroby zakaźne. Według najnowszych danych przybyło chorych zwłaszcza na szkarlatynę i ospę, ale także na schorzenia przenoszone drogą płciową.

W całym 2022 r. na płonice (szkarlatynę) zachorowało 12 628 osób, podczas gdy rok wcześniej było to zaledwie 2 649 przypadków. Z kolei z ospą wietrzną zmagano się w ubiegłym roku 171 480 osób. Rok wcześniej było to 57 669. Ospa małopia to w ubiegłym roku 213 przypadków.

Również inne choroby odnotowują znaczący wzrost. Na krztusiec zachorowało 376 osób, rok wcześniej – 182. W Polsce mieliśmy trzy przypadki duru brzuszego, którego dotąd nie było. W przypadku wirusowego zapalenia jelit mamy wzrost z 23 tys. do 57 tys. Gronkowiec wykrywany był 125 razy, podczas gdy w 2021 r. stwierdzono cztery przypadki.

Odnotowano także wzrost przypadków zatrucia jadem kielbasianym z 8 w 2021 r. do 15 rok później. Więcej jest też przypadków zakażenia wirusami wątrobowymi – wylicza gazeta.

rp.pl

Opracowała:  
Katarzyna Frankowska



# Z życia polskiej szkoły w Antwerpii

## Konkurs Patria Nostra rozstrzygnięty!

Nasi licealiści w ubiegłym roku szkolnym wzięli udział w prestiżowym Filmowym Konkursie Historycznym Patria Nostra, którego celem jest popularyzacja wiedzy o historii Polski wśród młodzieży szkolnej, kształtowanie postaw patriotycznych i aktywności obywatelskiej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii.

Ich zadaniem było wykonanie krótkiego 50-cio sekundowego filmu lub animacji prezentującej wyznaczone im ważne wydarzenie z historii Polski. Nasi uczniowie wylosowali Pielgrzymkę Jana Pawła II

do Polski, 11 czerwca 1987 r. i właśnie o tym pamiętnym zdarzeniu stworzyli swoją pracę. Ich film został doceniony! Nasza utalentowana młodzież została wyróżniona nagrodami i dyplomami. Serdecznie gratulujemy: Nicole Borecki, Wiktorowi Giedroyć-Juraha, Patrykowi Roli, Szymonowi Studzińskiemu oraz koordynator konkursu Pani Jolancie Bochenek-Demczak.

Mamy nadzieję, że nasi podopieczni równie chętnie wezmą udział w tegorocznej edycji konkursu!



## Piątki Pileckiego

Znaleźć podobieństwo do bohatera, zauważyć i opisać ciekawe miejsce pamięci w swojej okolicy, wspólnie świętować ważne rocznice dla Ojczyzny, a jednocześnie współpracować i wspierać się – takie zadania mieli uczniowie Szkoły Polskiej im. gen. Stanisława Maczka w Antwerpii, którzy zaangażowali się w międzynarodowy projekt VI edycji Piątek Pileckiego.



Do udziału w projekcie przystąpiły dwie grupy uczniów – z klasy 8 (Diana Ghader, Natalia Józwiak, Natalia Giedroyć-Juraha, Patrycja Pierścińska) oraz z klas licealnych (Nicole Borecki, Julia Chochulska, Olivia Chochulska, Julia Dzido, Julia Pyzio, Szymon Wojtczuk). Opiekunem konkursu była Pani Barbara Marciniak.

Instytut Pileckiego z Warszawy docenił prace przygotowane przez naszych podopiecznych! Ufundował im ciekawe nagrody i pamiątkowe dyplomy.

## Nasi uczniowie w II etapie olimpiady historycznej



Uczniowie naszej szkoły interesują się historią Polski. Dali temu wyraz niejednokrotnie, biorąc chętnie udział w różnych historycznych konkursach szkolnych i pozaszkolnych. Również nie zabrakło przedstawicieli naszej szkoły w VII edycji Olimpiady Historii Polski oraz Konkursie Historii Polski dla Juniorów. W konkursach wzięło udział aż naszych 8 uczniów przygotowywanych przez Panią Barbarę Marciniak.

W styczniu otrzymaliśmy wyniki! Do kolejnego etapu konkursu zakwalifikowani zostali uczniowie naszej szkoły:

- Aleksandra Moździerz z klasy 8 – w kategorii Olimpiady Historii Polski.
- Filip Śniosek z klasy 4 i Amelia Ślubowska z klasy 5 – w kategorii Konkursu Historii Polski dla Juniorów.

Laureaci oraz wszyscy biorący udział w I etapie otrzymali dyplomy oraz nagrody ufundowane przez organizatorów Olimpiady: Polskie Towarzystwo Historyczne oraz Fundację „Wolność i Demokracja”. Gratulujemy! Trzymamy kciuki za powodzenie w II etapie historycznych

zmagani! Wszystkich zaś zachęcamy do poznawania historii Polski i do udziału

w kolejnej edycji Olimpiady i Konkursu Historii Polski.

## Nasza Szkoła liderem Akademii Edukacji Polonijnej.

Szanowni Uczniowie, Rodzice oraz Przyjaciele Naszej Szkoły. Chcemy podzielić się z Państwem wyróżnieniem, jakie otrzymaliśmy:



## Rekrutacja uczniów szkoły podstawowej i liceum ogólnokształcącego w szkole polskiej im. Gen. St. Maczka przy Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą w Antwerpii na rok szkolny 2023/2024

Zapraszamy nowych uczniów do klas pierwszych szkoły podstawowej i liceum ogólnokształcącego oraz

**– Uwaga nowość –**

**DZIECI 5-LETNIE I 6-LETNIE DO ODDZIAŁÓW DZIECIĘCYCH**

Szanowni Państwo,

od 01 marca 2023 r. rozpoczynamy rekrutację uczniów do pierwszej klasy Szkoły Podstawowej i Liceum Ogólnokształcącego w Szkole Polskiej im. Gen. St. Maczka przy Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą w Antwerpii na rok szkolny 2023/2024.

**UWAGA:** od tego roku Minister Edukacji Narodowej rozszerzył naszą ofertę edukacyjną o oddziały dziecięce. Planujemy od 01 września 2023 r. stworzenie ODDZIAŁU DZIECIĘCEGO dla dzieci 5-letnich i dzieci 6-letnich. Szczegółowe informacje przekazemy zainteresowanym rodzicom na zebraniu w dniu 08 marca 2023 r. o godz. 17.30 w budynku szkoły. Zapraszamy.

Obowiązująca procedura zgłoszenia ucznia do szkoły, czy dziecka do oddziału dziecięcego, jest opisana na stronie internetowej szkoły [www.antwerpia.orpeg.pl](http://www.antwerpia.orpeg.pl) w zakładce Rekrutacja 2023/2024.

Uczniowie przyjmowani są w miarę posiadanych miejsc, o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszenia.

Serdecznie zapraszamy!



# Zaufanie to wolność

Czasem i przysłowiowa wspólnie zjedzona beczka soli nie jest gwarantem znajomości drugiego człowieka, gdzie ten wykonuje w stosunku do nas taki piruet, że nawet w najczarniejszych snach byśmy sobie tego nie wyobrazili. A poza tym niech pierwszy rzuci kamieniem, kto nie „przejechał się” na przyjaźni.

No właśnie. Niby wszystko o zaufaniu wiemy. Że ważne, że trudno zdobyć, a łatwo stracić. I że niezmiernie mozolne jest jego odbudowywanie, kiedy zostało nadużyte. Bo zaufanie jest dobrem kruchym i łałamuje się szybciej, niż się buduje. A czy zdajemy sobie sprawę z tego, że bez niego nie ma w zasadzie mowy o jakiegokolwiek relacji? Nie tylko tej romantycznej, ale i każdej innej.

A co z zaufaniem do siebie samego? Od niego wszystko się zaczyna, choć mało kto zdaje sobie z tego sprawę. I co się dzieje, kiedy zaufania do siebie nie mamy? Kontrolujemy, sprawdzamy, dopytujemy, przelewamy na drugą stronę swój niepokój doprowadzając do powolnej, acz systematycznej erozji związku. Zaufanie do siebie powoduje, że czujemy się bezpiecznie sami ze sobą. Niesie ze sobą spokój i poczucie, że przestajemy być zależni od opinii drugiego człowieka. A wtedy i relacje z innymi wyglądają zupełnie inaczej.

