

- Belgijska polityka narkotykowa – wywiad z Cisem Dewaele
- Jak zachowuje się młodzież w szkole średniej mojego syna
- Urlop w Ostendzie
- Między bliskością a samotnością
- Klasa OKAN: możliwość rozpoczęcia edukacji w Belgii
- Skala Bristol

**W NUMERZE:**

- 3 Belgijska polityka narkotykowa
– wywiad z Cisem Dewaele
- 6 Kuchnia belgijska dla każdego
- 8 Polsko-belgijskie stosunki dyplomatyczne
- 10 Jak zachowuje się młodzież w szkole średniej mojego syna
- 16 Urlop w Ostendzie
- 20 Przegląd prasy belgijskiej
- 24 Przegląd prasy polskiej
- 32 Łyżwiarstwo figurowe – pasja dzieci wyzwaniem dla rodziców
- 36 Między bliskością a samotnością
- 38 Mądrze spędzony czas wolny drogą do sukcesu edukacyjnego
- 40 Spod Husarskiego Skrzydła
- 42 Klasa OKAN: możliwość rozpoczęcia edukacji w Belgii
- 44 Biegli tłumacze przysięgli
- 46 Przyczyny wypadania włosów, część I
- 48 Skala Bristol
- 50 Książka na dziś
- 52 Słowo o byle czym

Redaktor naczelny: Agata Kocińska. **Skład i łamanie:** Redakcja. **Okładka:** dreamstime.com

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

Kontakt: antwerpiapopolsku@gmail.com

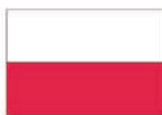
Prenumerata: jest możliwość wykupienia rocznej prenumeraty po wpłaceniu 35 euro na konto: BE24 0018 0253 5438.

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



Flandria po polsku



**Projekt finansowany ze środków Kancelarii Prezesa Rady Ministrów
w ramach konkursu Polonia i Polacy za Granicą 2024**



**Projekt „Polska Platforma Medialna Świat”
realizowany przez Fundację Wolność i Demokracja.**

*Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana
z oficjalnym stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.*

Belgijska polityka narkotykowa – wywiad z Cisem Dewaele

W Belgii przez chwilę można było zajrzeć do sklepu z ecstasy. I nie tylko do sklepu, ale również do apteki oraz klubu, gdzie kolorowe tabletki wypadały z automatów firm „Poppi Pharmaceuticals” oraz „Turbo Snackies”. Poppi i Turbo to jednak fikcyjne marki, a w pudełeczkach z ich logo znajdowały się TikTaki. Były częścią miniwystawy XTC-Expo w Gandawie, która rozważała różne warianty polityki narkotykowej. Za projektem stoi stowarzyszenie Smart on Drugs, które uważa, że w obecnym belgijskim prawodawstwie konieczne są zmiany. Porozmawiałem o tym z Cisem Dewaele, naukowcem z Equality Research Collective przy wyższej szkole HoGent, a wcześniej pracownikiem socjalnym specjalizującym się w kontakcie z osobami uzależnionymi.



Maciej Bochajczuk: Czym właściwie jest Smart on Drugs?

Cis Dewaele: Jesteśmy ruchem obywatelskim, który obecnie skupia przede wszystkim badaczy i pracowników organizacji pomocowych. Jako Smart on Drugs działamy we Flandrii, natomiast w Walonii i Brukseli aktywna jest siostrzana organizacja STOP1921. Stwierdzamy, że systemowe podejście do narkotyków

stosowane obecnie w Belgii, a właściwie na całym świecie nie działa, a w każdym razie nie działa dobrze. Biorąc pod uwagę ustalenia naukowe, myślimy, że można to robić lepiej.

Jak Belgia reguluje dzisiaj narkotyki?

W Belgii zalegalizowane są dwie substancje: alkohol i tytoń. Inne używki takie jak MDMA, kokaina, marihuana są prawnie zabronione. W przypadku tytoniu i alkoholu podjęto w ostatnich latach słuszne naszym zdaniem kroki w stronę ściślejszej regulacji – ograniczenie miejsc, w których można palić, zakaz reklamy. Uważamy, że wszystkie substancje powinny się uregulować poprzez rygorystyczne przepisy.

W przypadku alkoholu i tytoniu zbyt długo zbyt bez troski podchodzono do tematu.

Nazwa walońskiej organizacji STOP1921 nawiązuje do belgijskiego prawa narkotykowego pochodzącego właśnie z tamtego roku. Co musi się zmienić, by prawo stało się „smart” i na miarę naszych czasów?

Skuteczna polityka narkotykowa powinna zmierzać do dwóch celów. Po pierwsze do ograniczenia niekontrolowanej konsumpcji. Po drugie do ograniczenia szkód wyrządzonych przez konsumpcję – tak na poziomie jednostki, jak i społeczeństwa. W tym momencie widzimy w Belgii, ale praktycznie na całym świecie, że tych celów nie udaje się realizować. Przede wszystkim dlatego, że dość arbitralnie wybraliśmy legalizację jednych środków, a inne pozostają zakazane. Decyzja o legalizacji alkoholu, a nie np. marihuany nie znajduje poparcia w nauce. Rozsądniej byłoby popatrzeć na szkodliwość narkotyków i na tej podstawie dokonywać przemyślanych wyborów.

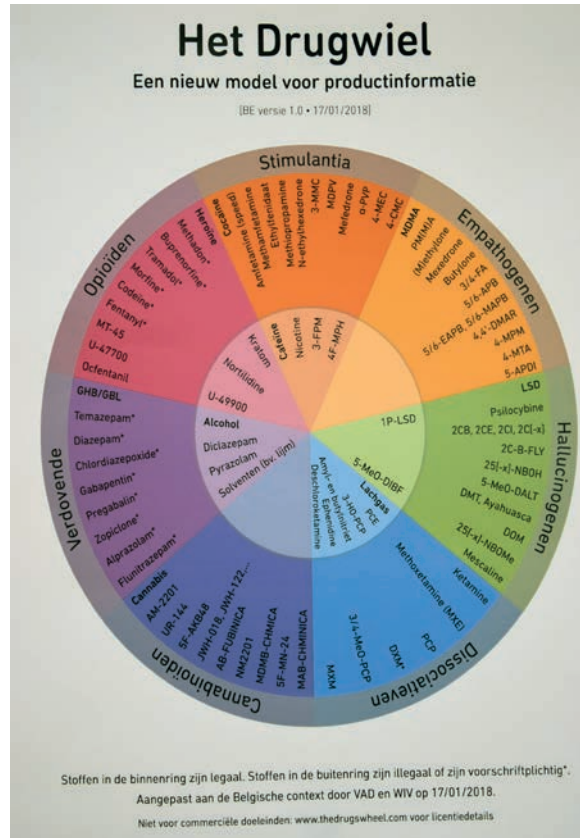
Co postulujecie?

Trzyetapową zmianę. Pierwszy krok to dekryminalizacja posiadania jakichkolwiek narkotyków w ograniczonych ilościach i na własny użytek. To właśnie zrobiła Portugalia i to powoduje mniej szkód niezwiązanych z samym zażywaniem, bo ono z definicji jest szkodliwe. Każdy narkotyk w mniejszym lub większym stopniu szkodzi. Jednak poprzez postrzeganie konsumpcji jako problemu kryminalnego, a nie zdrowotnego, tylko pogarszamy sytuację. Uzależnionemu od

kokainy nie pomożemy karami finansowymi lub wezwaniami do sądu.

Drugim krokiem byłyby legalizacja marihuany. W tym momencie marihuana jest w Belgii najczęściej używanym narkotykiem, który pozostaje nielegalny. Utrzymywanie tego stanu prawnego jest nierozsądne. Zatem legalizacja – przy ścisłej regulacji. Nie widzimy za to zalet komercjalizacji marihuany, czyli tego, co robi się w Ameryce Północnej. Naszym zdaniem narkotyków nigdy nie powinno się reklamować, a ich sprzedaż nie powinna być prowadzona dla zysku. Lepszą drogę obrano w Urugwaju, gdzie Cannabis Social Clubs, czyli organizacje non-profit zarządzają produkcją i dystrybucją konopi indyjskich.

Trzecim krokiem powinna być legalizacja wszystkich narkotyków. Stopień ich regulacji byłby uzależniony od naukowo potwierdzonej szkodliwości. Oczywiście to nie ma się zmienić jutro, ani pojutrze, a musi być wynikiem długiego procesu i



dokładnej analizy, który narkotyk kiedy i na jakich zasadach stałby się legalny.

XTC-Expo skupiało się, jak nazwa wskazuje, na ecstazy i MDMA.

Dlaczego akurat na nich?

To może wydawać się zaskakujący wybór. Jednak uznaliśmy, że o marihuanie mówi się już wystarczająco dużo i to zresztą

skutkuje pozytywnymi zmianami w myśleniu o legalizacji. MDMA jest natomiast po marihuanie drugą najczęściej używaną substancją w Belgii [pozycję tę dzieli z kokainą – przyp. red.]. Belgia jest też od lat drugim po Holandii największym producentem MDMA i nasz kraj odgrywa w tym kontekście bardzo ważną rolę. Dodatkowo MDMA jest substancją znacznie mniej szkodliwą niż np. alkohol, zwłaszcza jeśli weźmiemy pod uwagę konsekwencje społeczne. Na tej skali alkohol plasuje się bardzo wysoko, a przykłady znajdziemy w wypadkach drogowych lub przejawach agresji. Zaznaczam przy tym, że także MDMA powoduje szkody społeczne, lecz w dużo mniejszym stopniu. Najważniejszym jednak założeniem naszej wystawy nie jest sprowokowanie do myślenia o MDMA, ale o całej szeroko pojętej polityce narkotykowej.

Jeśli mówimy o szkodach wyrządzanych przez MDMA, to nie sposób nie wspomnieć o zanieczyszczeniu środowiska. Już na wstępie XTC-Expo witało informacją o toksycznych odpadach pozostawionych po nielegalnych laboratoriach.

Produkcja MDMA w nielegalnych laboratoriach wiąże się oczywiście z górą odpadów chemicznych, które są porzucane w belgijskich czy holenderskich lasach. To też może być argument za regulacją produkcji MDMA, w wyniku której odpady będą musiały trafić do oficjalnego obiegu i oczyszczalni.

Wspomniałeś, że nie jesteście zwolennikami komercjalizacji. Tymczasem akurat wokół terapeutycznych właściwości psychodelików od kilku lat trwa hype: Netflix wypuszcza dokumenty, kolejni celebryci otwarcie mówią o terapiach, poszerza się oferta



luksusowych retreatów... Czy to prosta, a może zbyt prosta droga do normalizacji psylocybiny, MDMA albo ayahuaski?

To z pewnością część szerszego procesu. Badania nad nielegalnymi narkotykami i ich właściwościami wciąż nie są takie proste i wcale nie jest łatwo pozyskać na nie środki. Tymczasem te, które uda się przeprowadzić, głównie w USA, przyniosą pozytywne rezultaty dotyczące psylocybiny lub MDMA. Wiemy już, że marihuana znajduje zastosowanie w medycynie, co może przyczynić się do jej powszechnej regulacji. Tak więc ta normalizacja, poparta sukcesami w medycynie, może być jednak krokiem w dobrym kierunku, w kierunku myślenia o legalizacji i regulacji.

Czy postulaty Smart on Drugs przebijają się do polityki? Czy politycy was słuchają?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Gdy przejrzymy programy partii przed ostatnimi wyborami, to okaże się, że zdecydowanie nas nie słuchają. Za to gdy rozmawiamy z politykami bezpośrednio i słyszymy nad czym pracuje się za drzwiami kabinetów, to można stwierdzić, że nasze postulaty są słyszalne. Regularnie jesteśmy zapraszani, by dzielić się ekspertyzą z komisjami i innymi

politycznymi ciałami. Obecnie polityka przebiega zatem dwutorowo: oficjalnie nie słuchają, nieoficjalnie i owszem. Dość powiedzieć, że w ministerstwie zdrowia poważnie myśli się o legalizacji marihuany. Ale nikt z tym projektem nie chce się wychylać.

A rozmawiacie także z policją i innymi służbami?

Oczywiście. I tam też dostrzegamy dwa obozy. W policji i wymiarze sprawiedliwości jest sporo osób przeciwnych naszym postulatam. Z drugiej strony przez długi czas ze Smart on Drugs współpracował komendant policji, przekonany o praktycznej potrzebie regulacji. Jeśli popatrzymy na politykę belgijską, to Jinnih Beels z partii Vooruit opowiada się za legalizacją wszystkich substancji, wbrew linii swojego ugrupowania. Warto zaznaczyć, że Beels przez lata była komisarzem policji w Antwerpii.

XTC-Expo odbyło się w kwietniu i maju 2024 r. 1200 osób, przede wszystkim pracowników socjalnych, prawników, policjantów oraz studentów. Wszyscy



zostali poproszeni o udział w badaniu opinii publicznej i o ocenę różnych form regulacji. Wyniki ankiety są obecnie analizowane przez uniwersytety z Gandawy i Brukseli.

zdjęcia: Maciej Bochajczuk

Maciej Bochajczuk jest absolwentem stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Wrocławskim. Od 14 lat mieszka w Belgii. Jest autorem bloga „A w Belgii” (www.facebook.com/awbelgii) oraz niezależnym dziennikarzem publikującym m.in. w Euractiv.pl oraz „Gazecie Wyborczej”.





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

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.



Zupa z trybuli z białą kielbasą – Kervelsoep met witte pens

Trybula ogrodowa pochodzi z Azji Zachodniej, Środkowej, Kaukazu i środkowej Europy. Obecnie głównymi obszarami jej uprawy są Stany Zjednoczone, Niemcy, Francja i Belgia. Zalicza się ją do rodziny roślin selerowatych. Wykorzystywane są głównie liście, jednak można także gotować łodygi i korzenie. Listki trybuli do złudzenia przypominają dobrze znaną natkę pietruszki.

Mało znana w kuchni trybula należy do „zioł prowansalskich” – jednej z najbardziej znanych francuskich mieszanek ziołowych. Te przyprawy zna każdy. Są aromatyczne i niezbędne w wielu potrawach. Trybula smakuje jak mieszanka kopru, pietruszki i anyżu, ale ze słodką nutą. Doskonale nadaje się do potraw z delikatnym aromatem, do drobiu, cielęciny czy ryby. Idealnie pasuje do jajek, dań jedno-

garnkowych, zup, sosów, do dań kuchni azjatyckiej, jak i lekkich sałatek. Nie powinno się jej gotować. Najlepiej dodać ją tuż przed podaniem, w przeciwnym razie smak wyparuje.

Zdrowotne właściwości trybuli

Już sam jej aromat potrafi poprawić nastrój. Ale to nie jedyne właściwości tej rośliny. Składnikiem, któremu trybula zawdzięcza swoje właściwości, jest olejek eteryczny. Zapachem przypomina mirtę. Napar z trybuli można wykorzystywać do przemywania podrażnionych i zmęczonych oczu – również u dzieci. Pity regularnie, obniża ciśnienie krwi.

Trybula to bogate źródło bioflawonoidów, które wspomagają wchłanianie witaminy C niezbędnej do przyswajania żelaza, które zapobiega anemii i razem z innymi składnikami działa krwiotwórczo. Zioło wspomaga też trawienie. Można je zaparzyć i pić w formie herbaty. Łyżeczkę świeżych listków trybuli zalać szklanką wrzątku, po 20 minutach można pić. Napar ma właściwości rozgrzewające,

dlatego najlepiej go spożywać, gdy na dworze jest chłodno.

Trybula posiada też właściwości kojące, pozytywnie wpływa na tra-

wienie i wątrobę, rozrzedza krew. Łagodzi przebiegnię i ból głowy. Jest skarbnicą witaminy C, wapnia i żelaza.

Zupa z trybuli

Składniki:

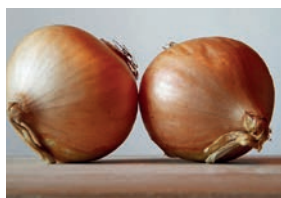
- 200 g trybuli
- 20 g masła
- 2 cebule
- 3 litry bulionu warzywnego lub drobiowego
- 4 średnie mączyste ziemniaki
- 2 białe części z pora
- Sól, pieprz
- 2 białe kielbasy

Przygotowanie:

Por przecinamy na pół, dokładnie płuczemy i kroimy na drobne kawałki. Cebule obieramy i kroimy w drobną kosteczkę. W garnku rozpuszczamy masło, dodajemy por, pokrojoną cebulę, dusimy do zeszklenia. Następnie zalewamy warzywa bulionem i gotujemy około 10-15 min.

Drobno pokrojone ziemniaki dodajemy do wywaru i dalej gotujemy, a gdy będą miękkie, dokładamy grube plastry białej kielbasy oraz dobrze wyplukaną i bardzo drobno posiekaną trybulkę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem, a po kolejnych kilku minutach kielbasa też powinna być już ugotowana.

Smacznego!
Agnieszka Wojtysiak



www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



Polsko-belgijskie stosunki dyplomatyczne

Wzajemne powiązania stosunków między Polską a Belgią sięgają 1831 roku gdy w nowopowstałym podmiocie prawa międzynarodowego, jakim było Królestwo Belgii, zaczęto korzystać z przysługującego państwu prawa legacji (ius legationis) tzn. nawiązywania i utrzymywania stosunków dyplomatycznych z innymi państwami.



Interesującym jest fakt, iż na taki przebieg zdarzeń nie zgodził się dotychczas panujący car Rosji Mikołaj I Romanow. W związku z formowaniem się młodej armii belgijskiej, w tworzeniu której istotny wpływ mieli polscy oficerowie uczestniczący wcześniej w Powstaniu Listopadowym (m.in. gen. Jan Zygmunt Skrzynecki i Gen. Ignacy Kruszewski-Habdank), car zastosował pewnego rodzaju szantaż wobec panującego wówczas króla Belgów Leopolda I.

Władca kraju nad Wołgą zażądał usunięcia wszystkich oficerów polskich z belgijskich sił zbrojnych. W przeciwnym wypadku zagroził niewysłaniem rosyjskiego ambasadora do Brukseli. Leopold I warunku nie przyjął i przez 27 lat, do momentu aż ostatni polski oficer nie przeszedł na emeryturę, Belgia nie była uznana przez Rosję jako suwerenne państwo. Ambasador rosyjski pojawił się na dworze Leopolda I dopiero w 1858 roku. *1

Po Kongresie Wiedeńskim, oraz wiążące się z tym wydarzeniem tymczasowej absencji Polski na politycznej mapie Europy,

nadal starano się utrzymywać stosunki międzynarodowe w ramach zabiegów quasi-dyplomatycznych, które stanowiła działalność tzw. obozu Czartoryskich (Hotelu Lambert). Wysyłani emisariusze spełniali funkcje poselskie w państwach przyjmujących, oraz przesyłali wiadomości o aktualnej sytuacji geopolitycznej z przypisanego ich działalności obszaru. Propagowano również sprawę polską w opinii publicznej państwa akredytacji. Jednym z ważniejszych krajów, w którym urzędował pełnomocny emisariusz „Hotelu Lambert”, była Belgia. *2

Po zakończeniu Wielkiej Wojny Rzeczypospolita rozpoczęła nawiązywanie stosunków dyplomatycznych i konsularnych z innymi państwami. Rząd Belgii 6 marca 1919 r. uznał państwo polskie de iure i nawiązane zostały stosunki dyplomatyczne. Pierwszym kierownikiem polskiego urzędu w Belgii był Aleksander Riedel, który rozpoczął urzędowanie 15 lutego 1919 roku. Władysław Sobański był pierwszym posłem i rozpoczął urzędowanie 29 sierpnia 1919 roku. *3

W wyniku wybuchu II wojny światowej polscy dyplomaci czynili starania, aby utrzymać status quo w sprawie utrzymania uznania dla rządu RP po agresji niemieckiej na Polskę. Ponadto, pod groźbą możliwości agresji Niemiec na Belgię, zaczęto prowadzić działania zabezpieczania majątku ruchomego polskich poselstw. Co ciekawe, poczyniono kroki, aby majątek przekazać w opiekę Pośła



Brazylijskiego w Brukseli. Ówczesny Minister Spraw Zagranicznych August Zalewski wystąpił z odpowiednią propozycją do Rządu Brazylijskiego. *4

Konsulat RP w Brukseli rozpoczął działalność 15 października 1945 roku, a Konsulat RP w Antwerpii 17 października 1945 roku. Polskie i belgijskie przedstawicielstwa dyplomatyczne podniesiono do rangi ambasad 9 marca 1957 roku. W 1974 roku strony podpisały Umowę między Polską Rzeczpospolitą Ludową a Królestwem Belgii o współpracy kulturalnej i naukowej regulującą współpracę w zakresie kultury między Polską a Belgią. Ze względu na federalny charakter państwa belgijskiego w niektórych misjach dyplomatycznych tego państwa, m.in. w Polsce, ustanowione zostały specjalne wydziały ds. współpracy kulturalnej i promocji handlu reprezentujące interesy jednostek federalnych czyli Flandrii i Walonii. *5

Główną siedzibą polskiej misji dyplomatycznej w Belgii jest budynek Ambasady Rzeczypospolitej Polskiej, znajdujący się przy Rue Stevin w Brukseli, natomiast

siedziba belgijskiej misji dyplomatycznej w Polsce mieści się w Pałacu Mniszchów przy ulicy Senatorskiej w Warszawie. Ambasador belgijski w Polsce jest również akredytowany w Republice Litewskiej.

