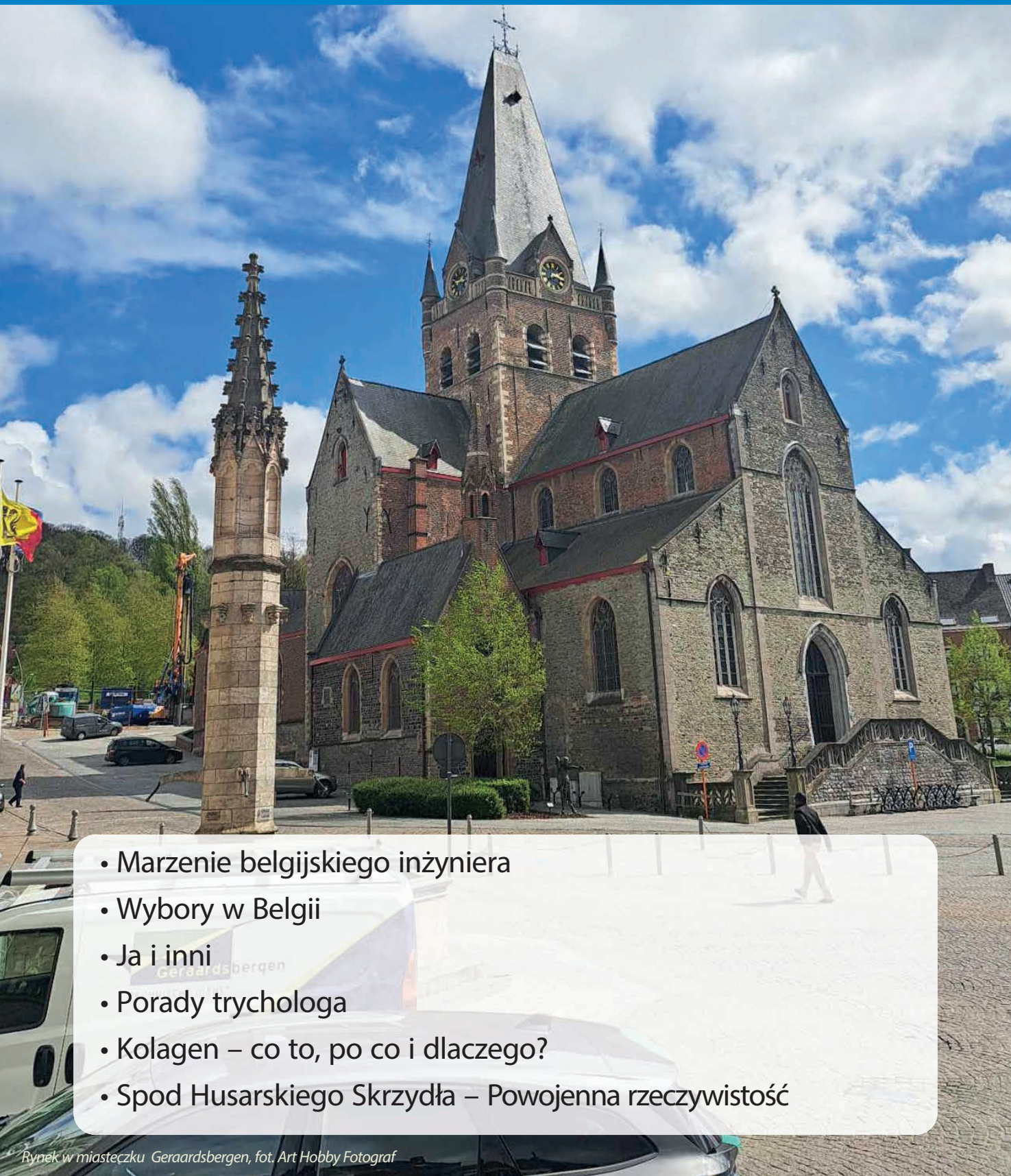




- Marzenie belgijskiego inżyniera
- Wybory w Belgii
- Ja i inni
- Porady trychologa
- Kolagen – co to, po co i dlaczego?
- Spod Husarskiego Skrzydła – Powojenna rzeczywistość

W NUMERZE:

- 3 Marzenie belgijskiego inżyniera – część I
- 6 O polityce po belgijsku: PS, czyli walońscy socjaliści
- 11 Odkrywamy Belgię
- 15 Przegląd prasy belgijskiej
- 18 Kuchnia belgijska dla każdego
- 22 Wybory w Belgii
- 24 Przegląd prasy polskiej
- 32 Z życia polskiej szkoły w Antwerpii
- 34 Ja i inni
- 39 V Charytatywny Polonijny Turniej Siatkówki
- 40 Eureka! Nowy rozdział Polskiej Szkoły im. Marii Skłodowskiej-Curie w Leuven
- 42 Spod Husarskiego Skrzydła
- 44 Jak nie marnować czasu
- 46 Porady trychologa
- 48 Kolagen – co to, po co i dlaczego?
- 50 Książka na dziś
- 52 Słowo o byle czym



Redaktor naczelny: Agata Kocińska. **Skład i łamanie:** Redakcja. **Okladka:** fot. Art Hobby Fotograf

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.*

Marzenie belgijskiego inżyniera – część I

Orient Express to nie tylko luksusowy środek transportu. To ikona podróży, od lat rozbudzająca wyobraźnię milionów ludzi na całym świecie. O podróży nim marzyło wielu, ale niewielu było na nią stać. I chociaż w swoją ostatnią podróż Orient Express wyruszył w 1977 roku, jego legenda jest wciąż żywa.

W drugiej połowie XIX wieku, w bogatych europejskich kręgach zapanowała moda na podróżowanie dla przyjemności. Ówczesni podróżnicy skupiali się przede wszystkim na odkrywaniu krajów Bliskiego Wschodu w celu poszerzenia swojej wiedzy o świecie i innych kulturach.

Wizjoner

Inicjatorem powstania, rozwoju Orient Expressu i jednym z udziałowców Compagnie Internationale des Wagons-Lits był belgijski przemysłowiec Georges Nagelmackers. Urodził się w 1845 r. w Liège, w rodzinie bardzo zamożnych bankierów, powiązanej z belgijskim dworem królewskim. Bank Nagelmackers (najstarszy belgijski bank) – został założony w 1747 roku

w Liège przez Pierre'a Nagelmackersa. Pierwsze biuro otwarto w Brukseli na początku XX wieku. Bank działa do dziś.

Georges, wychowany w luksusie koneser tego co najlepsze: doskonałego jedzenia, dobrego wina, luksusowych nieruchomości, nie interesował się bankowością. Od wczesnej młodości miał inną pasję – pociągi. Ukończył z wyróżnieniem inżynierię budownictwa lądowego i wodnego.

U podstaw jego wyjątkowej kariery leżała z góry skazana na porażkę nieszczęśliwa miłość. Zakochał się w swojej kuzynce. Aby uniknąć obyczajowego skandalu, ojciec postanowił wysłać go do Nowego Jorku. Uważał, że „podróże

otwierają umysł”, a syn powinien zająć się innymi sprawami, aby to niedorzeczne uczucie wywietrzało mu z głowy.

W Ameryce niejaki George Pullman musiał w 1855 roku odbyć podróż koleją z Chicago do Nowego Jorku. Wielokilometrowa trasa wymagała spędzenia nocy w niewygodnym pociągu. Do celu Pullman dotarł wykończony. Postanowił

więc zrewolucjonizować kolejowe podróże. Najpierw w wagonach umieścił kilka ławek, aby podróżni mogli się na nich położyć. Ale do wymarzonego komfortu było jeszcze daleko.

Nieznający Pullman stworzył wagon restauracyjny, który chronił podróżnych przed koniecznością jedzenia w bufetach na stacjach kolejowych, gdzie jedzenie było delikatnie mówiąc przeciętne. Następnie oddał do dyspozycji pasażerów wagon sypialny, a wkrótce wraz ze swoim bratem Albertem zostali „królami amerykańskich pociągów”.



Georges Nagelmackers autor: Gaspard-Félix Tournachon; nl.wikipedia.org



CIWL logo; autor: JWLDiffusion; en.wikipedia.org



autor: Jules Chéret; en.wikipedia.org

W tym czasie młody Nagelmackers przybył do Stanów Zjednoczonych, aby leczyć swoje złamane serce. Przez nieco ponad rok Georges podróżował w celach turystycznych, korzystając z kolei i słynnych wagonów sypialnych Pullmana. Zachwycony wynalazkiem zwracał jednak uwagę na skargi podróżnych, z których najczęstsze dotyczyły braku prywatności. Wagony z rozkładanymi do snu siedzeniami, których produkcją zajmowali się bracia Pullman, miały jedną zasadniczą wadę: w nocy stawały się zbiorową sypialnią. Po jednej stronie spali mężczyźni, po drugiej kobiety, a całość pomieszczenia przedzielona była jedynie cienką zasłoną. Nie było tam miejsca dla intymności dam, które czuły się w tych warunkach niezbyt komfortowo i narzekały na brak prywatności.

W głowie Nagelmackersa pojawiły się pomysły i projekty, zrobił wiele notatek i szkiców. Współpraca z Pullmanem,

którego poznał osobiście, zaowocowała sprowadzeniem do Europy amerykańskich wagonów wymagających jednak przeróbek odpowiadających europejskim standardom.

Patronat króla

Georges tak się zachwycił nowinkami, jakie wprowadzono w amerykańskim transporcie kolejowym, że wrócił do Belgii z mocnym postanowieniem stworzenia transkontynentalnego pociągu. Jego mottem stały się: prędkość, luksus i wygoda. Chciał zapewnić zamożnym Europejczykom komfort, do jakiego byli

przyzwyczajeni. Miało być elegancko, wygodnie i wyrafinowanie.

Współpraca z Amerykaninem, Williamem d'Altonem Mannem, pozwoliła mu zebrać kapitał wystarcza-

jący na założenie spółki Compagnie Internationale des Wagons-Lits (potem firma zmieniła nazwę na Compagnie Internationale des Wagons-Lits et des Grands Express Européens – Międzynarodowa Spółka Wagonów Sypialnych i Wielkich Ekspresów Europejskich – CIWL).

Jednak Belgia była zbyt małym krajem, aby ambitne pomysły inżyniera z Liège mogły całkowicie się zrealizować. Wagony sypialne na terytorium tak niewielkiego kraju w przypadku podróży, która nie trwałaby dłużej niż jeden dzień, nie miały sensu. Dlatego Nagelmackers zdecydował, że musi rozszerzyć swój projekt na skalę międzynarodową. I tu zaczęły się problemy.

Organizacja wyjazdu poza granice Belgii wiązała się nie tylko z przekraczaniem licznych granic, ale i czasami z bardzo trudnymi negocjacjami dyplomatycznymi. Formalności celne i żmudne kontrole graniczne nie ułatwiały podróżowania.

Przez Europę, podzieloną wówczas na liczne państwa, przebiegała sieć kolejowa złożona w obrębie jednego kraju nawet z kilku przedsiębiorstw o nieujednoliconych jeszcze standardach technicz-



Orient Express był prowadzony przez francuski parowóz; autor: Jacques Abada; pl.wikipedia.org

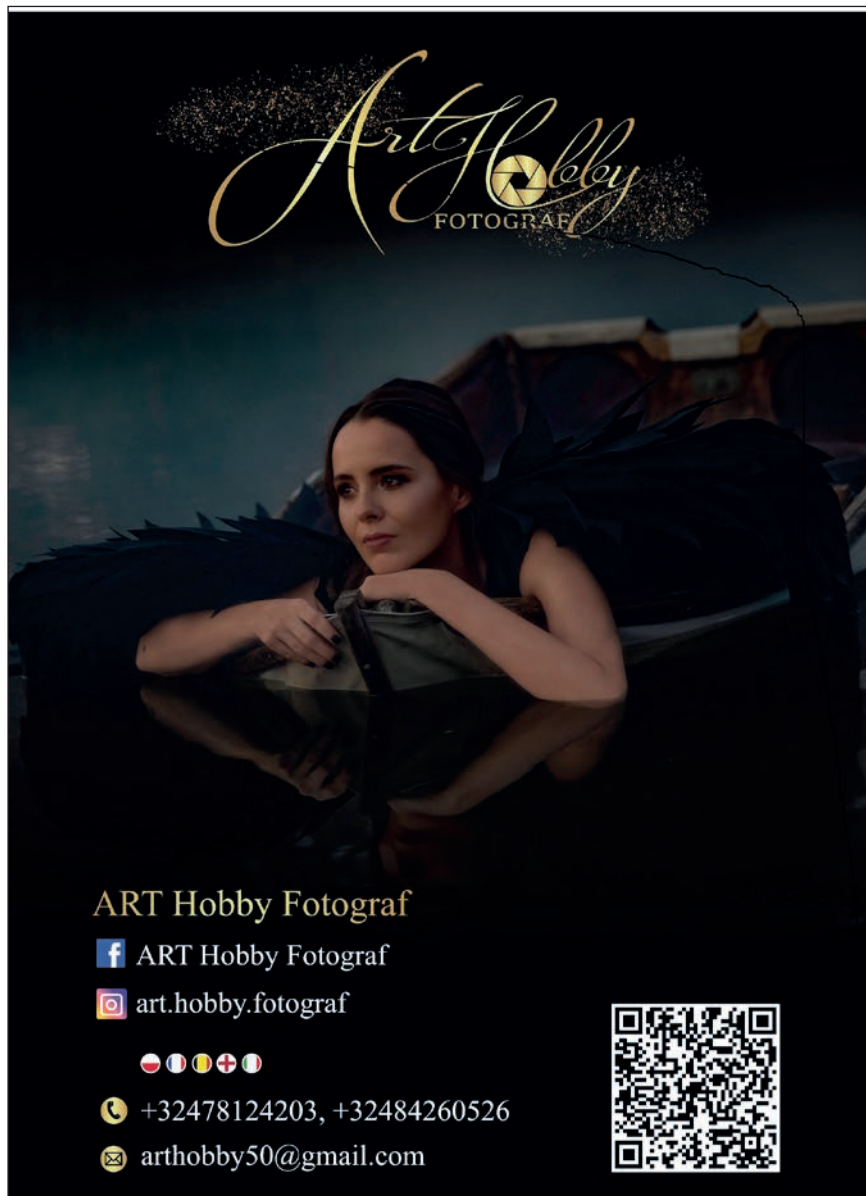
nych. Każde państwo miało własną kolej i we własnym interesie starało się ją rozbudowywać. Rozstaw torów nie był znormalizowany i różnił się w zależności od kraju. Często wiązało się to z przesiadką na granicy, nie mówiąc już o kontrolach. Należało zatem zapewnić wagony, które można podłączyć do różnych pociągów i które poszczególne rządy dopuszczają do ruchu na swoim terytorium.

Zebranie niezbędnego kapitału okazało się pestką w porównaniu z negocjacjami praw do podróżowania przez poszczególne kraje Europy. Trzeba było na przykład zdobyć pozwolenia na swobodne przekraczanie przez pociąg granic między państwowych. Dzięki swojemu ojcu Georges uzyskał wsparcie belgijskiego króla Leopolda II, który od początku był bardzo zainteresowany tym projektem, ponieważ widział w nim sposób na zaistnienie młodego kraju na arenie międzynarodowej.

Leopold II chciał uczynić z Belgii wielką potęgę przemysłową i handlową. Stąd udzielenie wsparcia kolejowemu przedsięwzięciu, nad którego urzeczywistnieniem pracowało kilka belgijskich firm i przedsiębiorstw. W tamtym czasie Belgia była jedną ze światowych potęg gospodarczych, a dzięki królowi pierwszy skład ekskluzywnych wagonów wyruszył 4 października 1883 r. w pierwszą transkontynentalną podróż.

Georges Nagelmackers zaprosił członków śmietanki towarzyskiej Europy na podróż między Paryżem a Konstantynopolem (dzisiejszy Stambuł), co w drugiej połowie XIX wieku oznaczało podróż łączącą dwa symboliczne krańce Europy. Pociąg rozwijał zawrotną jak na tamte czasy prędkość 80 km/h. Czegoś takiego Europa dotąd nie widziała. Orient Express stał się symbolem prestiżu, luksusu dostępnego jedynie dla wybranych.

Anna Janicka



ART Hobby Fotograf

Facebook: ART Hobby Fotograf

Instagram: art.hobby.fotograf

Telefony: +32478124203, +32484260526

Email: arthobby50@gmail.com




Oficjalny Przedstawiciel NC+

Golbik Tomasz

Umowy i Dekodery z NC+

Montaż satelity od A do Z

Telewizja internetowa

Sprzedaż wszystkich akcesoriów

TV SAT SERVICE 24h 7/7

Gsm: +32 0484 02 44 95

E-mail: tomaszgolbik88@hotmail.com

BTW BE 0682.964.231

O polityce po belgijsku: PS, czyli walońscy socjaliści

Belgijska scena polityczna jest, delikatnie rzecz ujmując, skomplikowana. W tym cyklu artykułów przedstawiam najważniejszych jej aktorów i tym razem zaglądam do Walonii.

Tam od pokoleń dominuje partia, która według niektórych ucieleśnia cały region. Partia incontournable, bez której nie sposób się obejść także na szczeblu krajowym, która rządziła, rządzi i zapewne (współ)rządzić będzie. A że przewlekła władza wywołuje przewlekłe choroby, to Parti Socialiste, bo o niej mowa, musi się z nimi zmagać jak żadna inna.

Walonia z sercem po lewej stronie

Tak jak Flamandom przypinają łatkę nacjonalistów, tak Walońowie nie mogą się uwolnić od wizerunku socjalistów. Przynajmniej wtedy, gdy obydwie grupy patrzą na siebie ze swojej uogólniającej perspektywy. We Flandrii współobywatele z południa kraju uchodzą za darmożjadów, a cała Walonia za beznadziejny przypadek ekonomiczny. Dzisiaj pracuje tam 65 proc. mieszkańców między 20 a 64 rokiem życia, w porównaniu z 77 proc. na północy. Stosunek długu publicznego do PKB jest w Walonii pięciokrotnie wyższy niż we Flandrii. Ale proste porównania między chociażby Liège a Antwerpią nie mają większego sensu, a żeby zrozumieć obecną sytuację i wybory polityczne, trzeba się cofnąć do początków Belgii.

To w walońskich kopalniach i hutach wykuwał się sukces gospodarczy młodego kraju, co zgodnie z XIX-wiecznymi standardami kosztowało zdrowie i życie niezliczonych robotników. Epoka industrialna i dziesięciolecia walki o prawa pracow-

nicze głębo zakorzeniły idee lewicowe w Walonii i mimo że struktura społeczna z czasem się zmieniła, to walka klasowa nie ustawała. Podczas „strajku stulecia” z przełomu lat 1960–61 południe kraju stanęło na kilka tygodni, północ – na kilka dni. Gdy rok temu sieć supermarketów Delhaize ogłosiła przejście na model franczyzowy, tygodniami protestował przeciw niemu personel waloński, we Flandrii nową rzeczywistość zaakceptowano dużo szybciej.