Zaufanie to w pewnym sensie nasza własna postawa najpierw w stosunku do samego siebie, a potem do świata. Ufamy, że kiedy przechodzimy na zielonym świetle, nikt nas nie przejedzie, i że żywność z uprawy ekologicznej rzeczywiście z niej pochodzi. Na zaufaniu opierają się wszystkie umowy społeczne. No i co tu dużo mówić, bardzo trudno się bez niego żyje. A wszystko zaczyna się w naszym najwcześniejszym dzieciństwie. W dobrym dzieciństwie. Bo tam, gdzie nas nadużywano, gdzie nas zawstydzano, obrażano czy poniżano (o przemocę nawet nie wspominać) jedyne, co udaje nam się zbudować to mur, który pomaga

się za nim skryć i wycofać przed światem zewnętrznym.

Zaburzenia, powstałe na etapie wczesnego rozwoju, zawsze powodują głębokie urazy, które rzutują na dorosłe życie. Nie może być inaczej. Kiedy bowiem latami wmawia się nam, że nie mamy racji co do tego, co czujemy i co jest dla nas ważne, to najwzyczajniej w świecie zaczynamy tracić ze sobą kontakt. Kontakt ze swoimi potrzebami i uczuciami. I tu mamy taką oto zagwozdkę – jak zaufać komuś, z kim się nie ma kontaktu? Zaczyna się w związku z tym rozrastać w nas ta część, która chce być przymilna, uległa i zaspokajająca potrzeby innych, ale jednocześnie opuszczająca samego siebie.

Ale bywa, że dzieje się zupełnie odwrotnie i wtedy jesteśmy konfrontacyjni, kontrolujący, nadmiernie skupiający na sobie uwagę. Roszczeniowi i trudni. Nie ufając, radzimy sobie z niepewnością, wzmagając kontrolę. A ta jest dla naszej psychiki bardzo energochłonna i kosztowna. Gdy nie ufam, ograniczam liczbę kontaktów, staram się ludzi unikać, izoluję się, odgradzam. To z kolei powoduje samonapędzającą się spiralę nieufności, bo jeśli mam poczucie, że wszyscy są moimi wrogami i próbują mnie oszukać, to izolując się od nich, tracę możliwość sprawdzenia tego, i nie przekonam się, że jest inaczej. Nie mam szansy wyjść z zakłętego kręgu. Lęk, ból i poczucie niesprawiedliwości losu powin-



ny być traktowane nie jako sygnał, by zamknąć oczy, ale by je otworzyć szerzej.

W kwestii zaufania w związku o charakterze romantycznym warto przyjrzeć się poniższym stwierdzeniom i zobaczyć, na które z nich z zamkniętymi oczami możemy odpowiedzieć „tak”:

**1** Mogę liczyć na swojego partnera i wiem, że troszczy się on o moje dobro.

**2** Umiem przewidzieć, jak mój partner się zachowa.

**3** Kiedy rozmawiam z partnerem o trapiących mnie problemach, wiem, że okaże mi miłość i zrozumienie.

**4** Mój partner dotrzymuje złożonych obietnic.

**5** Mimo iż nie da się przewidzieć przyszłości, to czuję, że mój partner będzie mnie wspierać.

**6** W towarzystwie swojego partnera czuję się bezpiecznie, nawet w obliczu nowych nieprzewidzianych sytuacji.

**7** Zawsze, kiedy mamy podjąć ważną decyzję, wiem, że partner bierze pod uwagę moje dobro.

**8** Mogę przed partnerem pokazać swoją słabość i spodziewam się od niego wsparcia.

**9** Wiem, że mój partner mnie nie oszuka, nawet jeśli nadarzyłaby się ku temu okazja i miałby pewność, że nie zostanie przyłapanym.

**10** Nawet jeśli nie wiem, jak mój partner zareaguje, dobrze i swobodnie się czuję mówiąc mu o sobie, także jeśli jest to coś wstydlivego. Nie obawiam się jego oceny, oczekując jednocześnie zrozumienia.

Jeśli nie możesz udzielić twierdzących odpowiedzi dotyczących powyższych sformułowań, to w największym skrócie sytuacja wygląda tak: zamykanie oczu na fakty wcale nie sprawia, że nieprawda staje się prawdą, a prawda nieprawdą. Warto o tym pamiętać.

Czasem niezwykle trudno jest być wobec siebie szczerym i uczciwym. Kiedy nie mamy do siebie zaufania, to nawet nie bardzo wiemy, czy to, co o sobie samych myślimy, jest nasze z głębi serca, czy też

narzucone nam przez rodziców, bliskich, a potem środowisko. Trudno jest wychodzić z takiego myślowego poplątania na prostą.

Ktoś jest na przykład w toksycznym związku, albo pracuje w toksycznym środowisku, jednak nie chce sam przed sobą przyznać, że powinien coś zmienić. Mówi, że wszystko jest w porządku, że musi pogodzić się ze swoim losem, że nie jest przecież aż tak źle, że i tak nikt nie uwierzy.

Proces budowania zaufania do siebie to proces długi. W zasadzie to taka „dożywotnia ścieżka rozwoju”. W końcu przez wiele lat nie słuchaliśmy siebie na rzecz innych, i w naszym mózgu utrwaliły się takie, a nie inne połączenia neuronalne.

Na szczęście mózg jest niezwykle neuroplastyczny i jest w stanie wybudować nowe obwody.

Jeśli bowiem nauczyliśmy się, że nie możemy sobie zaufać, to również możemy nauczyć się ufać sobie na nowo.

Niezbędne do rozpoczęcia budowy zaufania jest jednak, aby świadomie koncentrować się na swojej sprawczości tak, aby nasz mózg z każdym dniem, tygodniem, miesiącem to zapisywał, zapamiętywał i utrwalał. Zaufanie zaczyna się w domu, a naszym domem jest serce. Zaufanie budujemy między innymi wtedy, gdy nie zgadzamy się na coś, na co nie chcemy się zgodzić.

Warto też pamiętać o tym, że zaufanie do innych stanowi dokładne odzwierciedlenie tego, jakie mamy zaufanie do samych siebie. Im większe, tym większą mamy pewność, że dorastamy do wymagań, jakie stawia nam życie.

Aleksandra Szewczyk, psycholog

## ALEKSANDRA SZEWCZYK PSYCHOLOG

Doradztwo psychologiczne dla osób w kryzysie

- problemy w związkach, relacjach z bliskimi, samotność
- praca indywidualna i grupowa z osobami dorosłymi oraz z dziećmi
- problemy z emocjami, stresem, nerwica, depresja

Gabinet: Gitschotellei 152/4, 2600 Berchem  
E-mail: aleksandra7676@hotmail.com  
GSM 0486 76 05 98

## To jest miejsce na Twoją reklamę

Nie czekaj!  
Napisz lub zadzwoń  
i skorzystaj  
z **nowych promocji!**

antwerpiapopolsku@gmail.com



## Oficjalny Przedstawiciel NC+

**Golbik Tomasz**

Umowy i Dekodery z NC+

Montaż satelity od A do Z

Telewizja internetowa

Sprzedaż wszystkich akcesoriów

**TV SAT SERVICE 24h 7/7**

Gsm: +32 0484 02 44 95

E-mail: tomaszgolbik88@hotmail.com

BTW BE 0682.964.231

# Przedstawienie cyrkowe

W sobotę 11 lutego, w Instytucie Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie odbył się BAL KARNAWAŁOWY z udziałem uczniów, nauczycieli, rodziców i licznych gości – Polonii gandawskiej.



Karnawałowy program szyć był na miarę każdego uczestnika. Były tańce, zabawy karnawałowe, kącik malucha, karnawałowa sesja zdjęciowa, malowanie twarzy, tombola i bufet pełen pyszności, przygotowany przez instytucyjną Radę Rodziców.

Obowiązkowo wszyscy goście musieli przyjść w karnawałowym przebraniu.

Dzieci i rodzice mieli niepowtarzalną szansę wspólnej zabawy, wspólnego tańca i wspólnej karnawałowej radości.

Tematem przewodnim tegorocznego balu był CYRK, dlatego też uczniowie, nauczyciele i rodzice Instytutu przygotowali wyjątkową niespodziankę dla przybyłych gości – KARNAWAŁOWE CYRKOWE WIDOWISKO.

Instytutowi artyści zaprezentowali niesamowite, mrożące krew w żyłach pokazy i sztuczki cyrkowe, wzruszyli i rozśmieszyli do łez licznie zgromadzoną publiczność. Z magicznego kapelusza wyskoczyły żywe uroczki króliczki, wybitna treserka zwierząt bardzo starała się zapanować nad swoimi pupilami, klauni dali popis nie tylko ogromnego dowcipu, ale też zaprezentowali niesamowite umiejętno-







ści sportowe i taneczne. Były sztuczki z wirującym kijem, diabolo, skakankami. Publiczność podziwiała cyrkowych bokserów, silnych atletów i zwiewne baletnice na linie. Na koniec przedstawienia zwinne akrobatki zachwyliły szybkością i niesamowitą gibkością.