Istotnym aspektem wartym zainteresowania jest status pomieszczeń misji dyplomatycznych. W świetle konwencji wiedeńskiej z 1961 roku nieruchomości misji dyplomatycznej nie posiadają już statusu eksterytorialnego pochodzącego z XVI-wiecznych przywilejów kaplicy, dzielnicy i rezydencji. *6 Jednakże na podstawie wcześniej wspomnianej konwencji (art. 22) na państwie przyjmującym ciąży zobowiązania z tytułu nietykalności misji dyplomatycznych. *7 Oznacza to bowiem, iż funkcjonariusze państwa przyjmującego nie mogą wkraczać do budynków misji dyplomatycznej bez uzyskania zgody szefa tejże misji.

Pomieszczenia misji korzystają również ze zwolnień podatkowych, natomiast mienie ruchome i nieruchomości misji dyplomatycznej chronione jest immunitetem jurysdykcyjnym i egzekucyjnym, oraz wolne jest od jakiegokolwiek ingerencji administracyjnej i sądowej państwa przyjmującego. Prawo zwyczajowe wnosi natomiast, że konta bankowe obcych misji dyplomatycznych korzystają w szczególności z immunitetu od egzekucji i zajęcia. Konta te mogą służyć jedynie celom związanym z wypełnianiem funkcji dyplomatycznych. *8

Marcel Szpak, student EWSPA
w Brukseli

Przypisy:

*1. Z artykułu J. Hauptmanna („Hajot”),
*Od Wisły do Skaldy – Rycerze powstań
polskich obrońcami Belgii*, „Ilustrowany



Kurier Codzienny” z 29.04.1934 r.

- *2. J. Sutor „Prawo dyplomatyczne i konsularne”, 13 wyd., Warszawa 2019.
- *3. Ministerstwo Spraw Zagranicznych.
- *4. AAN, Instytut Hoovera, MSZ, HII/253, kl. 729, rękopis.
- *5. J. Sutor „Prawo dyplomatyczne i konsularne”, 13 wyd., Warszawa 2019.
- *6. T. Orłowski, „Protokół dyplomatyczny. Między tradycją a nowoczesnością.”, Warszawa, 2015.
- *7. Konwencja wiedeńska o prawie traktatów. Wiedeń.1969.05.23.
- *8. J. Sutor „Prawo dyplomatyczne i konsularne”, 13 wyd., Warszawa 2019.





**Zakup bądź sprzedaż nieruchomości
mogą być proste**

Dabelle Vastgoed

BIV 516 743
BE 0751.510.171
BA en borgstelling via NV AXA Belgium Polis
nr: 730.390.160

 0032 499 43 45 59
www.dabellevastgoed.be
david@dabellevastgoed.be

Jak zachowuje się młodzież w szkole średniej mojego syna

U Młodego w szkole uczniowie raz w tygodniu obowiązkowo przynoszą książki do czytania i czytają je na lekcji. Postanowiłam wypytać syna, jak u nich to czytanie w praktyce wygląda i czy uczniowie faktycznie grzecznie siedzą i czytają, czy też jest to tylko teoria, a w praktyce małpi gaj.



Młody powiedział, że owo czytanie odbywa się co tydzień od wiosny do wakacji.

Książki przynoszą wszyscy i można się nimi wymieniać. Każdy czyta przez 15 minut, wielu na przykład serię: Leven van een Loser albo Warrior cats. Komiksy nie są dozwolone.

W trakcie czytania nauczycielka wyświetla na tablicy wirtualny ogień z projektora. Młody mówi, że przez dźwięk trzaskającego ognia nie może się skupić i mógłby się spokojnie bez tego obejść, ale ogólnie jest ok. Uczniowie grzecznie czytają. Czasem tylko ktoś zapyta nauczycielki o jakieś słowo, którego nie rozumie, ale poza tym jest spokojnie. Nie ma gadania czy cudowania.

Wypytałam Młodego, jak w rzeczywistości zachowują się uczniowie na poszczególnych lekcjach, na przerwie, na praktyce, w stosunku do nauczycieli etc. Wydrukowałam sobie w tym celu regulamin szkolny i pozakreślałam interesujące mnie kwestie.

Szkoła Młodego to dobra, niewielka flamandzka szkoła techniczna w jednej z wiejskich gmin niedaleko Brukseli. Niestety nie wszędzie życie szkolne wygląda tak jak tu. W niektórych jest

tragicznie, jeśli idzie o zasady i zachowanie, czasem jest wręcz niebezpiecznie i dla nauczycieli, i dla uczniów. Jest przemoc, są narkotyki, brakuje kultury, ogłady, wzajemnego szacunku no i zwykle też nauczycieli.

Regulamin szkoły Młodego

Regulamin jasno określa, jak trzeba się zachowywać, co jest dozwolone, a co nie. Dostyc szybko można ze szkoły wylecieć, gdy się nie przestrzega obowiązujących zasad. Renomowane niewielkie szkoły mają to do siebie, że trudno się do nich dostać, bo jest mało miejsc, a wymagania są wysokie. Duże znaczenie ma sposób, w jaki szkoła jest zarządzana. W szkole Młodego panuje rodzinna i przyjazna atmosfera, ale jednocześnie młodzież trzymana jest dosyć krótko. Ale po kolei.

Pierwsza lekcja zaczyna się o 8.15. Rozpoczęcie każdej lekcji zwiastują dwa dzwonki. Pierwszy to koniec przerwy, wtedy uczniowie mają spokojnie udać się na miejsce zbiórki swojej klasy w wyznaczonym miejscu na podwórku. Po drugim dzwonku wszyscy mają w ciszy czekać na przyjscie nauczyciela, z którym idą do klasy.

Młody mówi, że wszyscy idą na swoje miejsce po pierwszym dzwonku, ale większość z nich rozmawia. Gdy nauczyciel dyżurujący na podwórku ich upomni, przez chwilę są cicho, ale gdy tylko odejdzie, znowu jest szum. Kiedy jednak nadejdzie nauczyciel prowadzący ich lekcję, milkną i w miarę spokojnie idą za nim do klasy, gdzie na stojąco przy swojej ławce czekają, aż nauczyciel pozwoli im usiąść. Ta zasada jest przestrzegana.

Spóźnienia są karane

Minimum jest to 10 minut, ale zasadniczo zostaje się drugie tyle czasu, ile wyniosło spóźnienie. Zatem ktoś, kto spóźnił się 15 minut, zostaje pół godziny po lekcjach. Pół godziny spóźnienia to godzina. Spóźnienia usprawiedliwione są odnotowywane, ale nie są karane. Ktoś, kto spóźni się z powodu strajku na kolei, nie zostanie ukarany, ale dobrze jest móc przedstawić na to dowód. Wielokrotne spóźnienia z powodu np. problemu z autobusem raczej nie spotykają się z zrozumieniem ze strony szkoły.

Nikt nie gada, nie wstaje, nie hałasuje

Na lekcjach jest cicho. Uczniowie słuchają nauczyciela i wykonują jego polecenia. Podczas lekcji nie wolno wychodzić do toalety, korzysta się z niej tylko w czasie przerwy. Niektórzy nauczyciele wyjątkowo pozwalają wyjść do WC, ale trzeba najpierw podnieść rękę i zapytać. Większość wyjątki robi tylko przy problemach zdrowotnych, na które trzeba mieć papier albo od lekarza (problem chroniczny), albo od rodzica na dany dzień (np. grypa żołądkowa).

Gdy do klasy wchodzi dyrektor szkoły, wszyscy wstają i mówią chórem „Dzień dobry Panie Dyrektorze/Pani Dyrektor”. Na odwiedzinach innych nauczycieli się nie wstaje.



Gdy ktoś rozmawia podczas lekcji lub wstaje bez pozwolenia, najpierw jest upominany, potem wylatuje za drzwi. Czasem wylatuje od razu, jeśli nauczyciel uzna, że uczeń „przejął”. Po wyrzuceniu z klasy należy natychmiast udać się do sekretariatu, gdzie zanotują uwagę i powiedzą, czy jest jakaś kara. Nauczyciel może też od razu zanotować uwagę online.

Można zostać usuniętym z danej lekcji na dłuższy okres czasu, np. na cały trymestr czy rok. Z praktyki, czyli z warsztatu, też można zostać usuniętym, gdy nie przestrzega się zasad bezpieczeństwa. Co wtedy? Uczeń pewnie spędza te lekcje pod nadzorem w innej sali i sam musi się uczyć, by zdać egzaminy, ale nie mamy doświadczeń w tym temacie.

Moim zdaniem wielu uczniów przestrzega obowiązujących zasad, bo uważają, że tak trzeba, bo tak zostali wychowani. Innych w ryzach trzymają kary, które mogą być różne – najpopularniejsze jest zostawanie po lekcjach, bywa że godzinę albo i dwie. Czasem trzeba kilkaset razy napisać „Nie będę przeszkadzał na lekcji” czy coś w tym stylu, czyli stara szkoła. Mogą też to być dodatkowe zadania domowe, a nawet prace fizyczne, np. jakies sprzątanie.

Jeśli powyższe kary nie zadziałają, wszczyna się procedurę przywołania do porządku (rozmowy z pedagogiem, dyrektorem, rodzicami, pomoc poradni, itp.), a gdy to nie skutkuje, wszczyna się procedurę dyscyplinarną. Skreślenia uczniów są tu na porządku dziennym.

Jak wyglądają przerwy?

Spędza się je na podwórku. Młodzież ma do dyspozycji stoły do ping-ponga, grę w piłkarzyki, można grać w koszykówkę. W piłkę nożną według regulaminu grać nie wolno, ale za zgodą nauczyciela można kopać gumową piłkę. Są też ławki, na których można sobie usiąść i pogadać z kolegami.

Południowa przerwa trwa godzinę i większość idzie obowiązkowo do jadalni jeść kanapki (czy co kto przyniesie), ale niektóre starsze klasy mogą jeść na podwórku. Mają tam do dyspozycji ławki pod dachem. Część idzie na obiadową przerwę do domu, ale muszą mieć na to stosowne zezwolenie, które okazują w sekretariacie. Tylko uczniowie mieszkający do 3 km od szkoły mogą takie zezwolenie za zgodą rodziców otrzymać.

Podczas przerwy obiadowej w jadalni można wyjątkowo korzystać ze smartfonów i tabletów, ale nie wolno telefonować. Na podwórku wszelaki sprzęt musi być schowany do plecaka, a po jedzeniu każdy zasuwa obowiązkowo na podwórko nawet jak by wiało, lało czy zabami ciskało.

Zakaz używania telefonów, laptopów, konsol i innej elektroniki

Wchodząc do szkoły wszelaki sprzęt należy wyłączyć i schować do plecaka. Nie wolno go uży-

wać ani nikomu pokazywać. Wyjątkiem jest czas w jadalni. Laptopów i czasem smartfonów używa się na lekcjach. Każdy uczeń nosi codziennie swój laptop. Korzysta się z niego tylko za zgodą czy poleceniem nauczyciela.

Przysłapanie kogoś z telefonem poza czasem na to przeznaczonym spotyka się natychmiast z zanotowaniem uwagi i zabranieniem telefonu. Za pierwszym razem telefon można odebrać z sekretariatu zaraz po lekcji. Za drugim razem uczeń musi czekać na swój telefon pół godziny po lekcjach. Za trzecim razem czeka już godzinę. Przy czym regulamin mówi, że szkoła nie przechowuje telefonów do następnego dnia, z czego wynika, że albo go odbierze, albo traci. O czwartym razie nie ma w regulaminie ani słowa, z czego należy wnioskować, że wiąże się to z rozpoczęciem procedury przywołania do porządku albo i dyscyplinarnej.

Gdy ktoś musi gdzieś pilnie zadzwonić, idzie do sekretariatu. Jeśli uczeń oczekuje ważnego telefonu, powinno się to odbyć przez sekretariat, czyli ktoś dzwoni



do szkoły, a sekretarka woła ucznia do telefonu.

Ubiór

Uczeń ma wyglądać schludnie i czysto. Stroje typu klapki, koszulki na ramiączkach, zbyt krótkie spódnice lub spodenki, przesadne makijaże czy fryzury nie są dozwolone. Zabronione jest też noszenie nakrycia głowy na terenie szkoły, z wyjątkiem przyczyn medycznych. Na podwórku można nosić np. czapki.

Podczas lekcji WF i na basenie obowiązują stroje zalecone przez szkołę, w tym wypadku jest to granatowa koszulka z nazwą szkoły i czerwone spodenki, a na basenie czerwony czepek. Na praktykach w warsztacie obowiązuje koszulka i bluza z nazwą szkoły oraz stosowne ubranie robocze, obuwie robocze i nakrycia głowy (np. kaski), maski, okulary etc. Zakazane są pierścionki, kolczyki, piercing, łańcuszki, a długie włosy muszą być związane lub/i zabezpieczone siateczką.

Uczniowie skupiają się na lekcjach

Młoda uważa, że w klasach, w których ona była, każdy uważał na lekcji i był cicho, bo chciał się czegoś nauczyć. Gdy ktoś wybiera takie kierunki jak łacina, nauki przyrodnicze czy informatykę, ma jakiś konkretny cel, chce się uczyć, iść na studia. To trudne kierunki wymagające pewnych kompetencji, zainteresowań i odpowiedniego ilorazu inteligencji. Młody się z tym zgadza. Każdy w jego klasie wie, że trzeba się uczyć. Nawet jeśli to rodzice go tam wysłali, ma się uczyć, bo rodzice będą wymagać dobrych wyników i jak ich nie zobaczą, będą kary.

We Flandrii (przynajmniej w naszej okolicy) jest duży wybór szkół o najróżniejszych kierunkach i poziomie. W promieniu około zaledwie 5 kilometrów mamy bodajże pięć dobrych szkół średnich, a



w zasięgu roweru znajdują się jeszcze inne szkoły. Mamy dwie świetne szkoły techniczne, dobrą szkołę ogrodniczą i kilka niezłych ogólniaków. Młodzież (i rodzice) mają z czego wybierać.

Flamandzki system edukacji umożliwia łatwe zmienianie szkół. Gdy uczeń (jego rodzice lub nauczyciele) uzna, że kierunek mu się nie podoba, jest za trudny, za łatwy, albo zasady mu nie odpowiadają, może zmienić szkołę. Fakt, że nauka jest w Belgii obowiązkowa do 18 roku życia, działa – moim zdaniem – często na niekorzyść. Ci, którzy nie chcą chodzić do szkoły i nie chcą się uczyć, będą innym przeszkadzać i łobuzować. Dla takich uczniów szkoła nie powinna być obowiązkowa.

Generalnie sytuacja w szkołach jest coraz gorsza. Brakuje tysięcy nauczycieli, masowo przybywa za to mieszkańców. Klasy są coraz liczniejsze, szkoły przepełnione. To wszystko nie pozostaje bez wpływu na młodzież, na poziom edukacji i wychowania. Niemniej jednak jest sporo dobrych szkół, gdzie panuje przyjazna atmosfera, wzajemny szacunek pomiędzy nauczycielami, uczniami i rodzicami, edukacja jest na wysokim poziomie, a uczniowie chętnie do takiej szkoły chodzą i chętnie się uczą. Rodzice mają też dosyć wysokie oczekiwania wobec swoich dzieci, starają się je wysłać do jak najlepszej szkoły, a potem pilnują (bywa, że i wręcz gnębią), by osiągały wysokie wyniki.

Okres egzaminów to zawsze nerwy i sianie paniki przez nauczycieli, rodziców i samych uczniów. Dyrektorzy ślą specjalne listy do rodziców, jak dbać o uczniów w tym „trudnym okresie”, jak zapewnić im spokojny czas i miejsce na naukę. Rodzice zabierają dzieciom telefony, konsole, zakazują spotkań z przyjaciółmi, zamykają ich w pokojach i pilnują, by się uczyły po kilka godzin dziennie, także w weekendy.

Młody uczy się sam. Pilnuje swoich zadań domowych, egzaminów, podręczników. My od czasu do czasu tylko pytamy, czy się uczył, czy lekcje ma odrobione, z czego ma sprawdziany, no i obserwujemy wyniki na Smartschool, czasem gratulując a czasem dopytując, z jakiego powodu wynik jest niski.

Młody chwali się sam dobrymi wynikami, zanim nauczyciel je opublikuje. O złych też od razu mówi i wyjaśnia, dlaczego tak słabo poszło. Nie ma problemu z przyznawaniem się, że za mało się uczył, zapominał o teście albo przecenił swoją wiedzę z danego tematu i w ogóle się nie uczył. U nas w domu nie ma kar, nie ma zakazów i nakazów, tylko wzajemne zaufanie i zrozumienie.

Inne moje przemyślenia i obserwacje poczynione na belgijskiej ziemi znajdziecie na blogu:

belgianasznowydom.blogspot.be

i w dalszych numerach "Flandrii po polsku"



Szukasz elastycznej pracy jako pomoc domowa u solidnego pracodawcy?

- ✓ Umowa na stałe!
- ✓ Stałe wynagrodzenie, pieniądze wakacyjne oraz premia na koniec roku!
- ✓ Czeki żywnościowe o wartości 5 euro!
- ✓ Sama ustalasz godziny pracy!
- ✓ Możesz pracować już od 10 godzin tygodniowo!
- ✓ Wysokiej jakości szkolenia!



Zainteresowana/y? Skontaktuj się z naszymi polskimi koleżankami!

Agnieszka Pokora (Limburg)

M: +32(0)499 56 56 71

agnieszka.pokora@dienstenaanhuis.be

Anna Wolek (Antwerpen)

M: +32(0)492 73 09 08

anna.wolek@dienstenaanhuis.be



Więcej informacji można znaleźć pod adresem www.dienstenaanhuis.be.

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

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



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





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
- miła i profesjonalna obsługa w języku polskim

REGION MECHELEN I ANTWERPIA

Janina: 0485.357.357
janina@master-clean.be

Kasia: 0484.29.28.27
kasia@master-clean.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 1 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

www.rekrutacja.ewspa.edu.pl

Dołącz do bezpłatnej grupy wsparcia!

Zapraszamy kobiety, które doświadczają
przemocy lub doświadczały w przeszłości
i nadal zmagają się z jej skutkami.

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



TELEFON ZAUFANIA DLA CIEBIE



Poniedziałek	prawniczka (pl, en)	09.30 - 10.30
	psycholożka (pl, fr)	20.00 - 21.00
Wtorek	psycholożka (pl, en)	20.00 - 22.00
Środa	prawniczka (pl, en)	22.00 - 23.00
Czwartek	psycholożka (pl, en, nl)	8.00 - 10.00
Piątek	psycholożka (pl, fr)	9.00 - 10.30

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com

Urlop w Ostendzie

Kilka dni nad morzem to dobry pomysł i sprawdzony sposób na odpoczynek o każdej porze roku. Belgijskie wybrzeże cieszy się dużym zainteresowaniem turystów krajowych – to najpopularniejszy kierunek od wielu lat.