Od 1946 r. socjaliści tylko raz nie wygrali wyborów we francuskojęzycznej części Belgii, a największe sukcesy święcili w drugiej połowie lat 80., gdy na liberalne reformy gospodarcze odpowiedzieli sloganem „Powrót serca”. Stereotyp „czerwonej” Walonii jest więc zasadniczo prawdziwy, choć warto dodać, że od czasu federalizacji kraju do wszystkich regionalnych rządów przyłączali się a to chadecy, a to liberałowie.

Walońskie debaty przedwyborcze dominują dzisiaj kwestie siły nabywczej, aktywizacji zawodowej, dostępności mieszkań, a liderzy partii są odpytywani z cen podstawowych produktów. Dla regionu wciąż podnoszącego się po wygaszeniu kominów wielkiego nierentownego prze-



autor: Kamran.nef;
commons.wikimedia.org

mysłu jest to zupełnie oczywisty zestaw tematów. Intrygujące jest jednak to, że zajęcie się nimi wyborcy od lat zlecąją partii, która kojarzy się tyle z sukcesami, co ze skandalami.

Aferzyści, ale swoi

Wygląda na to, że Parti Socialiste (PS) wpadła w błędne koło – jej udział w sprawowaniu władzy stał się do tego stopnia naturalny, że dla kolejnych jej przedstawicieli zatarły się granice między środkami publicznymi a własnym rachunkiem bankowym. Skupmy się tylko na ostatnich trzydziestu latach, gdy konflikty interesów przeplatały się z przywłaszczeniami, łapówkami, a czasem wręcz mafijnymi porachunkami między działaczami partyjnymi.

Bodaj największe konsekwencje miała tzw. afera Agusty, kiedy to przy zamó-

www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



wieniu helikopterów dla belgijskiej armii miliony ówczesnych franków mieli zainkasować czołowi politycy PS oraz jej flamandzkiej siostry – SP. Sprawa wyszła na jaw w 1993 r. w toku śledztwa po zabójstwie lidera socjalistów André Coolsa. Ostatecznie związku między jednym a drugim nie udało się udowodnić, ale afery Agusty kosztowała posady wierzchołek PS, a także reprezentujących SP Willy’ego Claesa (wówczas sekretarza generalnego NATO) i Franka Vandenbroucke. Ten ostatni, wtedy minister spraw zagranicznych, a dzisiaj minister zdrowia, polecił skarbnikowi partii spalić brudne pieniądze.

W latach 90. skazywano jeszcze za machlojki przewodniczącego federacji socjalistycznej Charleroi Richarda Carliera oraz wicepremiera Guya Coëme – za odprowadzanie do partyjnej kasy środków za zlecane po zawyżonych cenach badania opinii publicznej. W następnej dekadzie doszło w Charleroi do kumulacji skandali, sprzeniewierzano europejskie i federalne subsydia, fałszowano dokumenty, ustawiano przetargi, prowadzono kreatywną księgowość... Ostatecznie dymisje objęły burmistrza, radnych i oznaczyły polityczną śmierć premiera Walonii Jean-Claude’a Van Cauwenbergha.

W 2005 r. przewodniczący PS Elio Di Rupo w płomiennej przemowie wykrzyczał „Mam już dość parweniuszy” i zapowiedział samooczyszczenie się partii. Ognia odnowy wystarczyło raptem na kilka lat, podczas których socjaliści przegrali wybory z liberałami, jednak nie na tyle, by oddać władzę w Walonii. Partia nadal korzystała z wizerunku „ludzkiej”, czasem jowialnej, czasem błędzącej, ale mimo wszystko wrażliwej społecznie. W tym okresie uwikłana była jedynie w trefny przetarg na spalarnię śmieci w Herstal.

Z regionalnego rządu wyrzuciła ją dopiero afery Publifin z 2016 r., gdy stwierdzono, że działacze z Liège przyznawali

sobie hojne diety za udział w fikcyjnych radach doradczych. Łącznie przytulili ok. 2 mln euro, choć tutaj na liście płac towarzyszyli im również przedstawiciele liberałów i chadeków. W 2017 r. podobny model

zastosowano w Brukseli, gdzie stowarzyszenie pomocy bezdomnym Samusocial doświadczyło rozmnożenia stanowisk dyrektorskich i zebrań zarządu, które odbywały się tylko na papierze. Intrygą zarządzał PS-owski burmistrz miasta Yvan Mayeur.

Ostatnie lata to rewelacje dotyczące Nethys, kolejnej po Publifin spółki „międzykomunalnej”, konstrukcji specyficznej dla Belgii i z natury przekrętożnej. W 2022 r. wyszły zaś na jaw nieprawidłowości w zarządzaniu zasobami finansowymi i ludzkimi Parlamentu Walońskiego. Sekretarz tej instytucji z jednej strony zawyżał koszty (remont siedziby kosztował 30 mln euro więcej niż planowano), a z drugiej zastraszal podwładnych. Doniesienia i skargi zbiorowe prezydium parlamentu długo ignorowało.

Reputacja walońskich socjalistów osiągnęła international level podczas Qatargate, gdy w 2022 r. policja aresztowała europosłów interesownie dbających o dobrą reputację państwa z Zatoki Perskiej. Wśród oskarżonych o przyjmowanie katarskich łapówek znalazł się Marc Tarabella, dzisiaj już zwolniony z PS, jak i – warunkowo – z aresztu domowego.



Augusta A109, autor: Tim Felce, fr.wikipedia.org

Żaden z wyżej wymienionych skandali nie był w stanie znacząco wpłynąć na waloński krajobraz polityczny. Poparcie dla Parti Socialiste o ile spada, to powoli, a później się odbudowuje, podczas gdy dookoła drwiny trwają w najlepsze, jak np. ta nieprzetłumaczalna flamandzka: „Links verdeelt graag geld onder de armen – hun linkerarm en hun rechterarm”.

Gospodarka pod kroplówką

U wielu na myśl o sytuacji gospodarczej Walonii zbiera się jednak na śmiech przez łzy. W prowincjach Hainaut, Liège oraz Luksemburgia PKB na mieszkańca rośnie wolniej niż w porównywalnych regionach zachodniej Europy. W niedawnej analizie Narodowy Bank Belgii wskazuje na walońskie strukturalne słabości: problemy zdrowotne, ryzyko ubóstwa, wykluczenia społecznego, kulejącą oświatę. W porównaniu np. z regionami Francji lub wschodnioniemieckimi landami w Walonii więcej uczniów przedwcześnie przerywa naukę, co torpeduje ich szanse na rynku pracy.

Od końca lat 90. trwają inicjatywy restrukturyzacyjne finansowane z kolejnych „kontraktów przyszłości” i



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

„planów Marshalla”. W Charleroi inwestycje skupiły się wokół portu lotniczego, w Liège powstało centrum badań Europejskiej Agencji Kosmicznej, do Digital Innovation Valley w Mons udało się przyciągnąć Google oraz Microsoft. Z drugiej strony wciąż jeszcze trafiają się takie traumy jak zamknięcie fabry-

ki Caterpillar pod Charleroi w 2016 r., które zmiotło 12 tys. etatów. Skutki katastrofalnej powodzi z 2021 r. są zaś liczone w miliardach euro.

Oazą dobrobytu jest malutka Brabancja Walońska, o tytuł najbogatszej w całej Belgii rywalizująca z sąsiednią Brabancją Flamandzką. Ale akurat ta prowincja przeszła diametralnie inną drogę od reszty regionu. Pół wieku temu przeniosła się tu połowa renomowanego uniwersytetu z Leuven, który wkrótce obrósł spin-offami i start-upami, a także gigantami pokroju farmaceutycznego GSK. Le Brabant wallon to też naturalne zaplecze pobliskiej Brukseli, i gdyby nie federalne podziały językowe, to cała Brabancja i region stołeczny do dziś stanowiłyby jedną prowincję.



Elio Di Rupo, autor: PES Group Committee of the Regions, fr.wikipedia.org

Od byłego do przyszłego premiera?

Wróćmy jednak do polityki, bo socjalistyczna Walonia wydała kilka charyzmatycznych postaci,

przynajmniej bezpośrednio nie umoczonych w trawiące partię skandale. Pierwsza z nich to oczywiście Elio Di Rupo, obecnie kończący trzecią kadencję na stanowisku premiera regionu. Powszechnie podziwiany za drogę, którą przebył jako syn włoskich imigrantów, od dorastania z niepiśmienną matką i licznym rodzeństwem, poprzez doktorat z chemii, po wejście do dużej polityki w połowie lat 90. Przewodniczącym PS był łącznie 17 lat, w 2011 r. jako pierwszy od dekad socjalista i frankofon objął tękę premiera Belgii. Teraz jako jedynka na liście do Parlamentu Europejskiego ma już zagwarantowane klasyczne ukoronowanie kariery, nieoficjalnie celuje także w posadę komisarza. Niezmiennie lubiany i dbający o rozpoznawalność wśród wszystkich kategorii wiekowych, premier w muszce może się pochwalić 150 tys. followersów na TikToku.

Gdy blisko 20 lat temu Elio Di Rupo podejmował próbę oczyszczenia Charleroi z korupcji, to bojowe zadanie powierzył pochodzącemu stamtąd, ale szerzej anonimowemu Paulowi Magnette. Ten profesor politologii, lewicowy inteligent, szybko dał się poznać jako bezkompromisowy.



Paul Magquette, autor: Vanden Driessche, fr.wikipedia.org

misowy „Monsieur Propre”. Cały świat usłyszał zaś o nim jako „Monsieur Non”, gdy w 2016 r. Unia Europejska podpisywała umowę handlową z Kanadą. W Belgii wymagała ona osobnego zatwierdzenia przez regiony, a Magquette – wówczas w randze premiera Walonii – odmawiał złożenia podpisu pod liberalnym przepisami. Ostatecznie ratyfikował umowę CETA po wprowadzeniu do niej poprawek.

Aktualnie Paul Magquette jest burmistrzem Charleroi i przewodniczącym PS. Jego popularność przekroczyła zachodnią granicę, gdzie wraz z Thomasem Pikettyem promuje inicjatywę „Tax the rich”, a o radę i ratunek prosi go dogorywająca francuska Parti Socialiste. W poprzednich i obecnych wyborach Magquette uprzejmie odrzucał propozycje startu z listy tego ugrupowania do Parlamentu Europejskiego. Koncentruje się na Belgii i już na rok przed rozpoczęciem obecnej kampanii zadeklarował ambicje stworzenia rządu federalnego. Niczym lustrzane odbicie lidera flamandzkich nacjonalistów Barta De

Wevera zapewnia sobie nieustanną uwagę mediów, bo każdy „kandydat na premiera” jest pożądanym uczestnikiem wszystkich debat i wywiadów.

Auto dla ludu

Jaką Magquette i PS mają receptę na uniknięcie współzrządzenia z nacjonalistami i powtórzenie obecnej centrowej koalicji? Przewodniczący proponuje „ekosocjalizm” i „awzrost”, bo jego zdaniem gospodarki krajów takich jak Belgia nie muszą już wcale rosnąć, a wystarczy tylko utrzymać status quo i sprawiedliwiej rozdzielać zasoby. Wzniosłe idee mogą jednak nie porwać tradycyjnych lewicowych wyborców, których coraz odważniej kokietuje skrajna Belgijska Partia Pracy (PTB-

PVDA). Trwa więc też walka na konkretne kwestie i hasła o 32-godzinny tygodniu pracy przy zachowaniu płacy, o podwyższeniu podatków dla najbogatszych, o podniesieniu pensji minimalnej i o zniesieniu „normy zarobkowej”, która uzależnia podwyżki od zarobków w krajach ościennych. Swoją drogą to znamienne, że w Walonii socjaliści muszą odpierać w kampanii ataki z lewej strony, podczas gdy jej polityczna siostra Vooruit we Flandrii puszcza oko do elektoratu centrowego, gdy chodzi czy to o ekonomię, czy o zarządzanie migracją.

Sondaż z marca tego roku dawał PS ponad 21 proc., a Vooruit niecałe 14 proc. poparcia, utrzymując pozycję socjalistów jako największej rodziny politycznej Belgii. Chwilowo mają w rządzie łącznie pięcioro ministrów i nie sposób będzie ich pominąć przy tworzeniu kolejnej koalicji, choć negocjacje, przede wszystkim

z Bartem De Weverem i jego N-VA zapowiadają się wyjątkowo żmudnie. W ostatnich tygodniach De Wever próbował zaszantażować potencjalnych partnerów z centrum i lewa układem ze skrajnie prawicowym Vlaams Belang, na co PS odpowiedziała „wyciągnięciem ręki” do komunistów z PTB.

Przez dekady PS nadwerżyła zaufanie wyborców, ale partia to wciąż tysiące członków, setki radnych i dziesiątki burmistrzów oraz przewodniczących ośrodków pomocy społecznej. Socjaliści w Walonii są obecni i widoczni, nie rzadko wydają się bezkonkurencyjni. To dlatego Paul Magquette może sobie pozwolić w wywiadzie na żarcik o sondażu, w którym pyta się Belgów o auto marzeń. „Odpowiadają, że Ferrari lub Maybach. A jakie ostatecznie kupują? Volkswagena. Taka właśnie jest PS, nie wymarzona, ale silna marka – i to już od 140 lat”. Zapomniał wspomnieć o aferze spalinowej VW sprzed kilku lat, ale pewnie wyborcy i tak by uznali, że przecież inni też oszukiwali.



Maciej Bochajczuk jest absolwentem stosunków międzynarodowych na Uniwersytecie Wrocławskim. Od 14 lat mieszka w Belgii. Jest autorem bloga „A w Belgii” dostępnego na www.facebook.com/awbelgii oraz dziennikarzem Euractiv Poland.



Odkrywamy Belgię

Dworzec na miarę XXI wieku i schody na Wzgórzu Bueren

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

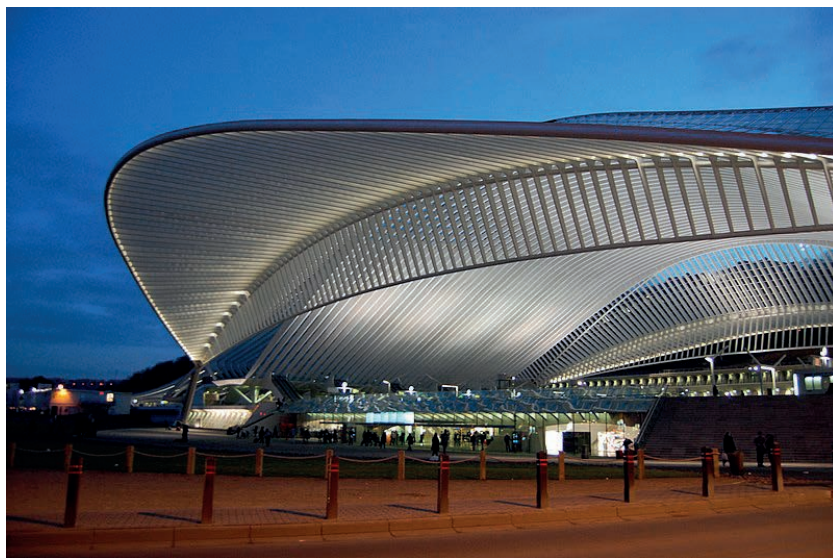
Liège (niderl. Luik) to miasto w Walonii i stolica prowincji o tej samej nazwie, podzielone rzeką Mozą. Największy ośrodek francuskiego obszaru językowego w Belgii, główne centrum ekonomiczne i kulturowe Walonii.

Dworzec Guillemins

Planując wycieczkę do Liège koniecznie trzeba uwzględnić dworzec kolejowy zachwycający swoim futurystycznym kształtem. Liège-Guillemins, obok dworca w Antwerpii uznawany jest za jeden z najpiękniejszych obiektów kolejowych na świecie. Ten supernowoczesny design, który został wpleciony w typową belgijską architekturę, robi niesamowite wrażenie.

Budowę dworca na miarę XXI wieku rozpoczęto w 1996 roku, a uroczyste otwarcie miało miejsce we wrześniu 2009 roku. Zaprojektowanie i wykonanie obiektu powierzono jednemu z najwspanialszych architektów świata, Santiago Calatравie, twórcy m.in. portu lotniczego w Bilbao, dworca kolejowego w Lizbonie, Lyonie, Berlinie i mostu w Seville.

Santiago Calatrava o dworcu Guillemins: „Moim celem było stworzenie dworca na miarę XXI wieku, który nie tylko połączy Liège z resztą Europy, ale też stanie się widocznym znakiem przemian. Dworzec jest nową bramą do miasta”.



Dworzec Guillemins, autor: 16 Miles of String - Flickr: [en.wikipedia.org](https://www.flickr.com/photos/16miles/)

Architekt zrezygnował z formy zamkniętego budynku i stworzył konstrukcję bez ścian, otwartą na otoczenie. Chociaż budynek w dużej mierze wykonany jest z betonu, sprawia wrażenie lekkiej i przestrzennej konstrukcji, a każda jego część to dzieło sztuki.

Najważniejszym elementem dworca Liège-Guillemins jest stalowo szklany dach rozciągnięty nad peronami, wydłużona kopuła, której łagodna krzywizna nawiązuje do linii okolicznych wzgórz Cointe. Długą na 200 i wysoką na 35 metrów kopułę w środkowej części tworzy 39 stalowych łuków o rozpiętości 157 m. Jest ujęta przez dwa zadaszenia o rozpię-



autor: Daniel Buren - Flickr: [fr.wikipedia.org](https://www.flickr.com/photos/danielburen/)

tości 39 i 45 m, nadwieszane nad placem przed wejściem miejskim oraz nad podjazdem od strony wzgórza. Budynek jest otwarty na widoki z dwóch stron: z jednej zapewnia jego wizualną łączność z miastem, z drugiej dostęp dziennego światła.

Dworzec, który powiązał ze sobą dwie części miasta, połączono z trzypoziomowym parkingiem. Podziemne wnętrza obiektu nawiązują do zewnętrznej formy budynku. Dominuje jasny beton, ciemna posadzka oraz gładzienie szkło. Poruszanie się między peronami, poczekalnią, częścią handlową na poziomie ulicy oraz podziemnymi parkingami, zapewniają pomosty dla pieszych, pasażerów na poziomie parteru oraz ruchome schody.

