

GAZETA BEZPŁATNA
Numer 5/2025 (168)
maj 2025
Miesięcznik Polonii we Flandrii

FLANDRIA

PO POLSKU



Historia króla, który niemal oddał Belgię Hitlerowi
Raj dla rowerzystów
Nie cykajcie się cykorii
Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej
Konstytucja 3 maja
● Mama wystarczająco dobra ●

W NUMERZE:

- 3 Historia króla, który niemal oddał Belgię Hitlerowi – część I
- 6 Raj dla rowerzystów
- 10 Nie cykajcie się cykorii
- 12 Odkrywamy Belgię
- 16 Wybory Prezydenta RP 2025 za granicą
- 19 VI Charytatywny Polonijny Turniej Siatkówki
- 20 Kuchnia belgijska dla każdego
- 22 Przegląd prasy belgijskiej
- 25 Przegląd prasy polskiej
- 30 Z życia polskiej szkoły w Antwerpii
- 32 Co grozi zadłużonej firmie w Belgii i jak się przed tym bronić?
- 36 Klinika Prawa EWSPA radzi
- 38 Spod husarskiego skrzydła
- 40 Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej
- 42 Konstytucja 3 maja
- 44 Zespół Otella
- 48 Co dziedziczymy po rodzicach, a co po dziadkach?
- 50 Jak przedłużyć młodość
- 52 Mama wystarczająco dobra
- 53 Książka na dziś

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

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

Kontakt: antwerpiapopolsku@gmail.com

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

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

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



Flandria po polsku



Projekt finansowany ze środków Ministerstwa Spraw Zagranicznych w ramach konkursu pn. Polonia i Polacy za Granicą 2023 ogłoszonego przez Kancelarię Prezesa Rady Ministrów



**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 Ministerstwa Spraw Zagranicznych.*

Historia króla, który niemal oddał Belgię Hitlerowi – część I

Niedawno odkryty tajny dokument ujawnia, że podczas II wojny światowej król Leopold III był gotów oddać większość kraju Hitlerowi w zamian za możliwość rządzenia niewielkim terytorium w Walonii.

Książka "Rexit! Léopold III and the tragic misunderstanding", autorstwa belgijskiego polityka i pisarza Vincenta Stuera, odświeża nieznane dotąd kulisy działań monarchy. Obejmuje okres od niemieckiej inwazji na Belgię w 1940 roku aż po abdykację Leopolda w 1951 roku, kiedy kraj znalazł się na krawędzi wojny domowej. Autor pokazuje, że król rozważał utworzenie niewielkiego państwa w Walonii, współrządzonego z nazistami. W zamian za rezygnację z Brukseli, Antwerpii i znacznej części terytorium Belgii, miał nadzieję zachować choćby część władzy pod egidą III Rzeszy.

Dokument potwierdzający te plany został przypadkowo odnaleziony w prywatnym archiwum księżnej Lilian, drugiej żony Leopolda III zmarłej w 2003 roku. "Trafiłem na coś, co przez lata pozostawało ukryte. Było to tak kontrowersyjne, że królewski sekretarz usunął wiele dokumentów z oficjalnych archiwów, chowając je w prywatnych zbiorach Leopolda i jego żony" – mówi Stuer w rozmowie z The Brussels Times.

Tragiczny początek rządów

Panowanie króla Belgów Leopolda III (1901–1983) rozpoczęło się w 1934 roku od dramatycznych wydarzeń. Tron objął po śmierci swoje-

go ojca, króla Alberta I, który zginął w wypadku podczas wspinaczki górskiej. Zaledwie rok później spotkała go kolejna tragedia.

Latem 1935 roku rodzina królewska spędza wakacje w Szwajcarii. Dzieci wróciły już do Brukseli, a Astrid i Leopold postanowili udać się na ostatnią wycieczkę przed powrotem do domu. Jest 29 sierpnia. Po kilku deszczowych dniach pogoda się poprawiła, jednak nawierzchnia drogi wciąż była śliska. Król, zapalony automobilista, postanowił sam poprowadzić samochód, każąc szoferowi usiąść na tylnym siedzeniu, gdzie umieszczono także bagaże. Królowa zajęła miejsce obok kierowcy.