Z opublikowanych danych statystycznych wynika, że w 2023 roku do gmin nadmorskich przyjechało prawie 2,2 mln turystów, którzy mieli zarezerwowany nocleg. Liderem w tym zestawieniu jest Ostenda. Największą motywacją do wyjazdu na wybrzeże jest relaks oraz korzystny wpływ na zdrowie morskiego powietrza. Najpopularniejszą atrakcją w Ostendzie są spacery promenadą.

Historia Ostendy to właściwie opowieść o ludziach. To ich decyzje i działalność sprawiły, że Ostenda ze średniowiecznej wioski rybackiej stała się w belle époque kurortem nadmorskim o światowej renomie. Pierwszą osobą, którą trzeba wymienić, jest Małgorzata II Flandryjska – hrabina Flandrii i Hainaut, która w roku 1267 nadała prawa miejskie Ostendzie. Nastąpił jej stopniowy rozwój, ale nisz-

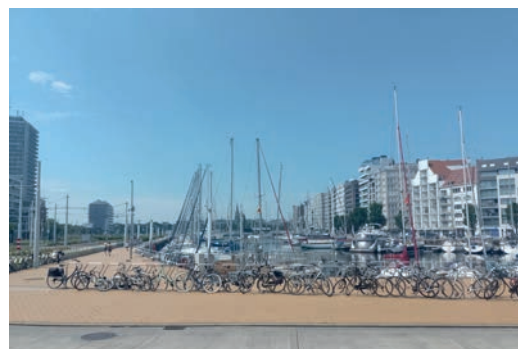
czyielskie działania fal sztormowych i dwóch powodzi w XIV wieku (św. Klemensa – 1334, św. Wincentego – 1394) zmusiły mieszkańców do przeniesienia miasta w głąb lądu.

Przełomowym wydarzeniem było wydanie przez Filipa III Dobrego pozwolenia na budowę portu. Jego funkcjonowanie najbardziej wpłynęło na rozwój miasta w kolejnych wiekach. Początkowo był to port rybacki, potem wojenny, handlowy, morski, pasażerski i jachtowy. W roku 1846 zostało uruchomione pierwsze stałe połączenie promowe pomiędzy Ostendą a Dover.

Właśnie XIX wiek był wyjątkowy – Ostenda z sennego miasta portowego przekształciła się w modny kurort, a wszystko za sprawą brytyjskich turystów.

W Anglii, w drugiej połowie XVIII wieku wycieczki nad morze stały się bardzo modne. Panowało też przekonanie, że picie wody morskiej oraz kąpiele w morzu łagodzą najróżniejsze dolegliwości. Dla przedstawicieli klas wyższych – szlachty i burżuazji pobyt w miejscowości nadmorskiej był też formą rozrywki towarzyskiej. Pod koniec XVIII wieku do Ostendy przybył angielski przedsiębiorca William Hesketh, który w bezpośrednim sąsiedztwie plaży wybudował mobilne łaźnie i przytulną tawernę. Prawdopodobnie to jego działalność zapoczątkowała rozwój usług plażowych na belgijskim wybrzeżu.

Wraz z rosnącą liczbą brytyjskich turystów rozwijała się infrastruktura turystyczna, powstawały nowe hotele, pensjonaty, bary i restauracje. Niektóre obiekty cieszyły się szczególną popular-



nością wśród turystów, i wpisały się w historię miasta, jak wybudowany w roku 1833 Pavillon Anglais w Ostendzie – pierwszy obiekt usytuowany tuż przy plaży. Drewniany budynek z ozdobnymi wieżami, przypominający pałac, uważano wtedy za nowoczesny. Znajdowała się tam kawiarnia, czytelnia, sala gier oraz kilka pokoi z łazienkami. Anglicy czuli się w Ostendzie znakomicie, to dla nich organizowano wyszukane rozrywki na plaży, jak wyścigi konne czy regaty żeglarskie.

W następnym roku przy plaży pojawił się kolejny obiekt – Pavillon des Bains, a potem kolejne. Tak powstał bulwar z drewnianymi domami, które jednak pod koniec XIX wieku zniknęły, a w ich miejscu powstały nowe, bardziej okazałe i murowane. W roku 1838 uruchomiono połączenie kolejowe z Brukselą, w kolejnych latach z Kolonią. Wtedy pojawili się nowi turyści francuscy, niemieccy, holenderscy a nawet rosyjscy. W roku 1840, w Ostendzie wycoczywał rosyjski pisarz Nikołaj Gogol.

Osobą, która odegrała wyjątkowo ważną rolę w historii miasta, był król Leopold II Koburg – król Belgów, który zrealizował oryginalne projekty architektoniczne jak: het Maria-Hendrikapark, de Koninklijke Gaanderijen, de Wellingtonrenbaan – tor wyścigów konnych oraz przebudowa het Casino-Kursaal. Architekt Alban Chambon przeprowadził gruntowną renowację budynku kasyna: prace trwały osiem lat a ich rezultat był wspaniały. Powstał bajkowy pałac, którego wnętrze zachwycało luksusem, mieściły się w nim sale gier, sale do czytania, balowe oraz koncertowe. Ostenda rozkwitła. Wraz z belgijską rodziną królewską do miasta przybyli członkowie innych rodzin królewskich, cesarskich, i rodów szlacheckich z całej Europy. Na wypoczynek do Ostendy przyjeżdżali też ważni politycy, naukowcy, dyplomaci, finansisci, przedsiębiorcy oraz ministrowie.

Niestety złote czasy miasta skończyły się, gdy wybuchła I wojna światowa. Po wojnie miasto było zrujnowane, a globalny kryzys gospodarczy w latach 30. ubiegłego wieku przyspieszył ekonomiczny upadek miasta. Luksusowe hotele i wspaniałe wille w stylu belle époque stały puste. Elita przeniosła się do innych kurortów, takich jak De Haan czy Knokke. Również belgijska rodzina królewska przestała przyjeżdżać do Ostendy. Po II wojnie światowej elity częściej wypooczywały nad Morzem Śródziemnym. Ostenda stała się dostępną dla zwykłego obywatela, coraz więcej Belgów mogło sobie pozwolić na wakacje nad morzem. Masowa turystyka zmieniła oblicze miasta, które dziś nie jest już elitarnym kurortem, lecz po prostu rozwija się m.in. kulturalnie.

Od roku 2007 w Ostendzie organizowany jest Międzynarodowy Festiwal Filmowy – Het Filmfestival Oostende. Od początku na czerwonym dywanie pojawiają się nie tylko gwiazdy belgijskiego, ale też światowego kina jak Jean-Claude Van Damme, Pierce Brosnan, Adrien Brody, Jane Birkin, Jennifer Saunders. Wizytówką festiwalu jest aleja gwiazd „Walk of Fame”, bardzo podobna do tej w Los Angeles wzdłuż Hollywood Boulevard.

Gwiazdy na deptaku upamiętniają osoby nagrodzone w poszczególnych kategoriach oraz znane osobistości światowego kina, które przyjechały do Ostendy na festiwal filmowy. Jest też polski akcent – gwiazda aktorki Agnieszki Grochowskiej, laureatki nagrody dla

najlepszej aktorki w roku 2011 za rolę Niny w filmie pt. Stepy (ang. Beyond the Steppes). Polsko-belgijski dramat w reżyserii Vanji d'Alcantary to opowieść o młodej kobiecie, która wraz z dzieckiem trafia do pracy w sowchozie w roku 1940. Gdy dziecko zaczyna chorować, kobieta walczy o jego i swoje życie w ekstremalnie trudnych warunkach. Pełna lista osób, nagrodzonych gwiazdami w poszczególnych latach, jest na stronie: <https://filmfestivaloostende.be/nl/ffo19-1/events/walk-of-fame/overzicht-sterren>



Stałym elementem oferty kulturalnej jest realizowany od roku 2003 projekt artystyczny Beaufort. To plenerowa wystawa sztuki współczesnej wzdłuż plaż i wydm belgijskiego wybrzeża. Przez sześć miesięcy mieszkańcy i turyści mogą podziwiać oryginalne rzeźby i instalacje. Po wystawie niektóre dzieła sztuki, zakupione przez nadmorskie gminy, pozostają. Na plaży w Ostendzie znajduje się kilka z nich, jak 'Altar' autorstwa Krisa Martina, 'Pillage of the Sea' włoskiej artystki Rosa Barba, czy zestaw rzeźb o nazwie 'Rock Strangers' autorstwa Arne Quinze.



Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: www.maculewicz.net

Zapraszamy serdecznie na kolejne spotkanie z cyklu „Siła Inspiracji”! Tym razem będziemy mieli okazję poznać niezwykle kreatywną i energiczną osobowość, panią Monikę Szymonowską.



Pani **Monika Szymonowska** to osoba z artystyczną duszą, która przejawia się na wielu płaszczyznach, w tym w prowadzeniu warsztatów artystycznych dla dorosłych.

Podczas spotkania pani Monika zaprezentuje techniki, które wykorzystuje na swoich warsztatach i podzieli się swoją pasją do tworzenia i materializowania wszystkiego, co zamieszkuje najdalsze zakamarki jej serca – co sama nazywa sercotwórstwem.

Wprowadzi nas w świat zabawy kolorem i plamą, zachęcając do odważnego wyrażania emocji poprzez sztukę.

Dołączcie do nas, aby odkryć nowe źródła inspiracji i kreatywności! Serdecznie zapraszamy do udziału w tym wyjątkowym wydarzeniu, które z pewnością napęłni Was inspiracją i pozwoli odkryć w sobie nowe pokłady kreatywności. To doskonała okazja, aby poznać niesamowitą Monikę Szymonowską i zainspirować się jej podejściem do sztuki i życia.

Koszt warsztatu: 10 EUR od osoby (cena za materiały) płatne na miejscu.

Liczba miejsc ograniczona – zapisy przez mail: monika_z3@op.pl.

Więcej informacji: iza.karbo@gmail.com / 0486 16 44 72.

Siła inspiracji

Czternasta edycja

Kiedy?

**21 września
16.00 - 19.00**

Gdzie?

**Italiëlei 213,
2000
Antwerpen**

DOROŚLI

Creaworkshop

"Glutki i Budyń czekoladowy"

Kiedy?
29 września
14.00 - 17.00

Gdzie?
Cinema Rix
De Gryspeerstraat 86,
2100 Deurne

Szukasz atrakcji dla swoich dzieci w wieku od 4 do 12 lat? Mamy dla Ciebie idealną propozycję!

Czy Twoje dzieci uwielbiają bawić się kolorowymi, elastycznymi masami, znanymi jako glutki?

Zapraszamy na nasze kolejne warsztaty, których tematem będą właśnie glutki!

Dzieci będą miały okazję stworzyć swoje własne, wyjątkowe glutki pod okiem pani Izy Karbowskiak. Te kolorowe, elastyczne masy dostarczą mnóstwo radości i kreatywnej zabawy.

Ale to nie wszystko! Dzieci będą także przygotowywać pyszny budyń czekoladowy. Pod okiem prowadzącej będą mogły poznać tajniki przygotowywania tego smakołyku i cieszyć się jego smakiem.

Dołącz do nas na pełną zabawę przygodę z glutkami i czekoladowym budyniem! Czekamy na Ciebie i Twoje dzieci!

*zajęcia dla dzieci w wieku od 4 do 12 lat pod opieką opiekunów (+18).

DZIECI

Przegląd prasy belgijskiej

Flandria Zachodnia: zamiast kar GAS postępowanie karne

Od września gminy we Flandrii Zachodniej nie będą już mogły nakładać kar administracyjnych GAS za przestępstwa takie jak kradzieże, napaść i pobicie. To prokuratura Flandrii Zachodniej będzie ścigać tego typu przestępstwa.

Inne kary GAS, takie jak za nielegalne wysypiska śmieci czy oddawanie moczu w miejscach publicznych, będą nadal stosowane.

vt.be

Flandria: nowe propozycje resortu edukacji

Dzieci, mające problem z przyswojeniem bieżącego materiału, powinny mieć dodatkową bezpłatną pomoc po lekcjach. Według Departamentu Edukacji dodatkowy czas nauczania nie powinien być luksusem, dostępnym dla wybranej grupy uczniów, których rodziców stać na korepetycje.

Kolejną propozycją Departamentu Edukacji jest selekcja podręczników i sprawdzenie, w jakim stopniu konkretny podręcznik spełnia założone kryteria. Podręczniki są drogie, a nie wszyscy nauczyciele z nich korzystają. Badania pokazują, że uczniowie, pracujący z konkretnym podręcznikiem, na przykład z matematyki, osiągają lepsze wyniki niż ci, którzy korzystają z innej książki.

Obecnie podręczniki sporządzają głównie autorzy zatrudnieni przez wydawców. Są to często osoby z branży lub pracownicy organizacji patronackich. „Zwykle nie sprawdza się, czy te książki mają uzasadnienie edukacyjne. Nie można winić wydawców za chęć osiągnięcia zysku” – mówi jeden z ekspertów.

hln.be

Wyścig o mieszkanie na wynajem: „Ludzie fałszują nawet odcinki wypłat”

Tysiąc euro czynszu za skromną kawalerkę, dziesiątki kandydatów na jedno mieszkanie, potencjalni najemcy fałszujący odcinki wypłaty i dochody wynoszące co najmniej trzykrotność czynszu. Jeśli ktoś pracuje na pół etatu, nie ma szans na wynajem. Już pięć minut po publikacji ogłoszenia odpowiada na nie co najmniej kilkadziesiąt osób. Tak wygląda rynek wynajmu mieszkań w Brukseli. W innych większych miastach nie jest lepiej.

Lokale oferowane przez agentów nieruchomości kosztowały w

zeszłym roku w Brukseli średnio 1200 euro, co oznacza rekordowy wzrost o 8,6%. Wynajem również stał się droższy we Flandrii, ale przeciętne mieszkanie przy cenie 821 euro jest jednak tańsze niż w stolicy. Oferty agencji nieruchomości są zazwyczaj droższe od mieszkań oferowanych bezpośrednio przez właściciela.

Powodów szybkiego wzrostu cen wynajmu jest kilka. Rosnąca inflacja, wyższe koszty inwestowania w nieruchomości, czy zakaz eksmisji od 1 listopada do 15 marca oznaczają, że na rynek trafia mniej lokali.

Najemcy szukają wszelkich sposobów na zdobycie wymarzonego mieszkania. Zdarza się nawet, że fałszują odcinki wypłaty. Nie chodzi tylko o „skorygowane” dane finansowe, ale także o firmy, w których potencjalni najemcy nigdy nie pracowali.

Napięty rynek wynajmu jest również dobrą pożywką dla oszustów. Sprawdzone przez poprosze-

nie potencjalnego najemcy o zaliczkę, zanim jeszcze obejrzy dane mieszkanie i zostanie zawarta umowa. Czasami jest to stosunkowo niewielka kwota. Ale bywa i tak, że oszuści żądają wpłacenia całej kaucji za wynajem na konto, zanim potencjalny najemca będzie mógł odwiedzić lokal. Zdjęcia mieszkania czy domu pochodzą z sieci i nie są prawdziwe.

Stowarzyszenie Lokatorów ma nadzieję, że powstanie obowiązkowy harmonogram cen czynszów, zawierający miesięczne docelowe stawki czynszu za

metr kwadratowy powierzchni mieszkalnej w zależności od stanu domu i rodzaju mieszkania.

bruzz.be



Praca na morzu dla więźniów

Więzienia w Belgii pozostają jednymi z najbardziej przeludnionych w Europie: obecnie jest w nich ponad 12 000 osób na 10 000 miejsc. Wprawdzie otwarto nowe więzienia i areszty, ale nie poprawiło to sytuacji.

Według ministerstwa sprawiedliwości rozwiązaniem tego problemu może być wysłanie więźniów do pracy na morzu, co zmniejszyłoby liczbę skazanych przetrzymywanych w więzieniach.

Ministerstwo proponuje aby osadzeni, kwalifikujący się do zwolnienia warunkowego, mogli pracować tam, gdzie pra-



DELTA[®]

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

codawcy nie mogą znaleźć pracowników – na przykład w sektorze pogłębiania. Pracowaliby pod ścisłymi warunkami lub pod nadzorem elektronicznym w ramach umów o współpracy z firmami potrzebującymi dodatkowego personelu.

Ministerstwo jest zdania, że opracowanie kodeksu karnego wykonawczego, który określa, w jaki sposób kara może i powinna być wykonywana, sprawi, że praca stanie się integralną częścią odbywania kary pozbawienia wolności.

Na morzu powinna pracować także ograniczona grupa osób, które ze względu na popełnione czyny muszą zostać na jakiś czas odizolowane od społeczeństwa. To będzie kosztować znacznie mniej pieniędzy, a więzienia będą mniej zatłoczone”. „Praca powinna stać się punktem wyjścia kary więzienia” – podsumowuje minister sprawiedliwości Van Tigchelt.

brusselstimes.com

Belgia słabo wypada na rynku połączeń kolejowych

Z 990 tras pomiędzy 45 głównymi miastami Europy zaledwie 12 proc. jest obsługiwanych przez pociągi bezpośrednie – podaje organizacja Greenpeace Belgia.

„Przez lata Europa rozwijała czerwony dywan przed szkodliwymi dla klimatu podróżami lotniczymi i zasypywała je ulgami podatkowymi, podczas gdy pociągi i infrastruktura kolejowa nadal niszczeją” – mówi Joeri Thijs, rzecznik Greenpeace Belgia. „Rządy europejskie i UE muszą skorygować tę nierówno-



wagę, poprawiając połączenia i komfort pociągów oraz kładąc kres nieuczciwej przewadze przemysłu lotniczego”.

Z Brukseli można dotrzeć samolotem prawie do wszystkich europejskich miast, a nocnym pociągiem dojedzie się jedynie do Amsterdamu, Berlina, Kolonii, Monachium, Londynu, Luksemburga, Lyonu, Marsylii, Paryża, Pragi i Wiednia.

Jednak wykorzystując istniejącą infrastrukturę kolejową, można potencjalnie utworzyć siedemnaście dodatkowych połączeń kolejowych z Belgii. Dotyczy to Barcelony, Budapesztu, Birmingham, Bratysławy, Edynburga, Hamburga, Kopenhagi, Lublany, Madrytu, Mediolanu, Neapolu, Rzymu, Sztokholmu, Walencji, Warszawy, Zagrzebia i Zurychu.

Dlatego Greenpeace Belgia wzywa kolejny rząd federalny do stworzenia

większej liczby bezpośrednich połączeń kolejowych i zniesienia dotacji lotniczych. gva.be

Wyższe ceny lokali socjalnych dla osób niepracujących

Różnica między pracą a nie-pracą powinna się zwiększyć – słychać z różnych stron sceny politycznej. Dlatego też coraz głośniejszą mowa się o podniesieniu po dwóch latach czynszu do stawki rynkowej za mieszkania socjalne lokatorom, którzy mogą, ale nie chcą pracować. Dotyczy to 1 na 4 lokatorów we Flandrii.

Różnica w czynszu staje się większa dla tych, którzy chcą pracować, i dla tych, którzy nie chcą. Przykładowo, pierwsza grupa za lokal socjalny na wynajem zapłaci jedynie 350 euro miesięcznie (cena rynkowa 700 euro). Ale każdy, kto nie pójdzie do pracy, musi zapłacić pełną kwotę 700 euro. Zaś ten, kto podejmie pracę w ciągu dwóch lat, zapłaci tylko połowę czynszu.

Diependaele chce osiągnąć radykalną zmianę w polityce mieszkalnictwa socjalnego. Dziś czynsz jest zależny od dochodów, co oznacza, że ci, którzy nie pracują, płacą niższy czynsz.

hln.be

Flandria: niezapłacone rachunki za prąd i gaz

W ubiegłym roku państwowy dostawca energii Fluvius dostarczał gaz do około 58,4 tys. flamandzkich gospodarstw domowych, które notorycznie nie płaciły rachunków za energię.

Zgodnie z prawem, jeśli komercyjny dostawca zerwie umowę na gaz lub prąd z gospodarstwem domowym, które notorycznie uchylało się od płace-

nia rachunków, to taką umowę automatycznie musi przejąć państwowy Fluvius. Jeśli rachunki dalej nie będą opłacane, to takie gospodarstwo domowe może zostać całkowicie odcięte od gazu i elektryczności.