Wspaniałym występom towarzyszyła odpowiednio dobrana muzyka, idealnie wprowadzająca do każdego występ-

pu. Udało się wyczarować prawdziwy cyrkowy spektakl.

Wszystkie dekoracje, rekwizyty i stroje stworzone zostały przez nauczycieli i rodziców Instytutu.

Cyrkowy występ z uczniami to nie tylko zabawa karnawałowa. To twórcze podejście do każdego dziecka, to komunikacja, bezpośredni kontakt, dostrzeżenie talentów, pomoc w ich rozwijaniu. To również pomoc w przekraczaniu obaw, ograniczeń i strachu.

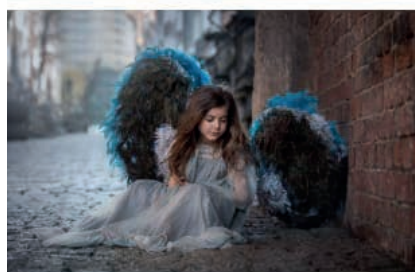
Twórcze działanie z dziećmi to najlepsza droga do odnalezienia ich poczucia własnej wartości, do rozwinięcia ich

pasji i zainteresowań. Jest to doskonały sposób rozładowywania negatywnych emocji, obniżenia stresu i wyciszenia się. Aktywne tworzenie sztuki pozwala wyrazić swoje uczucia i emocje, otwiera na świat i innych ludzi.

Instytut Języka i Kultury Polskiej w Gandawie – TUTAJ TWORZY SIĘ Z DZIEĆMI I DLA DZIECI



## Anioły z Antwerpii dla podopiecznych Hospicjum Pomorze Dzieciom z Gdańska



### Jak zostać Aniołem?

**Ustaw stały przelew wspierający opiekę medyczną, psychologiczną, duchową nad nieuleczalnie chorymi dziećmi i ich rodzinami.**

**Tytuł przelewu: „Zostaję Aniołem dla dzieci z Hospicjum”**

**BIC /SWIFT/ - WBKPPLPP IBAN PL3310901098000000124282268**

# POLSKI SKLEP BUDOWLANY

Tel.: +32 484 137 895 +32 465 309 956

Twemontstraat 62, 2100 Deurne



Company Construct  
BOUWMATERIALEN

Poniedziałek - piątek 6:00 - 18:00

Sobota 6:00 - 16:00

Niedziela i święta - zamknięte



# BELGIJSKA FIRMA PRZEPROWADZKOWO TRANSPORTOWA Z ANTWERPII



przeprowadzki - windy - transport - magazyn do przechowywania

## USŁUGI:

### 1. PRZEPROWADZKI OD A DO Z:

- z windami, ciężarówkami, pracownicy do pomocy (lub bez)
- dysponujemy 2 ciężarówkami do przeprowadzek 27m<sup>3</sup> i 39m<sup>3</sup>, większa z windą, mniejsza bez windy
- koce, liny do mocowania, wózki
- opróżnianie domów po wyprowadzce, ze swoim kontenerem

### 2. WINDY

- dysponujemy 3 windami: od 1 do 10 piętra, w tym jedna na przyczepie 21m (wynajem na godzinę, dzień, tydzień, miesiąc)

### 3. TRANSPORT

- dostawa mebli ze sklepów do klienta, dostawa materiałów budowlanych, palety itd.

### 4. MAGAZYN DO WYNAJECIA

- wynajem miejsca w magazynie do przechowywania rzeczy, mebli - różne pojemności

### DODATKOWE USŁUGI:

- demontaż i montaż mebli
- pakowanie - rozpakowywanie
- sprzedaż materiałów do przeprowadzek (pudełka, taśmy, koce, liny, wózki, itd)

## TRANSPORT:

na terenie Belgii i pobliskich krajów  
oraz na różnego rodzaju imprezy:  
wesela, urodziny, spotkania, VIP, itd

- ✓ wymagane ubezpieczenia i atesty
- ✓ ubezpieczenie KBC
- ✓ staranności profesjonalizm
- ✓ 10 lat doświadczenia

Dołożymy wszelkich starań aby  
przeprowadzka do nowego mieszkania odbyła się  
bez stresu dla Ciebie.

Pamiętaj o pozwoleniu i znakach przed przeprowadzką!



Andrzej: +32 485/850.499

info@desaan.be, www.desaan.be

f desaan.verhuizingen

Ważne! Po dokonaniu rezerwacji można bezpłatnie zrezygnować do 24h przed

## JK ELEKTRO bvba

usługi elektryczne

- 15-letnie doświadczenie na rynku belgijskim
- instalacje domowe, sklepowe, biurowe
  - małe i duże przeróbki
  - domofony, wideofony
- uziemienie, plany, schematy
- zwiększanie mocy (electrabel, infrax,
- odbiory techniczne instalacji)
- instalacje przeciwpożarowe
  - instalacje alarmowe
  - nowe instalacje



jk.elektro@hotmail.com  
Meierhoek 31  
2170 Merksem  
btw. BE 0688.886.278

Jacenty +32 495 340 632  
Adam +32 488 416 538



## INSTAL bvba

- ✓ Naprawy i przeglądy kotłów gazowych i olejowych z atestem.
- ✓ Montaż kotłów kondensacyjnych, wentylacji i klimatyzacji.
- ✓ Instalacje centralnego ogrzewania, wodno-kanalizacyjne i gazowe.

Nasza firma posiada  
20-letnie doświadczenie.

Kontakt: 0494254125, 0498699317  
info@instal.be

# Rączka, buźka, goździk

W PRL Dzień Kobiet obchodzono hucznie. W zakładach pracy, biurach czy szkołach panowie wręczali paniom bukiety goździków, rzadziej tulipanów, jeszcze rzadziej gerberów. Nie chodziło o docenienie kobiet, ani o przejaw sympatii, ale o obowiązek. Bo dopiero w 1993 roku to komunistyczne święto straciło status święta państwowego.

Dzień Kobiet spopularyzowany został w czasach PRL-u. Świętowanie tego dnia było wręcz obowiązkowe. Już kilka dni przed 8 marca media przypominały panom o obowiązku uczczenia święta pań w zakładach pracy i żeby tego dnia wcześniej wrócić do domu z kwiatami, czekoladkami czy perfumami.

W całym kraju organizowano akademie „ku czci” i uroczyste spotkania z władzami na wszystkich szczeblach. Tego dnia, przed wyjściem do pracy obywatelki spędzały więcej czasu przy lustrze i szafie z ciuchami. Nigdy bowiem nie było wiadomo, czy nie odwiedzą ich jacyś partyjni notable.

Składano paniom wyrazy uznania i życzenia, wręczano odznaczenia i obowiązkowo obdarowywano drobiazgami, które w tamtych czasach były trudno dostępne na rynku: rajstopami, mydełkami, kawą, książkami, ręknicami, ścierkami kuchennymi, talonami na zakupy, sztucznymi perłami z czeskiego „Jablonexu” czy nagrodami pieniężnymi. Bywały też bilety do kina czy teatru. Szczytem marzeń były bombonierki, prawdziwa kawa i perfumowana woda „Pani Walewska”.



Obowiązkowo należało pokwitować otrzymane upominki. Zdarzały się sytuacje, że za brak pokwitowania odbioru prezentów kobietom groziły wysokie kary z dyscyplinarką włącznie.

## Towarzyszka kobieta

Święto Kobiet pod hasłem „Kwiatek dla Ewy” było, jak inne święta narzucone przez komunistyczną władzę, wykorzystywane propagandowo. Pokazywano uśmiechnięte i „zadowolone z życia” panie na pocztce, w szkole, w fabrykach, w przychodniach, czy milicjantki kierujące ruchem drogowym. Miało to pokazać, jak bardzo kobiety doceniane są przez władzę, jak wielki jest ich wkład w budowanie ogólnonarodowego dobrobytu i socjalistycznej rodziny, oraz jak bardzo są z tego dumne.

Choć tego dnia panie zwykle nie musiały sprzątać, prac czy gotować, na co dzień we własnym domu kobieta była kucharką, praczką, krawcową i sprzątaczką. W pracy kobieta była Towarzystką. I to Towarzystki listonoszki, szatniarki, ekspedientki, włóknianki czy milicjantki były obdarowywane w Dniu Kobiet.

Tak naprawdę w tych czasach panie nie miały za dużo do powiedzenia. Nie było dyskusji na temat praw kobiet, nie było też kobiecych organizacji. Istniała wpraw-

dzie Liga Kobiet Polskich, lecz była to organizacja podległa socjalistycznemu państwu i wytyczne do działania dostawała „z góry”. Koła Gospodyń Wiejskich też nie spełniały oczekiwań kobiet.