Chwila nieuwagi i jadący siedemdziesiąt kilometrów na godzinę samochód wpadł w poślizg. Kilka razy przeokoziłkował i zatrzymał się w trzcinie na brzegu jeziora. Leopold i Astrid zostali z ogromną siłą wyrzuceni z pojazdu. Król doznał jedynie kilku zadrapań i złamał rękę. Królowa, będąca w ciąży z czwartym dzieckiem, uderzyła głową w drzewo i zginęła na miejscu.

Pozbawiony wsparcia żony, Leopold III musiał zmierzyć się nie tylko z osobistą tragedią, lecz także z narastającymi problemami państwa – kryzysem gospodarczym, napięciami politycznymi i niepewną sytuacją międzynarodową. Jego upór i częste konflikty z ministrami dodatkowo komplikowały sprawowanie władzy.



Leopold po wstąpieniu na tron w 1934 r.; autor: Willem van de Pol, pl.wikipedia.org

Wojna - rozłam między monarchią a parlamentem

We wrześniu 1939 roku, po wybuchu II wojny światowej, król Leopold III przejął dowództwo nad armią i opowiedział się za neutralnością Belgii. Decyzja ta początkowo zyskała mu dużą popularność – społeczeństwo wierzyło, że uda się uniknąć horroru wojny, który tak dotkliwie doświadczył kraj podczas I wojny światowej.

10 maja 1940 roku Niemcy wkroczyli do Belgii, błyskawicznie zajmując niemal całe terytorium. Belgijski rząd, przekonany



Leopold i Astrid (1926), autor nieznany, pl.wikipedia.org

o nieuchronnej klęsce nazistów, przygotowywał się do kontynuowania walki na emigracji – najpierw w Paryżu, a następnie w Londynie. 25 maja zwrócił się do króla Leopolda III z sugestią, by – podobnie jak król Norwegii, wielka księżna Luksemburga oraz królowa Holandii – opuścił kraj wraz z rządem.

Leopold odmówił, twierdząc, że musi pozostać w Belgii ze swoimi żołnierzami, niezależnie od konsekwencji. „Cokolwiek się stanie, muszę podzielić los moich ludzi” – tłumaczył. Uznał, że opuszczenie kraju mogłoby zostać odebrane jako dezercja.

Decyzja ta wywołała głęboki rozłam między monarchią a parlamentem. Rząd na uchodźstwie oskarżał króla o brak zaangażowania w walkę z Niemcami i podejrzewał go o dążenie do porozumienia z Hitlerem.

Leopold od dawna utrzymywał trudne i napięte stosunki z ministrami. Działał niezależnie, gdy tylko mógł, konsekwentnie dążąc do ograniczenia wpływu rządu i poszerzenia własnych kompetencji.

„Od momentu wstąpienia na tron Leopold był zdecydowanym przeciwnikiem konstytucji, zgodnie z którą choć król jest głową państwa, to ministrowie ponoszą odpowiedzialność za rządzenie. Innymi słowy, król nie może działać sam” – mówi emerytowany profesor historii Mark Van den Wijngaert.

Niechęć do tego systemu wpajano mu od dzieciństwa. Jego ojciec, Albert I, był przekonany,

że należy wzmocnić władzę królewską. Leopold był zarazem dzieckiem swoich czasów – w Europie dominowały autorytarne reżimy: Hitlera w Niemczech, Mussoliniego we Włoszech, Franco w Hiszpanii i Salazara w Portugalii. Na tle polityki lat 30. i 40. jego postawa wpisywała się w szerszy nurt silnych rządów.

Obserwując europejskie tendencje, Leopold utwierdzał się w przekonaniu, że scentralizowana władza jest niezbędna dla stabilności państwa. Uważał, że monarcha powinien odgrywać aktywną rolę w zarządzaniu krajem, zwłaszcza w obliczu rosnących napięć społecznych i zagrożeń zewnętrznych. W jego ocenie parlamentaryzm i demokracja prowadziły do chaosu i osłabienia autorytetu państwa, podczas gdy silna władza królewska mogła zagwarantować porządek i ciągłość.