Zanim jednak do tego dojdzie, spółka Fluvius przejmuje obowiązek dostarczania gazu i prądu problematycznym gospodarstwom domowym. Nie chodzi tu o pojedyncze przypadki, ale o dziesiątki tysięcy „niepłacących odbiorców”. W 2023 r. Fluvius dostarczał energię elektryczną do około 76,3 tys. gospodarstw domowych zalegających notorycznie z opłacaniem rachunków za prąd.

niedziela.be

Flandria: Rekordowa liczba przypadków nadużyć wobec dzieci

W 2023 roku centra wsparcia oraz serwis czatowy Nupraatikerover.be otrzymały łącznie 7541 unikalnych zgłoszeń. Liczba ta przełamuje gwałtowny spadek liczby raportów zaobserwowany w 2022 roku, przy czym obecne liczby są jednocześnie najwyższe w historii.



W raportach tych wymieniono 10 671 dzieci, co stanowi największą liczbę, jaką kiedykolwiek odnotowano. „To pozytywny znak” – mówi dyrektor Flamandzkiego Centrum Ekspertyz ds.

Przemocy wobec Dzieci (VECK), Tim Stroobants. „Wszyscy jesteśmy tego coraz bardziej świadomi i przemoc jest coraz częściej zgłaszana”.

Około połowa zgłoszeń jest sporządzana przez pracowników służby zdrowia, takich jak lekarze pierwszego kontaktu lub placówki, takie jak szpitale lub szkoły i ośrodki poradnictwa dla uczniów. Najbardziej znaczący wzrost odnotowano jednak w przypadku czatu Nupraatikerover.be, gdzie liczba zgłoszeń wzrosła o 20%.

Większość zgłoszeń dotyczy przemocy i zaniedbywania emocjonalnego (35%), przemocy i zaniedbywania fizycznego (30%) lub wykorzystywania seksualnego (16%).

„To tak naprawdę wierzchołek góry lodowej. Szacujemy, że 3% dzieci i młodych ludzi dorasta w przemocowych środowiskach” – mówi Stroobants.

niedziela.be

„Tylko połowa ma odwagę z kimś o tym porozmawiać”

We Flandrii co tydzień zgłaszanych jest ponad 30 raportów o przemocy wobec osób starszych – wynika z danych Flamandzkiego Centrum Wsparcia dla Osób Starszych (VLOCO). Jednak prawdziwa liczba jest wyższa. „Tylko połowa osób starszych, których ten problem dotyka, ma odwagę z kimś o tym porozmawiać”.

W 2023 r. zarejestrowano łącznie 1584 przypadki przemocy. To o ponad 400 więcej niż w roku ubiegłym. Najczęściej (w 27 proc. przypadków) dochodzi do przemocy psychicznej w postaci poniżania i szantażu emocjonalnego. Na drugim miejscu (22 proc.) znajduje się przemoc fizyczna, np. bicie czy szarpanie. Na trzecim zaniedbanie (w 18 procent przypadków). Dwie trzecie ofiar to kobiety.

W 79 proc. zgłoszonych sytuacji przemoc dopuściły się osoby z najbliższego otoczenia, np. partnerzy czy zięciowie (rzadziej synowie). Według VLOCO stosowana przez nich przemoc nie zawsze ma złe intencje. Często opiekun krzywdzi starszą osobę z niewiedzy, niekompetencji lub z bezsilności.

vrt.be

Oplata za odzyskanie rzeczy zgubionej w tramwaju lub autobusie

Każdy, kto zgubił jakiś przedmiot w autobusie, tramwaju lub na przystanku flamandzkiego przewoźnika, aby go odzyskać, musi zapłacić. De Lijn skupia teraz w jednym miejscu wszystkie zagubione przedmioty. Są one fotografowane i umieszczane na platformie internetowej.



Podróźni, którzy odnajdą tam swoją własność, mogą ją odebrać. Płacą 12,25 euro – koszt administracyjny wynoszący 5 euro i 7,25 euro za paczkę pocztową – po czym zagubiony przedmiot jest dostarczany do ich domu za pośrednictwem bpost. Zgubione przedmioty są przetrzymywane w De Lijn przez 6 miesięcy.

Kiedyś w De Lijn odzyskanie utraconego przedmiotu było bezpłatne. Podróźni musieli jednak sami udać się do – czasami odległych – punktów odbioru, które np. miały różne godziny otwarcia. „Dotychczasowa procedura była bardzo uciążliwa, mogła zająć dużo czasu i nie była jednolita” – mówi rzecznik De Lijn.

vrt.be

Opracowała:
Karolina Morawska

ART Hobby Fotograf

ART Hobby Fotograf

art.hobby.fotograf

+32478124203, +32484260526

arthobby50@gmail.com

SIBMOWING

MOVE WITH US IN COMFORT!

WINDA - PRZEPROWADZKI - TRANSPORT

www.sib-mowing.be

igorkoter@gmail.com

0465 265 459 Igor

Przegląd prasy polskiej

Szykuje się rewolucja w rozwodach



W Ministerstwie Sprawiedliwości toczą się prace nad dużymi zmianami związanymi z udzielaniem rozwodów. Co się zmieni? Prawdopodobnie już niebawem rozwiązanie małżeństwa będzie możliwe bez długotrwałych postępowań sądowych.

Rozważane są dwie koncepcje: rozszerzenie uprawnień notariuszy lub dopuszczenie rozwodów w urzędzie stanu cywilnego. Takie rozwiązanie wpłynęłoby na odciążenie sądów i umożliwiło małżonkom szybsze uzyskanie rozwodu za porozumieniem stron, bez orzekania o winie, zwłaszcza kiedy małżonkowie nie mają małoletnich dzieci. Ma to odciążać sądy i umożliwić małżeństwu wzięcie rozwodu bez długich i kosztownych postępowań.

pit.pl

Dwa dodatkowe dni urlopu do wykorzystania

Wielu pracowników wciąż nie wie, że mają do dyspozycji specjalne zwolnienie z pracy ze względu na działania siły wyższej. To 2 dni w ciągu roku (albo 16 godzin), które, jeżeli nie zostaną wykorzystane, nie przechodzą na kolejny rok. Za taki dzień / dni nie należy się pełne wynagrodzenie. Ten urlop płatny jest w wysokości 50 procent, czyli pracownik otrzyma połowę dziennej stawki.

Czym jest siła wyższa? Może to być np. pilna potrzeba zaopiekowania się dzieckiem lub innym członkiem rodziny. Może to być



nagły wypadek czy zdarzenia pogodowe i atmosferyczne. Generalnie chodzi o sytuacje nagłe, których nie można było przewidzieć i im przeciwdziałać.

Pracodawca ma obowiązek udzielić takiego zwolnienia od pracy „na wniosek zgłoszony przez pracownika najpóźniej w dniu korzystania z tego zwolnienia”. Taki wniosek może, ale nie musi zostać złożony na piśmie. Pracownik może wiadomość wysłać mailem lub SMS-em. Może także zadzwonić albo przyjść i zgłosić to ustnie.

Pracodawca nie ma podstaw prawnych do weryfikowania powodu zwolnienia. Może opierać się wyłącznie na oświadczeniu pracownika. Jeżeli jednak pracodawca nie zgodzi się na udzielenie pracownikowi takiego urlopu, narusza przepisy Kodeksu Pracy i może zostać ukarany grzywną w kwocie od 1 tys. zł do 30 tys. zł.

Wolne dla pracownika z powodu siły wyższej wymogła na Polsce dyrektywa unijna.

niedziela.be

W jakich branżach zarabia się najlepiej?

Dane GUS wskazują, że branżą, w której zarabia się najwięcej, jest górnictwo, gdzie zarobki wynoszą średnio 12,800 zł brutto. Drugie miejsce zajmuje branża informacji i komunikacji, gdzie przeciętne zarobki kształtują się na poziomie 12,400 zł brutto. Podium zamyka działalność finansowa i ubezpieczeniowa.

Na kolejnych miejscach uplasowały się takie branże jak: wytwarzanie i zaopatrywanie w energię elektryczną, gaz, parę wodną i gorącą wodę; działalność profesjonalna, naukowa i techniczna; admi-

nistracja publiczna i obrona narodowa; opieka zdrowotna i pomoc społeczna; rolnictwo, leśnictwo, łowiectwo i rybactwo, obsługa rynku nieruchomości oraz przetwórstwo przemysłowe.

biznes.wprost.pl



Wielkie zmiany w L4

Rząd zapowiada ważne zmiany w systemie zwolnień lekarskich – pierwsze mają obowiązywać jeszcze w tym roku. Jedną z nich jest podwyższenie zasiłku chorobowego z 80 do 100 proc. wynagrodzenia.

Kolejną znaczącą zmianą są terminy wypłat zasiłku chorobowego przez ZUS. Obecnie zasiłek chorobowy jest wypłacany od 34. dnia choroby pracownikom poniżej 50. roku życia, a dla starszych od 15. dnia. Zasiłek będzie wypłacany od pierwszego dnia choroby. Pracodawcy nie będą musieli już ponosić kosztów wynagrodzenia za pierwsze dni choroby pracowników, co jest korzystne zwłaszcza dla małych firm.

Podwyższenie zasiłku chorobowego do 100 proc. wynagrodzenia oraz wypłata zasiłku od pierwszego dnia choroby będą miały znaczący wpływ na budżet państwa. Szacuje się, że koszty związane z tymi zmianami mogą wzrosnąć o kilka miliardów złotych rocznie.

Nowe przepisy dotyczą także reguł



przebywania na zwolnieniu lekarskim. Pracownicy będą zobowiązani do zgłaszania ZUS i pracodawcy wszystkich miejsc, w których przebywają podczas L4.

Nieprzestrzeżenie tych zasad może skutkować utratą prawa do zasiłku chorobowego. Zmiana ta ma na celu zapobieganie nadużyciom i potwierdzenie, że osoby przebywające na zwolnieniu faktycznie wykorzystują ten czas na leczenie.

polsatnews.pl

Praca zdalna w odwrocie

Pracownicy nie są chętni do całkowitego powrotu do biur, wolą hybrydowy model pracy. Jednak aż 80 proc. pracodawców oczekuje pełnego lub częściowego powrotu do biura swoich pracowników.



Z danych zebranych przez platformę ClickMeeting wynika, że głównym argumentem za ograniczeniem pracy zdalnej jest „przekonanie, że sprzyja to lepszej współpracy w zespole i budowaniu poczucia wspólnoty”.

Decyzje o przejściu na pracę zdalną wynikały przede wszystkim z zagrożenia pandemią Covid-19. Teraz, gdy ten czynnik już przestał mieć znaczenie, pracodawcy analizują, czy w ich firmach wykonywanie obowiązków na odległość jest z punktu widzenia firmy korzystne. W wielu przypadkach przedsiębiorcy uznali, że obecność pracowników na miejscu polepszy wyniki firmy.

Entuzjazm ze strony pracowników jest – jak wynika z danych – znacznie mniejszy. Tylko 41 proc. uważa, że biuro

sprzyja pracy zespołowej. 90 proc. chce pracy zdalnej w wymiarze co najmniej 40 proc. czasu pracy.

PAP

Nowy taryfikator punktów karnych – nadchodzą duże zmiany

Jednym z najbardziej kontrowersyjnych elementów nowych przepisów jest zaostrzenie kar za przekroczenie prędkości poza obszarem zabudowanym. Ministerstwo Infrastruktury zapowiedziało, że kierowcy, którzy przekroczą prędkość o ponad 50 km/h na drogach jednojezdniowych dwukierunkowych, stracą prawo jazdy na trzy miesiące. Takie radykalne posunięcie ma na celu zmniejszenie liczby wypadków drogowych, których niestety przybywa w alarmującym tempie.

Dotychczas kierowcy mogli zmniejszyć liczbę punktów karnych, uczestnicząc w kursach reedukacyjnych. Jednak ministerstwo planuje wprowadzenie zmian, które uniemożliwią kasowanie punktów za najpoważniejsze wykroczenia. Punktów nałożonych za rażące przekroczenie prędkości, wyprzedzanie na podwójnej ciągłej, czy wyprzedzanie na przejściu dla pieszych, nie będzie można już zredukować na żadnych kursach.



Prace nad nowym taryfikatorem są już w toku, jednak wprowadzenie tak znaczących zmian wymaga przejścia przez pełen proces legislacyjny, co oznacza, że może zająć kilka miesięcy. Biorąc jednak pod uwagę, że bezpieczeństwo na drogach jest

priorytetem, można spodziewać się, że nowe przepisy wejdą w życie możliwie szybko.

polsatnews.pl

Ostrzeżenia się sprawdzili

W czerwcu zaczęły obowiązywać przepisy nowelizacji ustawy o transporcie drogowym, które z przewozu osób wykluczyły kierowców nieposiadających polskiego prawa jazdy, ale także tych, którzy w naszym kraju przebywają krócej niż 185 dni.



Przepisy wymagające polskiego prawa jazdy od osób realizujących przewozy odsunęły nawet jedną czwartą zagranicznych kierowców jeżdżących dla Ubera, Bolta czy Free Now. Bolt stracił 25 procent kierowców, Uber około 20 procent, a Free Now około 15 procent. Dostosowywanie się do przepisów nie zostało jeszcze zakończone i może się okazać, że ubytki będą jeszcze większe.

Dla pasażerów oznacza to konieczność dłuższego czekania na przejazd oraz podwyższenie opłat za kurs.

wiadomosci.radiozet.pl

Gdzie w Unii pracuje się najdłużej? Polska w czołówce

Dane Eurostatu pokazują, że Polacy są w czołówce najdłużej pracujących narodów w Europie ze średnią wynoszącą 39,3 godziny tygodniowo. Dłużej pracują tylko Grecy, z wynikiem 39,8 godzin tygodniowo i Rumuni (39,5 godziny).

Najkrócej pracują Holendrzy, z wynikiem 33,2 godziny tygodniowo,

Austriacy (33,6 godziny) i Niemcy (34 godziny). Pozostająca poza UE Norwegia również kusi atrakcyjnymi godzinami pracy w tygodniu – średnio to tylko 33,9 godzin.



W Holandii, gdzie prawo przewiduje 38-godzinny tydzień pracy, średnia liczba faktycznie przepracowanych godzin jest niższa o niemal pięć godzin ze względu na udogodnienia oferowane rodzicom oraz powszechność pracy na część etatu. W Belgii, gdzie również standardowy tydzień pracy wynosi 38 godzin, średni czas to 36,7 godzin tygodniowo.

Od 2008 roku, odkąd Eurostat zaczął gromadzić dane na temat liczby godzin przepracowanych przez Europejczyków, Polska regularnie plasuje się w czołówce pod względem największej liczby godzin pracy.

polsatnews.pl

Finansowa moralność Polaków

Zatrudnianie się i pobieranie pensji bez umowy, by uciec przed wierzycielami, to najczęściej akceptowane przez Polaków nadużycie w sferze finansów. Co dziesiąty respondent potrafi też znaleźć uzasadnienie dla wyłudzenia kredytów przy użyciu cudzych dokumentów.



Najnowsza edycja raportu „Moralność finansowa Polaków 2024” przynosi też informację, że 58,9 proc. ankietowanych znajduje usprawiedliwienie dla pracy na czarno, by uniknąć ściągania długów z pensji. Z kolei dla 52,3 proc. możliwe jest zaakceptowanie przepisywania majątku na rodzinę, by uciec przed wierzycielem. 48,5 proc. badanych przyznaje, że można usprawiedliwić częstą zmianę rachunków bankowych, by utrudnić pracę komornikowi.

Te wyniki dowodzą jednego: w Polsce panuje wysoki stopień przyzwolenia na niespłacanie zobowiązań. By usprawiedliwić akceptację nadużyć, często używany jest argument, że w ten sposób konsumenci wyrównują rachunki chociażby z instytucjami finansowymi, komornikami czy urzędami skarbowymi. Ta argumentacja często prowadzi również do usprawiedliwiania płacenia gotówką, by uniknąć podatku VAT (56,8 proc.), a nawet niezwrócenia uwagi kasjerowi, który pomylił się na własną niekorzyść (34 proc.).

Wśród zachowań, dla których Polacy również znajdują usprawiedliwienie, można znaleźć np. zatajanie informacji uniemożliwiających wzięcie kredytu (49,6 proc.), a nawet posługiwanie się cudzym dokumentem tożsamości, by uzyskać kredyt (9,6 proc.).

wiadomosci.radiozet.pl

Nie ma chętnych do pracy w policji

W całej Polsce brakuje aż 15 tys. funkcjonariuszy. Od 1 stycznia do 1 czerwca do pracy przyjętych zostało ponad 1,6 tys. funkcjonariuszy – jednocześnie zwolniono ich blisko 4,7 tys. Ile etatów przewidziano na rok 2024 w policji? – Niecałe 109 tys. Trzeba zrekrutować jeszcze ponad 15 tys. mundurowych, aby spełnić cel kadrowy – obecnie policja zatrudnia ich 93,6 tys. Najgorzej sytuacja przedstawia się w stolicy. W Warszawie,

w komendzie stołecznej na rok 2024 zaplanowano ponad 10,1 tys. etatów. Wakatów jest tu więcej niż 7,6 tys.

Oferta policji nie jest konkurencyjna pod względem zarobków, choć funkcjonariusze codziennie narażani są na utratę zdrowia, a czasem nawet życia. Nie są jednak pozytywnie postrzegani przez opinię publiczną.



Poza tym policja zaczęła wspierać Straż Graniczną i żołnierzy na granicy polsko-białoruskiej. Dla młodych ludzi wstąpienie do policji wiąże się więc z ogromnym ryzykiem, za którym nie idzie odpowiednio duże wynagrodzenie.

Policja aktywnie zachęca nowe osoby, by swoje życie zawodowe związały z niebieskim mundurem. Mogą spodziewać się stabilnej i długoletniej pracy, uprawnienia emerytalnego po 25 latach służby, możliwości rozwoju zawodowego – w tym zdobycia wykształcenia i uprawnień, a także korzystnych warunków socjalnych.

wprost.pl

Opracowała:
Katarzyna Frankowska





dienschenques
polish@home

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 rejonie **Gent - Wetteren - Merelbeke - De Pinte - Deinze - Nazareth - Gavere - Waregem - Geraardsbergen - Ninove - Brakel - Zottegem - Oudenaarde - Eke - Nazareth...**

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

info@polishathome.be
www.polishathome.be

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.**
- **Poprawne i wiarygodne informacje.**
- **Pomoc administracyjną.**

Miło będzie Ciebie poznać!
Katty, Katelijk, Sylwia i Manuela

Biura

09 292 75 21

Sint-Denijslaan 3 bus 202, 9000 Gent
Groteweg 59, 9500 Geraardsbergen
Beverstraat 92, 9700 Oudenaarde

**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

Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie

to promocja języka polskiego oraz historii, tradycji i kultury polskiej na terenie Belgii, a także możliwość nauki i pogłębiania mowy ojczystej przez polskie dzieci i młodzież.

DOLĄCZ DO NAS
instytutgent.be

SZKOŁA POLSKA

PRZEDSZKOLE od 3 lat
ZERÓWKA
KLASY 1 - 7
KLASA VIP 13+
KLASA "Język polski od podstaw" 7 - 10 lat

Zajęcia dodatkowe:
język angielski
język francuski
zajęcia artystyczne
zajęcia sportowe
religia

Uczeń na pierwszym miejscu!
U nas rozwijane są skrzydła
i spełniane marzenia!



EMAIL
sekretariat@instytutgent.be

TELEFON
0495 34 25 34

KOD QR
zaskanuj mnie



BELGICA

DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Nasze biura
w Antwerpii, Brukseli,
Gandawie i Leuven:
0484 65 00 55 Antwerpia
0486 38 89 84 Bruksela
0484 36 30 08 Gandawa
0488 51 79 99 Leuven

**Szukasz pracy w
dienstencheques?**

Oferujemy atrakcyjne stawki!*

38 h / tydz.: 15,57 €

30-37 h / tydz.: 15,46 €

20-29 h / tydz.: 15,13 €

13-19 h / tydz.: 14,79 €

**dla osób posiadających własnych klientów*

8€



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 "przywitane"** dla osób rozpoczynających pracę, które dołączyły do naszej firmy z własnymi klientami; **premie "motywacyjne"** za stu procentową frekwencję w pracy dla osób pracujących na pełny etat, **premie "za polecenie firmy"** - za polecenie naszej firmy i przyprowadzenie nowej osoby, która podejmie pracę w firmie Belgica oraz **premie za korzystanie z własnego samochodu**). Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.

Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!

Szukasz pracy jako pomoc domowa?