Dziennie dworzec Liège-Guillemins obsługuje ponad 36 tysięcy pasażerów. Koszt tej gigantycznej inwestycji wyniósł około 437 milionów euro w tym: 312 mln euro na stację i parking oraz 125 mln euro na towarzyszącą infrastrukturę kolejową.

W 2022 roku francuski artysta sztuki wizualnej Daniel Buren stworzył na stacji niezwykłą instalację, która przez cały dzień oświetla platformy naturalnym światłem poprzez kolorowe filtry. Na szklanych dachowych panelach baldachimów stacji rozmieszczono różowe, zielone, niebieskie, białe i pomarańczowe kwadraty we wzorze szachownicy, a na panelach bocznych czerwone i żółte pasy.

Schody na Wzgórze

374 stopni wiedzie na szczyt Montagne de Bueren – Wzgórze Bueren. Nazwa wzięła się od nazwiska szlachcica Vincenta de Buerena, który w XV wieku bronił Liège przed atakiem księcia Burgundii Karola Śmiałego. Ze szczytu Montagne de Bueren roztacza się piękny widok na miasto i okolice. W okolicach wzgórza znajdziemy restauracje oferujące belgijskie specjały.

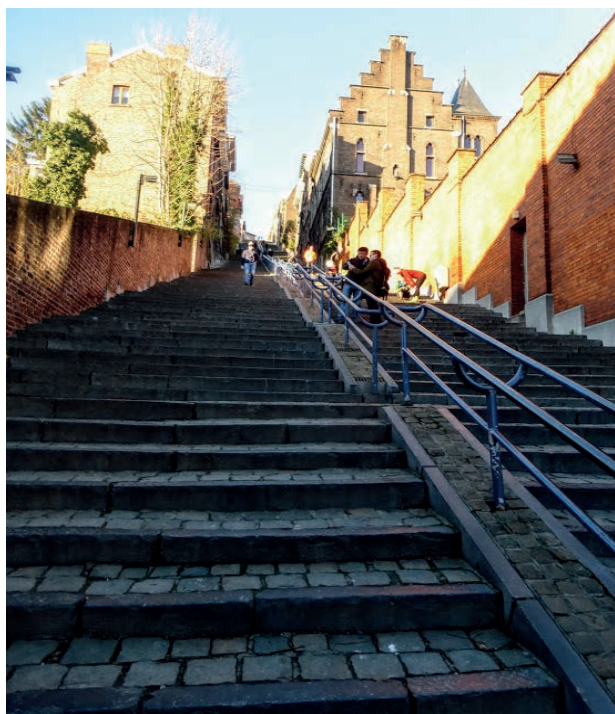
Schody zostały zbudowane jako element obronny miasta, oraz aby umożliwić szybki dostęp do jego centrum żołnierzom przebywającym w cytadeli.

Wybudowane w latach 1875-1880, są długie na ponad 250 metrów. Każdy ze stopni ma szerokość 7 metrów; jest ich niemal trzy razy więcej niż w słynnych schodach hiszpańskich w Rzymie.

W lipcu 2020 roku belgijski poszukiwacz przygód i odkrywca Louis-Philippe Loncke pokonał w górę i w dół schody 135 razy. W sumie 9000 metrów, czyli nieznacznie więcej niż wynosi wysokość Mount Everest. Kilka razy w roku na schodach powstają piękne kwiatowe kompozycje.

Są w Liège jeszcze inne miejsca, które warto zobaczyć. Na przykład Paradis Tower – najwyższy budynek w całej Walonii, czy Opera Royal de Wallonie uznawana za jedną z najokazalszych oper w Europie. Jej położenie geograficzne przyciąga liczną publiczność, zarówno belgijską, jak i międzynarodową.

Zwiedzając Liège obowiązkowo należy zajrzeć na rynek z ratuszem i koniecznie zobaczyć Perron – pomnik w kształcie kamiennej kolumny, symbol wolności



Schody na wzgórze i widok z góry, musmozolu.com

miasta. Nie można pominąć placu Saint-Lambert z imponującym pałacem biskupa Liège, wybudowanym w XVI wieku, oraz zabytkowych kościołów np. gotyckiej katedry Świętego Pawła, kolegiaty Świętego Jakuba z XI wieku, uważanej za najpiękniejszy kościół w Liège, czy kościoła Świętego Bartłomieja z XI wieku. Ilości starych kościołów dorównuje liczba fontann, które znajdują się niemal na każdym większym placu czy na dziedzińcach kamienic. Miasto słynie też z muzeów i pomników, z których najbardziej znanym jest Karol Wielki na koniu.

Nie sposób opuścić miasta nie spróbowaawszy słynnego gofra z Liège. To bardzo słodki, pachnący, wyjątkowo chrupiący gofr o owalnym kształcie, wypiekany z gęstego ciasta drożdżowego. Kluczowym składnikiem są jednak granulki cukru perłowego.

Według legendy gofr został „wynaleziony” w XVIII wieku przez osobistego kucharza księcia-biskupa, który miał przygotować coś słodkiego. Kucharz zaczął eksperymentować z ciastem brioche i cukrem perłowym. W ten oto sposób „powstały” gofry z Liège, których smak znany jest na całym świecie.



autor: P3tris85, fr.wikipedia.org

Ciekawostki:

Z Liège pochodzi Georges Simenon – francuskojęzyczny pisarz, autor znanego cyklu powieści o komisarzu Maigrecie. Miasto uhonorowało swojego słynnego obywatela stosownym pomnikiem.

W prowincji Liege – w Heusy 10 czerwca 1938 roku urodziła się słynna polska śpiewaczka Violetta Villas (Czesława Cieślak). Jej ojciec Bolesław Cieślak był górnikiem, a matka Janina zajmowała się domem. Rodzina Violetty Villas była bardzo konserwatywna. W Belgii ochrzczono ją i nadano imiona Violetta Éliśa, lecz ojciec zarejestrował córkę w miejscowym urzędzie jako Czesławę. W 1946 roku rodzina piosenkarki wróciła do Polski i zamieszkała w Lewinie Kłodzkim.

Liège to miasto, które niewątpliwie zaskoczy każdego odwiedzającego. Z tradycyjną architekturą, uroczymi

uliczkami, imponującymi zabytkami i wspaniałymi muzeami, jest to miejsce, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie.

Agnieszka Buniowska

SIBMOWING

MOVE WITH US IN COMFORT!

WINDA - PRZEPROWADZKI - TRANSPORT



www.sib-mowing.be



igorkoter@gmail.com



0465 265 459 Igor

Miejsce
na twoją
reklamę



dienstencheques
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!

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
Beverestraat 92, 9700 Oudenaarde

info@polishathome.be
www.polishathome.be

Szukasz elastycznej pracy jako pomoc domowa u solidnego pracodawcy?

- ✓ **Umowa na stałe!**
- ✓ **Stable 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


Dienstenaanhuis
Part of Group Daenens

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

Przegląd prasy belgijskiej

Zakaz sprzedaży papierosów w supermarketach

Od 1 kwietnia 2025 r. w supermarketach o powierzchni powyżej 400 mkw. nie będzie już można sprzedawać wyrobów tytoniowych. Zakaz ich sprzedaży może kosztować supermarkety ok. 7 proc. dochodów. Powyższy zakaz dotyczy także tymczasowych punktów sprzedaży, np. na festiwalach.



Natomiast w sklepach, w których nadal można sprzedawać wyroby tytoniowe, obowiązywać będzie zakaz wystawiania jakichkolwiek wyrobów tytoniowych, w tym e-papierosów. Sprzedawcy detaliczni będą musieli poprosić o dowód tożsamości każdą osobę, która wygląda na to, że nie ukończyła 25 lat i chce kupić wyroby tytoniowe. Za naruszenie zakazu reklamy i promocji będą również nakładane surowsze kary.

Ograniczana jest także sprzedaż alkoholu. Wprowadzony zostanie zakaz sprzedaży alkoholu osobom poniżej 18. roku życia. Wyjątkiem będzie piwo i wino, gdzie górna granica wieku pozostanie na poziomie 16 lat.

Zakaz sprzedaży alkoholu będzie obowiązywał także w automatach, w szpitalach i na stacjach benzynowych przy autostradach, w godzinach od 22.00 do 7.00, z wyjątkiem przydrożnych restauracji.

vrt.be

Liczba upadłości firm osiągnęła najwyższy poziom od 2017 roku

Z raportu firmy analitycznej GraydonCreditsafe wynika, że liczba upadłości firm w Belgii osiągnęła najwyższy poziom od 2017 roku. W 2023 roku w Belgii zarejestrowano ogółem 10 771 upadłości, co oznacza wzrost o 9,65 proc. w porównaniu z rokiem 2022.

Najbardziej dotkniętym bankructwami regionem była Flandria, gdzie było ich 6234, czyli prawie 60 proc. wszystkich upadłości. To o 10,66 proc. więcej niż w 2022 r. i o 2,66 proc. więcej niż wynosił rekord z 2013 r.

Sektory, które najbardziej ucierpiały, czyli budownictwo i hotelarstwo, odpowiadają odpowiednio za około jedną piątą i jedną szóstą wszystkich upadłości. Były to również sektory, które najbardziej ucierpiały we Flandrii.

Bankructwo nie jest jedynym poważnym problemem, przed którym stoją belgijskie przedsiębiorstwa. Wiele z nich obawia się obecnie również spadku konkurencyjności spowodowanego historycznie wysokimi cenami energii. W zeszłym roku Federacja Firm Belgijskich (FEB) ustaliła, że 80 proc. przedsiębiorstw płaci za energię 2,5-krotnie więcej niż na początku 2022 r.

brusselstimes.com

Narodowy Bank Belgii ostrzega przed nadmiernymi wydatkami

NBB zwraca uwagę na ogromny wzrost wydatków rządowych w związku ze zmianami demograficznymi i wysokim obciążeniem odsetkami. Tak duże zadłużenie kraju stanowi zagrożenie dla kolejnych rządów, które będą musiały co roku podejmować wysiłek budżetowy

w wysokości prawie 2,5 mld euro, aby utrzymać deficyt budżetowy na obecnym poziomie. W 2023 r. wskaźnik zadłużenia Belgii wzrósł po raz kolejny i wyniósł 105,2% PKB (w porównaniu do 104,3% w roku poprzednim).

Szef NBB wzywa do podjęcia zdecydowanych działań w celu ograniczenia deficytu budżetowego. Aby Belgia w dłuższej perspektywie mogła dostosować swój budżet krajowy do reszty UE, będzie musiała zaoszczędzić około 27 miliardów euro w ciągu następnych 7 lat.

tysol.pl

Coraz więcej mieszkańców Brukseli ma poważne problemy finansowe

Rodziny w Brukseli mają znacznie więcej zmartwień finansowych niż gdziekolwiek indziej w kraju. Jak wynika z raportu Statbel, około 37,6 procent mieszkańców tego miasta jest zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym. Odsetek ten jest dwukrotnie wyższy niż w przypadku całej populacji Belgii (18,6 proc.).

Czterech na dziesięciu mieszkańców Brukseli żyje poniżej progu ubóstwa (miesięczny dochód poniżej 1450 euro na osobę samotną), rzadko pracuje i/lub nie ma wystarczającej ilości pieniędzy na zakup niezbędnych towarów. Na przykład około 36,4 procent mieszkańców stolicy nie ma pieniędzy na tygodniowe wakacje w porównaniu z 13,5 procentami Flamandów i 31,5 procentami Walonów.



Z rocznego raportu Centrum Kredytowego, monitorującego zaległości w spłacie kredytów, wynika, że region Brukseli wraz z regionem Charleroi odnotowuje najwyższy wskaźnik niewypłacalności wśród osób posiadających kredyt konsumencki.

Zdaniem Philippe Ledent, ekonomisty ING Belgia, problemy finansowe mają jedną głębszą przyczynę: niedopasowanie na brukselskim rynku pracy. „Chociaż w brukselskich firmach dostępnych jest wiele stanowisk pracy, zbyt wielu mieszkańców Brukseli pozostaje bezrobotnych, ponieważ nie mają wymaganych kwalifikacji, często z powodu braku przeszkolenia. To właśnie jest sedno problemu”.

Do tego dochodzi kryzys mieszkaniowy. W Brukseli czynsze są znacznie droższe. W rezultacie koszty mieszkania i inne niezbędne wydatki pochłaniają większą część budżetu rodzinnego, pozostawiając niewiele miejsca na oszczędności lub nie pozostawiając ich wcale. A niższe dochody rodzin prowadzą do mniejszych dochodów podatkowych i większych wydatków OCMW.

bruzz.be

Flandria: badania przesiewowe rozszerzono o SCID

Rodzice mogą poddać swoje dziecko badaniom przesiewowym pod kątem szeregu wad wrodzonych. Dokonuje się tego za pomocą tak zwanego nakłucia pięty lub testu Guthriego. Dzięki temu badaniu można wcześniej wykryć rzadkie choroby, co pozwala na szybkie rozpoczęcie leczenia, zapobiec poważ-



nym kalectwom, lub spowolnić proces chorobowy. Nakłucie pięty nie jest obojętne, ale we Flandrii wykonuje się je w ponad 99 procentach przypadków. Badanie krwi wykrywa obecnie łącznie 19 rzadkich chorób.

Decyzją rządu flamandzkiego od 1 grudnia 2024 r. noworodki będą również badane pod kątem SCID (skrót od Severe Combined Immunodeficiency – Ciężki Złożony Niedobór Odporności). Jest to rzadki zespół, który ma wiele przyczyn genetycznych i jest ogólnie uważany za najcięższą postać pierwotnego niedoboru odporności. Obecnie wiadomo, że istnieje wiele genetycznych przyczyn SCID różniących się między sobą pod względem dokładnej mutacji, która powoduje SCID, i sposobu jej dziedziczenia.

We wszystkich przypadkach mutacje prowadzą do poważnych defektów funkcji zarówno limfocytów T, jak i B. W przypadku wielu osób, dotknięte są również inne komórki tego układu.

hln.be

Coraz więcej dzieci nie kończy szkoły podstawowej

Liczba dzieci we Flandrii, które nie ukończyły szkoły podstawowej, niemal się podwoiła w ciągu sześciu lat. W 2023 r. dyplomu nie uzyskało ponad 4800 dzieci, w roku szkolnym 2017-2018 było ich 2600.

Do tego coraz więcej dzieci już w czwartej czy piątej klasie opuszcza szkołę podstawową i przechodzi do poziomu B. Jest to możliwe, ponieważ warunkiem przyjęcia do pierwszej klasy B jest ukończenie 12 lat.

W prowincji Antwerpia sytuacja jest trudna, dla wielu dzieci nie ma już miejsca w klasach B. Rośnie liczba uczniów, którzy nie mówią w domu po niderlandzku i muszą uczyć się tego języka w szkole.

Do tego dochodzą problemy z nauką i mniejsze zaangażowanie rodziców, którzy nie pracują z dziećmi nad czytaniem ze zrozumieniem, czy poznawaniem liczb.

Niektórzy eksperci twierdzą, że w praktyce odsetek dzieci bez dyplomu powinien być wyższy, lecz szkoły obniżają poprzeczkę, pozwalając na zdanie egzaminu większej liczbie uczniów nieposiadających niezbędnych umiejętności.



„Dla wielu dzieci przeniesienie do systemu B jest korzystne. Nie mają już poczucia, że zostają w tyle i jako starsi uczniowie często trafiają do bardziej jednorodnej grupy rówieśników” – mówi ekspertka d/s edukacji Katrijn Denies.

I dodaje: „Potrzebujemy znacznie większego uznania dla szkolenia zawodowego. Dzięki niezbędnym kwalifikacjom te dzieci mogą odegrać bardzo ważną rolę w naszym społeczeństwie”.

vrt.be

Otwieranie drzwi auta ręką bardziej oddaloną od drzwi

Każdy, kto wkrótce przystąpi do egzaminu na prawo jazdy, będzie musiał przy otwieraniu drzwi samochodu stosować holenderską metodę „Dutch reach”. System, znany jako „holenderskie sięgnięcie”, polega na otwieraniu drzwi auta ręką, która jest bardziej od nich oddalona. W przypadku kierowcy będzie to prawa ręka, a w przypadku pasażera – lewa ręka. Dzięki temu podczas otwierania drzwi wymusza się obrót ciała, który ułatwia spojrzenie przez ramię oraz

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

szybką kontrolę sytuacji w bocznym lusterku. Wszystko po to, żeby upewnić się, czy w naszą stronę nie nadjeżdża w szybkim tempie rowerzysta.

Belgijscy politycy od dawna apelowali, aby holenderska metoda otwierania drzwi stała się w kraju obowiązkowa. Co roku w tym kraju odnotowuje się ponad kilkaset wypadków, w których rowerzyści zderzają się z otwieranymi przez kierowców drzwiami samochodu. Brukselski parlament już przyjął uchwałę wzywającą do „włączenia holenderskiej metody do szkolenia kierowców”.

hln.be

Żywność zanieczyszczona PFAS

Belgia jest w UE największym producentem zanieczyszczonej żywności zawierającej związki PFAS. Ponad jedna czwarta rosnących w tym kraju owoców i warzyw ma w swoim składzie rakotwórcze

substancje. Ponad połowa przebadanej papryki zawierała PFAS. W przypadku bakłażanów było to cztery na dziesięć. W owocach, takich jak morele, brzoskwinie i truskawki, również odnotowano ogromny wzrost zawartości zanieczyszczeń chemicznych.

W Belgii bliskość przemysłu i gruntów ornych spowodowała zanieczyszczenie cieków wodnych do tego stopnia, że w niektórych rzekach zakazano rybołówstwa. W miarę przeprowadzania kolejnych analiz okazuje się, jak zanieczyszczenia są powszechne.

Nie chodzi tylko o to, że toksyczne substancje mieszają się z wodą i ziemią, ale też przedostają się one do spożywanych przez nas produktów i pozostają w naszym organizmie. Ani dokładne umycie owocu czy warzywa, ani obranie ze skórki nie rozwiąże problemu – substancje te osadzają się także w mięszu.



PFAS „wieczne chemikalia” znajdują się w spożywanych przez nas produktach czasami w alarmujących stężeniach. Co więcej, rolnictwo staje się coraz bardziej uzależnione od pestycydów i nawozów.

brusselstimes.com

Opracowała:
Karolina Morawska

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.



autor: Marianne Casamance, fr.wikipedia.org

Kabeljauwhaasje met asperges en hollandaisesaus - Dorsz ze szparagami w sosie holenderskim

Dorsz to nie tylko smaczna, ale i zdrowa ryba o chudym mięsie. Zawiera kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, witaminę B12, B6, tiaminę, niacynę, wapń i fosfor. Pokrywa zapotrzebowanie na białko i na selen. Regularne spożycie dorsza może przyczynić się do obniżenia ryzyka chorób serca oraz zapobiegać otyłości.