Poglądy te znalazły odzwierciedlenie w jego polityce. Dążył do zwiększenia swoich uprawnień, marginalizacji parlamentu i wzmocnienia roli monarchy. Budziło to kontrowersje i dzieliło opinię publiczną. Dla jednych był obrońcą stabilności i tradycyjnych wartości, dla innych symbolem autorytarnych ambicji i zagrożenia dla belgijskiej demokracji.

„Jeńcy wojenni nie angażują się w politykę”

Po zaledwie 18 dniach walk belgijska armia została zmuszona do kapitulacji. Leopold III ogłosił decyzję 28 maja i wraz z rodziną został osadzony w areszcie domowym w zamku Laeken. Choć formalnie był więźniem, próbował zachować swoją władzę i nadal kierować państwem. Tymczasem rząd na uchodźstwie uznał, że monarcha nie może już pełnić funkcji głowy państwa i postanowił przejąć pełnię władzy.

Leopold liczył, że mimo kapitulacji wciąż będzie odgrywał istotną rolę w Belgii. Dążył do potwierdzenia swojej pozycji, mimo że przebywał w niemieckiej niewoli. W przeciwieństwie do władz emigracyjnych zakładał, że to Niemcy ostatecznie zwyciężą i był gotów rozmawiać z Hitlerem o swojej roli w powojennym porządku.

Kilka dni po kapitulacji król przyjął zaproszenie Fühlera. Spotkanie było wielokrotnie przekładane i doszło do skutku dopiero po interwencji jego siostry, Marie-José, żony następcy tronu Włoch, która za pośrednictwem Mussoliniego zabiegała o audiencję.

19 listopada 1940 r. Leopold został przyjęty w Berchtesgaden – bawarskiej kwaterze głównej Hitlera, znanej jako „Orle Gniazdo”. Król liczył, że uda mu się przekonać przywódcę III Rzeszy do dopuszczenia go do rozmów pokojowych.

Udział w negocjacjach umożliwiłby mu osobiste zaangażowanie się w kształtowanie przyszłości Belgii i jednocześnie pozwoliłby zneutralizować rząd emigracyjny, który stanął po stronie aliantów.

Rozmowa nie przyniosła oczekiwanego rezultatu. Hitler odmówił Leopoldowi jakiegokolwiek roli politycznej wygłaszając tyrady o potęgę Niemiec i przyszłości Trzeciej Rzeszy. Nie ukrywał niezadowolenia z planów króla dotyczących utworzenia swojego rządu i stanowczo go ostrzegł: „Jeńcy wojenni nie angażują się w politykę.” Leopold poniósł porażkę.

Dwie strony medalu

Z jednej strony Belgia miała legalny, demokratyczny rząd na uchodźstwie, aktywnie wspierający aliantów w walce z nazistami. Z drugiej - Leopolda III, który deklarował pozostanie z narodem, a w rzeczywistości prowadził rozmowy z niemieckim okupantem.

Odkryte plany Leopolda z 1942 roku pokazują, że monarcha dążył do utrzymania władzy, nawet za cenę oddania znacznej części terytorium Belgii Niemcom. Dokumenty wskazują, że liczył na negocjacje pokojowe zakończone na warunkach korzystnych dla III Rzeszy. Oznacza to, że król nie tylko nie popierał dążeń aliantów do zwycięstwa, ale aktywnie zabiegał o kompromisowy pokój, który pozwoliłby mu zachować choćby częściową kontrolę nad krajem.

Ujawnione materiały dowodzą, że Leopold III był gotów zrobić wiele, by Belgia nie stanęła po stronie aliantów. Inspirował się modelem państwa Vichy – kolaboracyjnego reżimu we Francji, który pod wodzą marszałka Philippe’a Pétaina współpracował z nazistami, zachowując pozory niezależności. Król najwyraźniej uznał, że podobne rozwiązanie mogłoby zabezpieczyć jego pozycję i dać Belgii iluzję autonomii.