Zadzwoń do nas!



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!

✦ Italiëlei 213
2000 Antwerpen
☎ 03 301 11 11
✉ info@belgicaservices.be

✦ Rogierlaan 411
1030 Schaarbeek
☎ 02 335 35 35
✉ info@belgicaservices.be

✦ Waterlooesteeweg 117
1060 Sint-Gilles
☎ 02 335 35 35
✉ info@belgicaservices.be

✦ Vlaanderenstraat 56
9000 Gent
☎ 09 248 00 00
✉ info@belgicaservices.be

✦ Bondgenotenlaan 85
3000 Leuven
☎ 0488 51 79 99
✉ info@belgicaservices.be

Centrala prasowania:
✦ Steenweg naar Halle 12
1642 Alsemberg
☎ 02 335 35 35
✉ info@belgicaservices.be



www.belgicaservices.be



Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices

Zapraszamy do nowego biura w LEUVEN



Bardzo blisko przystanku
autobusowego J.Stasstraat
6 minut spacerem
od stacji Leuven!



**Bondgenotenlaan 85,
3000 Leuven**



**Sint Peters
kerk**

**Leuven
station**

0488 51 79 99

Łyżwiarstwo figurowe – pasja dzieci wyzwaniem dla rodziców



Ada

W łyżwiarstwie figurowym, tak jak w wielu innych dziedzinach, za pięknem i lekkością w czasie prezentacji stoi mozolna codzienna praca artystów, ale także ich trenerów, instruktorów, nauczycieli baletu czy tańca. A kiedy hobby staje się pasją dzieci, ich rodzice stają przed wielkim wyzwaniem.

Moje córki, Ada i Pola Lewsza, bardzo wcześnie stanęły na lodowisku. Ada, 10-letnia łyżwiarka, pierwsze kroki na lodzie stawiała w listopadzie 2018 roku wraz z ciotką Kasią, przyjaciółką rodziny, która zabrała nas na lodowisko w Deurne.

Jazda na łyżwach tak bardzo spodobała się młodej Adzie, że w październiku

2019 wstąpiła do klubu łyżwiarskiego AKR (Antwerpse Kunstschaatsclub Ruggeveld).

W roku 2021 pasję do łyżwiarstwa figurowego podzieliła Pola, młodsza siostra Ady, ówczesna czterolatka. Ona też została zapisana do klubu, w którym występowała Ada (w międzyczasie klub zmienił nazwę na ICE DIAMONDS ANTWERP – I.D.A).

Wspomniany klub działa w Sportoase w Deurne, gdzie pod okiem wykwalifikowanej kadry, a w szczególności trenerki Kelly Beldé, obie siostry pogłębiają umiejętności w łyżwiarstwie figurowym.

W zamyśle rodziców łyżwiarstwo miało

stanowić sportowe hobby dzieci, jednak wkrótce nauka jazdy na łyżwach przerodziła się w trwającą do dziś wielką pasję dziewczynek. Siostry trenują 1,5 do 2 godzin codziennie, także w soboty i niedziele.

Uczęszczają przy tym na zajęcia grupowe i indywidualne, w trakcie których dopracowują swoje umiejętności i uczą się nowych elementów choreograficznych, pod okiem profesjonalistów przygotowują program pokazowy na zawody. Ponadto Ada i Pola uczestniczą w tzw. suchych treningach i zajęciach baletowych. Łyżwiarstwo figurowe to nie tylko jazda na lodzie, to elementy gimnastyki, tańca i baletu.

Ada i Pola wielokrotnie już stawały na podium w zawodach organizowanych w Belgii i nie tylko. Jak to w sporcie, bywają lepsze i gorsze momenty, jednak dziewczyny są silnie zmotywowane i zdyscyplinowane, gotowe do podejmowania nowych wyzwań, pogłębiania pasji i doskonalenia umiejętności.

Oto lista ich osiągnięć w latach 2022-2023.

Ada:

- 20 marca 2022 – pierwszy występ
- 4 lutego 2023 - 1 miejsce w „Zoetermeer Stars on Ice”
- 08 kwietnia 2023 - 2 miejsce w „Nekker Cup”
- 28 kwietnia 2023 - 1 miejsce w „Skate Challenge” Deurne
- 6 maja 2023 - 2 miejsce w „Beker van Leuven”
- 14 października 2023 - 1 miejsce w „Beker van Leuven”
- 21 października 2023 - 2 miejsce w



Pola

„Coupe Christine” Luik

- 11 listopada 2023 - 1 miejsce w „Rivierencup”
- 18 listopada 2023 18de Belgisch Kampioenschap
- Provenciaal Kampioen 2023

Pola:

- pierwszy występ 2022
- 13 listopada - 1 miejsce w „Deurne Twinkle Stars”
- 2 kwietnia 2023 - 1 miejsce w „Happy Skate” Herentals
- 10 kwietnia 2023 - 2 miejsce w „Spring Cup”
- 30 kwietnia 2023 - 1 miejsce w „Deurne Skate”
- 5 listopada 2023 - 2 miejsce w „Happy skate”
- Provenciaal Kampioen 2023

Sport uczy je przełamywania strachu i pozwala ukazać pełnię ich możliwości. Dziś występy przed publicznością i sędziami stanowią dla nich przyjemność, a zdrowa rywalizacja daje poczucie satysfakcji. Dzięki jeździe na łyżwach i wspólnym ćwiczeniom w klubie nawiązują przyjaźnie, uczą się pracy w grupie i drużynowej współpracy. Oprócz zajęć w klubie corocznie

z wielką radością uczestniczą w obozie sportowym w Oberstdorfie.

Łyżwiarstwo figurowe to wielka pasja Ady i Poli. Obie kochają łyżwy. Oprócz tego lubią malowanie, robienie bransoletek, śpiewanie. My, rodzice, dbamy przy tym o kształtowanie ich postawy patriotycznej wobec kraju, z którego pochodzą,



Ada

dlatego obie dziewczynki pogłębiają wiedzę o Polsce, uczą się języka w domu i w polskiej szkole.

Łyżwiarstwo figurowe to piękny sport, jednak niezwykle wymagający, także wobec rodziców. Aby spełniać marzenia dzieci, musimy wysoko stawiać poprzeczkę dla naszego zaangażowania.

Zapewnienie córkom niezbędnych regularnych treningów, wymaga od nas – rodziców – niezwyklej elastyczności i maksymalnego zaangażowania, także – nie ukrywajmy – finansowego.

Nagrodą za to jest możliwość obserwowania występów córek, kibicowanie im, uczestnictwo w tej wielkiej radości, którą dają każdy taniec, towarzyszenie w rozwoju córek i ich dążeniu do realizacji celów, w pogłębianiu pasji i udoskonalaniu umiejętności oraz wsparcie dla pasji i miłości do łyżwiarstwa figurowego.

Mariola Piotrowska
(mama Ady i Poli)



Pola

Łyżwiarki figurowe Pola i Ada Lewsza oraz ich rodzice rozmawiali z Małgorzatą Zgnilec o niezwykłym talencie i pasji córek.

Małgorzata Zgnilec: Jak długo jesteście w Belgii?

Mama Mariola – Do Belgii przyjechaliśmy w 2006 r. a od 10 lat mieszkamy w Deurne.

Serdecznie gratuluję Wam tak wspaniałych córek! Skąd wziął się pomysł na łyżwy? Czy byliście w jakiś sposób związani z tym sportem?

Mama i tata – Dziękujemy. A jeśli mowa o łyżwach, to jeździliśmy na nich raczej sporadycznie w ramach sportu zimowego w szkole.

Skąd więc zainteresowanie dziewczynmek?

Mama – Ada pierwszy raz poszła ze mną i moją przyjaciółką na łyżwy, gdy miała 4 lata. Od razu „złapała bakcyła”. Po godzinie jazdy na podwójnych łyżwach

założyła zwykłe. Od tamtej pory jazda na łyżwach jest jej ulubionym zajęciem.

Ada, opowiedz mi, jak wyglądały twoje pierwsze wizyty na lodowisku, bałaś się?

Ada – Nie, nie bałam się! Bardzo mi się spodobała jazda na łyżwach i od razu dobrze mi szło.

A jak dostałaś się do klubu? Czy musiałaś mieć jakieś szkolenia, dodatkowe lekcje?

Ada – Nie, po kilku razach na lodowisku jeździłam już tak dobrze, że od razu dostałam się do klubu.

To niezwykle! Masz ogromny talent!

Ada – Dziękuję.

Wiem, że na swoim koncie masz dużo osiągnięć. Czy musisz

dużo trenować, by osiągać tak niewiarygodne wyniki?

Ada – Tak, w tygodniu mam 5 treningów (razem około 14 godzin), ale często trenujemy też w soboty i niedziele, do tego jeszcze turnieje.

O, to naprawdę dużo! A jak to godzisz ze szkołą?

Ada – Dobrze, chodzę do szkoły jak wszystkie dzieci i dodatkowo w środę do polskiej szkoły.

Czy masz jeszcze czas na zabawę i inne hobby?

Ada – Tak, lubię tańczyć, rysować i śpiewać. Razem z siostrą robimy bransoletki, lubimy żartować a czasem się po prostu wygłupiamy.

Pola, a jak u ciebie zaczęła się przygoda z łyżwami?



Ada



Pola

Pola – Chodziłam z mamą na treningi Ady i też mi się spodobało.

Kiedy pierwszy raz miałaś łyżwy na nogach?

Pola – Jak miałam 3 lata.

I też tak dużo trenujesz jak siostra?

Pola – Tak, 12-16 godzin tygodniowo, a czasami nawet więcej.

I jest to tylko jazda na łyżwach?

Pola – Nie, to też gimnastyka, zajęcia taneczne i balet.

Dziewczynki, jak długo trwa sezon w klubie? Czy trenujecie cały rok, bo to jednak sport zimowy?

Ada i Pola – Sezon zaczyna się od września i kończy w maju. Ale trenujemy cały czas. Mamy 3 miesiące przerwy w



Ada



Pola

klubie. Wtedy jedziemy na obóz sportowy i na wakacje do Polski, do dziadków.

Czy macie swoich idoli w jeździe na łyżwach?

Ada – Tak, moją idolką jest Nina Pinzarrone.

Pola – A moją jest Loena Hendrickx.

Gratuluję ogromnego talentu,

podziwiam wytrwałość i trzymam za was kciuki! Życzę wam tak wielkich osiągnięć, jakich dokonały wasze idolki!

Ada i Pola – Dziękujemy!

Rodzice, gratuluję wyjątkowych córek! Dajecie wspaniały przykład innym rodzicom, że pomimo trudów codziennego życia, pracy i obowiązków domowych, poświęcacie się bez granic, by dziewczynki mogły trenować i rozwijać swoje pasje!

Dziękuję bardzo za poświęcony czas i rozmowę o naszych wspaniałych gwiazdach łyżwiarstwa figurowego.

Rozmawiała:

Małgorzata Zgnilec,
polska radna dzielnicy Deurne
z ramienia N-VA



POETSDIENST VAN OSTA

- Interessujące stawki
- Czeki żywieniowe
- Dodatkowe wynagrodzenie za telefon i kilometry
- Pieniądze wakacyjne & premia koncoworoczna
- Naliczanie emerytury
- Prezenty Van Osta & inne dodatki
- Zwrot kosztów za ubrania robocze

poetsdienst-vanosta.be



ZGŁOŚ SIĘ JUŻ TERAZ ➔ **ZOSTAŃ BOHATEREM**

<p>Van Osta Gent 0484 57 78 49 aleksandra@vanosta.net</p>	<p>Van Osta Antwerpia 0493 51 29 39 olga@vanosta.net</p>	<p>Van Osta Waasland 0484 56 67 08 dominika@vanosta.net</p>
--	---	--

Między bliskością a samotnością

Jak świat światem od zawsze poszukujemy dobrych, wspierających, jakościowych relacji. I myślę, że nie ma osoby, która by się z tym nie zgodziła.

Z drugiej jednak strony coraz trudniej nam obecnie rezygnować z autonomii i realizowania indywidualnych potrzeb. I tu się rodzi pytanie, jak zaspokoić te dwa skrajnie różne pragnienia: jak świadomie wypracować przestrzeń pomiędzy byciem niezależnym, a byciem w bliskiej relacji. I jak się w tym wszystkim nie pogubić mając świadomość, iż każdy z nas jest na innym etapie rozwoju i ma inne oczekiwania od życia. I że coraz trudniej nam przychodzi kompromisy.

Wiele związków z powodu tej dychotomii znajduje się dzisiaj w sytuacji poważnego kryzysu. Kiedy lubimy i szanujemy siebie, to cenimy także naszą autonomię i poczucie sprawstwa. Pozwalają one bowiem na realizację unikalnego potencjału, jaki drzemie w każdym człowieku i życie według własnych reguł. Łatwiej wchodzimy w relacje z innymi, akceptujemy ich inność i specyfikę. Działo to także w drugą stronę: kiedy inni nas kochają, to lepiej myślimy o sobie, a co za tym idzie, naturalne stają się samoakceptacja i inne ciepłe uczucia wobec nas samych.

To, w jaki sposób realizowane i zaspokajane są te potrzeby w dzieciństwie, ma przemożny wpływ na nasze dorosłe relacje. Okres lat młodzieńczych odciska bowiem znaczące piętno w naszej emocjonalności, procesach poznawczych, a co za tym idzie na naszych wzorcach zachowań, które będziemy prezentowali w dorosłym życiu. Jest to też czas, w którym mamy bardzo ograniczone możliwości wpływania na swoją sytuację.



Kilkulatek nie może tak po prostu podjąć decyzji, że wyprowadza się z domu od swoich pijących i niewydolnych wychowawczo rodziców. Zaczyna więc uczyć się sposobów reagowania oraz strategii, które pomagają mu przetrwać piekło, jakim jest jego dom rodzinny. I najczęściej robi to poprzez odcinanie się od swoich emocji, odcinanie się od odczuwania (bo wtedy łatwiej jest przetrwać przemoc werbalną, kary cielesne czy wybuchy agresji rodzica/rodziców). Takie dziecko uczy się, jak być niewidzialnym, jak schodzić rodzicowi z drogi, aby uniknąć jego karzącego wzroku albo też staje się uległe i przymilne upatrując w takim zachowaniu względem rodziców choćby kilku spokojniejszych chwil bez przemocy.

Złamana i zdeptana w wieku dziecięcym psychika skutkuje dwiema zupełnie odmiennymi strategiami funkcjonowania w życiu dorosłym. I tak dziecko, które nie ma prawa mieć zdania, własnej opinii czy prawa głosu, dziecko, które jest dla swych opiekunów niewidoczne, może stać się całkowicie biernie i zależne od zdania

innych. Wykształci się w nim tzw. syndrom wyuczzonej bezradności przejawiający się w nieumiejętności samodzielnego podejmowania decyzji, braku poczucia sprawstwa w życiu i ogólnej bierności.

Syndrom wyuczzonej bezradności to nic innego jak utrwalenie przekonania o braku związku przyczynowo-skutkowego między

własnym działaniem a jego konsekwencjami. Jest stanem przykrym i dokuczliwym, który utrudnia normalne pełne realizacji i satysfakcji życie. Każda bowiem porażka urasta do rangi ogromnej katastrofy, a najmniejsza przeciwność losu traktowana jest jak nierozwiązywalny dramat, po wielokroć roztrząsany i przeżywany. Osoby zależne często borykają się z trudnościami w utrzymaniu zdrowych granic w relacjach czy z identyfikacją własnych potrzeb i emocji.

Wyuczona bezradność ma swoje korzenie w dzieciństwie, a zaniedbani i obojętni, nieczuli na potrzeby dziecka opiekunowie przyczyniają się do niej w głównym stopniu. Powtarzające się doświadczenia niemocy i braku wpływu na przebieg zdarzeń wzmacniają poczucie beznadziejności i bezradności, powodując tym samym dorastanie ze świadomością, że nic nie można zrobić, aby rozwiązać swoje problemy. Wyuczona bezradność może skutkować lękiem, depresją, a często jednym i drugim. Kiedy dzieci czują, że nie mają kontroli



nad przeszłymi wydarzeniami ze swojego życia, myślą, że przyszłe wydarzenia będą również niekontrolowalne.

U drugiej grupy dorosłych złamana w dzieciństwie psychika wywołać może efekt dokładnie odwrotny. I taka osoba, której w latach młodości odmawiano autonomii, może za wszelką cenę i wszelkimi sposobami unikać jakichkolwiek zależności. Często ceną, którą taki człowiek płaci, jest samotność i niechęć do budowania związków, także tych miłosnych. O takich osobach mówimy, że są sobie sterem, żeglarzem i okrętem. I tak faktycznie jest, rzecz jednak w tym, że nie da się stworzyć udanej relacji bez przynajmniej częściowej rezygnacji z autonomii. Takim osobom bardzo trudno jest znaleźć wewnętrzny balans pomiędzy zachowaniem niezależności przy jednoczesnym byciu z drugim człowiekiem w bliskości.

Bycie w związku, i mam tu na myśli relacje długotrwałe, wymaga często wie-

lu kompromisów między potrzebą niezależności i autonomii, a potrzebą bycia w bliskiej relacji. Patrząc na statystyki rozwodów oraz rozpadu relacji nieformalnych trudno nie zauważyć, która potrzeba współcześnie jest dominująca. Tymczasem według Światowej Organizacji Zdrowia do roku 2030 najczęściej występującą chorobą na świecie będzie depresja.

Przyczyn depresji jest wiele, jednak z pewnością jedną z nich jest samotność. Dobre więzi z ludźmi, w których istnieje przestrzeń na bliskość, poczucie bezpieczeństwa, są w stanie uchronić nas przed chorobami, czy wspierać proces powrotu do zdrowia.

Dzisiaj jednak wielu z nas chce czerpać z dobrych jakościowych relacji, nie rezygnując przy tym z niezależności i autonomii. I to jest często powód, dla którego jest nam w intymnych relacjach trudno i duszno.

Dobra wiadomość jest taka, że można i warto pracować nad sobą, być coraz bardziej świadomym i niezależnym człowiekiem pozostając jednocześnie w związku. Czy jest to trudne? Tak. Najczęściej bowiem obijamy się o sytuacje, gdzie chcemy czerpać korzyści z relacji, lecz nie chcemy zejść ani o milimetr z autonomii.

Prawdopodobnie także z powodu tego, co było w przeszłości, w której szczególnie kobiety musiały mocno rezygnować z siebie, gdyż były ekonomicznie zależne od mężczyzn. W tej chwili jednak

kobiety nie tylko mają możliwość bycia niezależnymi, ale są też coraz lepiej wykształcone i coraz częściej zarabiają więcej niż mężczyźni.

Co do jednego naukowcy i badacze społeczni na całym świecie są zgodni. Żyjemy w czasach poważnego kryzysu związków. Warto przy tej okazji zastanowić się, na jaki kompromis jesteśmy w stanie pójść i jak świadomie wypracować przestrzeń między potrzebą relacji oraz korzyściami z tejże, a potrzebą zachowania autonomii oraz niezależności. Pytanie też, czy – jak dr Ewa Woydytło mawia – chcemy mieć w związku rację, czy relację. W chwili obecnej wielu z nas zdecydowanie częściej wybiera jednak rację, kończąc potem w nieudanych relacjach lub żyjąc samotnie i nie w każdym przypadku szczęśliwie.

Polecam Państwu hasło, które promuje Urszula Dudziak pt. „Wolę być szczęśliwa, niż mieć rację”. Czasem warto ustąpić licząc na to, że druga strona także w pewnych kwestiach ustąpi. Aby bowiem powiedział się projekt pt. „Wspólne życie”, nie ma innej rady, i na kompromis muszą iść obie strony. Nie da się bowiem pełnym tego słowa znaczeniu relacji ani będąc zależnym, ani też będąc całkowicie niezależnym.

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

Mądrze spędzony czas wolny drogą do sukcesu edukacyjnego

Zapisanie dziecka na zajęcia dodatkowe w polskiej szkole jest idealnym sposobem na uatrakcyjnienie nauki języka polskiego. Jest to też świetny pomysł dla tych rodziców, którzy nie zdecydowali się zapisać dziecka do szkoły a jednak chcą, aby utrzymywało ono jak najwięcej kontaktu z językiem polskim. Dzięki temu, że belgijska Polonia jest tak duża, oferta takich zajęć w Belgii jest bardzo szeroka.