Ale tego dnia zdjęcia „kobiet pracujących miast i wsi” i „kobiet matek” zajmowały czołowe miejsca w gazetach, relacjach radiowych i telewizyjnych. Ubrane w robocze kombinезony, urzędnicze mundurki, z kielnią w ręku czy na traktorze, towarzyszyki sprawiały wrażenie osób szczęśliwych i docenionych przez towarzyszy. Przez mężczyzn.

Państwowa „wierchuszka” spotykała się z wybranymi grupami pań, przodownicami pracy, aktywistkami. Otrzymywały one wyrazy uznania, odznaczenia państwowe, prezenty oraz bukiety kwiatów. Koniecznie trzeba było to uwiecznić na zdjęciu, co było częścią propagandy umacniającej przez Partię.

W całej Polsce odbywały się propagandowe akademie, apele i odczyty mające wychwalać zalety socjalistycznej czyli najlepszej gospodarki. Podkreślano w nich „wiodącą rolę” kobiet w gospodarce i życiu społecznym. Rozbrzmiewały przemówienia, recytacje wierszy oraz śpiew piosenek ku czci kobiet.

Mężczyźni tego dnia nie zawsze byli w dobrym humorze, bo dla niektórych panów dzień 8 marca oznaczał stanie w kolejce do kwaciarni, obcałowywanie kobiecych rączek i prawienie nieszczerých komplementów.



wikipedia.org

## Święto i... po święcie

Po hucznym świętowaniu Dnia Kobiet w zakładzie pracy panie wracały do domu z bukietami kwiatów i upominkami. Ale przecież wracając do domu musiały jeszcze zrobić zakupy, czyli odstać swoje w kolejkach. W domu zaś niespodzianka: niepozmywane naczynia, nieodkurzone mieszkanie i niezrobione pranie. Świątecznego nastroju brak. Mąż czy narzeczony po pracy siadał wygodnie w fotelu przed telewizorem i czekał na podanie obiadu.

Na wyróżnione przez los szczęściary w progu mieszkania czekał uśmiechnięty małżonek wraz z latoroślą płci męskiej, odbierał płaszcz i podawał kaptcie. Kwiaty wstawiał do wazonu i prowadził małżonkę do pokoju, gdzie na talerzu schły przygotowane dla niej wcześniej kanapki, czasami kawa a nawet upominek.

Wreszcie posadzona przed telewizorem kobieta mogła odsapnąć i oglądać relacje z uroczystych obchodów 8 marca w całym kraju, do czego telewizja specjalnie się przygotowywała. Pokazywano kolejki mężczyzn przed kwaciarniami czy w sklepach, gdzie wyjątkowo można było kupić drobne upominki.

Ci, którzy najbardziej świętowali, uczestniczyli w wielu zakrapianych imprezach i często wracali późno do domu w stanie mocno wskazującym, trzymając w ręku zwiędły już goździk z asparagusem, zawinięty w celofan spięty szpilką. A potem długo leczyli kaca.

Ale byli i tacy, którzy święto pań obchodzili z radością i chętnie w nim uczestniczyli. Bo była to okazja do załatwiania wielu spraw, a przede wszystkim odskoczni od szarej peerelowskiej rzeczywistości.

## Dzień później

Następnego dnia powracała szara peerelowska rzeczywistość. Wyprawienie dzieci do szkoły i męża do pracy. A potem jazda zatłoczonym tramwajem czy autobusem do swojej pracy. Na ogół na stojąco bo panowie, skacowani wczorajszym niekiedy solidnie zakrapianym świętem, zajmowali miejsca siedzące.

Szef i koledzy w pracy nie byli już tak mili, jak poprzedniego dnia, kiedy po wręczeniu paniom upominków, składaniu życzeń i pochłonięciu ciastek, popitych kawą, przychodził czas na suto zakrapianą imprezę, która odbywała się z reguły wyłącznie w męskim gronie, za wiedzą szefostwa lub nawet z jego aktywnym udziałem. Rankiem panie czasem znajdowały walające się pod biurkami butelki od wódki i talerzyki z reszkami jedzenia.

Państwowy charakter Międzynarodowego Dnia Kobiet zniosła – co ciekawe kobieta – premier Hanna Suchocka. Po 1989 r. święto straciło swój komunistyczny wydźwięk. Jednak tradycja przetrwała, ale już bez politycznych odniesień. Badania ankietowe wskazują, że nawet młodzi ludzie obchodzą je bardzo chętnie.

## Szanowni Panowie

Za czasów PRL-u i zwycięskiego komunizmu byliśmy co prawda towarzyszkami kobietami. Ale Waszymi towarzyszkami życia jesteśmy od zarania dziejów. Każdego dnia. Kobietami nie bywamy tylko od święta, czułości i adoracji potrzebujemy na co dzień.

Może lepiej by było pamiętać i doceniać nas przez cały rok, nie tylko 8 marca?

Aleksandra Dobiecka



# Jak jesz, tak żyjesz

O jakości życia decyduje efektywność naszych działań, które zależą od naszego samopoczucia.

Wiążąc kilka aspektów w łańcuch przyczyn i skutków, bez wątplenia uzasadnimy sens powyższego tytułu. Jednak nie będziemy tu tylko odradzać zagładania w środku nocy do lodówki.

## Dwa oblicza diety

Funkcjonuje wiele ekspresowych „diet cud” lub poglądów, że np. czekolada poprawia samopoczucie. Jednak dieta cud po jej przerwaniu może doprowadzić do jeszcze większej otyłości, a czekolada poprawia samopoczucie tylko na krótko. Kluczem do dobrego zdrowia fizycznego i dobrej kondycji psychicznej jest długotrwała i ciągła dbałość o odpowiednie paliwo dla naszego ciała.

Z perspektywy „w zdrowym ciele, zdrowy duch” ciało potraktujemy tu jako dobrze funkcjonujący wehikuł; ducha jako dobre samopoczucie, a nie jako mniej czy bardziej ulotny byt. Mózg potraktujemy jak każdy inny organ np. wątroba czy nerki. To, czy ktoś ma serce, pozostawmy indywidualnym osądom.

## Dieta a mózg

Dieta ma duży wpływ na pracę mózgu, który decyduje o tym, czy jesteśmy szczęśliwi, smutni, zaspani, agresywni, mamy depresję, czy patrzymy na świat optymistycznie. Mózg reaguje natychmiast na wszystko, co jemy. W dłuższej perspektywie nieodpowiednia dieta skutkuje naszym złym samopoczuciem, o czym decyduje gospodarka hormonami, które są wydzielane przez różne organy naszego organizmu.

W mózgu jest wiele ośrodków odpowiedzialnych za różne funkcje. Np. tzw. układ nagrody zostanie mocno pobudzony – co odczujemy jako przyjemność – kiedy organizm otrzyma glukozę i energię po spożyciu dań słodkich i tłustych. Dlatego osoba odczuwająca smutek ma ochotę na więcej kalorycznych potraw, niż ktoś w dobrym nastroju. Jednak smaczności, choć zapewnią doraźną przyjemność, rozregulują pracę mózgu i ostatecznie robią nam krecią robotę.

Czyli czekolada – tak, lecz nie jako spożyte w nadmiarze „lekarstwo” na stres bądź ospałość, lecz jako produkt spożywany w rozsądnych ilościach na przestrzeni czasu. Ustawiczne „poprawianie sobie nastroju” chipsami lub słodyczami powoduje, że ryzyko wystąpienia depresji jest o 51% większe niż u osób regularnie spożywających lekkie sałatki i rybę.

## Dieta a stopień agresji

Antropolodzy zaobserwowali, że społeczeństwa, które jedzą z różnych powo-

dów mało mięsa – np. w krajach arabskich – charakteryzują się wyższym stopniem agresji niż te, dla których podstawą żywienia jest mięso – np. znani z łagodności Skandynawowie. Hindusi są też mało agresywni, ale małą ilość mięsa w diecie rekompensują dużą ilością nabiału, który dostarcza tłuszczu zwierzęcego.



## Dobroczynne kwasy tłuszczowe

Równowagę hormonalną i dobry nastrój zapewni stałe spożywanie niewielkich ilości cukru (najlepiej tego w owocach) i większych ilości dobrych kwasów tłuszczowych zawartych m.in. w rybach i oliwie z oliwek. Ciekawostką jest, że pozytywne działanie kwasów tłuszczowych wzmacnia odrobina ostrej przyprawy. Mechanizm jest taki, że podrażnienie zmysłu smaku mózg odbiera jako ból i reaguje wysłaniem endorfin, odpowiedzialnych za uczucie szczęścia i spokoju.