„Plan Leopolda koncentrował się na wydzieleniu jednego lub dwóch regionów pozbawionych większego znaczenia strategicznego, bez przemysłu i infrastruktury wojskowej” – tłumaczy Stuer. – „W praktyce suwerenność tego państwa była by czysto symboliczna, ale wystarczająca, by zablokować udział belgijskiego rządu

w negocjacjach pokojowych. To było dla króla kluczowe, ponieważ oznaczałoby całkowite odsunięcie legalnych władz Belgii od decyzji o przyszłości kraju”.

Leopold III, zdając sobie sprawę z braku realnych perspektyw na korzystne porozumienie z Niemcami, był gotów oddać kluczowe belgijskie miasta, w tym Brukselę i Antwerpię. Była to propozycja niezwykle kontrowersyjna, zwłaszcza że Antwerpia, jedno z najważniejszych portowych miast Europy, miała strategiczne znaczenie dla aliantów i odegrała kluczową rolę w ich późniejszej ofensywie.

– Już na początku wojny Leopold III dążył do stworzenia reżimu na wzór Vichy – twierdzi Stuer. – Chciał przetrwać w nowej Europie zdominowanej przez Hitlera, nawet jeśli oznaczałoby to podporządkowanie się Niemcom.

Ostatecznie jednak plan ten nigdy nie został zrealizowany, ponieważ nie spotkał się z zainteresowaniem ze strony Hitlera. Führer nie widział potrzeby powoływania w Belgii marionetkowego rządu, skoro kraj znajdował się pod niemiecką okupacją.

Leopold III wierzył, że może ocalić autorytet monarchii, negocjując z najeżdżącą. Tymczasem historia pokazała, że w czasach totalitaryzmu i wojny próby lawirowania między moralnością a politycznym pragmatyzmem często kończą się klęską.

Anna Janicka

Źródła:

brusselstimes.com,

vrt.be,

demorgen.be



Belgijski plakat propagandowy króla Leopolda III z tytułem „28 maja 1940 r., Halt, Sire Nigdy tego nie zapomniemy” w odpowiedzi na bitwę o Belgię autor: rzad belgijski, pl.wikipedia.org

Raj dla rowerzystów

Chociaż każdy skrawek Flandrii może się jawić jako raj dla miłośników jazdy na dwóch kółkach, to Limburgia wyraźnie wysuwa się na pierwszy plan.



autor: wojografia Paulina Wenderlich

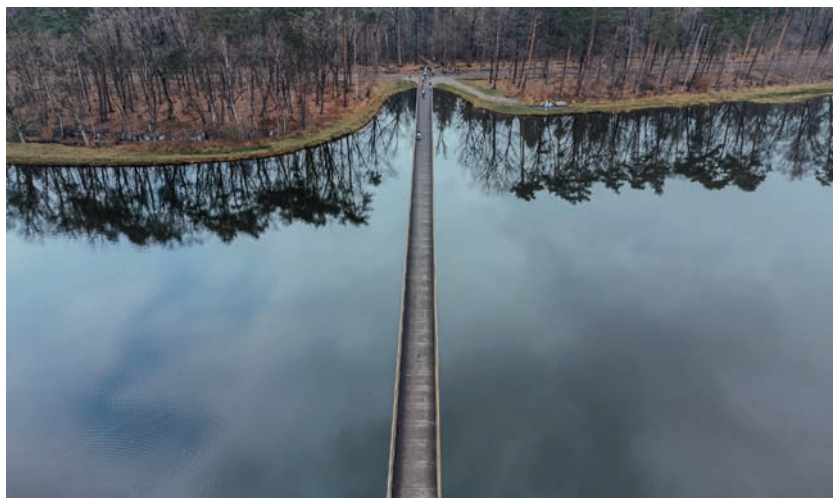
Czy to tylko zbieg okoliczności, że właśnie tu rowerzyści mogą doświadczyć jazdy w koronach drzew, przez wodę lub wrzosowiska, mostem pontonowym między wzgórzami poodkrywkowymi a niedługo także pod ziemią? I czy to możliwe, że Holandia, powszechnie uważana za mekkę rowerzystów, skopiowała rozwiązania wprowadzone w Limburgii przez belgijskiego miłośnika przyrody, będącego z zawodu inżynierem górnictwa?