W polskiej szkole im. Marii Skłodowskiej-Curie Eureka w szczególności stawiamy na użyteczność zajęć oraz poszczególne etapy rozwojowe, nie zapominając też o dzieciach z trudnościami społecznymi. Zajęcia odbywają się przed lub po szkole, aby było wygodniej z dojazdem uczestników, z wyjątkiem zajęć dedykowanych młodzieży, która jest już bardziej samodzielna.

Zajęcia cieszące się bardzo dużym zainteresowaniem to katecheza przygotowująca dzieci do przyjęcia sakramentu I Komunii Świętej. Szukając dla swojej pociechy takich zajęć należy w szczególności zwrócić uwagę na kompetencję osoby prowadzącej, gdyż nie każdy nauczyciel przeszedł odpowiednie przeszkolenie w zakresie wychowania katechetycznego. Polecamy też przy zapisie dopytać o parafię, w której dziecko będzie przyjmowało sakrament, aby po kursie nie było żadnych niedomówień, chyba że planują Państwo reemigrację.

Większość rodziców chce dać swojemu potomstwu jak najlepszy start w życiu, zwłaszcza, kiedy żyjąc na emigracji, wiemy, że dziecko będzie wychowywało się w dwu a czasami nawet trójjęzycznym środowisku. Stąd nacisk na wykorzystywanie plastyczności mózgu, aby jak najwcześniej generować sytuacje podczas których nauczy się on właściwie zarządzać bodźcami, które docierają do organizmu oraz adekwatnej reakcji na nie. Takie zajęcia wyrównują szansę dzieciom, którym potencjalnie w przyszłości zdiagnozowano by zaburzenia Integracji Sensorycznej. Te dzieci, które nie mają problemów w tym obszarze dzięki zajęciom przyspieszają swój rozwój poznawczy wzmacniając różnorodne połączenia neuronalne, co także pozytywnie wpływa na przygotowanie ich do procesu edukacyjnego. Zajęcia w naszej szkole prowadzone są przez nauczyciela z ukończonymi studiami podyplomowymi z zakresu terapii Integracji Sensorycznej oraz wieloletnim doświadczeniem w pracy z dziećmi. To bardzo ważne, aby tego typu zajęcia



były prowadzone przez profesjonalistów, inaczej mogą być po prostu nieskuteczne.

Dzięki temu, że nasza szkoła może pochwalić się zespołem składającym się z pasjonatów, którzy są nauczycielami z dodatkowymi specjalnościami zdecydowaliśmy się na stworzenie TUS czyli Treningów Umiejętności Społecznych. Podczas spotkań dzieci będą uczyć się różnych kompetencji, np. umiejętności proszenia o pomoc, reagowania na zaczepki, radzenia sobie z pominięciem, z przegraną, wyrażania sympatii i wielu innych. Trening poprowadzony będzie w oparciu o program Start Instytutu Amity oraz trening rozumienia emocji własnych i innych osób z wykorzystaniem zestawu materiałów EMOscope. Zajęcia te prowadzone są przez doktora nauk humanistycznych w zakresie pedagogiki z odpowiednim przeszkoleniem do przeprowadzania zajęć z TUS oraz doświadczeniem w pracy z dziećmi.





Wszyscy wiemy, jak bezcenny wpływ na edukację języków obcych ma muzyka, stąd rozpoczęcie w tym roku zajęć muzyczno-wokalnych. Elementy języka polskiego oraz przede wszystkim kultury polskiej dzieci mogą poznawać także poprzez smaki. Jeden z naszych nauczycieli odważył się zorganizować jedyne w Belgii prowa-

dzone w języku polskim zajęcia kulinarne dla dzieci „MasterChef Junior”. Dla naszej młodzieży rozpoczynamy także cykl spotkań klubu kinowego, z elementami filmoterapii w postaci projekcji filmowych wraz z dyskusjami.

Podsumowując szkoła nie tylko słowem, ale też i czynem idzie w kierunku swojego nowego hasła „PoRa na doświadczanie Polski”. Wierzymy, że tym podejściem wychodzimy naprzeciw potrzebom dzieci dwujęzycznych dla których nauka w dodatkowej szkole jest wyzwaniem. Jednocześnie podkreśliśmy, że nie trzeba być uczniem naszej szkoły, aby w jakichkolwiek



zajęciach uczestniczyć, wystarczy wysłać zgłoszenie na adres szkoły szkola@daskalia.eu. Więcej informacji na temat zajęć dodatkowych można zasięgnąć pod adresem szkoły: www.daskalia.eu.

Aleksandra Wojtczak

uznany w Belgii psycholog kliniczny i psychoterapeuta współpracujący z brukselską kliniką „Grand Roi” oraz Polską Szkołą Eureka w Leuven aleksandra.voidchuck@gmail.com
www.wojtczakaleksandra.com
Tel. +32 (0) 491 919 368



POLSKA SZKOŁA W LEUVEN
IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE

EUREKA

Po Ra na doświadczenie Polski

ROK SZKOLNY
2024/ 2025
RUSZYŁY ZAPISY!

**Edukacja
przystosowana
na doświadczenie**

f www.facebook.com/szkoladaskaliaeu
www.daskalia.eu

✉ szkola@daskalia.eu

📍 Tervuursesteenweg 295,
3001 Heverlee

JAKOŚCIOWA NAUKA JĘZYKA POLSKIEGO I HISTORII POLSKI DLA DZIECI

Chcemy być szkołą przyjazną dziecku, otwartą na jego potrzeby i rozwijającą jego potencjał. Uczymy o Polsce i języku polskim w atrakcyjny sposób, dbamy o zaangażowanie dzieci, rozbudzamy ich ciekawość, motywację i zadowolenie z nauki.

NASZE ATUTY

- MIŁOŚĆ DO POLSKI, JĘZYKA POLSKIEGO, HISTORII I KULTURY POLSKIEJ, KTÓRĄ STARAMY SIĘ ZARAŻAĆ DZIECI.
- ATRAKCYJNA DLA DZIECI FORMA ZAJĘĆ, ANGAŻUJĄCE METODY PRACY, NAUKA PRZEZ ZABAWĘ, GRĘ, RUCH, ŚPIEW, NA NASZYCH LEKCJACH NIE MA NUDY!
- DOBRE RELACJE. ZWRACAMY UWAGĘ NA PRZYJAZNĄ ATMOSFERĘ W KLASACH. ROZWIJAMY KOMPETENCJE EMOCJONALNE DZIECI, Z EMPATIA ODPOWIADAMY NA POTRZEBY UŻNIÓW.
- WYKWALIFIKOWANA KADRA PEDAGOGICZNA STAŁE PODNOŚĄCA SWOJE KWALIFIKACJE. W NASZEJ SZKOLE ROZWIJAJĄ SIĘ NIE TYLKO DZIECI!
- STALY KONTAKT Z RODZICAMI, CYKLICZNE ZEBRANIA, LEKCJE OTWARTE, IMPREZY SZKOLNE DLA RODZIN.

Spod Husarskiego Skrzydła



Przemarsz przez Kraśnik; źródło: kolekcja prywatna

Święto 24 Pułku Ułanów

Dokładnie w 104 rocznicę utworzenia 24 Pułku Ułanów (Białych Ułanów), czyli 6 lipca 2024 roku, Kraśnik wraz z zaproszonymi gośćmi świętował jego powołanie.

Na zaproszenie Koła przyjaciół 24 Pułku Ułanów zjechało do miasta wielu distinguished gości w tym dowódca 10 Brygady Kawalerii Pancernej oraz dowódca 2 Batalionu Czołgów im. 24 pułku ze Świętoszowa.

Sobotnim popołudniem przy akompaniamencie orkiestry miejscowej Ochotniczej Straży Pożarnej przemaszowała kompania honorowa ze sztandarem pułkowym.

Pod byłą wartownią odbyła się główna uroczystość: podniesienie Flagi Państwowej, okolicznościowe przemówienia, złożenie wieńców. Potem został odczytany apel poległych zakończony salwą honorową.

Następnego dnia w kościele parafialnym została odprawiona Msza Święta w intencji wszystkich Ułanów. Po mszy, na placu kościelnym przy pomniku ku czci poległych Ułanów, poprzez złożenie wieńców swój hołd poległym oddali zaproszeni goście oraz organizacje obecne na święcie Pułku.

Ważnym elementem uroczystości było zwiedzanie Muzeum 24 Pułku Ułanów w Kraśniku. To bardzo ciekawe i nowoczesne muzeum, które przedstawia historię Pułku od jego powstania. W zbiorach muzeum znaleźć można wiele pamiątek z okresu II wojny światowej, gdy 24 Pułk brał udział w walkach od Normandii po Wilhelmshaven w składzie 1 Polskiej Dywizji Pancernej.

80 rocznica włączenia do walk 1 Polskiej Dywizji Pancernej pod dowództwem gen. Stanisława Maczka

Z okazji tej rocznicy w 10 Brygadzie Kawalerii Pancernej w Świętoszowie odbył się Bieg pamięci generała Stanisława Maczka na dystansie 10 kilometrów. Bieg był również początkiem dwudniowych obchodów święta brygady.

W tym roku wyjątkowym wydarzeniem podczas święta było odsłonięcie pomnika generała broni Stanisława Maczka, którego imię nosi 10 Brygada Kawalerii Pancernej. Wraz z dowódcą gen. brygady Mirosławem Downarem odsłonięcia pomnika dokonał szczególny gość – wnuczka gen. Maczka Pani Karolina



Sztandar 24 Pułku Ułanów Odznaczony Orderem Virtuti Militari; źródło: kolekcja prywatna

Maczek- Skillen. Uroczystość ta odbyła się wieczorową porą przy blasku pochodni w asyście pododdziałów Brygady. Na zakończenie odbył się niesamowity pokaz fajerwerków.

80 rocznica przystąpienia do walk na kontynencie 1 Polskiej Dywizji Pancerniej jak i zbliżające się uroczystości z okazji 80 rocznicy wyzwolenia to wyjątkowe wydarzenia, które czekają nas w najbliższym czasie. Już 26 sierpnia w Normandii, a dokładnie w Mont-Ormel, będzie uroczystość upamiętniająca najkrwawsze walki polskiej dywizji. Z okazji okrągłej rocznicy wyzwolenia huczne obcho-

dy 6,7,8 września zapowiada miasto Antwerpia. Od 5 do 9 września, na zaproszenie Stowarzyszenia 1 Polskiej Dywizji Pancerniej, Belgia gościć będzie wnuczkę gen. Stanisława Maczka Panią Karolinę Maczek- Skillen.

W wyzwolonych przez polską dywizję miejscowościach w Belgii planowane są wystawy okolicznościowe, projekcje filmów, pikniki.

Serdecznie zapraszamy wszystkich do udziału w tych jakże ważnych wydarzeniach.

Polscy żołnierze walczyli za Polskę zwalając przez to między innymi część Belgii. Dzisiaj ich już z nami nie ma. Odeszli, a naszym obowiązkiem jest zawalczyć o ich pamięć!

Chwała Bohaterom!
Wojciech Romaniak



Nadchodzące wydarzenia:

- **05.09.24** – 17.30 – Uroczystość w Poperinge oraz otwarcie wystawy (BE)
- **06.09.24** – 10.00 – Uroczystość w Leper (BE)
- **06.09.24** – 10.00 – Uroczystość w Lokeren (BE)
- **06.09.24** – 14.30 – Roeselare otwarcie bunkra ze stałą wystawą „Polscy Wyzwoliciele Flandrii” (BE)
- **06.09.24** – 18.45 – Otwarcie wystawy w Tielt (BE)
- **07.09.24** – 9.30 – Uroczystość w Ruiselede – msza święta w intencji wyzwolicieli (BE)
- **07.09.24** – 17.00 – Uroczystość w Aalter (BE)
- **08.09.24** – 9.00 – Uroczystość w Sint-Niklaas (BE)
- **08.09.24** – 10.00 – Uroczystość w Adegem Cmentarz kanadyjsko-Polski (BE)
- **08.09.24** – 9.00 – Uroczystość w Roeselare (BE)
- **07-08.09.24** – Uroczystości w Antwerpii (BE)
- **13.09.24** – 19.00 – Otwarcie wystawy w Lokeren (BE)
- **16.09.24** – 19.00 – Uroczystość w Heikant (NL)
- **19.09.24** – 13.30 – Uroczystość w Axel Polski krzyż (NL)
- **20-21.09.24** – Święto 11 Lubuskiej Dywizji Kawalerii Pancerniej Żagań (PL)
- **21.09.24** – 10.00 – Uroczystość w Zelzate: odsłonięcie pomnika Kanadyjsko-Polskiego (BE)
- **28.09.24** – 15.30 – Uroczystość na cmentarzu Schoonselhof w Antwerpii z udziałem kompani honorowej z 34 Brygady Kawalerii Pancerniej z Żagania
- **29.09.2024** – 14.00 – Uroczystości na Polskim Wojennym Cmentarzu w Lommel organizowane przez Ambasadę RP
- **05.10.24** – 11.00 – Uroczystość pod pomnikiem 1 Polskiej Dywizji Pancerniej w Warszawie (PL)
- **06.10.24** – 11.00 – Uroczystość w Baarle Hertog/Nassau (BE, NL)
- **06.10.24** – 9.30 – Uroczystość w De Klinge (BE)
- **06.10.24** – 9.30 – Uroczystość w Beerse (BE)
- **19.10.24** – 14.00 – Uroczystość w Wuustwezel (BE)
- **26.10.24** – 10.30 – Uroczystość w Oosterhout (NL)
- **27.10.24** – 10.30 – Uroczystość w Ginneken (NL)
- **27.09.24** – 13.00 – Uroczystość wyzwolenia Bredy – Polski Honorowy Cmentarz Wojenny z udziałem kompani honorowej z 10 Brygady kawalerii Pancerniej ze Świątoszowa
- **01.11.24** – 11.00 – Uroczystość w Stekene
- **01.11.24** – 11.00 Uroczystość w Gent pod pomnikiem Polskich Pilotów
- **11.11.24** – 11.00 Uroczystość w Tielt

Klasa OKAN: możliwość rozpoczęcia edukacji w Belgii

Każda przeprowadzka tworzy wiele problemów i komplikacji. Dom, praca, szkoła, rodzina, to sprawy, w których najczęściej występują trudności. Podczas przeprowadzki rodziny za granicę pojawia się ważne pytanie: jak moje dzieci mogą uczyć się w obcym kraju?

Dla młodszych dzieci rozpoczęcie edukacji w innym kraju zdaje się łatwiejsze. A co, jeśli dzieci są starsze i już zaczęły uczyć się w Polsce? – Mogą kontynuować naukę za granicą. W Belgii jedną z opcji jest wybór klasy OKAN dla szkół średnich. Ta możliwość pomaga dziecku pozostać w normalnym życiu szkoły.



Rząd belgijski oferuje pomoc w edukacji dzieci z innych krajów.

Zapewnia możliwość nauki języka niderlandzkiego w klasach przygotowawczych OKAN (onthaal onderwijs voor anderstalige kinderen). Taka klasa pozwala na wystarczające opanowanie języka, a gdy znajomość niderlandzkiego jest odpowiednia, na kontynuowanie edukacji w regularnej szkole średniej.

Żeby dostać się do klasy OKAN w szkole średniej, trzeba spełnić kilka wymogów:

- Dziecko musi mieć przynajmniej 12 lat, jednak nie więcej niż 18 lat.
- Podczas zapisu pobyt dziecka w Belgii nie może przekraczać 1 roku.
- Jego językiem ojczystym nie jest niderlandzki oraz nie posługuje się nim na tyle dobrze, by uczyć się w regularnej szkole i klasie.

Wymogi są więc proste do spełnienia przez większość osób, które decydują się na przeprowadzkę do Belgii. Szkoły także są w stanie zrobić wyjątek dla ucznia w zależności od przypadku.

W celu zapisania dziecka do klasy OKAN trzeba najpierw znaleźć szkołę. Najlepiej sprawdzić, czy pobliskie szkoły średnie oferują takie grupy. Placówki w tym samym mieście lub regionie najczęściej współpracują ze sobą, dzięki czemu pomagają dobrać odpowiednią dla ucznia lokalizację. W razie braku miejsc w danej szkole jesteśmy wspierani w odnalezieniu innego, dostępnego w okolicy. By zgłosić się na zapisanie ucznia, można zadzwonić do sekretariatu. Komunikacja może przebiegać w języku angielskim.

Inną opcją jest napisanie maila na adres szkoły. Jeśli jest taka możliwość, to najlepiej udać się tam osobiście. Dalszy przebieg procedury będzie zależał od szkoły. Warto też sprawdzić stronę internetową szkoły w celu zdobycia szerszych informacji o klasie OKAN, jak i o samej szkole, o jej funkcjonowaniu czy o aktualnych wydarzeniach.

Nauka w takiej klasie nie należy do najprostszyc. Szczególnie na początku, gdy

nie znamy języka oraz zasad działania szkoły, sprawia to wiele kłopotów. Z czasem jednak wszystko będzie się układać. W każdej szkole sposób nauki może być nieco inny, ale w zamyśle jest przebieg każdej lekcji w języku niderlandzkim. Na początku, gdy nie rozumie się prawie niczego, to może przerażać. Jednak nauczyciele są przeszkoleni, by nauczać w OKAN. Pracują prawie zawsze jedynie w klasach językowych dla obcokrajowców. Lekcje są odpowiednio dostosowane. Nie ma tu zwykłych przedmiotów szkolnych, plan lekcji zawiera zajęcia ukierunkowane na rozwijanie języka, które są przeplatane z przedmiotami znanymi uczniowi ze szkoły, jak np. matematyka.

Przebieg lekcji może wyglądać różnie. Czasem jest to praca samemu, czasem w grupach. Przedmioty mogą być podzielone na osobne grupy ze względu na różnice – jedni uczą się szybciej, inni wolniej. To jednak usprawnia naukę każdego z uczniów. Tydzień szkolny trwa 5 dni. Zajęcia zwykle zaczynają się i kończą o tej samej godzinie. Wyjątkiem jest środa, kiedy to zajęcia trwają krócej.

Uczniowie OKAN biorą udział w życiu danej szkoły. Uczestniczą też w przedstawieniach, wystawach lub innych wydarzeniach. Klasy OKAN odbywają wycieczki dalsze, jak i te w okolicy. Jest wiele dni z niecodziennymi aktywnościami, co pozwala uczniom oderwać się od zwykłej nauki w szkolnych ławkach.

Nauka w klasie OKAN daje wiele korzyści. Najważniejszą jest znajomość języka niderlandzkiego. Kiedy uczeń już ma opanowany język, może przejść do zwykłej klasy w szkole średniej. Nie jest to jedyna korzyść: pozna tu wielu ludzi, z których każdy jest inny, pochodzi z innego zakątka świata, został wychowany w innej kulturze, mówi innym językiem.

Różnorodność ta czyni klasę OKAN bardzo wyjątkową i dostarcza niezapomnianych przeżyć. Pozwala odkrywać różnice kulturowe między różnymi krajami i miejscami na świecie. Styczność z wieloma różniącymi się od siebie językami daje możliwość zapoznania się z różnymi ciekawymi tradycjami.

Poznanie ludzi i ich losów potrafi zaskoczyć, co przynosi niepowtarzalne wspomnienia. Nowe kontakty mogą zaowocować długą wartościową przyjaźnią. Oczywiście poznajemy też belgijskie tradycje i zwyczaje. Dowiadujemy się o aktualnych nowościach tego kraju, uczymy się funkcjonowania i odpowiednich działań w danej sytuacji. Klasa OKAN pozwala zbliżyć się do typowego belgijskiego życia, obcować ze zwyczajną codzienną mową, co ułatwia szybszą naukę języka. Jest to uczenie się bardziej na doświadczaniu niż z książki. W taki sposób uczeń lepiej przystosowuje się do nowych warunków i środowiska. Poznaje nowe, jeszcze nieodkryte miejsca i wydarzenia, edukacja przebiega wszechstronnie.

W czasie roku szkolnego w OKAN uczeń i rodzice muszą zdecydować, co młody człowiek chce robić po jego ukończeniu, dokąd chce iść dalej. W nowym systemie, jeszcze bez perfekcyjnej znajomości języka, taka decyzja mogłaby zainteresowanym wydawać się

trudna do podjęcia, jednak nie są w tym pozostawieni samym sobie.