Jest rybą o niskim stopniu zanieczyszczenia metalami ciężkimi, w tym rtęcią, kadmem i ołowiem, dlatego może być bezpiecznie spożywany przez kobiety w ciąży i dzieci. Z wątroby dorsza wytwarza się tran zawierający duże ilości kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, a także witaminy: D i A.

Szparagi są w belgijskiej kuchni bardzo popularne. Ich uprawę rozpoczęto w tym kraju na początku XIX w. Najpierw uprawiano je przede wszystkim w okolicach Gent, a od 1880 roku belgijskie

„zagłębie szparagowe” znajduje się we Flandrii w rejonie miejscowości Malines.

Sezon na to warzywo przypada od połowy kwietnia do końca czerwca. Uprawa i zbiór szparagów wymagają sporego nakładu pracy, stąd ich wysoka cena. Ogromna część szparagów jest wysyłana

za granicę jako towar luksusowy.

Szparagi są bogate w witaminy: między innymi C, E, wapń, fosfor, beta-karoten, potas, zawierają też sporo białka. Wspomagają pracę układu krążenia i wzmacniają układ odpornościowy. Są delikatne i niskokaloryczne, 100 gramów zawiera około 22 kcal.

Wyróżnia się trzy odmiany szparagów jadalnych: białe, zielone i fioletowe. Najpopularniejszą i najbardziej dostępną odmianą są białe. Zielone są cieńsze niż białe, bardziej aromatyczne i wyrazistsze w smaku. Szparagi fioletowe są trudno dostępne, w smaku znacznie słodsze i delikatniejsze niż pozostałe dwie odmiany.

Dorsz ze szparagami w sosie holenderskim to danie proste i szybkie w przygotowaniu, zdrowe i smaczne. Serwowane jest zazwyczaj z purée ziemniaczanym.

Purée

Składniki:

- 8 marchewek
- 3 duże ziemniaki
- 1 łyżka śmietany

- ½ łyżki masła
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Przygotowanie:

Warzywa obieramy, kroimy w kostkę, gotujemy aż będą miękkie. Odlewamy nadmiar wody, dodajemy śmietanę i masło, oraz przyprawy do smaku. Dusimy, następnie ubijamy do otrzymania jednolitej gładkiej masy.

Potrawa

Składniki:

- 4 filety z dorsza
- 16 białych szparagów
- 3 łyżki soku z cytryny
- 200 gramów masła
- 4 żółtka
- sól

Przygotowanie:

Szparagi dokładnie obieramy i gotujemy w lekko osolonej wodzie około 10 min. Dorsza gotujemy na parze przez około 12 min lub troszeczkę dłużej w zależności od grubości filetów.

Rozpuszczamy masło na małym ogniu i usuwamy powstałą pianę, aby pozostało tak zwane masło klarowane. W blenderze ubijamy na kremową masę żółtka z odrobiną wody, sokiem z cytryny i odrobiną soli.

Kontynuujemy ubijanie dodając stopniowo klarowane masło. Gdy sos jest gotowy, rozkładamy na talerze filety oraz szparagi polewając je sosem holenderskim z porcją marchewkowo-ziemniaczanego purée.

Smacznego!

Agnieszka Wojtysiak



poetsdienst-vanosta.be

- 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



ZGŁOŚ SIĘ
JUŻ TERAZ

ZOSTAŃ BOHATEREM



Van Osta Gent

0484 57 78 49
aleksandra@vanosta.net

Van Osta Antwerpia

0493 51 29 39
olga@vanosta.net

Van Osta Waasland

0484 56 67 08
dominika@vanosta.net

**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

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



Serdecznie zapraszamy na kolejne inspirujące spotkanie z cyklu „Sita Inspiracji”!

Tym razem będziemy mieli przyjemność gościć panie **Patrycję Kowalak i **Katarzynę Zaradzką**.**

Kiedy?

**18 maja
16.00 - 19.00**



Podczas spotkania Pani **Patrycja Kowalak** zabierze nas w podróż po kolorach osobowości i ich wpływie na nasze szczęście. Przyjrzymy się temu, czy nawet najbardziej zabiegane kobiety mogą odnaleźć swoją drogę do szczęścia oraz jak radzić sobie z wyzwaniami codzienności w dzisiejszym świecie.

Przez prelekcję i ćwiczenia z Panią Patrycją zrozumiemy, jak dbać o swoją równowagę psychiczną i fizyczną oraz jak spojrzeć na siebie w nowym świetle.

Gdzie?

**Italiëlei 213,
2000 Antwerpen**

Natomiast Pani **Katarzyna Zaradzka**, masażystka i założycielka SOS Touch, podzieli się z nami swoją wiedzą na temat mocy dotyku i jego znaczeniu w naszym życiu.

Zapraszamy do wspólnego odkrywania tajemnic o sobie w przyjaznej kobiecej atmosferze, bez oceniania i porównywania się do innych.

Dołącz do nas, aby zgłębić wiedzę o sobie i znaleźć nowe sposoby na odnalezienie harmonii i spokoju w życiu codziennym!



"Creaworkshop"

"Piniata + wafle"

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

Serdecznie zapraszamy na zajęcia plastyczno-techniczne w Cinema Rix, które odbędą się pod czujnym okiem prowadzącej, Pani Izzy Karbowiak.

Podczas tych wyjątkowych zajęć będziemy tworzyć kolorowe piniaty, które rozpalą wyobraźnię najmłodszych. To doskonała okazja, by dać dzieciom swobodę twórczego wyrażania się.

Po kreatywnych zajęciach czeka na nas słodka uczta.

Razem będziemy przygotowywać i delektować się pysznymi wafkami posypanymi cukrem, które zachwycą nawet najbardziej wybredne podniebienia.

Zapraszamy serdecznie na kreatywną niedzielę w Cinema Rix (De Gryspeerstraat 86, 2100 Deurne) z Panią Izą Karbowiak! To doskonała okazja, aby spędzić niedzielę w przyjemnej atmosferze, rozwijając kreatywność dzieci.

Nie przegapcie tego wspaniałego wydarzenia!

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

Kiedy?

26 maja
14.00 - 17.00

Gdzie?

**Cinema
Rix**



Wybory w Belgii

Uwaga! Głosowanie jest obowiązkowe i tajne

W czerwcu 2024 roku obywatele Belgii udadzą się do urn, aby wybrać swoich przedstawicieli na szczeblu federalnym, regionalnym i europejskim. Zgodnie z ustawą z dnia 25 grudnia 2023 r., osoby w wieku 16-17 lat będą już głosować w wyborach do Parlamentu Europejskiego (orzeczenie z dnia 21 marca 2024 r. Trybunału Konstytucyjnego).

Kiedy, gdzie i o której godzinie należy głosować?

Wybory federalne, regionalne i europejskie odbędą się 9 czerwca 2024 roku (niedziela). Obywatele uprawnieni do głosowania proszeni są o udanie się do lokalu wyborczego wskazanego na zaproszeniu (zazwyczaj najbliższego miejsca zamieszkania). Lokale wyborcze będą otwarte od godziny 8.00 do 14.00. Czas zamknięcia zależy od rodzaju nośnika używanego do głosowania. Jeśli głosowanie odbywa się na papierze, biuro zostanie zamknięte wcześniej. W przypadku głosowania elektronicznego, karty do głosowania będzie można wypełniać do godziny 16.00.

Rodzaj głosowania zależy od obszaru geograficznego: w Walonii wszystko odbywa się wyłącznie na papierze. Z drugiej strony, we Flandrii, we wspólnocie niemieckojęzycznej i w 19 gminach Brukseli, głosowanie będzie elektroniczne.

Jak wygląda procedura oraz ważny głos?

Do głosowania potrzebne jest wezwanie imienne, które zostanie wysłane pocztą na ostatni adres zamieszkania najpóźniej 24 dni przed wyborami oraz ważna belgijska karta tożsamości (ID). Komisja na chwilę głosowania zatrzymuje kartę ID oraz wezwanie, wręczając kartę do głosowania elektroniczną lub papierową.

Elektroniczne oddanie głosu:

należy włożyć kartę do czytnika i postępować według wskazówek na ekranie. Kartę należy wyjąć po zatwierdzeniu głosu, nie zostawiając jej w czytniku, zabrać wydrukowany głos z wygenerowanym kodem QR, następnie zeskanować i wrzucić do urny elektronicznej, która znajduje się obok komisji, a Kartę oddać komisji.

Proces przebiegu głosowania:

<https://verkiezingen.fgov.be/kiezers-hoe-stemmen/elektronisch-stemmen>

<https://elections.fgov.be/electeurs-comment-voter/le-vote-electronique>

Papierowe oddanie głosu: proces jest standardowy.

Po wyborze listy możesz:

- oddać głos w kratce na górze listy (głosowanie na listę),
- oddać głos w kratce obok nazwiska jednego lub kilku kandydatów tytularnych na wybranej liście (głosy nominalne),
- oddać swój głos w kratce obok nazwiska jednego lub większej liczby pełnoprawnych kandydatów oraz w kratce obok nazwiska jednego lub większej liczby zastępców kandydatów na wybranej liście (głosy nominalne),
- oddać swój głos w kratce obok nazwiska jednego lub większej liczby kandydatów rezerwowych z wybranej listy (głosy nominalne).



Jeśli oddałeś/łaś jeden lub więcej głosów imiennych, ale jednocześnie głos na szczycie tej samej listy, to głos oddany na listę uznaje się za nieważny.

Po zakończonej procedurze należy wrócić do Komisji. Komisja przybija pieczętkę na wezwaniu (do-

wód stawienia się na wybory w razie kontroli – ważne, warto zachować!) oraz oddaje dokument tożsamości.

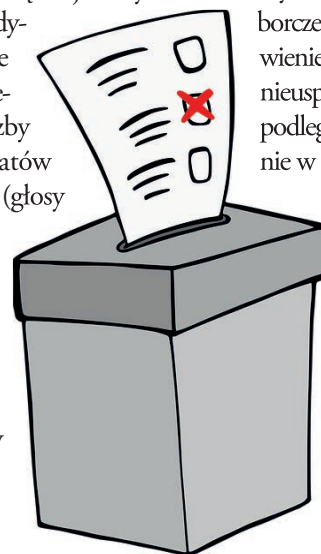
Co mam zrobić, jeśli nie mogę wziąć udziału w głosowaniu w dniu wyborów?

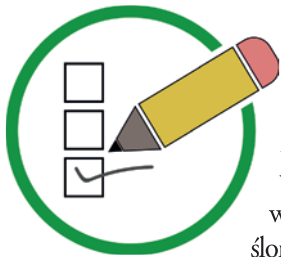
Jeśli nie możesz głosować w dniu wyborów, masz dwie możliwości:

- możesz wyznaczyć pełnomocnika wypełniając formularz do pobrania <https://verkiezingen.fgov.be/medewerkers/stemmen-per-volmacht>
- możesz przedstawić swoje powody nieobecności (usprawiedliwienie).

Kary za nieusprawiedliwioną nieobecność

Artykuły 209 i 210 Kodeksu wyborczego określają kary za niestawienie się na wybory. Pierwsza nieusprawiedliwiona nieobecność podlega karze nagany lub grzywnie w wysokości od 5 do 10 euro (pomnożone przez 8), tj. od 40 do 80 euro. W przypadku ponownego wykroczenia grzywna wyniesie od 10 do 25 euro (80 do 200 euro). Nie zostanie nałożona dodatkowa kara pozbawienia wolności.





Jeśli nieuzasadnione wstrzymanie się od głosu nastąpi co najmniej cztery razy w ciągu piętnastu lat, wyborca zostanie skreślony z listy wyborców na 10 lat i w tym okresie nie może otrzymać żadnej nominacji, awansu ani wyróżnienia od władz publicznych. Niemniej jednak, niestawienie się na wybory jest karalne tylko wtedy, gdy nieobecność jest nieusprawiedliwiona. Sędzia pokoju może jednak swobodnie decydować o tym, co należy uznać za usprawiedliwioną nieobecność, a co nie.

Wyborcy, którzy nie dopełnili obowiązku głosowania, są wzywani zwykłym ostrze-

żeniem do stawienia się przed sądem policyjnym, który orzeka bez odwołania.

Dlaczego głosujemy w czerwcu?

Wybory parlamentarne często odbywają się w maju lub czerwcu. „Jeśli spojrzymy na kalendarz parlamentarny, zobaczymy, że budżety, które są opracowywane na podstawie roku kalendarzowego, są głosowane w październiku lub listopadzie poprzedniego roku. Tak więc budżet na rok 2025 będzie musiał zostać przegłosowany w październiku lub listopadzie 2024 roku. Retrospektywnie, biorąc pod uwagę, że większość rządów ma przerwę parlamentarną od 21 lipca do 21 września, a nawet na początku października, dlatego lepiej jest przeprowadzić wybory

federalne przed przerwą parlamentarną. W przeciwnym razie harmonogram byłby zbyt napięty. Zwłaszcza że wielu Belgów jest na wakacjach w lipcu i sierpniu”, wyjaśnia Pierre Baudewyns.

Po wyborach federalnych, regionalnych i europejskich, czekają nas jeszcze wybory samorządowe 13 października 2024!

Małgorzata Wilk
Klinika Prawa EWSPA
www.dompolskibxl.be

Źródła:
elections.fgov.be/electeurs;
europeanelections.belgium.be/node/111317
elections.fgov.be/



EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA PRAWA I ADMINISTRACJI





FILIA W BRUKSELI

STUDIUJ ADMINISTRACJĘ EUROPEJSKĄ W BRUKSELI!

Zdobądź praktyczną wiedzę i wkrocz
na międzynarodowy rynek pracy
wyprzedzając konkurencję



**KIERUNKI
STUDIÓW**

PRAWO LUB ADMINISTRACJA
EUROPEJSKA Z MOŻLIWOŚCIĄ
STUDIOWANIA W RAMACH ITS



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.



**INDYWIDUALNY TOK
STUDIOWANIA**

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

+48 697 305 309

rekrutacja@ewspa.edu.pl

www.rekrutacja.ewspa.edu.pl

Przegląd prasy polskiej

Bezpłatne leki będzie już mógł przepisać każdy lekarz

Nadchodzą zmiany w programie darmowych leków. Obecnie seniorzy i rodzice dzieci, korzystający z abonamentów medycznych, są zaskoczeni, gdy muszą zapłacić za lek nawet wtedy, gdy mają prawo do otrzymania go za darmo. Nie dostają recepty na darmowy lek, jeśli zapisali się na wizytę u lekarza w ramach abonamentu.



Resort pracuje nad tym, by bezpłatne leki dla dzieci i seniorów mogli przepisywać wszyscy lekarze. Także ci z prywatnych gabinetów oraz hospicjów, o co apelowali ciężko chorzy pacjenci. Projekt zmian ma być wkrótce oddany do konsultacji publicznych, co oznacza, że będzie mógł wejść w życie najwcześniej w drugiej połowie roku.

prawo.pl

Żyjemy dłużej – GUS pokazał tablice

Średnia oczekiwana długość życia dla 60-lataka w ciągu roku wzrosła o 9,9 miesiąca, a 65-lataka wzrosła o 8,9 miesiąca – wynika z opublikowanych przez GUS tablic trwania życia. To ważne dane, bo tablice GUS mają wpływ na wysokość emerytur. „Tablica ta stanowi podstawę

przyznania emerytur na wnioski zgłoszone od dnia 1 kwietnia 2024 r. do dnia 31 marca 2025 r.” – podaje GUS.



Zgodnie z tablicami GUS 60 latek będzie miał przed sobą 264,2 miesiące życia wobec 254,3 miesiąca zapisanych w tablicach opublikowanych rok temu. Z kolei 65 latek ma przed sobą 218,9 miesięcy życia wobec 210 rok temu.

Od 1 kwietnia Zakład Ubezpieczeń Społecznych korzysta z nowych tablic średniego dalszego trwania życia, ogłoszonych przez GUS. Na podstawie zawartych w nich danych ZUS oblicza wysokość emerytury osobom, które osiągnęły wiek emerytalny i złożyły wniosek o świadczenie. Wydłużenie średniego dalszego trwania życia oznacza dla niektórych niższe emerytury.

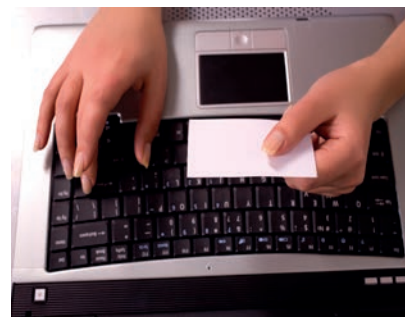
money.pl

Sprzedajesz w internecie? Dane z Vinted już trafiły do skarbowki

Vinted przekazał dane o transakcjach swoich użytkowników skarbowce, a ta wzywa Polaków do wyjaśnień. Wyborcza.biz przedstawia historię czytelnika, który na platformie Vinted sprzedaje używane ciuchy swojej rodziny. Niedawno dostał informację od Vinted, że ma przesłać raport o swoich transakcjach, które przeprowadził w 2023 r. „Gdy nie dostaniemy raportu, będziemy zmuszeni zablokować pana konto” – wpis platformy cytuje wyborcza.biz.

Od 1 lipca platformy pośredniczące w handlu online – m.in. Allegro, Vinted i OLX – będą musiały w określonych okolicznościach zbierać i przysyłać do urzędów skarbowych informacje o transakcjach użytkowników. Obowiązkiem raportowym zostaną objęci ci, którzy w ciągu roku sprzedadzą lub udostępnią na platformie przynajmniej 30 ofert. Jeśli przekroczą ten próg, to skarbowka dostanie ich dane, nawet jeśli nie wszystkie transakcje zostaną zrealizowane.

Po drugie, będą gromadzone dane również tych użytkowników, którzy sprzedadzą towary o łącznej wartości przekraczającej 2 tys. euro. Liczba transakcji będzie bez znaczenia.



Wdrożenie tych przepisów wymusza przyjęta przez PE dyrektywa DAC7. Początkowo miała wejść w życie w roku 2022, ale prace nad nią opóźniły się m.in. ze względu na pandemię.

wprost.pl

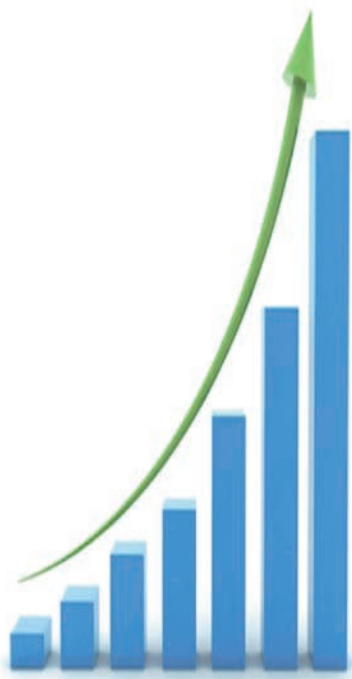
Babciowe na finiszu

Rząd zamierza wesprzeć matki, które po urodzeniu dziecka planują wrócić do pracy. Świadczenie Babciowe ma być wypłacane z programu „Aktywny rodzic”. Program ma ruszyć w III kwartale tego roku.