W drugiej połowie lat 80. Limburgia znalazła się w trudnej sytuacji, region dotknęło bezrobocie i potrzeba transformacji gospodarczej, bowiem jeden z filarów jej gospodarki – kopalnie – musiały zostać zamknięte z powodu spadku opłacalności wydobywania oraz konkurencji z importowanym węglem. Hugo Bollen, inżynier górnictwa, który stracił pracę w związku z tymi zamknięciami postanowił wraz z żoną opracować plan, w jaki sposób zielone płuca Flandrii mogą stać się atrakcyjne dla turystów.

I choć początkowo władze traktowały jego pomysły jako sympatyczne i teoretycznie przydatne, to ciągle odmawiały przyznania środków na ich realizację. Jak mówił sam Bollen w wywiadzie dla HLN.be: „W latach osiemdziesiątych ludzie prawie nie zdawali sobie sprawy z istnienia natury”, zaś jego marzeniem było stworzenie pięknej sieci tras rowerowych biegnących przez przyrodę i w ten sposób umieszczenie Limburgii na

mapie turystycznej. Choć z dzisiejszej perspektywy – mnogości aplikacji z trasami rowerowymi, mapami dostępnymi w każdej informacji turystycznej czy chociażby bardzo dobrymi oznaczeniami rowerowych punktów – trudno nam uwierzyć, że sieć tras rowerowych ze słynnymi niebieskimi obrazkami i białymi numerami (były niebieskie, ponieważ rząd flamandzki nie wydał zgody na umieszczenie zielonych znaków) istnieje dopiero od 30 lat! Co było wcześniej? Jeżdżenie z papierową mapą i rozkładanie jej na każdym rozwidleniu ścieżki, kierowanie się kompasem lub położeniem słońca. Brzmi jak opowieść z czasów naszych pradiadków, prawda?

W 1986 roku Thyl Gheyselincx, którego dziś pamiętamy jako twarz zamknięcia kopalni w Limburgii, został mianowany dyrektorem kryzysowym NV Kempische Kolenmijnen i otrzymał pulę 2,5 miliarda euro by za jednym zamachem długofalowo wyciągnąć Limburgię z marazmu gospodarczego. Jako jeden z nielicznych uwierzył w pomysł Bollena i dał mu dwa lata, aby przygotować region do turystyki



autor: wojografia Paulina Wenderlich

www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



dzięki rozległej sieci dla spacerowiczów i rowerzystów. Dzięki nawiązaniu współpracy między gminami, stowarzyszeniami przyrodniczymi i prowincją, udało uzyskać się wspólne stanowisko i sprawić, by ta historia stała się realna.

W 1995 roku uruchomiona została sieć tras rowerowych dla Regionalnego Krajobrazu Kempen i Maasland (północno-wschodnia Limburgia) o planowanej długości 350 kilometrów, która składała się w dużej mierze z istniejących ścieżek rowerowych, ścieżek holowniczych wzdłuż Zuidwillemsvaart oraz tras rowerowych na starych torach kolejowych, uzupełnionych o około pięćdziesiąt kilometrów nowych odcinków łączących. Z pomocą Urzędu Turystyki Limburgii sieć tras rowerowych została następnie rozszerzona na cały kraj, by w 2007 r. liczyć już prawie 2 tys. oznakowanych tras rowerowych (dokładnie 1860 km), z czego aż około 700 km było wolnych od ruchu samochodowego. Bowiem dla Bollena kluczowe było stworzenie raju rowerowego ze ścieżkami, po których przez długi czas jedzie się na rowerze przez lasy, wrzosowiska lub wzdłuż Mozy i niemal wtapia się w naturę. Realizacja pomysłu doprowadziła do tego, że miliony turystów odkryły Limburgię, a sąsiednie kraje (Holandia w 1999 r.) również przyjęły koncepcję budowy jednej dużej sieci z solidnie wytyczonymi trasami.

27 maja 2025 w uznaniu wkładu Bollena w rozwój regionu Uniwersytet w Hasselt wręczy mu doktorat honoris causa. Jak powiedział rektor Bernard Vanheusden - „Tym doktoratem honoris causa honorujemy Hugona Bollena za jego wizję, która nie tylko dała regionowi Limburgii impuls gospodarczy, ale także stworzyła wyjątkową więź między ludźmi a naturą”.