Otrzymują znaczącą pomoc w wyborze szkoły oraz kierunku. Odbywa się to na wysokim poziomie, dopasowaniu preferencji ucznia, lecz wybór co do ostatecznej ścieżki jest pozostawiony dziecku.

By lepiej odkryć dany kierunek i szkołę, a nie tylko zapoznać się z przedstawionymi opisami, młody człowiek trafia zazwyczaj na 2 tygodnie do wybranej klasy. W tym czasie staje się regularnym uczniem danej szkoły, dołącza do życia rówieśników, uczęszcza na wszystkie zajęcia, w ramach swoich możliwości wykonuje zadania.

Pozwala to zapoznać się z kierunkiem, szkołą, nauczycielami i z samymi uczniami, nawiązać kontakty z nowymi ludźmi. W ten sposób następuje rozwój pod względem językowym, polepsza się rozumienie w mowie i w piśmie. Po dwóch tygodniach przy pomocy nauczycieli uczeń decyduje, czy ta szkoła mu odpowiada, czy ten kierunek jest dla niego interesujący. Jeśli coś się nie spodobało, może spróbować w innej klasie lub szkole. To dostarcza uczniowi i rodzicom wiele doświadczeń, umożliwia łatwiejszy wybór, a wspierani będą nawet do zapisu w nowej szkole.

Po pomyślnym ukończeniu klasy OKAN otrzymuje się dyplom oraz moż-

liwość pójścia dalej, do regularnej szkoły. Ważne, by przykładać się do nauki, ponieważ nie ma gwarancji przejścia do nowej klasy. Może się zdarzyć, że uczeń musi pozostać w OKAN na kolejny rok, kiedy znajomość języka jest niewystarczająca. To zdarza się rzadko, gdyż nauka odbywa się tam nawet pasywnie, poprzez ciągły kontakt z językiem. Jest też możliwość, że najlepszym rozwiązaniem będzie system, w którym część lekcji odbywa się w zwyczajnej klasie, a część w OKAN. Sposób ten pomaga uzupełnić luki w wiedzy.

Pomimo początkowych trudności nie potrzeba wiele wysiłku, by pozytywnie ukończyć klasę OKAN, ale im więcej tym lepiej, gdyż przyniesie to korzyści w przyszłości. Po zakończeniu zajęć pomoc nauczycieli wciąż pozostaje dostępna i można zgłosić się w kolejnym roku.

Podsumowując, wybór klasy OKAN jest opcją nauki, która przyniesie wiele korzyści. Znajomość języka umożliwi pójście do zwyczajnej szkoły, ułatwi funkcjonowanie w środowisku Belgów. Inną korzyścią jest poznanie ludzi z całego świata, odkrycie ich kultury i obyczajów. To może prowadzić do zawiązania wspaniałych przyjaźni na lata. Spędzenie roku z taką grupą osób pozostawi niezapomniane wspomnienia.

Uczestniczenie w takiej klasie jest z pewnością interesującym przeżyciem, zapewnia wiele miłych i niecodziennych momentów oraz wymierne korzyści. Dołączenie do OKAN nie jest skomplikowane. Wsparcie szkoły jest znaczące, co pomaga odnaleźć się w nowym otoczeniu. Klasa z pewnością ułatwi dołączenie do belgijskiej społeczności i rozpoczęcie życia na nowym miejscu.

Vincent Muziewicz,
absolwent SAL Lier



Biegli tłumacze przysięgli

Biegli tłumacze przysięgli to specjaliści o dużym doświadczeniu i wysokich kwalifikacjach, którzy zajmują się tłumaczeniem dokumentów oficjalnych, takich jak akty urodzenia, ślubu czy aktów notarialnych, a także przysięgłych tłumaczeń sądowych. Ich rola jest niezmiernie istotna, ponieważ tłumaczenia mają moc prawną i są uznawane przez sądy, państwowe urzędy i instytucje publiczne.

Tłumacze przysięgli posiadają odpowiednie kwalifikacje oraz uprawnienia do tłumaczenia dokumentów urzędowych. Ich działalność jest kontrolowana przez Ministerstwo Sprawiedliwości, które nadaje im specjalne uprawnienia oraz wpisuje na listę tłumaczy przysięgłych. Dzięki temu ich tłumaczenia mają moc prawną i są uznawane przez urzędy oraz instytucje państwowe.

Aby zostać biegłym tłumaczem przysięgłym, należy spełnić szereg wymagań. Przede wszystkim trzeba posiadać odpowiednie wykształcenie, np. ukończyć studia filologiczne bądź uzyskać tytuł tłumacza przysięgłego. Następnie przechodzi się szkolenia i egzaminy, które potwierdzają kwalifikacje. Biegli tłumacze muszą również stale podnosić swoje umiejętności oraz dbać o swoją reputację.

Dlaczego warto korzystać z usług biegłego tłumacza przysięgłego? Przede wszystkim dlatego, że ich tłumaczenia są gwarancją wysokiej jakości i wiarygodności. Ponadto są one legalnie honorowane przez organy państwowe i sądy, co jest istotne w przypadku dokumentów o znaczeniu prawnym.

Korzystanie z usług tłumaczy przysięgłych jest zdecydowanie uzasadnione

OFERTA

Tłumaczenia ustne i pisemne
Tłumaczenia przysięgłe
Tłumaczenia specjalistyczne
Korekcja i redakcja tekstów
Konsultacje językowe
Consulting
Pomoc administracyjna
Pomoc w sprawach urzędowych
Pomoc przy kupnie, wynajmie mieszkania, wypełnianiu wniosków,
Problemach komorniczych, rozkładaniu długów na raty,
Pomoc przy zakładaniu, prowadzeniu firmy, A1, Limosa
Doradztwo prawne
Odszkodowania powypadkowe
Komisje lekarskie
Korepetycje dla dzieci oraz młodzieży



KIM JESTEM?



Zdobyłam tytuł magistra w KU Leuven
na kierunku MBA
ze specjalizacją na kierunku magisterskim
biznesu międzynarodowego
Uzyskałam dyplom biegłego tłumacza
przysięgłego w KU Leuven
z języka polskiego oraz niderlandzkiego
oraz zostałam zaprzysiężona na terenie
Belgii, Polski oraz Holandii
Studiuje prawo na Uniwersytecie Jagiellońskim

GWARANCJE

Jakość: Każde tłumaczenie jest dokładnie
sprawdzone pod kątem poprawności językowej
i merytorycznej
Terminowość: ściśle przestrzegam ustalonych
terminów realizacji zleceń
Poufność: Gwarantuję pełną poufność
przekazanych mi dokumentów i informacji

Biegły tłumacz przysięgły

mgr Klaudia Katarzyna Rebis

polsko-niderlandzki



Jeżeli są Państwo zainteresowani
moją ofertą, proszę o kontakt
w celu omówienia szczegółów współpracy.
Chętnie odpowiem na wszelkie pytania
i przygotuję indywidualną wycenę



decyzją, gdy chcemy przetłumaczyć oficjalne dokumenty, takie jak np. akty prawne czy zaświadczenia o zatrudnieniu. Unikniemy wtedy błędów i nieporozumień, które mogą prowadzić do poważnych konsekwencji prawnych.

Jednak w dzisiejszych czasach, kiedy rynek tłumaczeń rośnie dynamicznie, aby uniknąć ewentualnych nieprzyjemnych konsekwencji, warto uważać na osoby, które podają się za biegłych tłumaczy, lecz nie posiadają odpowiednich kwalifikacji.

Biegli tłumacze przysięgli to specjaliści, którym warto zaufać w przypadku tłumaczenia dokumentów oficjalnych. Warto mieć pewność, że dana osoba po-

siada odpowiednie uprawnienia i kwalifikacje, żeby tłumaczenia były zgodne z prawem i nie budziły wątpliwości.

Podsumowując, korzystanie z usług tłumaczy przysięgłych oraz biegłych sądowych jest bardzo ważne, gdy chcemy mieć pewność co do wiarygodności tłumaczenia dokumentów urzędowych oraz opinii w sprawach sądowych.

Dlatego ważne jest, aby dokładnie sprawdzić, czy dana osoba posiada uprawnienia do wykonywania przysięgłych tłumaczeń oraz czy jest wpisana

na oficjalną listę tłumaczy przysięgłych. Tylko wtedy możemy mieć pewność, że tłumaczenie będzie profesjonalne i wiarygodne.

Klaudia Katarzyna Rębisz

Kontakt:

tel. 0494 66 55 03

klaudiakatarzynarebisz@gmail.com



Aquila
Detailing

SKLEP Z KOSMETYKAMI SAMOCHODOWYMI ORAZ DETAILING SAMOCHODOWY

Profesjonalny Detailing Samochodowy – Przywróć Blask Swojemu Autu!

Oferujemy kompleksowy detailing: od mycia, renowacji lakieru po ochronę ceramiką oraz PPF. Twoje auto będzie wyglądać jak nowe! Indywidualne podejście, najwyższej jakości produkty i gwarancja zadowolenia!

Sklep z Kosmetykami Samochodowymi – Zadbaj Samodzielnie!

Znajdziesz u nas kosmetyki do mycia, woski, powłoki ochronne i akcesoria.
Profesjonalne produkty dla każdego pojazdu!

Jedyny sklep na cały Benelux który oferuje produkty Seven oraz Swag.



TURNING CARS INTO WORKS OF ART
AQUILA DETAILING



Jules Moretuslei 195

2610 Wilrijk

kacpermaciejewski@outlook.com

+32 499 24 61 83

Przyczyny wypadania włosów, część I

W swojej praktyce spotykam się z szerokim spektrum przyczyn wypadania włosów. Powoduje ono przygnębienie, smutek, często depresję, zwłaszcza kiedy jest przewlekłe, niezdiagnozowane i bez właściwego leczenia. Do głównych przyczyn wypadania włosów należą zaburzenia hormonalne. Ich leczenie potrafi być czasochłonne, nawrotowe, a źle zdiagnozowane ma wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Nierównowaga hormonalna prowadzi do różnorodnych objawów często mylonych z innymi chorobami.

Objawy niezdiagnozowanych zaburzeń hormonalnych są różne w zależności od tego, które hormony są zaburzone. Główne objawy rozregulowanych hormonów to: utrata wagi bez podjętych w tym kierunku konkretnych działań, trudności w utracie wagi mimo diety i ćwiczeń, chroniczne zmęczenie, uczucie wyczerpania pomimo wystarczających godzin snu, suchość skóry, nadmierne przetłuszczanie się skóry, brak energii, uczucie osłabienia, drażliwość, zmiany nastroju, nieregularne miesiączki, trudności w zjściu w ciążę, poronienia, trudności w zasypianiu, nadmierne wypadanie włosów i przewlekłe wypadanie włosów. Nierównowagę hormonalną diagnozuję się w oparciu o odpowiednie badania, po których wykonaniu wdraża się leczenie pod okiem specjalisty.

Kolejną silną przyczyną wpływającą na wypadanie włosów jest stres. Stres doty-



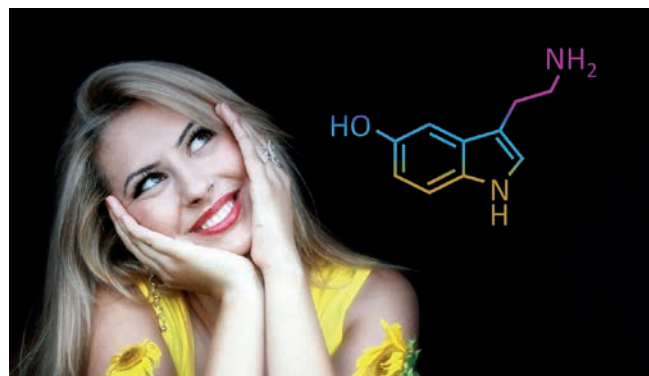
ka dorosłych, młodzień i dzieci. Stres do pewnego momentu jest motywujący, ale od przekroczenia granicy, indywidualnej dla każdej osoby, staje się degradujący.

Stresujące sytuacje jak śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, utrata zdrowia, problemy finansowe, zdrada, rozstanie, doświadczenie znęcania psychicznego, wszelkiego ro-

dzaju mobbing w szkole czy w pracy są silnymi czynnikami, które mogą powodować wypadanie włosów.

Istnieje szereg objawów świadczących o nadmiernym stresie. Wśród nich należy wyróżnić: częste bóle głowy, bóle mięśni, problemy żołądkowe, trudności w wypełnianiu codziennych obowiązków, odkładanie rzeczy na później, unikanie kontaktów z bliskimi, objadanie się, częste sięganie po alkohol, papierosy, środki psychoaktywne, częste wybuchy gniewu, drażliwość bez powodu, stałe uczucie niepokoju i smutku, trudności z podejmowaniem prostych decyzji, częste przeziębienia.

Należy pamiętać o tym, by w miarę możliwości zredukować stres. Jest udowodnione naukowo, że już 30 minutowy spacer powoduje spadek hormonu stresu, reguluje ciśnienie krwi i zmniejsza stan zapalny w organizmie. Na obniżenie poziomu stresu wpływają prawidłowe relacje ludzkie, szczególnie te w rodzinie.






TRYCHOLOG
Antwerpia
Dominika Stengert
 Akredytacja Międzynarodowa IAT Australia
 8 letnie doświadczenie

Diagnozowanie i leczenie:
 - intensywnego wypadania włosów,
 - łysienia androgenowego kobiet i mężczyzn,
 - wypadania włosów u młodzieży i dzieci,
 leczenie ŁZSu, łupieżu, atopowego zapalenia skóry,
 łuszczycy.

Tel.+32 487 85 40 44

Kiedy jesteśmy w obliczu stresowej sytuacji, nie mierzymy się z nią sami, by nie przytłoczyła nas i pozostawiła bez sił do działania. Prośba o pomoc nie jest objawem słabości, jest objawem odwagi.

Kolejną przyczyną wypadania włosów jest nieodżywienie. W dzisiejszych czasach, pomimo szerokiej dostępności produktów w sklepach, ludzie chodzą nieodżywieni. Co mam dokładnie na myśli? Jeśli korzystamy w odżywianiu z

wysoko przetworzonych produktów, musimy mieć świadomość, że są one w dużej mierze pozbawione wartościowych minerałów i witamin. Jedząc takie produkty czujemy się nasyчени, nie odczuwamy głodu, jednak nasz organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości minerałów i witamin; z czasem dochodzi do tworzenia się w organizmie niedoborów. To natomiast jest powodem wypadania włosów. Dlatego tak ważna jest dieta zrównoważona ze świadomym wyborem niskoprzetworzonych produktów.

Zrezygnujmy również ze słodzonych, gazowanych napojów, które powodują szybki wzrost glukozy w organizmie i przez to niekorzystnie wpływają na włosy. W odżywianiu sprzyjającym wzrostowi zdrowych włosów wybierajmy warzywa i owoce sezonowe, które mają więcej witamin, minerałów i antyoksydantów, jednak ulegają one zredukowaniu w procesie

długiego przechowywania lub transportu. Kolejnym plusem warzyw i owoców sezonowych jest to, że do ich produkcji potrzebna jest mniejsza ilość chemikaliów do ochrony przed szkodnikami i chorobami, ponieważ warunki uprawy są bardziej optymalne.

Dominika Stengert
Trycholog



Skala Bristol

Choć temat bywa uważany za wstydlivy, w medycynie mottem jest sentencja „Człowiekiem jestem i nic co ludzkie nie jest mi obce”. Wszystko, co tyczy organizmu człowieka, jest ważne i potrzebne. Stolec, powiedzmy Końcowy Produkt Przemiany Materii, (KPPM) i jego cechy biologiczne, fizyczne, chemiczne, mogą też decydować o naszym zdrowiu, a nawet życiu.

Przeciętny człowiek spędza ok. trzy lata życia siedząc na sedesie. Ale mało kto po skorzystaniu z toalety zwraca uwagę na formę KPPM. Jest on ważnym źródłem informacji o naszym organizmie. Zmiany koloru, konsystencji czy kształtu mogą być wskazówką sugerującą chorobę, choć przy niektórych dietach czy lekach nie powinny niepokoić.

Stolec to odpady procesu trawienia. Powstaje w jelicie grubym: resztki pokarmowe, przemieszczane z jelita cienkiego do jelita grubego wskutek ruchów perystaltycznych, mają konsystencję płynną i dopiero w jelicie grubym są zagęszczane, potem wydalane.

Zawartość:

- niestrawione resztki pokarmu – np. błonnik i obumarłe komórki wyściełające ścianki jelit (10%),
- woda (75%),
- bakterie (15%), głównie niegroźne bakterie symbiotyczne,
- produkty rozpadu hemoglobiny, powodujące brązową barwę,
- związki azotu i fosforu.

Jak wygląda prawidłowy KPPM, a co powinno wzbudzić naszą czujność?

Prawidłowy stolec ma kształt walca i zbitą, ale nie twardą konsystencję. Jest zabarwiony na brązowo i wydziela specyficzną woń. Zdrowy człowiek powinien się wypróżniać codziennie, nawet przy małej ilości pożywienia. Rzadsze wypróż-

nianie powoduje bardziej nieprzyjemny zapach, co jest efektem dłuższych procesów fermentacyjno-gnilnych w resztkach pokarmowych.

Często do oceny stolca używa się bristolskiej skali (skala BSF – Bristol Stool Form Scale). Ta naukowa klasyfikacja dzieli ludzki kał na 7 typów. To proste i łatwe w użyciu narzędzie do obiektywnej oceny KPPM u dzieci i dorosłych.

Skalę stworzyli Kenneth Willoughby Heaton i Sarah J. Lewis na Uniwersytecie w Bristolu w 1997 roku.

- **Typ 1 i typ 2:** Zaparcia
Typ 1 – Twardy stolec w postaci małych grudek, porównywalnych z orzechami.
Typ 2 – O wydłużonym kształcie, ale twardy i grudkowaty.
- **Typ 3 i typ 4:** Normalny stolec
Typ 3 – O wydłużonym kształcie z pęknięciami na powierzchni.
Typ 4 – O wydłużonym wężowatym kształcie i jest gładki.
- **Typ 5:** Skłonność do biegunki
Typ 5 – Bardziej plackowaty, miękkie drobiny, łatwo wydalane.
- **Typ 6 i typ 7:** Biegunka
Typ 6 – Papkowate kawałki, ich brzegi są postrzępione, zawiera dużo płynu.



UN-Water, flickr.com, en.wikipedia.org

Typ 7 – bez stałych elementów, całkowicie płynny.

Biegunka Typ 6 i 7 grozi odwodnieniem.

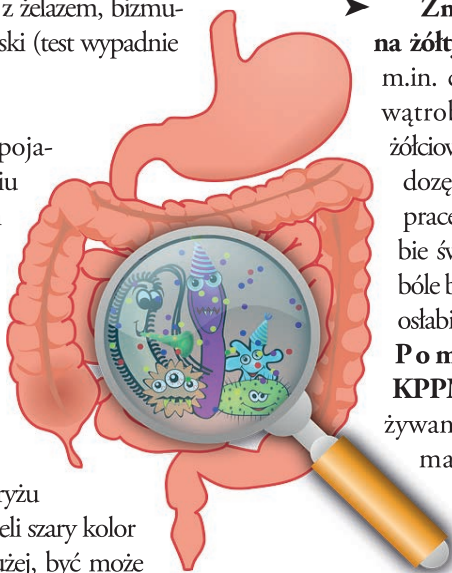
Jaki kolor może mieć KPPM? O czym to może świadczyć?

➤ **Czarny (smolisty):** Barwę nadaje domieszka krwi z żołądka lub dwunastnicy. Jeżeli treść jelitowa przechodzi powoli, a krwawienie jest małe, jego źródło może znajdować się na początku jelita grubego. Aby zweryfikować, czy czerń zależy od domieszki krwi, trzeba wykonać prosty test na obecność krwi utajonej (dostępny w aptekach bez recepty). Wynik pozytywny oznacza konieczność wizyty u lekarza.

Czarny kolor może sugerować: nowotwór jelita, pęknięcie błony śluzowej żołądka, zapalenie jelit, krwawienie (np. w żołądku czy przelyku), żyłaki przelyku, wrzody żołądka i dwunastnicy albo przelyku. Czerń pojawia się też u przy-

mujących preparaty z żelazem, bizmutem czy węgiel lekarski (test wypadnie negatywnie).