Rodzice będą mieli do wyboru trzy formy wsparcia. Pierwsza z nich to świadczenie

miejsce na twoją
reklamę
specjalna promocja
dla nowych klientów

antwerpiapolsku@gmail.com



STAND-UP MAMA NA OBROTACH

2024
NOWY PROGRAM
"KIEDYŚ, A DZIŚ"



ANTWERPIA

CROWNE PLAZA ANTWERPEN



KUP BILET

21.06.2024

19:30

KONTAKT DO ORGANIZATORA
0032 498 31 26 48

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



w wysokości 1,5 tys. zł miesięcznie, przeznaczone dla tych, którzy zdecydują się na powrót do pracy i powierzenie opieki nad dzieckiem niani lub bliskiej osobie z rodziny (np. babci).

Druga opcja to również 1,5 tys. zł miesięcznie, ale przeznaczone na opłacenie miejsca w żłobku dla dziecka. Trzecia forma wsparcia to świadczenie 500 zł miesięcznie w ramach rodzinnego kapitału opiekuńczego, oferowane rodzicom, którzy postanowią pozostać z dzieckiem w domu.

Dla kwalifikacji do programu kluczowa będzie definicja aktywności zawodowej. Obejmie ona pracę na etacie, umowie-zleceniu, prowadzenie działalności gospodarczej oraz rolniczej. Żeby zakwalifikować się do babciowego, dochód rodzica musi osiągnąć co najmniej poziom najniższego krajowego wynagrodzenia. Prawo do otrzymywania świadczenia ma przysługiwać rodzicom, których dzieci mają poniżej 3 lat.

niedziela.be

Przepracowany jak Polak

Polska od lat jest jednym z najbardziej zapracowanych narodów Europy. Badania jasno wykazują, że przeładunek pracą i związane z tym stres oraz zmęczenie to pierwszy krok do wypalenia zawodowego. Narażeni są wszyscy, niezależnie od formy pracy czy zajmowanego stanowiska. Ogromna część odpowiedzialności leży po stronie pracodawców. Niekiedy

jedynym rozwiązaniem jest po prostu zmiana miejsca pracy. Dlatego Polacy coraz częściej szukają jej za granicą.

W Polsce przeciętny tydzień pracy trwa 40,4 godziny. Polacy są na drugim miejscu w Unii Europejskiej pod względem liczby godzin przepracowanych w tygodniu. Najdłużej pracują Grecy (41,0 godz.). W Rumunii i Bułgarii pracuje się po 40,2 godz.

Z kolei najkrótszy tydzień pracy miała Holandia (33,2 godziny), a za nią Niemcy (35,3) i Dania (35,4).

kadry.infor.pl



ZUS sprawdza zwolnienia lekarskie

Lekarskie zwolnienia L4 bywają nadużywane. Zbyt często zdarza się, że nie służą powrotowi do zdrowia, lecz pobraniu dodatkowych dni urlopowych. Bywają wystawiane osobom, które chcą wykonać remont, odpocząć lub nawet wyjechać na wakacje.

Kontrolerzy mogą sprawdzić każdego, kto pobrał zwolnienie L4. W 2023 roku ZUS przeprowadził kontrolę 461 tys. zwolnień. W efekcie należało zwrócić 177 mln złotych nienależnych świadczeń chorobowych.

Konsekwencją bezpodstawnego zwolnienia jest cofnięcie zasiłku chorobowego. A co jeśli przebywanie na fałszywym zwolnieniu stwierdzi pracodawca, który też ma prawo do kontroli pracownika na zwolnieniu lekarskim?



Pracodawca, który stwierdzi, że pracownik jest na zwolnieniu lekarskim i np. przebywa poza domem, mimo że powinien leżeć w łóżku, może wobec niego wyciągnąć dużo większe konsekwencje niż sam ZUS. Poza pozbawieniem chorobowego – wynagrodzenia za pracę za czas przebywania na zwolnieniu lekarskim – może pracownika dodatkowo ukarać karą porządkową. Jeśli znajdzie podstawę, może nawet zwolnić go dyscyplinarnie.

Nie ma też przeszkód prawnych, by pracodawca, który wskutek takiego oszustwa ze strony pracownika poniósł straty, zażądał od niego rekompensaty finansowej, a z braku pozytywnej reakcji pozwał go o nią do sądu.

kadry.infor.pl

Polacy nie są przygotowani na sytuację zagrożenia

Większość Polaków otwarcie przyznaje, że jest nieprzygotowana na szybką ewakuację w razie zagrożenia i nie wie, gdzie w pobliżu ich miejsca zamieszkania znajduje się najbliższy schron. Znacząca



Wit-Rood
Antwerpen Cup
Sport i rodzina
2024

25 Maja
godz: 9:30 - 19:00

ADRES:
Park Groot Schijn
Ruggeveldlaan 488
2100 Deurne

Kategorie: U7,U8,U11,U13, seniorzy, weterani i kobiety

piknik, grill,
zabawy dla dzieci,
malowanie twarzy,
wata cukrowa,
tataże henną,
zamek dmuchany i
wiele innych atrakcji

Podczas turnieju
odbędzie się aukcja dla Mikołaja
(Aukcja zorganizowana wspólnie
z reprezentacją Polski 35+ w futbolu)

grupa nie byłaby też w stanie rozpoznać rodzajów syren alarmowych. Rozróżnia je zaledwie 40 proc. W grupie emerytów aż 80 proc. ankieterów nie ma wiedzy w tym zakresie.

Z badania, przeprowadzonego przez K+Research na zlecenie Amazon, wynika, że jedynie 37 proc. Polaków wie, co dokładnie należy zrobić, aby uchronić siebie i bliskich przed niebezpieczeństwem w sytuacji zagrożenia, takim jak klęska żywiołowa lub wybuch konfliktu militarnego. Najlepiej przygotowaną i wyedukowaną grupą w tym zakresie są obywatele w wieku 18-24.

Polacy mają też braki w wiedzy dotyczącej lokalizacji schronów i miejsc doraźnego schronienia – 62 proc. odpowiedzi negatywnych. Umiejętność udzielania pierwszej pomocy zadeklarowało 63 proc. osób. Odsetek ten jest najwyższy w grupie wiekowej 18-24 (74 proc.) i maleje wraz z rosnącym wiekiem badanych.

PAP

Tak źle w Poczcie Polskiej jeszcze nie było

Strata finansowa w PP za 2023 r. może sięgnąć nawet 787 mln zł. Jest tak kiepsko, że pracownicy nie mają co liczyć



na podwyżki. Problemem jest nawet wypłacanie pensji minimalnej. Dlatego część punktów pocztowych ma zostać zamknięta, a w pozostałych godziny pracy będą skracane. Potrzebna jest także redukcja etatów.

Na ratunek PP ma ruszyć państwo i przekazać jej aż 700 mln zł rekompensaty. To jednak nie uchroni firmy przed koniecznymi bolesnymi zmianami.

„Urzędy poza dużymi miastami i centrami handlowymi mają być zamykane w soboty, zmniejszona ma być ilość okienek i czas pracy urzędów. To – w sytuacji braku listonoszy czy opóźniających się

doręczeń – może skutkować dalszym spadkiem jakości usług.

Wkrótce ma być wypowiedziany przez firmę układ zbiorowy, co oznacza możliwe zwolnienia. Poczta Polska chce ograniczać zatrudnienie poprzez to, że nie będzie przyjmowała do pracy nowych osób, nie będzie przedłużała umów zawartych na czas określony i liczy na odchodzenie pracowników na emeryturę. Redukcja zatrudnienia dotyczy 5 tys. osób. Przy innych działaniach z firmą może się rozstać nawet 10 tys. pracowników. Łącznie w PP pracuje 63 tys. osób.

niedziela.be

Opracowała:
Katarzyna Frankowska



Oferujemy:



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



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



Atrakcyjne dodatki pieniężne do wynagrodzenia (**premie "przywitalne"** dla osób rozpoczynających pracę, które dołączyły do naszej firmy z własnymi klientami; **premie "motywacyjne"** za stuprocentową frekwencję w pracy dla osób pracujących na pełny etat, **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!

NASZE BIURA:

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

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

✦ Vlaanderenstraat 56
9000 Gent
☎ 03 301 11 11
✉ info@belgicaservices.be

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

PRASOWALNIA:

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



www.belgicaservices.be



Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices

Nasze biura
w Antwerpii,
Gent i Brukseli:
0484 65 00 55 Antwerpia
0484 36 30 08 Gent
0486 38 89 84 Bruksela

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

38 h / tydz.: 15,26 €
30-37 h / tydz.: 15,16 €
20-29 h / tydz.: 14,83 €
13-19 h / tydz.: 14,50 €

*dla osób posiadających własnych klientów

8€





**BELGICA
DIENSTENCHEQUES**
wita Państwa w nowo
otwartym biurze w
Gandawie

0484 36 30 08
0486 14 01 07
09 248 00 00

Szukasz pracy jako pomoc domowa?



Nie przegap tej okazji!
Zadzwoń do nas już teraz!



Vlaanderenstraat 56
9000 Gent



Z życia polskiej szkoły w Antwerpii

Kiermasz wielkanocno-wiosenny

Jak co roku, w okresie zbliżającej się Wielkanocy, w naszej szkole odbyły się specjalne warsztaty, podczas których tworzone były świąteczne dekoracje.

Wszystkie ozdoby zostały zaprezentowane w niedzielę, 17 marca, podczas trzeciej edycji kiermaszu wielkanocno-wiosennego w kościele pod wezwaniem św. Teresy od Dzieciątka Jezus w Antwerpii Berchem oraz w kościele przy Ossenmarkt.

W ciepłej, rodzinnej, nastrojowej atmosferze każdy mógł znaleźć piękne, oryginalne dekoracje świąteczne. Ogromnie cieszymy się z tak szerokiego zainteresowania naszym wydarzeniem! Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy zechcieli do nas dołączyć!

Zwycięzcą szkolnego konkursu na palmę wielkanocną została Klara, uczennica klasy 2B.

Dziękujemy dzieciom za tak liczny udział w zabawie oraz osobom zaangażowanym w głosowanie.

Zachęcamy wszystkich uczniów naszej szkoły do uczestnictwa w innych organizowanych przez nas konkursach.



Wyniki Dyktanda Polonijnego w Beneluxie!

Po przeglądzie ponad 150 prac konkursowych z 25 szkół polskich, polonijnych oraz europejskich z Beneluxu, chcieliśmy podzielić się z Państwem wynikami osiągniętymi przez uczniów ze Szkoły Polskiej im. gen. St. Maczka przy Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą w Antwerpii.

Poniżej przedstawiamy listę osób z naszej szkoły, które otrzymały wyróżnienia lub zostały uhonorowane tytułem laureata konkursu:

Patrycja Gąciarz

Weronika Kulesza

Aleksandra Moździerz

Hanna Opiatowska

Julia Pyzio

Polonijny Mistrz Ortografii Polskiej został nagrodzony podczas Gali Finałowej, która odbyła się w niedzielę, 21 kwietnia w siedzibie Stałego Przedstawicielstwa RP przy Unii Europejskiej.

Gratulujemy wszystkim uczniom osiągniętych sukcesów!



REKRUTACJA

Szanowni Państwo,

Od 01 marca 2024 r. trwa rekrutacja uczniów do oddziałów dziecięcych, do pierwszej klasy SZKOŁY PODSTAWOWEJ I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO W SZKOLE POLSKIEJ IM. GEN. ST. MACZKA PRZY AMBASADZIE RP W BRUKSELI Z SIEDZIBĄ W ANTWERPII NA ROK SZKOLNY 2024/2025.

UWAGA: Minister Edukacji Narodowej rozszerzył naszą ofertę edukacyjną o oddziały dziecięce (5-cio i 6-cio latków).

Planujemy od 01 września 2024 r. stworzenie ODDZIAŁU DZIECIĘCEGO dla dzieci 4-letnich, jeżeli będzie zainteresowanie. Obowiązująca procedura zgłoszenia ucznia do szkoły, czy dziecka do oddziału dziecięcego, jest opisana na stronie internetowej szkoły: www.antwerpia.orpeg.pl w zakładce Rekrutacja 2024/2025.

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

Serdecznie zapraszamy!



**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



Ja i inni

Wyobraźmy sobie idealny świat, gdzie każdy z nas otoczony jest tylko osobami, z którymi jest mu po drodze, z którymi rozumie się bez słów, dzieli podobne poglądy, pasje oraz wartości.



Ileż spokoju i dobrostanu byśmy wszyscy zaznali. Aż cieplej na sercu się robi. No ale świat idealny nie istnieje i przychodzi nam obcować z osobami, których z pewnością nie wybralibyśmy sobie na przyjaciół. Ani nawet na znajomych.

Czy warto zatem bronić swoich wartości i budować relacje z tymi, którzy diametralnie się od nas różnią? A jeśli tak, to jaką cenę jesteśmy gotowi za to zapłacić? Takie pytania zadajemy sobie wszyscy bez wyjątku w sytuacji, kiedy z drugą osobą jest nam trudno i pod górę. I jeśli jest to dla nas ktoś niezbyt bliski, to zawsze możemy odwrócić się w przeciwnym kierunku i odejść. Sytuacja jest jednak bardziej skomplikowana, kiedy przychodzi do obsługiwanie trudnych relacji z osobami, które są ważne i nam bliskie.

Każdy z nas do pewnego stopnia ma wybór, kim się otacza i kogo dopuszcza do swojego bliskiego otoczenia, a kogo trzyma na dystans. Budujemy sobie w ten sposób wewnętrzny świat i poczucie bezpieczeństwa wśród tych, na których

zrozumienie i wsparcie możemy liczyć. Jest to elementarna ludzka potrzeba każdego z nas. Wraz z wiekiem i wynikającą z niego większą świadomością, łatwiej przychodzi nam rezygnacja z relacji, które właśnie z powodu różnicy poglądów i wartości, mówiąc najprościej na świecie, nam nie służą. A też i zanim wejdziemy w nową znajomość czy otoczenie, najpierw sprawdzamy, czy ono do nas pasuje, a nie odwrotnie.

Ale mimo uważności i może nawet pewnej ostrożności nie jesteśmy w stanie całkowicie siebie uchronić przed konfrontacją z innymi. A doskonale wiemy, jak trudno o konstruktywną wymianę zdań z kimś, kto jest całkowicie od nas odmienny. Ze zderzenia dwóch tak różnych osobowości wynikają, delikatnie rzecz ujmując, spore napięcia w relacjach międzyludzkich. Widzimy to wszędzie: w telewizji, social mediach czy stosunkach panujących w bliskiej rodzinie.

Kluczową sprawą, jeśli chodzi o porozumienie z drugim człowiekiem, jest chęć każdego z nas do zrozumienia i pozna-

nia bez natychmiastowej oceny i wydawania opinii. Bez tej chęci w ogóle nie będziemy w stanie rozmawiać z innymi i utrzymywać relacji. Nie musimy się przecież z kimś zgadzać, czy też popierać jego styl życia i wartości, aby móc być z tą osobą w dobrym, poprawnym kontakcie. Świadomość tego, że inni są inni i że to jest jak najbardziej w porządku, jest absolutnie podstawową sprawą w kontaktach międzyludzkich. Warto mieć to na uwadze. A zdolność przyjęcia perspektywy drugiego człowieka pozwala spojrzeć na wiele życiowych zdarzeń z zupełnie innej strony.

Często oceniamy bowiem jakąś sytuację, widząc jedynie jej niewielki fragment i na tej podstawie ferujemy osądy i wyroki. Czy nie mądrzej i rozsądniej byłoby założyć, że nie wiemy wszystkiego? Bo przecież nie wiemy. Że nie znajdujemy się w sytuacji drugiej osoby? Bo przecież się w tej sytuacji nie znajdujemy. Możemy nie oszacować złożoności danej sytuacji czy problemu, a jednak zaciekle bronimy swojego zdania i opinii. Tylko w jakim celu? Jakiej korzyści się spodziewamy? Warto też zadać sobie pytanie, czy chcemy mieć rację czy relację? Bo czasem tych dwóch kwestii pogodzić się nie da. Chyba że zależy nam na eskalacji konfliktu i wzajemnej wrogości.

Jeśli założę, że mój aparat poznawczy jest niedoskonały i że nie wiem wszystkiego, to znajdę w sobie przestrzeń na wysłuchanie racji drugiego człowieka. Nawet jeśli się z nim nie zgadzam. Być może to, co usłyszę, rozszerzy moją perspektywę, zmieni optykę. A jeśli nie, to warto

pamiętać, że każdy z nas jest inny. I ma do tego prawo. Nie muszę przecież zaraz przyjmować wszystkiego, co głosi ktoś z przeciwnego bieguny.

Warto też starać się oddzielać poglądy danej osoby od tego, czy ją lubimy, czy nie. Nie zawsze jest to proces łatwy, ale z pewnością możliwy. Ktoś dla nas bliski może przecież w jakiejś konkretnej kwestii prezentować stanowisko, z którym się fundamentalnie nie zgadzamy. Nie musi to jednak oznaczać, że ma całkowicie inny od nas system wartości. Po prostu w tej kwestii lub w kilku kwestiach mamy odmienne zdanie. Z przyjęciem perspektywy drugiego człowieka z pewnością łatwiej mają osoby z wysokim poziomem empatii. Osoby te są bowiem w sposób naturalny predestynowane do współodczuwania.

Nie warto z góry w relacjach zakładać sobie celowego pouczenia kogoś, czy nakłaniania go do zmiany. W kontakcie z drugim człowiekiem istotne przecież może być wyrażenie siebie i swoich poglądów w kontekście poglądów naszego rozmówcy, a nie pouczanie *ex cathedra*. Nawet jeśli rzeczywiście wiemy lepiej. Często brakuje nam jednak nawet podstaw do podjęcia rozmowy, bo wielu z nas nie ma świadomości wykrystalizowanych poglądów na dany temat, tylko coś gdzieś usłyszało, coś przeczytało, ale nie wiadomo gdzie, od kogoś, często

zupełnie przypadkowo. I na tej właśnie podstawie wyrabia sobie opinię. Szkoła, rodzina, instytucje zewnętrzne niespecjalnie przecież uczą nas, jak radzić sobie z manipulacjami, nadużyciami i wszechpanującą dezinformacją.

W jaki sposób zatem rozmawiać z ludźmi o odmiennych poglądach?