## Jeśli czeka nas egzamin

Naukowcy od lat badają wpływ diety na psychikę i działanie intelektu. Spożywanie pokarmów wysokobiałkowych (w tym mięsa) podnosi w mózgu poziom dopaminy odpowiedzialnej za koncentrację. Wyostrzeniu intelektu dobrze służą: cytrusy, brokuły i borówki, gdyż zawierają wiele antyoksydantów; oliwa z oliwek,



mięso z łososia, awokado, orzechy, które dostarczą wiele witaminy B, kwasu linolenowego i magnezu, zwiększających wydajność naszych szarych komórek.

W celu oczyszczenia układu nerwowego z toksyn i produktów przemiany materii warto codziennie jeść truskawki lub czarne jagody. Pocziwa jajecznicą dostarczy nam holiny – substancji biorącej udział w tworzeniu nowych połączeń nerwowych podczas przyswajania nowych informacji. Mało popularny szpinak – bogate źródło kwasu foliowego, pomoże zwiększyć zdolności uczenia się, obniży poziom lęku i poprawi samopoczucie.

## Na Dalekim Wschodzie żyją dłużej

Kuchnia indyjska, tajska i japońska jest niezwykle korzystna dla szarych komórek. Obok owoców morza obficie jest spożywana zielona herbata, zawierająca przeciwutleniacze – naturalnego wroga wolnych rodników tlenowych prowadzących do raka. Zawiera też substancję ECGC, która przeciwdziała obumieraniu komórek kory mózgowej i oczyszcza mózg z toksyn. Podobnie działa kurkumina – wyciąg z kłączy ostryżu długiego (czyli kurkumy) dodawany np. do curry. Już wiadomo, że opóźnia starzenie się komórek (również mózgowych), oraz chroni przed nowotworami. Kurkumina niszczy w krwioobiegu mózgu blaszki amyloidowe – przyczynę obumierania kory mózgowej. W zielonej herbacie są flawonoidy aktywujące gen SIR2, który czuwa nad obecnością sirtuiny zwanej białkiem długowieczności.

## Złe i dobre kwasy tłuszczowe

Innymi słowy nasycone – złe i nienasycone – dobre. Ten podział wg budowy chemicznej znaczy: „nasycone” gdyż nie zawierają podwójnych wiązań w cząsteczce, oraz „nienasycone” bo mają jedno lub

więcej takich wiązań. Magiczna nazwa Omega-3 bierze się od miejsca wystąpienia pierwszego podwójnego wiązania. Wielonienasyconych kwasów jest więcej, np. Omega-6. Bywają one nazywane witaminą F.

Nasz organizm nie produkuje takich kwasów, muszą więc być dostarczane z pożywieniem. Są one niezbędne do prawidłowego funkcjonowania od wczesnego dzieciństwa do późnej starości. Występują głównie w produktach roślinnych (olej sojowy, kukurydziany, słonecznikowy) i w tłuszczu ryb morskich (łosoś, dorsz).

Ostatnimi laty dietetycy i lekarze z nasyconych kwasów tłuszczowych uczynili wroga nr 1 dla naszego zdrowia, a z kwasu Omega-3 klucz do sukcesu. Zdania zaczynają jednak być podzielone co do roli, jakie spełniają i wpływu na gospodarkę hormonami.

## Jedzenie a odżywianie się

Jeśli wspomnimy, że mieszkańcy Dalekiego Wschodu o pięć razy rzadziej zapadają na chorobę Alzheimera niż Amerykanie i Europejczycy, oraz że żyją najdłużej na świecie, musi nas zastanowić kwestia odżywiania.

A może my tylko zaspokajamy głód czym popadnie i aby szybciej? Takie traktowanie organizmu prędzej czy później zaprowadzi nas do apteki i oby tylko. A nie lepiej teraz poświęcić kilka euro np. na tru-

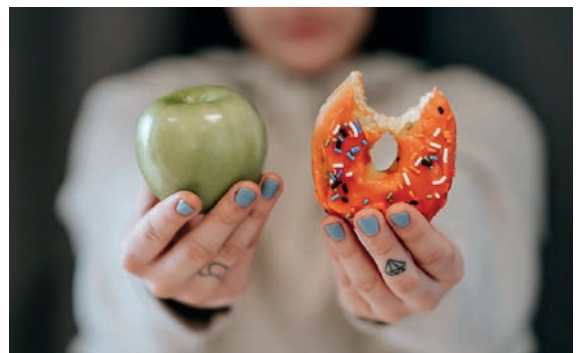


skawki, niż później kilkadziesiąt euro na lekarstwa? Możemy też spożyć porcję sałatki, jednak jeśli zabraknie w niej oliwy, najlepiej z oliwek, nasz organizm nie wykorzysta wielu składników.

Jak ma się nasza dieta do jakości życia? Tak jak jemy, tak się czujemy. Jak się czujemy, tak funkcjonujemy. A jak funkcjonujemy, tak żyjemy. Jakość życia zależy między innymi od tego czy np. jemy chleb pełnoziarnisty, czy z białej mąki ogołoconej z cennych składników.

O jakości życia decyduje efektywność naszych działań, które zależą od naszego samopoczucia, które zależy od tego, co i jak jemy. Błędne koło zamknie się, kiedy jesteśmy tak zmęczeni, że nie chcemy nam przygotować pożywnej jedzenia i po prostu zaspokoimy głód.

Szymon Malicki



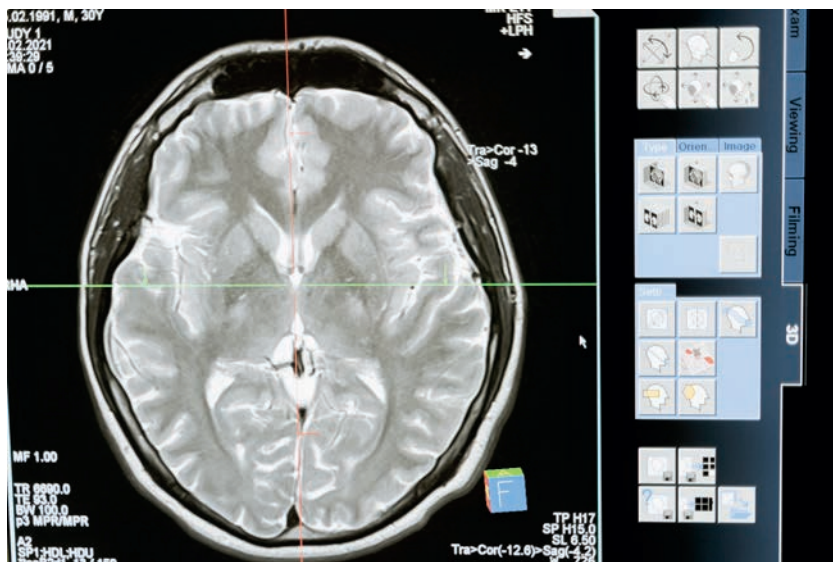
# Mózg. Jak niewiele o nim wiemy!

W marcu obchodzimy Światowy Tydzień Mózgu. To święto ma na celu popularyzację wiedzy o mózgu i jego działaniu. Obchodzone jest 12-16 marca od 1996 w Stanach Zjednoczonych, a w Polsce od 1999 roku.

Ze szkoły wiemy, że główna część mózgu dzieli się na półkule. Każda z nich ma swoje funkcje. Lewa jest odpowiedzialna za logiczne myślenie, liczenie, analizowanie, czytanie i pisanie, a prawa za zdolności artystyczne, rozróżnianie kolorów, wyobraźnię czy emocjonalność. Wiemy również, że w wieku 18 lat dochodzi do powstania 100 mld neuronów, a pełną dojrzałość organu osiąga się w wieku 25 lat. Pierwszy większy spadek liczby neuronów obserwujemy po 35. roku życia.