➤ **Biały/szary** – pojawia się po badaniu kontrastowym przewodu pokarmowego, przyjmowaniu wapnia, leków na biegunkę, lub np. przy nadmiernym spożyciu białego ryżu i ziemniaków. Jeżeli szary kolor utrzymuje się dłużej, być może żółć nie dociera do jelita.



➤ **Acholiczny (odbarwiony)** – Acholia to blokada odpływu żółci z dróg żółciowych. Gdy żółć wydzielana jest prawidłowo, stolec ma zabarwienie brązowe, gdy jej brakuje – jest odbarwiony (np. żółtawy, biały, bladobrązowy, jasnozielony). Zawiera kwasy tłuszczowe nieprzyswojone przez organizm, więc jest gliniasty, klejący i „tłusty”. Ma nieprzyjemny drażniący zapach.

Taki KPPM może wskazywać na: choroby (raka) trzustki – ucisk na przewód żółciowy utrudnia wydzielanie żółci. Diagnostyka zwykle obejmuje badania krwi i moczu oraz USG jamy brzusznej.

➤ **Zielony kolor** – najczęściej spowodowany produktami zawierającymi chlorofil (np. szpinak czy brokuły). Może być też efektem spożywania produktów sztucznie barwionych lub suplementacji żelazem czy antybiotykoterapii. Jeżeli nie występuje żaden z powyższych czynników, w układzie pokarmowym jest infekcja i trzeba iść do lekarza.

Zielone zabarwienie KPPM może też pojawić się podczas: biegunki, zatrucia pokarmowego, alergii pokarmowych, celiakii, itd. a czasem zakażenia pasożytami.

➤ **Zmiana koloru na żółty** często sugeruje m.in. chorobę trzustki, wątroby, pęcherzyka żółciowego, mukowiscydozę, nieprawidłową pracę jelit. O chorobie świadczą też kolki, bóle brzucha, wymioty, osłabienie, gorączka.

Pomarańczowy KPPM to efekt spożycia Wit. A lub marchewki, dyni czy moreli, które zawierają dużo beta-karotenu.

➤ **Czerwony** – najczęstszą przyczyną jest spożywanie buraków lub dużych porcji soku pomidorowego. Pojawia się też przy suplementacji potasu. Świeża krew może oznaczać hemoroidy albo pęknięcie naczynia żylnego w odbytnicy.

Czy wiesz, że:

1 Ponad 7 milionów Amerykanów przypadkiem wrzuciło telefon do toalety. To mnóstwo straconych danych. Przekonał się o tym Kanye West, kiedy córka wrzuciła jego telefon do ubikacji. Przechowywał na nim swoje wszystkie najnowsze utwory.

2 Marcel Duchamp w 1917 roku szokował świat sztuki, prezentując na wystawie pisuar... na cokole! Dzieło to, o nazwie „Fontanna”, do dziś uznawane jest za przełom w historii sztuki.

3 Najdroższy sedes na świecie to złota toaleta Hang Fung, warta 5 mln dolarów. Znajduje się ona w Hongkongu, w pokazowej łazience zwanej „Złotą salą”, i jest dostępna dla zwiedzających (tylko do podziwiania!).

4 Splukiwanie toalety może rozprzestrzeniać zarazki nawet do 2 me-

trów! To dobry powód, aby pamiętać o opuszczeniu kłapy.

5 Światowy Dzień Toalet istnieje i jest obchodzony 19 listopada w celu poprawy sytuacji sanitarnej ludzi (ok. 40% populacji świata nie ma dostępu do toalety). W 2001 roku w Singapurze została powołana Światowa Organizacja Toaletowa – World Toilet Organisation (WTO), która walczy o podwyższanie standardów WC, zwłaszcza szaletów publicznych.

6 U większości ludzi „cywilizacji zachodniej” występuje skłonność do zaparcia (objaw chorobowy). Wiąże się to z małą aktywnością ruchową i odżywianiem wysoko przetworzonymi produktami bez naturalnego błonnika.

7 Czasami zaparcie występuje w następstwie zmiany otoczenia lub diety, np. w podróży, na wakacjach, w okresie dłuższego leżenia. Takie „normalne” zaparcie może minąć samoistnie lub po słabych środkach przeczyszczających.

8 Zatrzymanie gazów i stolca, z jednoczesnymi bólami brzucha, może świadczyć o poważnej chorobie, która wymaga natychmiastowej interwencji medycznej a nieleczona powoduje śmierć. Nie wolno wtedy podawać środków przeczyszczających.

Ewelina Szermińska,
magister pielęgniarstwa
ZNA Middelheim



Książka na dziś

„Miasteczko morderców”

Alek Rogoziński (ur. w 1973 r. w Warszawie), z zawodu dziennikarz, przez lata związany był z mediami. W połowie lat 90. pracował w Rozgłośni Harcerskiej, potem m.in. w Radiu Plus i warszawskim Radiu Kolor. W latach 2007-2020, w wydawnictwie Edipresse piastował funkcję sekretarza redakcji magazynu „Party”.

Jest autorem powieści obyczajowych i komedii kryminalnych, w których łączy fabuły z dużą dawką czarnego humoru. Jego debiut w roli twórcy kryminałów miał miejsce w 2015 roku. Książka „Ukochany z piekła rodem” zajęła pierwsze miejsce na liście bestsellerów kryminalnych EMPIK.com. W 2022 roku, w kategorii literatura obyczajowa, powieść „Przekłeta szkatułka” zdobyła pierwszą lokatę.

Dwie kolejne pozycje „Jak Cię zabić, kochanie?” i „Do trzech razy śmierć”, zostały nominowane w plebiscycie „Książka roku” portalu Lubimy Czytać.

Rogoziński został trzykrotnie nagrodzony pierwszą nagrodą w plebiscycie „Zbrodnia z przymrużeniem oka” za książki „Lustereczko, powiedz przecie”, „Zbrodnia w wielkim mieście” i „Raz, dwa, trzy... giniesz ty!”.

W 2021 roku książka „Miasteczko morderców” została nominowana do Grand Prix Festiwalu Kryminalna Warszawa. Rok później sprzedano prawa do ekranizacji powieści „Skradziony klejnot”. W sumie jego książki rozeszły się w łącznym nakładzie prawie miliona egzemplarzy.

Rogoziński zaczytuje się w literaturze kryminalnej i historycznej (zwłaszcza z epoki Cesarstwa Rzymskiego). Uwielbia dobre seriale, gry karciane i planszowe, kuchnię włoską i francuską, „Ptasie Mleczko” i herbatę earl-gray. Kocha



muzykę, zwłaszcza Madonnę, a jego muzycznymi idolami są Jim Morrison i The Doors oraz Kate Bush. Marzy o tym, aby objechać cały świat, a na stare lata zamieszkać na jednej z wysp Morza Śródziemnego i pisać.

„Miasteczko morderców” to czwarta część popularnej serii „Róża Krull na tropie”. Główną bohaterką jest popularna autorka powieści kryminalnych, inteligenta, uparta, irytująca, szczerą do bólu, głośno wyrażająca swoje zdanie nie licząc się z konsekwencjami. Róża ma wielu wrogów i niewielu przyjaciół, a chcąc odkryć prawdę, często pakuje się w kłopoty. Z licznych opresji ratuje ją serdeczny przyjaciel Paweł Kwiatek zwany Pepe.

Róża postanawia spełnić prośbę swojej gosposi Cecylii i rozwiązać sprawę śmierci burmistrza w Kocierzynie na Podlasiu – rodzinnej miejscowości gosposi. Obie panie nie wierzą bowiem, aby burmistrz został zabity przez swojego niedosłego zięcia, choć chłopaka złapano na gorącym uczynku. Ani lokalny komisarz policji, ani mieszkańcy miasteczka też nie do końca są przekonani o winie rzekomego mordercy. Potencjalny sprawca nie przyznaje się do winy i odmawia składania zeznań.

Pod pretekstem wieczoru autorskiego w miejscowej bibliotece Róża wraz z Cecylią i Pepe udają się do Kocierzyna. To przykrywką do przeprowadzenia śledztwa, odkrycia prawdy i wyeliminowania mordercy.

Róża rozpoczyna amatorskie śledztwo w mieście, w której każdy wie „wszystko o wszystkich”. Jej pobyt na Podlasiu zostaje zdemaskowany i podany do wiadomości publicznej przez lokalny portal internetowy. Kiedy wydarza się kolejne morderstwo, pisarka jest pewna, że przyjęta do tej pory przez policję wersja wydarzeń mija się z prawdą. Pytanie tylko, czy zdoła odkryć tożsamość zabójcy, zanim ten wysle ją na tamten świat...

Styl, w jakim napisana jest książka, ma swoisty i niepowtarzalny charakter. Jeśli ktoś szuka kryminału, który trzyma w napięciu a jednocześnie bawi, polecam!

Agnieszka Buniowska

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

Glamour
STUDIO

Usuwamy:

✓ niechciane makijaże permanentne (laserowe i nielaserowe)

✓ tatuaże

✓ blizny

Zajmujemy się również pigmentacją medyczną.

Zapraszamy do kontaktu!



Studio Glamour



2100 Deurne

Ter Rivierenlaan 8



0468 25 83 71

0486 92 98 11

MAKIAŻ PERMANENTNY

spod igły
mistrzyni Polski!
(2018 ROK)

W naszej ofercie znajdziecie m.in.:

kosmetykę twarzy i ciała,

PEDIKIUR kosmetyczny i medyczny,

MANIKIUR połączony z paznokciami żelowymi i hybrydą,

MASAŻE ciała i twarzy,

ZABIEGI odżywcze, oczyszczające, odmładzające

Słowo o byle czym

Chowanie a za-chowanie

W tym wywodzie zajmijmy się potrząśaniem chowaniem, czyli jak patrzenie ma się do zobaczenia i do widzenia. Nawet inskrypcja wyryta w granicie przy energicznym potrząśaniu wypadnie, a co dopiero gładkie zapewnienia do spełnienia schowane w absurdzie.

Wystąpią tu dwa główne aspekty chowania: zabawa w chowanego oraz chowanie głowy w piasek. Na za-chowanie, wy-chowanie a nawet po-chowanie czasu nie ma, dlatego prof. Apocomito wrzuci swoje dwa grosze z powodu postępującego zaniechania potrząśania, ponieważ: albo wypadła lub nie wypadła czymś potrząsać, albo coś wydaje się monolitem, więc z tego nie wypadnie.

A jeśli wypadnie, trzeba toto szybko przysięgnąć i zanotować, zanim czmychnie do podświadomości. Jeśli nie zapiszesz, to tego nie masz (także myśli, pomysły, sny). Pamięć krótkotrwała jest krótka.

Mufca, który tfurczo zaj moje czas i uwagę słuchacza, na poprawny zapis nie zasługuje – a tym bardziej jego proceder, w którym ani rozwinięcia, ani zakończenia, ani podsumowania brak. Taki jeden z widowni, zanim go wynieśli, krzyknął – Przejdź od wstępu do występu, zanim napięcie opadnie! Ale on skończył, bo z próżnego i Salomon nie należy. Słuchacz pozostał więc w rozkoszonym niedosycie, a mówca zyskał nieustające zainteresowanie jak kryminal na raty z dopiskiem cdn.



Nie ma tu miejsca na pełne wstrząśanie, stąd tylko potrząśanie. Na roztrząśanie może przyjdzie czas: kiedyś ale nie teraz, gdzieś tam ale nie tutaj, a może zajmie się tym ktoś, ale nie ja.

Zabawa w chowanego

Jaś zamyka oczy i pyta – Widzisz mnie? Małgosia odpowiada – nie widzę.

Taka zabawa niewinna jest, bo to tylko „na niby”. Ale kiedy Janowi dają, kogo wciąga? – Oczywiście Małgorzatę, bo nasiąkla i trąci.

Moment, w którym niewinne (nawne) dziecko przekracza próg zrozumienia umowności prawdomówności, trudno wskazać, bo to zależy od.

Nostalgia dorosłych za dzieciństwem często objawia się w upodobaniu do tej zabawy, zwłaszcza kiedy przeszłość ma się do terażniejszości i trąci. Dlatego „niech siedzi cicho i nie wychyla się, to może dawne kłopoty go nie znajdą”. A jak znajdą i klepną w ramię, to się nie obróci bo: zażenowanie, wskazanie, się uśmiechanie, politowanie, rozczarowanie, zainteresowanie, doniesienie, uniesienie, skazanie i... poddanie wymianie.

Absurd

Absurd, czyli bzdura, to sztuka i niematerialne dziedzictwo kulturowe dla przyszłych pokoleń. Z tęsknoty za pięk-

nem wbito do głowy i wzięto do serca, że logiczne podążanie od A do Z jest definicją nudy dla znużonych przewidywalnym zakończeniem mętnego początku, przed czym przestrzegali Arystoteles w dziele Poetyka.

Jeśli życie realne jest poznawalne i przewidywalne, to zasiadając do czytania lub oglądania, spodziewamy się niespodziewanego. Scena, w której bohater zapuka i mu grzecznie otworzą, jest więc nudna a nawet niepotrzebna.

Dobra opowieść to życie, z którego usunięto nudne części. Bez konfliktu nic się nie dzieje, dlatego protagonista i antagonist, w celu osiągnięcia własnych celów, prowadzą podstępne (jak sądzą) rozpoznanie walką. Ale w ich świecie rzeczywistość odpowiada na zaczepkę inaczej i silniej, niż się spodziewają i postacie, i czytelnik.

W realu też zdarza się rozpoznanie walką, ale niech rozpoznawca się nie zdziwi, kiedy na rzut kamyczkiem odpowie mu rzut cegłą. Na nic wtedy: „Bo-ja tylko...” albo „Nie-bo ja chciałem...” czy „Ale-ja nie wiedziałem...”.

Pierwszy grosz profesora

– Dodam, że takie rozpoznanie nie musi świadczyć o czyjejś lojalności. Czyli że jeśli ktoś na zaczepkę się wkurzy, to jest bezpieczny, a jeśli nie zareaguje, to jest

niebezpieczny, bo coś knuje i siedzi cicho, żeby nie zdradzić swojej pozycji. To jeden z absurdów i tania dziecinada, że jak ktoś zamknie na coś oczy, to nikt inny tego czegoś nie widzi. – Apococito.

Szastanie nieskończonością

Pojęcia: wszystko – nic, zawsze – nigdy, wszędzie – nigdzie, mają swój czas i miejsce. Np. „Ty to wszystko widzisz w ciemnych kolorach”. „Nic nigdy ci nie pasuje”. „Ty to nigdy, ty to zawsze” czy „Ty to wszędzie, ty to nigdzie” itp. Ale pomiędzy tymi skrajnościami a głową schowaną w piasek jest ogromny obszar pośrednich stanów rzeczy. Może to zachęcać do podjęcia próby ich pojęcia.

Równoczesność wystąpienia pojęć: Wszystko, Zawsze, Wszędzie – to godne wyzwanie. A co, gdyby odbyć taką rozumową wyprawę do granic własnego ograniczenia? Żeby nie było, że się kryguje: z mojego skromnego doświadczenia wynika, że im bardziej o tym rozmyślać, tym bardziej rozum ucieka w piąty. Taka świadomość to bardziej stan ducha, niż umysłu.

Nasze umysły niewiele pojmują, i dobrze nam tak, bo idzie o to, żeby odkrywać, a nie odkryć. To nas motywuje i napędza, inaczej przestaniemy kwalifikować się do bycia człowiekiem, więc zasilimy klasę ludzi bezużytecznych. Chyba że – co by nie marnować tnu na oddychanie – znajdziemy sobie coś innego do roboty, albo schowamy głowę w piasek.

Drugi grosz

– Wnoszę sprzeciw. Dobra osobiste strusia zostały tu naruszone z powodu chowania głowy w piasek, co mija się z prawdą. Ten szlachetny nietot owszem, wkłada głowę, ale po to, żeby zadbać o schowanie jaja i ewentualnie poprawić, a nie po to, żeby ją chować. Co prawda

w celach obronnych kładzie głowę na piasku, ale jej nie wkopuje, bo w chwili zagrożenia nie ma na to czasu, a cała reszta i tak jest narażona na.

Uważam to za absurd i mit, jaki człowiek wymyślił, aby zachować twarz, choć to też w dalszej perspektywie nie ma sensu, bo tchórzliwe chowanie głowy w piasek wiedzie do wystawiania do kopania tego przez innego, który potem go wysła do kopania rowów, aby stworzyć wakat.

Bywa że osoba skopana i wykopana chowa urazę i domaga się wyłączności prawa do wybaczenia własnej krzywdy. Choć są przypadki zaniechania wybaczenia z powodu doniosłości przykrości albo zejścia z powodu starczej zgrzyzoty duszy, która jeśli już o tym nie mówi, to niby znaczy, że wybaczyła. Ale kiedy rzecz przyschnie, może przyjść jakiś Wielkoduszny z duszą większą i bardziej kompetentną do wybaczenia od tej poszkodowanej. Zdarza się też wybaczenie przez zapomnienie, lecz w razie czego może dojść do kompromisu, że „wybaczać trzeba, ale pamiętać warto”.

Podążanie a nadążanie

Taki jeden ma pociąg, żeby nadążyć za stylem bez ładu i składu. Jednak za lokomotywą zwykle wlecze się jakiś skład, np. salonka z zapleczem dla popleczników, wagon restauracyjny dla smakoszy i kuszetka z sanitariatami, bo nawet kiedy piechotą chodzi, to jedzie.

Gdzie i jak kto siedzi, to inna rzecz, bo nie dla wszystkich jednako łaskawa jest ława. Jeśli ktoś miał kosztowne upodobania, musiał wykazać twórcze podejście do wystawiania zapotrzebowania i rozumienia płacenia. Dlatego czasem

dalej zasiada w ławach, czasem siedzi na ławie rezerwowych, czasem na ławie oskarżonych i wtedy rozmyśla o społecznych celach:

– Nie miałem kasy na osobistą ochronę, więc dla bezpieczeństwa dałem z liścia sędzinie, żeby mieć darmową ochronę państwową. Mój świat pensjonariusza wygląda nieco inaczej z celi, inaczej ze spacerniaka, choć kiedy chodzę, to też siedzę, czyli odbywam re-socjalizację na koszt, bo każdy myśli o sobie, tylko ja myślę o mnie.



Eufemizm

Ładne słowa do chowania brzydkich rzeczy grasują wszędzie i podgryzają naturalną ekspresję słów. Aby dojść, czym rządzi się popularność tego zjawiska, pewien kłoszard leczył kaca dobrze wysmażonym stekiem przekleństw w kolejce po VINO. Ale przypomniał sobie, że jest zwykłym menelem z doktoratem z psychiatrii, więc gderał mówiąc.

– Absurdów przybywa, kiedy łączenie kropek staje się niebezpieczne dla dzieci, niech więc im wystarczą czarno-białe kolorowanki. U dorosłych zaś, jeśli pomiędzy kropkami nie da się wykreślić linii prostej, to uporczywe szukanie w nich obrazu świadczy o zbyt bogatej wyobraźni. Czyli jeśli w przypadku dostrzegania przesłania w chmurach ktoś zobaczy to, co chce, lecz dozna zachęcenia do pogłębienia zwątpienia i zachowa to dla siebie, to nic. Ale kiedy powie, że zobaczył, to go pochłonie głębia tragizmu eufemizmu.

Uglądanie dawno przekroczyło granice absurdu, bo i szorowanie po sękatym dragu można nazwać ślizganiem.

Michał Nowacki

POLSKI SKLEP BUDOWLANY

Tweemontstraat 62, 2100 Deurne



**Company Construct
BOUWMATERIALEN**

GODZINY OTWARCIA

Poniedziałek - piątek 6.00 - 18.00

Sobota 7.00 - 16.00

Niedziela i święta - zamknięte



OSKI - BUS
Tomasz Tyszkiewicz

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

WYJAZDY:

- z Polski:
sobota-niedziela
środa-czwartek
- z Belgii:
poniedziałek, piątek

WYPOSAŻENIE:

- 9 miejsc, klimatyzacja,
- rozkładane siedzenia,
 - uchylnie szybki,
 - TV,
- dodatkowe ogrzewanie części pasażerskiej,
 - darmowe WiFi



Tomek:

+48 693 136 881

+32 498 18 18 08

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