- Absolutną postawą w każdej relacji jest wzajemny szacunek. I od niego wszystko się zaczyna. Nie musimy się zgadzać z czyimś stanowiskiem, ale mamy moralny obowiązek szanować tę osobę jako człowieka. Brak szacunku to bardzo prosta droga do drwin i pogardy.
- Warto swoje poglądy wyrażać w sposób jasny i klarowny, bez zawoalowań, krążenia dookoła i niekoniecznie dla drugiej strony czytelnym podtekstów oraz sugestii. To mocno zaciemnia komunikację i nasz rozmówca często nie bardzo wie, o co nam chodzi.

A kiedy przychodzi moment na to, aby relację zakończyć? – Wtedy, kiedy nie znajdujemy już motywacji i przesłrzeni na dyskusję, kiedy wybieramy siebie i swój wła-

śny święty spokój. Jeśli czujemy, że relacja nam nie służy, nie sprzyja budowaniu przyjaźni, bliskości i zaufania, jeśli wręcz nas niszczy, jeśli na koniec dnia więcej nas dzieli niż łączy, to nie powinniśmy mieć wątpliwości. I nie musimy od razu robić wielkiej awantury, czy palić za sobą mostów, ale to, co rozsądnego możemy zrobić, to po prostu się odsunąć, oddalić się na jakiś czas albo na zawsze. I zająć się sobą oraz swoim życiem.

Każdy z nas samodzielnie wyczuwa, kiedy pokłady jego kompromisu zostają wyczerpane i kiedy w relacji z daną osobą odczuwamy więcej niechęci niż chęci. To jest właśnie ten moment, kiedy warto skrócić w przeciwnym kierunku po to, aby pójść własną, obraną przez siebie drogą. Na tej świadomości wybranej ścieżce z całą pewnością znajdują się osoby, z którymi będzie nam po drodze.

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

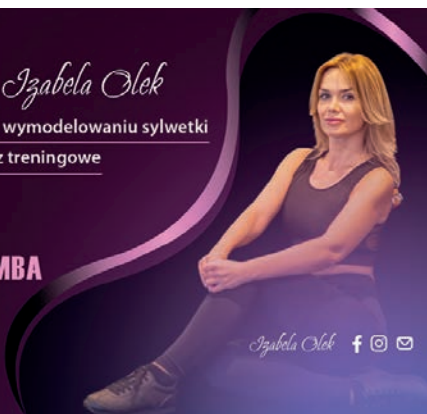
Miejsce
na twoją
reklamę

Body Shape Pro *Izabela Olek*

- Skuteczna pomoc w utracie kilogramów i wymodelowaniu sylwetki
- Spersonalizowane plany żywieniowe oraz treningowe
- Suplementacja
- Treningi grupowe oraz indywidualne

BODY SHAPE | PILATES | ZUMBA

f BodyShape Pro Izabela Olek
@ bodyshape_pro_izabela_olek
✉ bodyshapepro.izabela@gmail.com



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



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.

DOŁĄCZ 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

0486 34 25 34



KOD QR

zeskanuj mnie

W naszym salonie oferujemy:

USŁUGI FRYZJERSKIE

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

USŁUGI KOSMETYCZNE

dla kobiet, mężczyzn,
młodzieży i dzieci



studio
LAMOUR

Schoonheidssalon-Kapper-Nagels-Permanente make up

Usuwamy:

- ✓ niechciane **makijaże permanentne** (laserowe i nielaserowe)
 - ✓ **tatuaże**
 - ✓ **blizny**
- Zajmujemy się również **pigmentacją medyczną**.

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU!

 Studio Glamour
 2100 Deurne
Ter Riviërenlaan 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

V Charytatywny Polonijny Turniej Siatkówki

W dniu 01.06.2024 Polonia Volley Antwerpen wraz z organizacją BRIK ma przyjemność zaprosić wszystkich mieszkańców Antwerpii i okolic (ale nie tylko) na V Charytatywny Polonijny Turniej Siatkówki!!!

Nadchodzące wydarzenie objęła swoim patronatem Ambasada RP w Belgii, patronem medialnym jest Flandria Po Polsku, a pomoc logistyczną zapewnia District Antwerpen.

Głównym wydarzeniem tego dnia jest turniej siatkarski, z którego dochód będzie (po raz drugi już) przeznaczony dla Hospicjum Pomorze Dzieciom w Gdańsku. Podczas minionej edycji udało się nam zebrać ponad 18000€, którymi wsparliśmy działalność tej placówki!

Tradycyjnie już będzie można spróbować swojego szczęścia w tomboli, która zawsze obfituje w bardzo ciekawe nagrody, oraz wziąć udział w aukcji charytatywnej, podczas której, przy niemalym dreszczyku emocji, można wylicytować którąś z wielu koszulek siatkarskich z autografami m.in. reprezentantów Polski.

W związku z datą naszego turnieju (1 czerwca) przewidujemy również mnóstwo różnych atrakcji dla najmłodszych i tych trochę starszych dzieci. Gry, zabawy, zamek dmuchany, konkursy, zajęcia kreatywne, to tylko przedsmak tego, co na Was będzie czekać!

Dla tych trochę starszych będą lekcje pokazowe zumbi i fitnessu, a także namioty wystawowe firm i instytucji, gdzie będzie można spotkać ciekawych ludzi, oraz zapoznać się z ich ofertą. Nie zabraknie również jedzenia i picia, gdyby ktoś poczuł głód lub pragnienie.



**POLONIJNY CHARYTATYWNY
TURNIEJ SIATKÓWKI**

POD HONOROWYM PATRONATEM AMBASADY RP W KRÓLESTWIE BELGII

1 czerwca 2024

Start 9.30

ATRAKCJE:

- LOTERIA TOMBOLA
- LICYTACJE CHARYTATYWNE
- MIASTECZKO GASTRONOMICZNE
- MIASTECZKO SPONSORSKIE
- ZAJĘCIA KREATYWNE DLA DZIECI
- GRY I ZABAWY
- DMUCHANE ZAMKI

Kompleks Wilrijkse Plein , Vogelzanglaan 6 ,2020 Antwerpen

PLATYNOWI SPONSORZY

MATRAD, MARKAM, BELGICA, THE WALLS BV

ZŁOCI SPONSORZY

ZIPPRO, Dabelle, Effect

PARTNERZY WYDARZENIA

Ambsada Rzeczypospolitej Polskiej w Brukseli, POLONIA, BRIK, FLANDRIA, pomorze dzieciom

SREBRNI SPONSORZY

ABB PRINT, neopaul, KEBA, BestReno

Zapraszamy: 01.06.2024, Vogelzanglaan 6, Antwerpia

Nie może Cię zabraknąć!

Eureka! Nowy rozdział Polskiej Szkoły im. Marii Skłodowskiej-Curie w Leuven

Szkoła to żywy organizm, więc jak i on podlega ciągłym zmianom. Tak samo dzieje się z Polską Szkołą im. Marii Skłodowskiej-Curie w Leuven. Po dekadzie pracy dydaktycznej obecnie przygotowuje się ona do wprowadzenia innowacji, opartych na współczesnej nauce z zakresu pedagogiki. Zapraszamy do krótkiego wywiadu z kapitanem tego statku: doktor Joanną Papieską.



Nasza szkoła ma bardzo bogatą historię, trwającą już 10 lat, czas na zredefiniowanie jej wizji. Jakie są Pani plany na być może kolejną dekadę?

Chciałabym, aby polska szkoła była miejscem, do którego uczniowie chodzą z przyjemnością i w którym z zaangażowaniem zdobywają wiedzę o Polsce i języku polskim oraz rozwijają swoje umiejętności. To właśnie emocjonalny dobrostan dziecka i zaangażowanie w czasie zajęć są kluczowymi pojęciami związanymi z ruchem „Ervaringsgericht Onderwijs” (Edukacja zorientowana na doświadczenie), którego zało-

otwarty na inicjatywę uczniów. Ponadto nauczyciel jest empatyczny, odpowiada na potrzeby emocjonalne dzieci, a tym samym tworzy w klasie taką atmosferę, w której każdy uczeń czuje się dobrze i ze swobodą i zaangażowaniem poznaje świat.

Szkoła powstała z inicjatywy oddolnej, jej pierwsi nauczyciele to byli pedagodzy, którzy po prostu chcieli zadbać o edukację polonistyczną swoich dzieci. Jakie ma Pani pomysły na motywowanie kadry, która jest już kompletnie inna od tej pierwotnej?

Dobrostan emocjonalny dotyczy nie tylko uczniów, ale także nauczycieli. Chciałabym, abyśmy stworzyli zgra-

Aleksandra: Wiem, że miasto Leuven już jest zapisane na kartach historii Pani życia. Jak się Pani czuje powracając tu, ale już w kompletnie innej roli?

Joanna: Tak, to prawda. Studiowałam tutaj przez kilka lat, pisząc doktorat z pedagogiki na uniwersytecie KU Leuven.

Z przyjemnością i sentymentem wracam do tego wyjątkowego miasta i już cieszę się na ponowne spacerowanie po starym mieście.

zycielem i propagatorem w Belgii i na świecie jest promotor mojej rozprawy doktorskiej: profesor uniwersytetu w Leuven Ferre Laevers.

Na czym polega pedagogika zorientowana na doświadczenie?

Pedagogika zorientowana na doświadczenie to model pracy, w którym nauczyciel stara się przyjąć perspektywę dziecka i zrozumieć, czego ono doświadcza w czasie zajęć. Bazując na swoich obserwacjach i wnikliwej refleksji nauczyciel proponuje uczniom aktywizujące zadania i atrakcyjne materiały, a jednocześnie pozostaje



ny zespół, który lubi i chce razem pracować dla dobra dzieci. Planuję organizowanie cyklicznych spotkań dla kadry pedagogicznej, podczas których będziemy dzielić się pomysłami i wspólnie szukać rozwiązań. Chciałabym również zaproponować nauczycielom szkolenia, które wesprą ich w pracy i dodatkowo otworzą na dyskusję i wymianę doświadczeń.

Wiem, że jest Pani instruktorką harcerską. Czy elementy wychowania dzieci i młodzieży wg. zasad Baden-Powella można wykorzystać w szkole?

Tak, jestem harcmistrzynią Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej, oddelegowaną do pomocy w Związku Harcerstwa Polskiego na terenie Belgii. Prowadziłam gromadę zuchów, obecnie wspieram drużynowych gromad zuchowych, a już wkrótce obejmę funkcję szczerowej Brukselskiego Szczepu Zuchów, Harcerki i Wędrowniczki „Dąbrowa”. Pedagogika założyciela skautingu Baden Powella, oparta na wychowaniu przez działanie, przez bezpośrednie przeżycie, przez współdziałanie i współzawodnictwo oraz kontakt z przyrodą jest sprawdzona i z powodzeniem stosowana od wielu lat. Zauważam w niej pewne podobieństwo do edukacji zorientowanej na doświad-



czenie, która, tak jak harcerstwo, stawia na rozwój dziecka w działaniu, w bezpośrednim doświadczeniu, przeżywaniu w kontakcie z innymi. Elementy harcerstwa mogą być i są z powodzeniem stosowane w murach szkolnych i my również będziemy z nich czerpać. Mam już na to kilka pomysłów...

Jak to jest być mamą piątki dzieci, żyjąc na emigracji?

Nie jest łatwo, bo nie ma tu z nami rodziny, więc razem z mężem troszczymy się o dzieci sami. Na szczęście babcie często nas odwiedzają i wspierają. Również my często odwiedzamy rodzinę w Łodzi, oboje z mężem jesteśmy z tego miasta i pokazujemy dzieciom nasz kraj. Chcemy, aby czuli się Polakami, co, jak dotąd,

nam się udaje. Nasi synowie są wiernymi kibicami polskiej reprezentacji w piłce nożnej oraz na bieżąco śledzą poczynania polskich skoczków narciarskich.

Pytania zadawała Aleksandra Wojtczak – Uznany w Belgii psycholog kliniczny, psychoterapeuta i psycholog szkolny.

Na pytania odpowiadała
dr Joanna Papieska
– Nowy dyrektor szkoły polskiej
w Leuven „Eureka”
im. Marii Skłodowskiej-Curie.



Spod Husarskiego Skrzydła

Powojenna rzeczywistość

Największy i najtragiczniejszy do tamtej pory konflikt zbrojny w dziejach ludzkości zakończył się 8 maja 1945 roku. W tym dniu wszedł w życie podpisany dzień wcześniej akt bezwarunkowej kapitulacji III Rzeszy Niemieckiej.



Kapitulacja III Rzeszy, źródło: Army Signal Corps Collection, pl.wikipedia.org

W trakcie działań wojennych zginęło według źródeł około 60 milionów ludzi. Natomiast szacuje się, iż z powodu chorób spowodowanych wojną i głodem, ofiar mogło być nawet około 80 milionów, co stanowi prawie 4% całkowitej ludności na świecie w 1945 roku (około 2,3 miliarda).

Polska poniosła bardzo dotkliwe straty zarówno w ludziach, jak i materialne ale także moralne. To na terenie Polski odbyła się akcja „ostateczne rozwiązanie kwestii żydowskiej”. W rozmieszczonych na terytorium naszego kraju niemieckich obozach koncentracyjnych dokonano mordu także na ludności żydowskiej. W trakcie wojny zginęło około 6 milionów obywateli Polski w tym Żydów pochodzenia polskiego.

Państwo polskie, jak wcześniej już ustalono, trafiło pod wpływ Rosji sowieckiej. Powstał tymczasowy marionetkowy polski rząd, którym sterowali sowiet z Moskwy, a na terytorium kraju swoje siedziby utworzyło NKWD. Naciski Stalina doprowadziły, iż państwa koalicyjne uznały oficjalnie komunistyczny rząd powstały w Polsce, a odrzuciły polski rząd na uchodźctwie w Londynie, który był oficjalnym rządem polskim w trakcie trwania wojny.

Pierwsza Polska Dywizja Pancerna stacjonowała na wydzielonym obszarze okupacyjnym w Niemczech do 1947 roku. Po przetransferowaniu do Wielkiej Brytanii została rozbrojona i rozformowana. Wielu polskich

żołnierzy stało przed dylematem – co dalej? Wracać do kraju? Czy zostać na Zachodzie? Ci, którzy zdecydowali o pozostaniu, rozjeżdżali się po całym świecie, zakładali rodziny i próbowali rozpocząć nowe życie w „nowej ojczyźnie”.

Tymczasem w Polsce narastał terror sowiecki. Niemieckie katownie gestapowskie przekształcono w katownie NKWD i służb bezpieczeństwa. Zwalczano każdy rodzaj oporu przeciwko komunistycznym władzom, a żołnierzy z Polskich Sił Zbrojnych uznano za szpiegów Zachodu. Głównodowodzących wojsk polskich na Zachodzie władze z Warszawy pozbawiły obywatelstwa Polskiego.

Więści te docierały na Zachód, pomimo to wielu żołnierzy postanowiło wrócić

do swoich rodzin, do swojej ojcowizny. Niszczyli oni lub chowali wszystko, co było związane ze służbą w armii polskiej. Niektórzy ukrywali swoją służbę z obawy o siebie i swoje rodziny i czasami do późnej starości nie przyznawali się do tego, że byli żołnierzami u Andersa czy Maczka.

Ci, którzy przyznali się do powrotu z Zachodu, w wielu przypadkach byli gnębieni, namawiani do współpracy, szykanowani i często mieli problemy z podjęciem pracy czy z dalszą edukacją.

W krajach, gdzie po wojnie osiedlali się nasi żołnierze, zakładano różne związki kombatanckie czy koła weteranów. Wspierano się nawzajem, organizowano rocznice upamiętniające zwycięskie bitwy czy wyzwolenia poszczególnych miast.



Londyńska Parada Zwycięstwa, autor: His Majesty, pl.wikipedia.org



Odnaka 1 DPanc pl.wikipedia.org

Do roku 1989 była to tylko inicjatywa oddolna bez udziału polskiego rządu czy przedstawicieli ambasad w danym kraju. Dzięki tym działaniom różnych środowisk kombatanckich pamięć o ich udziale w wyzwoleniu Europy przetrwała do dzisiaj.

8 czerwca 1946 – w rok po zakończeniu II wojny światowej – ulicami Londynu przeszła wielka parada zwycięzców. W kolumnie, która ciągnęła się kilkanaście kilometrów, nie było Polaków.

W efekcie Londyńską aleją The Mall po dwunastu w rzędach o długości 15



gen. Stanisław Maczek, pl.wikipedia.org



Napisy w języku polskim „Dziękujemy wam Polacy” na witrynie sklepu w holenderskim Moerdijk, fotograf nieznan, pl.wikipedia.org

kilometrów maszerowało trzydzieści narodów sojuszników m.in.: Czesi, Norwegowie, Francuzi, Belgowie, Irańczycy, Meksykanie, Etiopczycy a nawet korpus pionierów z Szeszeli. Dla Polaków nie było miejsca!

Anglicy nie życzyli sobie, by w defiladzie brali udział przedstawiciele sił lądowych i marynarki wchodzących w skład Polskich Sił Zbrojnych, które przecież stanowiły jedną z najliczniejszych narodowych formacji walczących przeciwko hitlerowskiemu Niemcom. Polskie Siły Zbrojne na Zachodzie liczyły w 1945 roku ok. 200 tys. żołnierzy (na Wschodzie ponad 100 tys.).

Brytyjczycy nie chcieli zadzierać z Rosjanami, bo Polska została uznana za strefę wpływów sowieckich. Polski Rząd na Uchodźstwie nie był uznawany, cały wysiłek zbrojny Polaków na Zachodzie musiał zostać zapomniany.

Powojenne losy żołnierzy z Polskich Sił Zbrojnych na Zachodzie były trudne i ciężkie. Większość z nich nie mogła pogodzić się z rzeczywistością powojennego świata i przełknąć czarę goryczy, jaką na pewno była dla nich powojenna rzeczywistość.

Polscy żołnierze w trakcie II wojny światowej walczyli na wszystkich frontach Europy a także w Afryce. Wielokrotnie udowodnili swoje oddanie i wolę walki a polscy dowódcy uznawani byli za elitę najlepszych strategów II wojny światowej.

Po roku 1989 nowe władze wolnej Polski przywróciły zasługi i honory wszystkim polskim żołnierzom, niestety wielu z nich nie doczekało tego momentu lub tak jak dowódca 1 Polskiej Dywizji Pancernej generał broni Stanisław Maczek, chociaż zmarł w 1994 roku, nigdy po wojnie nie odwiedził Polski – ojczyzny, za którą przecież walczył.

Chwała Bohaterom!

Wojciech Romaniak



Jak nie marnować czasu

Jeśli zastanowimy się nad organizowaniem naszego czasu, możemy dojść do wniosku, że na wiele rzeczy czasu nie mamy.