## Czy wiesz, że?

- Mózg (2% masy ciała) to 1,5 kg galaretki produkującej prąd elektryczny, ukryty pod trzema płaszczami ochronnych błon. Składa się głównie z wody (1.5 litra), białka (130 g), tłuszczu (95 g) i soli mineralnych.
- Mózg zbudowany jest z komórek nerwowych, których ilość waha się pomiędzy 90 a 200 miliardami. Każdy neuron styka się z 10-50 tysiącami innych neuronów.
- W każdej minucie przez mózg przepływa od 750 do 1000 mililitrów krwi.
- We wczesnej ciąży neurony rozwijają się w tempie 250 000 na minutę.
- Mózg działa 24 godziny na dobę.
- Mózg wytwarza codziennie pół filiżanki płynu.
- Naczynia krwionośne obecne w mózgu mają prawie 160 000 kilometrów długości.
- Dzięki intensywnemu krążeniu, 90% energii cieplnej na zimnie ucieka przez głowę.
- Z całkowitej ilości krwi i tlenu, które są produkowane w naszym organizmie, mózg otrzymuje 20% tej ilości.
- Kiedy dopływ krwi do mózgu ustaje, po 8-10 sekundach zaczynamy tracić przytomność.
- Kiedy nie śpimy, mózg generuje około 25 watów energii czyli tyle, aby rozświetlić żarówkę.
- Prędkość impulsu nerwowego to ok. 400 km/godz.
- Kawalek tkanki mózgowej o wielkości ziarna piasku zawiera 100 000 neuronów i 1 miliard synaps, które komunikują się między sobą.
- Mózg przetwarza informacje z prędkością od 0,5 m/s do nawet 120 m/s.
- Tylko 2% odwodnienia wpływa na uwagę, pamięć i inne zdolności poznawcze.
- Męski mózg jest o 10% większy od mózgu kobiet. Część mózgu, która odpowiada za pamięć, jest zazwyczaj większa u kobiet.
- Mózg Alberta Einsteina ważył 1230 gramów, a francuski pisarz, noblista Anatole France miał mózg o wadze 1 kg, innymi słowy większy nie zawsze znaczy lepszy.
- Ilość informacji, docierająca do naszego mózgu, wynosi około 100 megabajtów na sekundę.





- Codziennie nasz mózg wytwarza 70 tys. myśli, a 70% z nich jest negatywne – samokrytyczne, pesymistyczne.
- Neuron może transmitować 1000 impulsów nerwowych na sekundę.
- W miarę starzenia się, nie jesteśmy w stanie zapamiętać nowych rzeczy. Według naukowców z USA jest tak dlatego, że mózg nie jest w stanie filtrować i usuwać starych wspomnień, które uniemożliwiają mu wchłanianie nowych koncepcji.
- Około 25% procent cholesterolu znajduje się w mózgu. Jest on integralną częścią każdej komórki mózgu.
- 90% decyzji podejmowanych jest podświadomie.
- Według badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Cambridge: nie ma znaczenia kolejność liter składowych na danie solne. Ważne jest tylko to, z czego pierwsza i ostatnia litera były na swoim miejscu.
- Mózgi introwertyków i ekstrawertyków są różne (mózgi introwertyków mają więcej szarej materii).
- Dobre odżywianie ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania mózgu. Niewłaściwa dieta może zmusić mózg do zjadania samego siebie. Niedożywione płody i niemowlęta cierpią na zaburzenia poznawcze i behawioralne, wolniejszy rozwój motoryczny i językowy oraz niższy IQ. Niemowlęta zużywają prawie 50% całkowitej podaży glukozy, co może być jednym z powodów, dla których niemowlęta śpią tak dużo.
- Aktywność fizyczna, ruch są tak samo ważne dla mózgu, jak i dla reszty ciała. Mogą opóźnić chorobę Alzheimera nawet o ponad 30%, ponieważ spr-  
wiają, że przepływ krwi do mózgu jest bardziej regularny.
- Picie alkoholu nie powoduje, że zapomina się o rzeczach i wydarzeniach. Kiedy pijesz, mózg chwilowo traci zdolność tworzenia wspomnień, czyli nie ma o czym zapominać.
- Zapach czekolady drastycznie zwiększa fale mózgowe, które wywołają odprężenie.
- Jedna trzecia całego mózgu zajmuje się przetwarzaniem bodźców wzrokowych.
- Muzyka wywołuje aktywność w tej samej części mózgu, która uwalnia dopaminę podczas seksu i jedzenia.
- Długotrwałe używanie telefonów komórkowych wiąże się z podwyższonym ryzykiem wystąpienia guza mózgu.
- Każdy śni, nawet niewidomi, przez co najmniej 1-2 godziny i średnio ludzie mają 4-7 marzeń każdej nocy. Fale mózgowe są bardziej aktywne podczas snu, niż podczas czuwania.
- Mózg jest niesamowicie plastyczny. Jeśli jakiś obszar mózgu jest uszkodzony, inny potrafi przejąć jego funkcje.
- Mózg nie jest wyposażony w receptory odpowiedzialne za odczuwanie bólu, czyli operacje wykonywane na mózgu nie boją. Dlaczego więc znieczula się pacjentów? Ponieważ bolesne jest dotarcie do mózgu: skórę, czaszkę i opony mózgowie trzeba ponacinać. Częstą praktyką jest wybudzenie pacjentów w trakcie operacji mózgu aby ocenić, czy to, co „naprawili” chirurdzy, już działa.
- Chirurgiczne usunięcie prawie połowy mózgu jest możliwe przy niewielkim lub żadnym wpływie na osobowość lub pamięć.
- Badania pokazują, że studenci, którzy jedli żywność bez konserwantów, w testach IQ byli o 14% lepsi niż ci, którzy spożywali wysokoprzetworzoną żywność.
- Mózg może przetwarzać obraz, który oczy widziały przez zaledwie 13 milisekund – mniej czasu niż pojedyncze mrugnięcie.
- Mózg jest w stanie przetrwać 5-6 minut, gdy nie otrzymuje tlenu, po tym umiera.
- Brak snu wpływa na pamięć, spowalnia reakcje i osłabia zdolność oceny.
- Istnieje prawie 200 znanych zaburzeń i zniekształceń poznawczych, które powodują nieracjonalne myślenie i działanie.
- Wspomnienia są niewiarygodne i zmieniają się w czasie. Emocje mogą mieć wpływ na to, jak dokładnie coś zapamiętujesz.

Ewelina Szermińska,  
magister pielęgniarstwa

AZ Rivierenland Rumst



# CHCESZ PRACOWAĆ JAKO POMOC DOMOWA?



ZGŁOŚ SIĘ  
JUŻ  
TERAZ

- ✓ Atrakcyjne wynagrodzenie i czeki żywieniowe
- ✓ Grafik dopasowany do Twoich potrzeb, praca tylko w tygodniu
- ✓ Jeździj rowerem elektrycznym
- ✓ Codzienna pomoc i szkolenia
- ✓ Wynagrodzenie za ubrania i buty
- ✓ Kontrakt na czas nieokreślony i budowanie emerytury
- ✓ Wynagrodzenie za przejazdy i telefon
- ✓ Pieniądze wakacyjne i premia końcoworoczna
- ✓ Prezenty i dodatki Van Osta

Również w języku polskim!



[www.van-osta.be](http://www.van-osta.be)

Antwerpia | Gent | Waasland

- 📍 **Biuro Gent**  
Kon. Astridlaan 204 [aleksandra@vanosta.net](mailto:aleksandra@vanosta.net) 0484 57 78 49
- 📍 **Biuro Lokeren**  
Markt 62 [aleksandra@vanosta.net](mailto:aleksandra@vanosta.net) 0484 57 78 49
- 📍 **Biuro Sint-Niklaas**  
Kapelstraat 129 [dominika@vanosta.net](mailto:dominika@vanosta.net) 0484 56 67 08
- 📍 **Biuro Antwerpen**  
Mechelse Steenweg 67 [u@vanosta.net](mailto:u@vanosta.net) 03 232 75 34
- 📍 **Biuro Stekene**  
Dorpsstraat 163 [dominika@vanosta.net](mailto:dominika@vanosta.net) 0484 56 67 08



**ELLES  
POUR  
ELLES**  
CENTRUM  
ANTYPRZEMOCOWE

ZAPRASZAMY NA  
KRĘGI KOBIET



ZAPISY POD ADRESEM [EPE.BRUKSELA@GMAIL.COM](mailto:EPE.BRUKSELA@GMAIL.COM)

KRĘGI ODBYWAJĄ SIĘ ONLINE W PONIEDZIAŁKI I WE WTORKI.

WIĘCEJ INFORMACJI NA [HTTP://ELLESPOURELLES.BE/KREGI-KOBIET/](http://ELLESPOURELLES.BE/KREGI-KOBIET/)

JESTEŚ W PUŁAPCE?

JEST  
WYJŚCIE



SKONTAKTUJ SIĘ Z  
**ANONIMOWYMI  
ALKOHOLIKAMI**

POLSKOJĘZYCZNA INFOLINIA

AA W BELGII

**+32 484 931102**



Punkt Informacyjno-Kontaktowy  
Polskojęzycznej Wspólnoty AA  
w Holandii i Belgii

# Książka na dziś

„Zawsze byłaś jak chwast, który pleni się tam, gdzie go nie chcą. Jak owoc zatrutego drzewa”. Trzynomowa saga rodzinna „Owoce zatrutego drzewa” Agnieszki Janiszewskiej przenosi czytelników do drugiej połowy XIX wieku, do czasów, kiedy kobiety zaczęły walczyć o swoje ambicje, marzenia i samodzielne decydowanie o własnym losie.