Czas to wartość magiczna, której brakuje większości z nas. Jest go za mało, płynie za szybko, nie można go zatrzymać, nie można go cofnąć. Każdy człowiek na świecie: duży czy mały, bogaty czy biedny ma do dyspozycji 24 godziny na dobę. Sprawiedliwie.

Zakładając, że na sen potrzebujemy 7 godzin, pozostaje nam ich 17. W pracy spędzamy zazwyczaj 8 godzin i wciąż mamy zapas w postaci 9 godzin. Jeżeli na dojazd do pracy poświęcimy 2 godziny, na jedzenie i jego przygotowanie tyle samo, pozostaje nam 5 godzin, które każdy z nas wykorzystuje inaczej. Najczęściej marnując te drogie minuty i nie zauważając, że czas przecieka nam przez palce.

Na co marnujemy najwięcej czasu?

Na internet. Na przeglądanie Instagrama, Facebooka, nowości na YouTube, pogody, wiadomości,



e-maile. Włączamy na chwilę, a wyłączamy po godzinie, dwóch, trzech...

Odblokowujemy ekran swojego smartfona przeciętnie od 90 do 150 razy (rekordziści nawet 200 razy) dziennie, spędzając z nim niekiedy ponad 4 godziny. Zamiast pójść na spacer, przeczytać książkę, czy zrobić choćby małą potrzebną czynność.

Co jeszcze sprawia, że czas nam ucieka? Bałaganiarstwo. Zamiast odkładać rzeczy na miejsce, rzucamy je gdzie popadnie i robimy bałagan, który później musimy posprzątać. A to zabiera nam czas.

Nie potrafimy odmawiać. Szefowi, który chce, żeby zostać w pracy po godzinach, znajomym i przyjaciółom, którzy zapraszają nas na bezsensowne imprezy i na bezproduktywne spotkania. Nie umiemy powiedzieć „nie” gdy nie ma dobrego powodu, żeby powiedzieć „tak”.

Mamy problem z podejmowaniem decyzji. Przeciętny człowiek podejmuje codziennie ponad 35 tysięcy różnych decyzji, co daje 1458 decyzji na godzinę, 24,3 na minutę. Wiele z nich dotyczy stałych codziennych elementów naszego życia.

Czy do pracy pojechać samochodem, czy tramwajem? Pójść na spotkanie z przyjaciółką czy nie? Wstawić pranie dzisiaj, czy jutro? Założyć zieloną sukienkę, czy czarne spodnie i niebieską bluzkę? Co zrobić i kiedy. Co powiedzieć i kiedy. O której godzinie. Gdzie, co, jak... Każda sekunda, spędzona na takich przemyśleniach, jest potencjalnie zmarnowana.



Większość tych decyzji nie ma dużego znaczenia. Ale wśród nich są i te bardzo ważne. I to na nich powinniśmy skupić naszą uwagę. Kiedy dokonujemy wyborów, musimy przewidzieć ich skutki. Neurony, które odpowiadają za podejmowanie decyzji, nie rozróżniają ich wagi. Czy decyzja dotyczy wyboru kubka do kawy, czy inwestycji biznesowej. Każda z nich jest podobnym obciążeniem dla naszego mózgu. Jeśli chcemy odzyskać trochę czasu, bądźmy bardziej zdecydowani.

Brakuje nam koncentracji. Podczas pracy czy nauki przeglądamy telefon, odpisujemy na maile i sms-y. Dekoncentrujemy się i tracimy czas na ponowne skupienie i powrót do wykonywanego zadania. Praca to praca, nauka to nauka. Nie łączmy ich z przeglądaniem stron internetowych, Facebooka, Instagrama, ani innych działań nas rozpraszających. Dzięki temu na 100 procent skupimy się na wykonaniu konkretnego działania, które zajmie nam mniej czasu.

Dużo czasu spędzamy na rozmyślaniu, „co inni o tym pomyślą”. Zamiast zrobić



Jak lepiej zorganizować swój czas?

Należy zacząć od porządku. Jeśli z pewnego dystansu krytycznie spojrzymy na przykład na nasze miejsce pracy, może się okazać, że sporo czasu zajmuje nam ciągłe szukanie potrzebnych rzeczy. Najlepszą drogą do produktywności jest organizacja.

Notowanie zadań do zrobienia pozwala nam skupić się na tym, co mamy zrobić i daje pewność, że o niczym nie zapomnimy. Jeśli nie notatnik, to zwykła kartka i ołówek będą bardzo pomocne. Warto wieczorem przygotować listę spraw na jutro i ułożyć ich kolejność tak, aby nie tracić cennego czasu. Odkładanie ważnych spraw „na jutro” prowadzi do ich skumulowania i niepotrzebnego stresu.

Dbajmy o właściwe proporcje pomiędzy pracą a wypoczynkiem. Ilość niechętnie chodzi w parze z jakością i efekty przepracowania będą bez litości. Odpowiednie zaplanowanie urlopu może zaowocować tym, że wrócimy do pracy autentycznie wypoczęci, a nie zmęczeni nic nierobieniem.

to, co chcemy zrobić, to, na co mamy ochotę, zastanawiamy się, co powiedzą inni, czy to wypada itd. Nieważne, co inni powiedzą. Róbmy to, czego nam potrzeba, co podpowiada nam intuicja, a nie to, czego oczekują od nas inni, lub wydaje się nam, że oczekują. I przestańmy czekać, aż „manna spadnie nam z nieba”. Nie spadnie.

Uważajmy na zakupach. Nie traćmy czasu na bezsensowne przemierzanie sklepów. Kupowanie rzeczy, których nie potrzebujemy, nigdy nie wykorzystamy, ale są w promocji, to podejmowanie zbędnych kroków; to wysiłek i czas włożone w czynności, które nie dodają wartości naszemu życiu. Przed wyjściem do sklepu warto sprawdzić domowe zapasy i zobaczyć, czego tak naprawdę nam brakuje, by nie powielać produktów.

Jakie jeszcze zbędne czynności wykonujemy w życiu? Na pewno niepotrzebne jest denerwowanie się na coś, na co nie mamy wpływu. Jak ponoć mawiał Hemingway, „denerwować się, to mścić się na własnym zdrowiu za głupotę drugiego człowieka”.



Nie bierzmy za wiele na swoje barki. Dzielimy się obowiązkami domowymi z domownikami. Jeśli dla świętego spokoju będziemy robić wszystko sami „bo przecież ktoś to musi zrobić” narazimy się na kolejną stratę czasu i nerwów.

Można na ten temat powiedzieć wiele, są nawet specjalne i kosztowne kursy na temat zarządzania czasem. Jeśli udało mi się sprowokować Czytelnika do chwili zastanowienia na ten temat, ten czas na pewno nie będzie stracony.

Sylvia Jaworska



Porady trychologa

Jak wybrać odpowiedni szampon dla swoich włosów

Zacznijmy od obalenia jednego z większych mitów odnośnie szamponów, który przynosi więcej szkody niż pożytku. Nie istnieją szampony przeciw wypadaniu włosów i szampony na porost włosów. Gdyby takie istniały, wszyscy mielibyśmy bujne fryzury i nie byłoby problemu z wypadaniem włosów.



Szampony powinny oczyszczać skórę głowy, nie naruszając jej naturalnej ochrony i to jest ich główne zadanie. Często uważamy, że dany produkt działa, ponieważ czujemy ciepło na skórze głowy. Dzieje się tak dlatego, że skóra jest podrażniona substancjami, które środek do mycia głowy zawiera.

Szampony przeciw wypadaniu włosów często mają w składzie kofeinę, pieprz cayenne i inne substancje, które dając uczucie rozgrzania są błędnie interpretowane w swoim działaniu.

Zadaniem szamponów jest przede wszystkim oczyszczenie skóry głowy tak, by nie zniszczyć jej warstwy hydrolipidowej. Jeśli to się uda, wtedy możemy powiedzieć, że szampony wykonały swoją pracę w 100%. Wybór odpowiedniego produktu wydaje się prosty i nie powi-

nien stanowić większego problemu w czasach, kiedy półki uginają się pod dużą ich różnorodnością. Dobieramy je do rodzaju skóry głowy, nigdy nie do włosów. Jest to dość często popełniany błąd.

Jak dowiedzieć się, jaki jest mój rodzaj skóry głowy? Tu z pomocą przyjdzie badanie trychologiczne a dokładniej wykonanie badania trychoskopii. Po określeniu typu skóry i jej potrzeb przystępujemy do wyboru szamponu. Omijamy szerokim łukiem szampony, które podrażniają naszą skórę głowy już po ich nałożeniu. Jeśli czujemy, że po nałożeniu szamponu skóra jest swędząca, zaczerwieniona, napięta lub przesuszona, odstawmy taki produkt.

Są składniki szamponów, które powodują zniszczenie bariery hydrolipidowej, podrażnienie skóry, uczucie ściągnięcia i przesuszenia skóry, a nawet jej nadmierne przetłuszczanie.



wody w skórze, jej wysuszenie i podrażnienie. Uszkadzają mieszek włosowy i powodują wypadanie włosów. Rozwiązaniem jest używanie szamponów niskopieniących się.

- Parabeny to substancje konserwujące w szamponach, kremach i odżywkach. W większych ilościach zaburzają pracę hormonów. Mają działanie estrogenne, czyli wykazują zdolność do naśladowania działania estrogenów. W zbyt dużej skumulowanej ilości wykazują działanie rakotwórcze. Warto ich unikać. Jako składniki w kosmetykach występują pod nazwami: metyloparaben, etyloparaben, propyloparaben, butyloparaben, fenoksyethalon.
- PEG, PPG to glikole polietylenowe, które odpowiadają za konsystencję szamponu. Ich minusem jest predyspozycja do odkładania się w organizmie. Przy zbyt dużej ilości wykazują toksyczność. Występują pod nazwą: PEG, PEG 15, PEG 40.

Jakich składników należy unikać w szamponach i jak je rozpoznać?

- SLSy (siarczany chemiczne – środki spieniające szampony) w nadmiernej ilości powodują utratę





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



dobrane nie
szkodzą miesz-
kowi włosowemu
i skórze.

Szampony lecznicze są dobierane podczas wizyty u trychologa po dokonaniu badania i postawieniu diagnozy. Leczenie na własną rękę może przedłużyć proces zdrowienia skóry o wiele miesięcy.

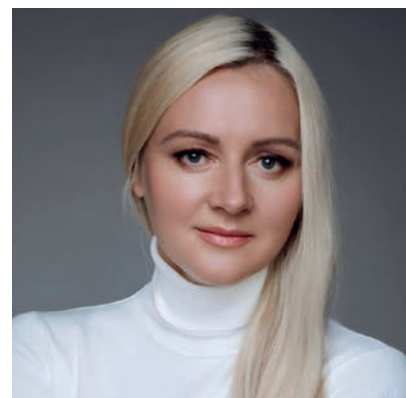
Jak prawidłowo myć głowę?

Jeśli skóra ma dużą tendencję do przetłuszczania, można umyć ją dwukrotnie, jeśli nie, wystarczy jedno mycie. Pierwsze nałożenie powinno być krótkie, przy drugim zostawiamy szampon na 2, maksymalnie 3 minuty nie więcej. W tym czasie możemy wykonać opuszkami palców masaż głowy. Skóra głowy ze względu na liczne zakończenia nerwowe potrafi być nadmiernie napięta, masaż

zrelaksuje ją, a wykonany podczas mycia nie przetłuści nadmiernie skóry głowy.

Pamiętajmy o dobrze dobranym szamponie i dokładnym spłukaniu skóry głowy po umyciu szamponem. Do ostatniego płukania można dodać łyżkę octu jabłkowego lub pigwowego, który ureguje nam PH włosów i skóry głowy.

Dominika Stengert
Trycholog



- Silne substancje zapachowe, które dają długo utrzymujący się zapach nie są wskazane w szamponach. Powodują podrażnienie skóry i mają silne działanie alergizujące.

Kondycja skóry głowy zależy od szamponów i od ich jakości. Szampony dobrze

Kolagen – co to, po co i dlaczego?

Kolagen to produkowane przez organizm białko nazywane też białkiem młodości. Jest jednym z głównych składników tkanki łącznej, budulcem zębów, skóry, kości, ścięgien, naczyń krwionośnych, rogówki oka i chrząstek, stanowi aż 30% wszystkich białek. Chroni narządy wewnętrzne tworząc wokół nich warstwę zabezpieczającą.

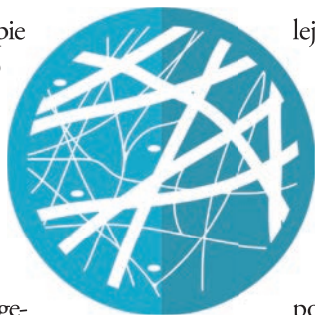
W każdej aptece czy sklepie z kosmetykami można go kupić w formie płynu do picia, tabletek lub proszku do rozpuszczania w wodzie, w postaci maści, żeli, kremów oraz masażerek i płatków pod oczy. Często stosowane są kolagenowe wypełniacze tkankowe w postaci iniekcji.

Podstawową jednostką strukturalną kolagenu jest tropokolagen, który składa się z trzech łańcuchów polipeptydowych. Łańcuchy są ze sobą splecione tworząc układ superhelisy. To białko trudno ulega rozprowadzeniu ale już w niewysokiej temperaturze rozpoczyna się jego rozkład.

Kolagen wykorzystuje się do produkcji implantów i do zamykania ran po usunięciu zęba. Białko to znajduje się w opatrunkach po zabiegach chirurgicznych: pochłaniający się z rany wysięk, co wspomaga ziarninowanie i regenerację skóry.

Najbardziej popularne są kolageny norweskie i te pochodzenia zwierzęcego (wieprzowego, wołowego, rybiego). Kolagen morski (rybi) jest szeroko stosowany w kosmetyce oraz farmakologii, gdyż jego skład jest najbardziej zbliżony do kolagenu człowieka.

Czy suplementacja kolagenu to tylko ko-



leiny chwilowy trend narzucony przez przemysł farmaceutyczny i propagowany przez fanatyków suplementacji?

Znamy 29 typów kolagenu. Najbardziej powszechny jest kolagen typu I, II, III oraz IV. Kolagen typu I znajduje się w skórze, kościach, zębach, więzadłach, ścięgnach, rogówce i odpowiada za ich wytrzymałość oraz elastyczność. Ma też udział w gojeniu się ran i powstawaniu blizn. Kolagen typu II jest w chrząstkach stawowych, ciele szklistym, także w rogówce. Typ III odpowiada za utrzymanie właściwej struktury mięśni, występuje w ścianach żył, jelitach i skórze.

Kolagen pełni istotną rolę w układzie immunologicznym: wspiera obronę organizmu przed drobnoustrojami, toksynami a także komórkami rakowymi. Uczestniczy też w procesach naprawczych tkanki chrzęstnej i tym samym poprawia kondycję stawów.

Inne powody, dlaczego kolagen jest potrzebny organizmowi:

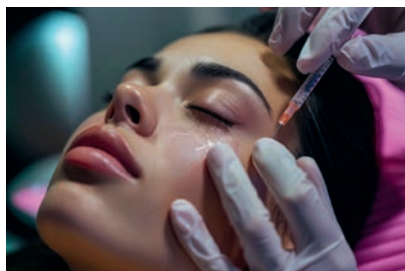
- kontroluje ciśnienie krwi i rozszerzanie tętnic, ma więc znaczenie w procesie ich oczyszczania z tłuszczu, co ogranicza rozwój schorzeń układu krwionośnego,
- wspomaga leczenie refluksu oraz choroby Leśniowskiego-Crohna,

- ułatwia przemianę glukozy w energię, co pomaga przy odchudzaniu,
- ogranicza powstawanie obrzęków poprzez nawilżanie stawów,
- utrzymuje gładkość, elastyczność, napięcie i nawilżenie skóry (uczestniczy w odnowie komórkowej i w procesach regeneracyjnych, dzięki zdolności do wiązania wody nawodnia skórę),
- wspomaga gojenie się ran oraz zrastanie złamanych kości (ułatwia krzepnięcie krwi),
- spowalnia rozwój komórek nowotworowych,
- pomaga w walce z trądzikiem, bliznami oraz cellulitem,
- włókna kolagenowe są nośnikami niektórych leków.

Zbyt niska ilość kolagenu oznacza m.in. problemy ze wzrokiem, stawami, łamliwością i wypadaniem włosów (przedwczesne łysienie). Pogarsza się kondycja skóry: staje się ona wiotka, sucha, pojawiają się zmarszczki, bruzdy. Występuje nadmierne zmęczenie, zapadnięte policzki, ból odczuwany podczas chodzenia i rozwój chorób np. osteoporozy czy zespołu nieszczelnego jelita.

W młodym i zdrowym organizmie kolagen ulega wymianie i odbudowie – około 3 kg na rok. Jego poziom zmniejsza się już od 25. roku życia a po ukończeniu 50 lat synteza białka spada. Około 60. r.ż. organizm nie wytwarza już kolagenu. Zmniejszenie syntezy kolagenu może wystąpić przed 30 rokiem życia na skutek np. uwarunkowań genetycznych, hormonalnych, dużej ilości stresu





czy przez warunki atmosferyczne (promieniowanie UV) a także przez niedobór witamin i minerałów (np. witaminy A, C, E i miedzi), palenie papierosów, brak ruchu, dietę bogatą w cukry, nadużywanie alkoholu.

Zbyt długie opalanie i narażanie skóry na promienie świetlne predysponuje do niszczenia włókien kolagenowych, do spadku ich zawartości w skórze, zwłaszcza bez stosowania filtrów ochronnych o SPF 50.

Wyniki badań – przeprowadzonych w Norwegii w 2015 roku na grupie 2000 uczestników (osoby palące i wolne od nałogu) – wykazały negatywny wpływ palenia papierosów na kolagen i elastynę zawartą w skórze. U osób palących nasiliła się degradacja kolagenu i elastyny. W związku ze znacznie mniejszą zdolnością do regeneracji i gojenia ran oraz uszkodzeń skóry u palaczy istnieje ryzyko zaburzenia syntezy i regeneracji tkanek na poziomie komórkowym.

Co zrobić, aby uzupełnić kolagen w organizmie?

Istotna jest dieta. Najwięcej kolagenu jest w galaretkach owocowych i warzywnych, podrobach, kurzych łapkach i żelatynie spożywczej. Białko kolagenowe zawierają ryby w galarecie, chrząstki

rekin, także
golonki i
salceson.



Występuje w jajach, kurczakach i wywarze z kości. Kolagen jest też w roślinach strączkowych, w kielkach pszenicy.