Kinga Niwińska, jako małe dziecko osierocona przez oboje rodziców, do ósmego roku życia wychowywana była przez kochającego dziadka. Po jego śmierci trafia do domu Marii Burgiewiczowej – siostry swojej matki.

Dziewczynka nie ma tam łatwego życia. Od samego początku ciotka traktuje ją z rezerwą i chłodem. Przez wiele lat jest poniżana i upokarzana, pod stałą kontrolą ciotki, która krytykuje i wytyka jej najdrobniejsze błędy.

Zapatrzona w swoją matkę kuzynka Klementyna również jest oschła i wrogo nastawiona do Kingi. Nawet służba otwarcie ignoruje i krytykuje dziewczynę. Jedynie wuj Stefan, zapracowany i ciągle nieobecny lekarz, oraz kuzyn Zbyszek okazują Kindze sympatię, ale nie potrafią przeciwstawić się terroryzującej latami Marii, która uważa dziewczynę za „chwast, który pleni się tam, gdzie go nie chcą. Jak owoc zatrutego drzewa”.

Kinga wie, że ciotka wzięła ją z łaski do swego domu, wie, jak bardzo znenawidzony był to dla niej obowiązek. Przez lata traktowała Kingę jak kamień u szyi, wytykając jej pochodzenie i brak posagu oraz posądzając o nieczyste intencje z

Aleksandrem – narzeczonym a późniejszym mężem Klementyny.

Kinga latami znosi te upokorzenia, ale czara goryczy przelewa się, gdy ciotka próbuje wydać dziewczynę za mąż za starszego mężczyznę.

przed skandalem i raz na zawsze zamknąć ten rozdział, kuzyn Zbyszek proponuje Kindze wspólny wyjazd do Paryża. Czy kobieta zdecyduje się na ten krok i jak potoczą się jej dalsze losy?

W „Owocach zatrutego drzewa” autorka pokazuje, jak trudny do udźwignięcia jest ciężar podejmowanych w życiu decyzji. Jak ważna jest niezależność kobiety, zwłaszcza w nieprzychylnych czasach, bez dobrego wykształcenia i majątku.

I najważniejszy przekaz: jak uparcie i bezsensownie pielęgnowane żale z przeszłości niszczą człowieka w przyszłości.



Kiedy okazuje się, że w Krakowie mieszka daleka krewna zmarłego ojca, Kinga, uzyskując od wujka kilka informacji na jej temat, postanawia opuścić nieprzychylnie środowisko i udaje się do Krakowa, aby odszukać ciotkę.

Amelia Gajewska otacza osiemnastoletnią Kingę opieką. Wykonując jakże niewdzięczny i nieakceptowalny społecznie w tamtych czasach zawód aktorki, wprowadza bratanicę w świat dekadentckiego środowiska artystów. Załatwia jej też pracę w sklepie swojego ojca i – co najważniejsze – odkrywa rodzinne tajemnice.

Po latach, po nieudanym związku z Aleksandrem, aby uchronić rodzinę

Agnieszka Janiszewska to pisarka znana z porywających sag rodzinnych z doskonale przedstawioną historią w tle. Ukończyła historię na Uniwersytecie Warszawskim, pracuje jako nauczyciel historii w liceum ogólnokształcącym. Od urodzenia związana z Warszawą, obecnie mieszka w jednej z podwarszawskich miejscowości. Absolwentka konkursu „Pasja pisania”.

„Owoce zatrutego drzewa” to jedna z sag rodzinnych autorki. Składa się z trzech tomów.

Polecam,

Agnieszka Buniowska

# Słowo o byle czym

## Czym się różni kaczką?

Teorię, „że ma jedną nóżkę bardziej niż drugą”, już obalono. Kaczka, nie dość że nie utyka, to chodzi tak, że nie sposób jej pomylić z niczym, ani nawet z kangurem, który nie chodzi na boki, bo woli skoki. Ma on bowiem obie nóżki tak samo, i jeśli kogoś nimi popieści, to tego ani zapomnieć, ani zapamiętać nie idzie z powodu utraty świadomości, bo choć kaczka potrząsa ogonkiem bardziej, to motywacje kangura są silniej.

Powyższego wywodu roztrząsając nie ma potrzeby, ale na potrząsanie zasługują pojęcia: świadomość oraz motywacje. Zobaczmy, co z nich wypadnie.

Aha! Niedopowiedzenie, jako przekształcenie semantyczne, jest jedną z technik ironii i jako środek wyrazu może dawać efekty np. humorystyczne, artystyczne, a nawet logiczne. Ta językoznawcza uwaga zwraca uwagę, że jeśli coś zostanie uzasadnione naukowo, nabiera cech wywodu bardziej.

Dlatego zbieżność poniższego z powyższym jest zamierzona i nie ma nic wspólnego ani z osobami jeszcze żywymi, ani już martwymi, ani żyjącymi mniej niż bardziej.

## Do rzeczy

Najczęstsze wyjaśnienie etymologii: „słowo motywacja pochodzi z języka łacińskiego (łac. moveo, movere) i oznacza: wprawiać w ruch, popychać, poruszać i dźwigać. Termin ten to jakby zlepek dwóch wyrazów: motyw + akcja”. Tu następują rozwinięcia, np.: „a więc by podjąć jakieś działanie, trzeba mieć cel”



albo: „a więc jeśli masz motyw, czyli powód, podejmujesz określone aktywności, które pozwalają Ci ten cel osiągnąć”.

Z tego wyjaśnienia wypada znaczenie łac. morfemu (rdzenia): wprawiać w ruch (wyprowadzać z równowagi); popychać (szturchać przedmiot popychania czyli popychadło); poruszać (wzruszać do łez); dźwigać (nosić cudze brzemień na swoich barkach).

Wnikliwsze klikanie unaocznia, że pojęcie motywacja – po krótkim ślizgu poprzez sport czy osiąganie własnych celów – jest najczęściej rozpatrywane w kontekście pracy, (często w grupie) w celu osiągnięcia celów cudzych, wzrostu na wykresach, poczucia spełnionego obowiązku, pochwały lub nawet uścisku dłoni prezesa czy prezeski.

Szczęśliwcy – którzy robią to, co lubią – zatracają się w swojej pracy i zwykle czasu nie liczą. Ci natomiast, którzy muszą lubić to, co robią, spoglądają na zegar, aby wreszcie móc oddać się swojemu hobby, na które już nie mają ani siły, ani czasu. Więc zamiast się oddać, wołają się poddać.

I tu włączy motywacja popychana przez Motywację, za którą kroczy MOTYWACJA jako wszechogarniająca determinant ludzkiej aktywności. Oto co to.

• Zwykła motywacja to zachęta, żeby zawlec swoje ciało na miejsce pracy i potem je stamtąd wywlec.

- Motywacja to wola walki z własnym osłabieniem, choć mądrzy mówią: nie walka, lecz działanie.
- MOTYWACJA to stan świadomości bez motywowania, podobnie jak „walka bez walki”. Czyli „zamiast walczyć z ciemnością, zapal świeczkę”.

Można też pójść na stronę, aby kupić książkę na temat motywowania Motywacji, która bywa eufemizmem zachęcania kogoś do czegoś, na co nie ma chęci, np. do pracy, której nie lubi, ale tylko dlatego nie lubi, bo nie ma odpowiedniej motywacji.

Inaczej dlaczego taki jeden z drugim mają kraść tlen i niepotrzebnie oddychać?

Tlen jest potrzebny do spalania, ale spalanie kalorii aby dotrzeć z pracy do domu, jest zwykłym mamotrawstwem.

## Świadomość

Cóż to za pojęcie, którym się szasta jak nawozem na hektarach? Szkoda, że szasta, bo to teraz w proszku jest, choć idea nawozu kryje się w nawozie, który świadomie wywożono i nawożono dla uzyskania dorodnych plonów. Obecnie nawóz się tylko rozsypuje, aby jedne plony były bardziej niż drugie.

Pojęcie Świadomość jest tak szerokie i głębokie, że może jest bardziej. Dlatego niektórzy uważają, że w Świadomości płynie wszystko: od pojedynczego kwantu, poprzez kwanty splecione, aż po Ocean Spokojny, naszą planetę, cały układ i niezmierny Kosmos. – Tęgo tu roztrząsając nie będziemy z powodów.

Ale wróćmy do potrząsania pojedynczymi egzemplarzami świadomości, choć

zamiast wstrząśnięcia można toto albo ominąć ze strachu przed przebudzeniem Olbrzyma, albo z obrzydzeniem dźgnąć tępym kijem z powodu braku innych życiowych podniet.

Do poszerzania świadomości czasami wiedzie wyszastany do cna Rozwój Duchowy, który ma dwa oblicza i trzecie:

- Pierwsze, obmierzłe i nachalne, bo wystaje na każdym rogu i wciska przechodniom broszurki z mądrościami w przypisach. Jest przymilne, syple pochlebstwem, a pod jego zimnym okiem błądzi zwodniczy grymasik. Taki jeden przybija sobie, że jest trenerem duchowym, wskakuje na beczkę i tresuje wskazując kierunki. Ale skąd taki drugi ma wiedzieć, dokąd iść, skoro nie wie, gdzie jest, a ten pierwszy mu tego nie powie?
- Drugie oblicze jest skromne i nacechowane godnością. Raczej niespotykane na deptaku czy na jarmarku, ale na drogach kamienistych, wiodących poprzez przesadzanie z zasiedzenia na szczyty zrozumienia.
- Pocziwe „Cogito ergo sum” po odwróceniu na „jestem, więc myślę” też stawia człowieka w kłopotliwym położeniu – zmusza go do samobiczowania myśleniem tylko dlatego, że jest.

## Podniesienie odniesienia

Co jest prawdą w życiu, powinno być prawdą w fikcji. Inaczej to nie jest prawdziwa fikcja, lecz fikcyjna prawda. Czytelnik nie lubi, kiedy Osoba Pisząca wpiera mu, jaki jest bohater (mądry, głupi, dowcipny, poważny, elokwentny, naiwny itd.). Woli samodzielnie to wnioskować z zachowań bohatera w ferworze działań pod presją. Każdy bohater na aktualnym etapie swojego życia ma

własny stan świadomości i własne motywacje.

W życiu, jeśli pocujemy się zawieszeni w marazmie, najszybszym sposobem na wyrwanie się jest zapytanie: „Czego chcę?”. Warto posłuchać własnej szczerzej odpowiedzi i wyrazić chęć realizacji tego pragnienia. Tak jak pisarz kreuje okoliczności, aby zawiodły bohatera do finału i sensu danej historii, tak w realnym życiu jest siła, która czyni człowieka bohaterem historii, jaką jest jego życie.

Kluczem do wiarygodnego bohatera w fikcji oraz człowieka w życiu jest jego pragnienie wzbudzone przez tzw. incydent inicjujący: narodziny dziecka, wygrana na loterii, śmierć babci; spotkanie lub utrata drugiego człowieka czy jakiegokolwiek wydarzenie prowadzące do zmiany dotychczasowej sytuacji. Bohater chce powrotu do równowagi, ale jeśli znowu wszystko będzie po staremu to szkoda czasu i atłasu, czyli szkoda mówić...

- Czego chce bohater? Podświadomie? Świadomie? Nieświadomie? Dziś? Jutro? Ogólnie? Tylko jasne prawdziwe odpowiedzi wiodą do wiarygodnego bohatera w fikcji oraz podjęcia życiowego wyzwania w realu.
- Dlaczego bohater tego chce? Za pragnieniem stoi motywacja. Dociera on w życiu do punktu, w którym osiąga zrozumienie

swoich pragnień. Problemy nadal są, ale teraz jest możliwość ich rozwiązywania a nawet rozwiązań.

Motywację każdy może widzieć inaczej: albo rodzicielskie wychowanie kształtowało pragnienia, albo nasza materialistyczna kultura, środowisko, grono przyjaciół, a może opętanie przez diabła? Zwykle działa złożoność sił.



Dziecko w obronie matki zabiło sadystycznego ojczyma. Po wyj-

ściu z poprawczaka, jako seryjny morderca wyszukuje i brutalnie eliminuje damskich bokserów przemocy domowej. Czy zasługuje on tylko na potępienie, czy tylko na aprobatę? Czy tylko na współczucie?

Dziecięce pytanie „a co to? w ustach dorosłego nie zawsze jest infantylne, ale kiedyś przychodzi pora na pytanie „dlaczego?”.

Świadomość i motywacja lubią przebywać ze sobą i zawsze mają sobie coś do powiedzenia, potrząsania a nawet roztrząsania, w zależności od tego, co jest bardziej i czym się różni.

Michał Nowacki





# Centrum Biznesu i Administracji

## WSPARCIE ADMINISTRACYJNE DLA FIRM BELGIJSKICH ORAZ PRZEDSIĘBIORCÓW I PRACOWNIKÓW DELEGOWANYCH DO BELGII (A1)

**NASZA OFERTA SKIEROWANA JEST DO OSÓB WYKONUJĄCYCH USŁUGI  
W BELGII, PROWADZĄCYCH DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZĄ W POLSCE  
ORAZ FIRM BELGIJSKICH.**

### WSPIERAMY ADMINISTRACYJNIE:

- \* deklaracja Limosa, checkin@work, Art30 bis, ...
- \*sporządzamy faktury i oferty dla kontrahentów
- \* redagujemy warunki współpracy oraz regulamin płatności faktur
- \*redagujemy maile, listy, ponaglenia, podważenia,...
- \*kontaktujemy się z klientami, kontrahentami, podwykonawcami
- \*wypełniamy wnioski, dokonujemy obowiązkowych rejestracji
- \*kontaktujemy się z urzędami i instytucjami

To tylko niektóre z naszych usług. Jeżeli masz pytanie w związku z naszą ofertą, zapraszamy do kontaktu.

Na naszych szkoleniach omawiane są wszystkie zagadnienia i wymogi administracyjno-prawne, poparte przykładami z życia.

### DOSTĘPNE SZKOLENIA:

**Dla firm delegujących pracowników do Belgii**

**Dla firm współpracujących z podwykonawcami z Polski**

**Wierzyciele i zadłużenia- możliwości i procedury odzyskania długów**

**Działalność gospodarcza w Belgii od podstaw**

### KONTAKT MAILOWY

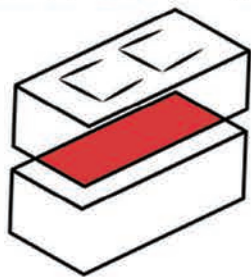
[info@bbac.be](mailto:info@bbac.be)

Informacje pod numerem

+32 465 43 35 71

# MATERIAŁY BUDOWLANE

oferujemy trwałe i wysokiej jakości materiały!



## STUCKERS

BOUWMATERIALEN



Od teraz mamy również płytki w swoim asortymencie!  
Płytki matowe, z połyskiem, drewnopodobne oraz wiele więcej!  
Dostępne w wymiarach 30x60cm, 45x45cm, 60x60cm, 60x120cm!  
Ceny już od €20,75incl. za m<sup>2</sup>! Przy zakupie większej ilości oferujemy zniżki w wysokości 20-30%



W ofercie posiadamy także odpływy liniowe łazienkowe, w wymiarach 500mm-900mm, różne wzory w tym odpływy pod płytkę!



## ZAPRASZAMY!



Levelit



Chcesz dowiedzieć się więcej? Zajrzyj na naszego Facebooka! /stickers.bouwmaterialen

Oferujemy również dowóz materiałów, zamówienia można składać mailowo lub telefonicznie.

### KONTAKT:

kom. +32 468 17 04 56  
mail [stickersbvba@gmail.com](mailto:stickersbvba@gmail.com)  
 /stickers.bouwmaterialen

### GODZINY OTWARCIA:

PON - PT 6:00 - 18:00  
SOB 7:00 - 15:00

### ADRES:

BOTERLAARBAAN 108  
2100 DEURNE



# perfectie @ home

Zatrudnia już ponad 1000 pracowników na terenie Belgii

## OFERUJEMY:

Elastyczne godziny pracy i wynagrodzenie **ZAWSZE** na czas.  
Zaufani i przeszkoleni pracownicy mówiący w różnych językach pomogą Ci ustalić grafik dostosowany do twoich potrzeb.

## Ponadto otrzymasz u nas:

- elektroniczne bony żywnościowe za 8 euro
- wynagrodzenie za telefon
- ubrania do pracy: koszulki polo, fartuszki oraz buty
- wynagrodzenie za pranie ubrań
- zwrot kosztów transportu do klienta
- roczny abonament na de lijn
- pieniądze wakacyjne oraz roczną premię
- **HOSPITALIZATIEVERZEKERING** dla Ciebie i Twojej rodziny



## Nasze biura:

Leon Stynenstraat 70, **Antwerpen**  
Frans Van Heymbeecklaan 1, **Deurne**  
Kapelstraat 25, **Hove**  
Provinciale Steenweg 50, **Schelle**  
Handelslei 106, **Zoersel**

antwerpen@perfectieathome.be  
deurne@perfectieathome.be  
hove@perfectieathome.be  
schelle@perfectieathome.be  
zoersel@perfectieathome.be