Warto spożywać produkty zawierające witaminę C (zwiększa wytwarzanie kolagenu) oraz witaminę E (zapobiega sztywnieniu włókien kolagenowych). Flawonoidy zapobiegają rozpadowi kolagenu. Znajdziemy je np. w winogronach, brokułach, sałacie, zielonej herbacie, aroonii oraz czerwonej papryce.

Często konieczna może okazać się suplementacja kolagenu. Badania naukowe wykazały istotną rolę hydrolizatów kolagenowych w uzupełnianiu niedoborów kolagenu. Są one łatwo wchłaniane i przyswajane przez organizm. Pobudzają procesy regeneracyjne tkanki łącznej, skóry, kości oraz stawów. Poprawiają odporność chrząstki na obciążenia mechaniczne, spowalniają starzenie, poprawiają wygląd skóry i funkcje narządów wewnętrznych.

Dzienną dawkę kolagenu ustala się indywidualnie: może wynosić od 2,5 do 15 gramów. Niekiedy stosuje się kolagen w zastrzykach, co może powodować skutki uboczne: opuchlizny, blizny, tkliwość w miejscu wkłucia.

Stosowanie kolagenu przez miesiąc poprawia wygląd paznokci regenerując kruchą, łamliwą płytkę i wspomaga ich wzrost. Badania naukowe potwierdzają korzystny wpływ suplementacji na skórę. Zwiększa się jej elastyczność i poziom nawilżenia. Odnotowuje się wzrost gęstości kolagenu, co poprawia wygląd skóry i zmniejsza cellulit. Jednak lepsze efekty suplementacji kolagenu widoczne były u kobiet z prawidłową masą ciała, niż tych z nadwagą.

Warto sięgnąć po suplementację, gdy pojawiają się problemy ze stawami (niezależnie od wieku). Jeszcze lepszy efekt można osiągnąć stosując preparaty zlo-

żone, w których obok kolagenu są związki wzmacniające i poprawiające ruchomość stawów: glukozamina, kwas hialuronowy, ekstrakt z dzikiej róży lub ekstrakt z imbiru czy chondroityna.



Preparaty z kolagenem są dobrze tolerowane, jednak – jak przy każdej suplementacji – mogą wystąpić skutki uboczne np.: uczucie nadkwaśności, wzdęcia, kwaśny oddech.

Ważna jest regularność. Trzeba kolagen zażywać codziennie przez kilkanaście tygodni. Nie ma jednoznacznych zaleceń, czy przyjmować go rano, czy wieczorem. Najczęściej producenci zalecają schemat do 10 gramów dziennie przez okres przynajmniej 3 miesięcy.

Zgodnie z rekomendacją Instytutu Żywności i Żywienia przyjmowanie produktów kolagenowych jest szczególnie wskazane dla kilku grup:

- osoby starsze,
- kobiety ciężarne,
- kobiety po okresie przekwitania,
- osoby na diecie eliminacyjnej lub na diecie niskokalorycznej.

Ewelina Szermińska,
magister pielęgniarstwa
AZ Rivierenland Rumst



Książka na dziś

„W obronie syna”

William Landay, urodzony 23 lipca 1963 roku w Bostonie, to amerykański pisarz, z wykształcenia prawnik, absolwent Roxbury Latin School w Bostonie, Uniwersytetu Yale i Boston College Law School. Zanim został pisarzem, przez siedem lat był prokuratorem okręgowym w hrabstwie Middlesex, w stanie Massachusetts, zna więc od podszewki wszystkie strony tego trudnego zawodu.

W 2003 roku napisał powieść „Requiem dla Bostonu”, która zdobyła najważniejszą nagrodę dla literatury kryminalnej John Creasey Dagger i została wydana w 19 krajach. W 2007 Landay wydał następną powieść „The Strangler” i też otrzymał za nią nagrody. Po kolejnych pięciu latach napisał „W obronie syna” i stał się nie tylko jednym z najpopularniejszych, ale i najwyższej cenionych pisarzy w USA.

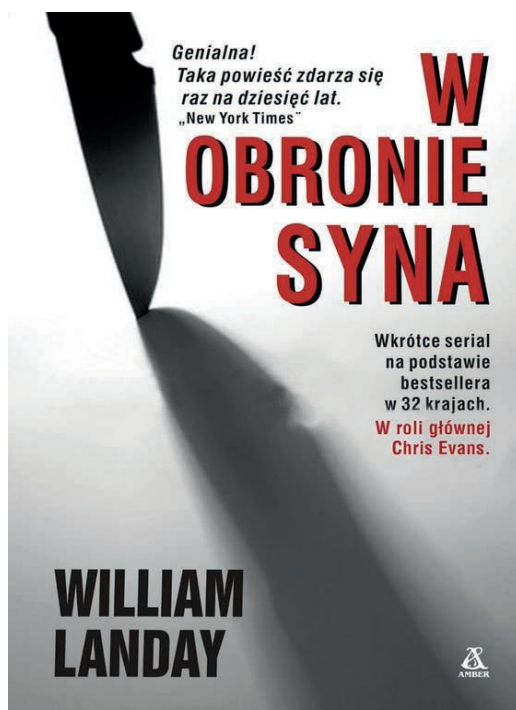
New York Times napisał: „Taka powieść zdarza się raz na dziesięć lat”. „W obronie syna” była na listach New York Timesa przez 35 tygodni. Tylko w USA sprzedano ponad 2 000 000 egzemplarzy, a na jej podstawie powstał serial, który został nominowany do nagrody Emmy 2020 – telewizyjnego odpowiednika Oscara.

Andy Barber to od ponad dwudziestu lat szanowany prokurator, nieustępliwy na sali sądowej. Prowadzi spokojne, szczęśliwie życie w niewielkim miasteczku Newton z żoną Laurie oraz czternastoletnim synem Jacobem. Jedynym jego zmartwieniem jest brak kontaktu z synem. Chłopiec żyje w swoim świecie,

z rodzicami nie ma porozumienia, nie ma kolegów, ani dziewczyny. Nie lubi chodzić do szkoły, ale stopnie ma dosyć dobre.

Pewnego dnia spokojnym miasteczkiem wstrząsa szokująca zbrodnia. Zostaje zamordowany Ben – szkolny kolega Jacoba. Dla całej lokalnej społeczności jest to szok, w końcu większość mieszkańców zrezygnowała z życia w dużym mieście, by w spokoju i bezpieczeństwie wychować swoje dzieci.

Andy Barber jest obrońcą prawa i porządku. Ale to również mąż i ojciec: człowiek, który dla rodziny zrobiłby wszystko. Początkowo to on prowadzi śledztwo, kierując podejrzenia na znanego już policji pedofila. Wkrótce zostaje odsunięty od prowadzonego postępowania ze względu na zgromadzone dowody wskazujące Jacoba jako sprawcę.



Nastolatek zostaje oskarżony o morderstwo i w krótkim czasie rozpoczyna się proces sądowy. Jacob twierdzi, że jest niewinny, a Andy mu wierzy. Musi mu wierzyć, bo jest jego ojcem. Życie rodziny Barberów zamienia się w koszmar, mieszkańcy są nieufni i odsuwają się od nich.

Andy postanawia na własną rękę prowadzić śledztwo czując presję znalezienia mordercy. Nie przeczuwa jednak, że już niedługo będzie musiał zdradzić głęboko przez lata skrywane mroczne tajemnice swojej rodziny. Jako ojciec musi wybierać pomiędzy miłością a sprawiedliwością. Pomiedzy przeszłością, którą chciał pogrzebać, a przyszłością, której nie może już sobie wyobrazić.

„W obronie syna” to thriller sądowo-psychologiczny, ale przede wszystkim dramat rodzinny. I to nie jednej rodziny a dwóch. Rodzice Jacoba starają się dowieść niewinności syna w obliczu wydanego wyroku – jeszcze nie przez sąd, a przez społeczeństwo i własne wątpliwości. Z kochającego się małżeństwa stają się dwójką ludzi, którzy niemal gardzą sobą nawzajem. Na drugim biegunie znajduje się pogrążona w żalobie i rozpacz rodziny Bena, chcąc poznać motyw i zabójcę syna. Chcą oddać sprawiedliwość swojemu dziecku.

Zakończenie książki jest zaskakujące. „Artystyczna misterna konstrukcja łączy thriller prawniczy z powieścią obyczajową o rodzinie, gdzie wszystko się wali i niczego nie można przewidzieć. Bo wszystkie zakończenia są możliwe”. (New York Times).

Polecam,

Agnieszka Buniowska



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

Słowo o byle czym

Profesor Apocomito radzi

Ojciec profesora urodził się w Kraju Kwitnącej Wiśni i wedle rodowej tradycji został samurajem. A że w życiu zawodowym i prywatnym był obowiązkowy, na świecie pojawił się potomek, który po narodzeniu zamiast subtelnego kwilenia wydał z siebie rozdzierające NIEEee!!

Ojciec spojrzał na noworodka i rzekł „a po co mi to”. Obrażona żona zapytała: a po co ci to? Obok przechodził skryba z miejscowej świątyni, usłyszał i zapisał nowego członka parafii – Apocomito Apococito. Tak od pierwszego oddechu Apocomito podjął misję kwestionowania przydatności wszystkiego, co się da.

Syn poszedł w ślady ojca i wstąpił do klasztoru. Kiedy przeor usłyszał od chłopca odpowiedź na pytanie o imię, wezwał starszaków, żeby spuścili bezczelnemu świeżakowi przykładowy łomot. Potem chłopiec okazał osobistą legitymację parafialną i został czeladnikiem samurajskiego fachu. Złamał jednak rodzinną tradycję pokornej niewiedzy. Po nocach przy kaganku ćwiczył swoje zwoje, studiując jedwabne wstęgi.

Wreszcie został samurajem. Niestety po roku, z powodu zgonu przeora nie miał już komu służyć. Stał się biednym roninem. Żeby uciec od wstydu i pogardy, wyruszył na zachód, aż trafił do Kraju Płaczącej Wierzby.

Na niwie

Zamieszkał na skraju wioski Nanieck i zamienił wymachiwanie kataną na wymachiwanie kosą. Wkrótce został wojtem, a potem drogą wyrzeczeń i znaczących osiągnięć dotarł aż do profesury.

Dlatego obalił teorię, że niby Ziemia jest okrągła, a więc nie może być płaska. W tym celu posłużył się chłopskim rozu-

mem, wywiódł i dowiódł, że naleśnik na okrągłej patelni jest płaski jak naleśnik, a z tego wynika, że coś, co jest okrągłe, może być jednocześnie płaskie.

Dla Apocomito zabrakło tytułów, ale nie brakuje mu roboty. Jego misja zasługuje na krótkie roztrząsanie, co wymaga nieskrępowania. Świeżość umysłu może być tu opacznie zrozumiana, więc pomińmy myślenie i przejdźmy do.

Zagadnienia do rozważenia

Od tamtej pory profesor przybywa z Naniecka tam, gdzie się go nie spodziewają i zniecka wyświadcza przysługi ku pokrzepieniu, bo „Bez serc, bez ducha, to szkieletów ludy”.

Apocomito wyciska radosnym optymistom nabrzmiałe zaszłości niefrasobliwości, po czym naciska na uświadomienie, czym pachnie podstawienie wiadra pod kąpiącą powałą, co daje chwilowy komfort

dla świętego spokoju, lecz w dłuższej perspektywie problemu nie rozwiąże, bo załatwienie wielkiej dziury od zatkania małej dziurki jednak trudniejsze jest.

Dodawanie a odejmowanie

Misja profesora Apocomito Apococito polega też na wyciskaniu wciśniętych przekonań, że bez tego i tamtego żyć się nie da. Doradza umiar i wyzbywanie się nadmiaru w celu uniknięcia domiaru a nie nabywanie czegoś, bez czego żyć można, kiedy trzeba.

Prowadzi seminaria i kursy, na które przychodzą nie tylko zrzeszone rzesze, ale także indywidualne indywidua. Podważa tam pogląd, że wysiłek włożony w na-bywanie czegoś jest lepszy od wysiłku włożonego w wyz-bywanie się. Po krótkiej bójce na twarde argumenty Zrzeszeni i Indywidualni doszli do konsensu, że wystarczy samo bywanie. Jednak prof. Apocomito doradził, żeby wywalić tymczasowe ‘bywać’ gdyż preferuje stałe ‘być’.

Po odwołaniu przerwy profesor wziął nerwy w karby i podkreślił, że „Być, albo nie być; oto jest pytanie” nie należy mylić z „żyć, albo nie żyć; oto jest pytanie”, choć można z tym żyć, mimo że „Źle się dzieje w państwie duńskim”. No i po co samemu targać się na własne życie, skoro zatruta szpada załatwi to kompetentniej.



Pod koniec seminarium rozdał obrazki z zachętą do modłów w wybranej intencji. Rzeszę poniosło tak dalece, że wzniosła się na wyżyny uniesienia i wszyscy kursanci śpiewali obrazkowe mantry ale z miernym skutkiem, bo każdy mruczał na swoją modłę.

Po wyjściu z hali przez wejście i wyjście odnotowano na parkingu szereg uzdrowień, m.in. starsi facci porzucali swoje nowe laski, bo profesor Apococito uświadomił im, że nie są im potrzebne do utykania, lecz do wymachiwania portfelem, a one i tak ukradkiem zerkają na młodych bezrobotnych. Potem wysypują coś do ziółek i się cichcem wymykają, chyłkiem przemykają i raźnie pomykają.

Wybijanie z głowy

Profesor korespondencyjnie doradza też, jak wybić sobie z głowy różne takie te. Np. Apococito odradza postawę „może ktoś ale nie ja, nie dzisiaj ale kiedyś tam, nie tu ale gdzieś tam”. W tym celu odprawia lu-bu-du, aby uświadomić kognitywnym maruderom, że nie chodzi o to, żeby się potem zagotować, ale żeby się przedtem przygotować. Wiadomo bowiem, że żyjemy w symulacji i ten program można modyfikować wedle własnego widzi mi się.

W drugim takim tym Apocomito odnosi się do przydatności uprzejmości w skrajności. Oto niedawno zaślubiona sobie młoda para – opowiada profesor Apococito – przed zmierzchem wybrała się na spacer aleją wśród platanów klonolistnych. Ona zachwycona drzewostanem, on zachwycony nią, ona oddycha pełnymi piersiami, on zapadniętą klątą, trzymając się za ręce i ufnie patrzą w przyszłość. Ona patrzy znacznie dalej, bo on widzi tylko perspektywę wieczoru i zasuwania zasłon.

Zajście

Po chwili ona w świetle lamp widzi, że z naprzeciwka zbliża się grupa męż-

czyn zajmująca cały chodnik. On też zobaczył, ale było już za późno, żeby skręcić w boczną ulicę. Wreszcie młodzi musieli się zatrzymać. Powiało chłodem. – No to mamy problem, odezwał się herszt otoczony przez obleśnie uśmiechających się koleś o tępych twarzach.

– Nie ma problemu, odezwał się żonkoś.
– Jakoś się zmieścimy.

Herszt kopnął młodego w brzuch, spojrział na koleśków i na migi mówi – On mówi, że jakoś się zmieścimy.

Odpowiedział mu gardłowy rechot i stało się jasne, że już jest ciemno, a młodzi mają problem, bo nikogo więcej w alei już nie ma.

Tu Apocomito przerwał opowieść. – Kto z państwa podpowie, jak młodzi powinni się zachować? Zapadła cisza, więc profesor kontynuuje – Niech robi, jak uważa.

Opcja pokojowa

Młody żonkoś wybrał drogę ugody. Jakoś się pozbierał, wstał i dla ułatwienia zrozumienia zwrócił się do tępego herszta uproszczonym językiem. „Szanowny panie przestępczo, ja wybaczam i proszę o wybaczenie, bo to nieładna jest tak pana wnerwić, że aż napada na bezbronne mężczyzna i jego żona. Ja to rozumiem, że szanowny pan ma za mały plac na chodniku, więc my zejdziemy na ulicę, tylko niech pan nie kopie żony, bo dzisiaj byrsdej ma. Może lepiej niech pan kopnie jeszcze raz mnie. Nie będę ani krzyzczeć, ani wzywać policji, a żona i tak nie może krzyzczeć, bo ma wielkie przestraszenie. To całe zamieszanie jest zła i niepotrzebna”.



Ten krótki wywód ich uradował. Napastnicy tylko zerwali z niej sukienkę, jemu obcięli maczetą krawat i uciekli, bo właśnie nadjeżdżał policyjny radiowóz. Do tragedii nie doszło, ale ona nie wybaczyła mężowi, że nawet nie próbował się zamachnąć, tylko wszedł na drogę pojednania. On

potem żałował, że nie dał się pokiereszować, bo ona od niego odeszła, a tak, to przynajmniej jako bohatera karmiłaby go przez słomkę, co by zależało od rodzaju obrażeń.

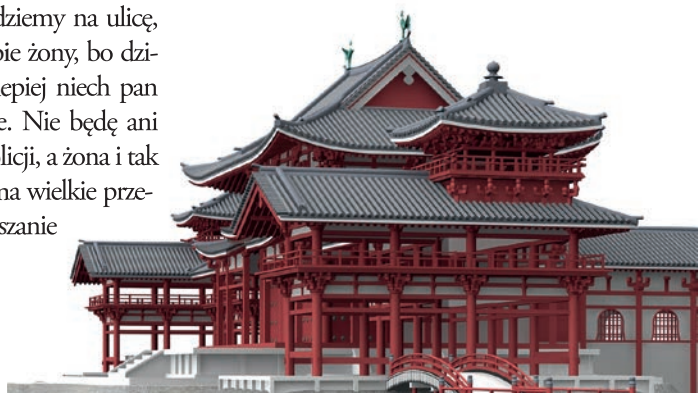
Finał

Po roku spotkali się na sprawie rozwodowej i podczas procedury ugodowej nastąpił finał, czyli sobie wygarnęli. Okazało się, że on przeżył skomplikowaną operację pękniętej śledziony, czyli był poszkodowany, a u niej skończyło się na błyśnięciu golizną i zerwaniu złotego łańcuszka, który później odnaleźli. Podzielili się winą po połowie, bo to ona uparła się na nieszczęsny spacer, choć on ostrzegał: a po co ci to, skoro się ściemnia i o tej porze wśród platanów krążą podejrzane typy. Dodał, że w pojedynkę nie miał żadnych szans, bo nie jest samurajem, ona jednak jest cała i zdrowa.

Nie wiadomo, czy będą żyli długo i szczęśliwie, bo sprawa jest świeża i wiele przed nimi, a sytuacja jest dynamiczna.

Z ukłonami od profesora Apocomito Apococito,

Michał Nowacki



To jest miejsce na Twoją reklamę

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

antwerpiapopolsku@gmail.com



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



Flandria po polsku

**Polub nas
bądź zawsze na bieżąco!**

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

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