I jeżeli spojrzymy na całą prowincję właśnie z perspektywy rowerzystów, to nie



autor: Sylwia Lichocka

da się temu zaprzeczyć – to prawdziwy raj dla miłośników przyrody i dwóch kółek. Na przestrzeni kilku ostatnich lat powstały cztery atrakcje, które ściągają turystów nie tylko z całej Belgii, ale też z innych krajów.

W 2016 w Bokrijk, niedaleko Genk, otwarto Fietsen door het water (jazda rowerem przez wodę) - wyjątkową ścieżkę rowerową prowadzącą przez środek zbiornika wodnego. Atrakcja znajduje się na terenie Domein de Wijers, nazywanej nie bez powodu krainą 1000 stawów. Niepowtarzalność tego miejsca polega na tym, że z jednego krańca jeziora na drugi została poprowadzona ścieżka o długości ponad 200 metrów, zaś znajdując się na samym środku jej długości, woda po obydwu stronach znajduje się na poziomie oczu człowieka.

Dodatkową atrakcją są dwa tarasy widokowe (umieszczone po przeciwnych stronach), z których można obserwować jak odwiedzający ścieżkę stopniowo znikają zaślonięci taflą jeziora by wyłonić się na jej drugim krańcu. Niezapomniany widok! Nieopodal znajduje się także Natuurdomein Kiewit oraz słynny skansen Bokrijk, więc bez problemu można zaplanować s

3 lata później, czyli w 2019, oddano do użytku kolejną niespotykaną ścieżkę, czy-

li Fietsen door de Bomen (jazda rowerem w koronach drzew). Ten nietypowy most rowerowy ma łącznie 700 metrów długości i znajduje się na terenie drugiego flamandzkiego Parku Narodowego, czyli Bosland, w gminie Hechtel-Eksel. To wyjątkowe doświadczenie, podczas którego mamy możliwość znaleźć się między koronami drzew na wysokości maksymalnie dziesięciu metrów, jest przeznaczone nie tylko dla rowerzystów, ale też dla pieszych. Dzięki przemieszczaniu się po wznoszącym się okręgu można doświadczyć przyrody w zupełnie inny sposób i mieć możliwość stać się niejako jednością z lasem. Zaś nieopodal znajduje się ciekawostka historyczna – żelazny słup geodezyjny z 1852 roku mający ogromne znaczenie podczas wytyczania belgijskiej granicy po uzyskaniu niepodległości.

Kolejną rowerową gratką jest Fietsen door de Heide (jazda rowerem przez wrzosowiska) czyli czterokilometrowa trasa rowerowa, która prowadzi przez pierwszy Narodowy Park Flandrii, czyli Hoge Kempen. Szlak wiedzie przez Mechelse Heide, które o powierzchni 700 hektarów jest jednym z największych wrzosowisk we Flandrii, a jesienią oczarowuje swoim fioletowym pięknem. Największą atrakcją na tej trasie jest bez wątpienia prawie 300-metrowy drewniany most panoramiczny, który jest znakiem rozpoznawczym w krajobrazie. Został otwarty



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
- dajemy pracę osobom bez własnych 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

administratie@master-clean.be

w lipcu 2021 roku, a w ciągu tygodnia po otwarciu na tej ścieżce naliczono 15 000 rowerzystów. Przez wzgląd na znajdowanie się w dużej odległości od bram parku i parkingów, atrakcja jest trudno dostępna dla pieszych.

Liczby jasno pokazują jak dużą popularnością cieszą się takie atrakcje. Bowiem we wrześniu 2024 roku otwarto Fietsen tussen de Mijnterrils (jazda rowerem między wzgórzami pokopalnianymi) i już w pierwszym tygodniu po otwarciu na pływającą ścieżkę na wodzie w kształcie litery S przybyło 26 000 turystów. Jest to most pontonowy o długości 380 metrów biegnący przez jezioro wydobywcze żwiru w rejonie Terhills i łączy 2 wzgórza, będące hałdami żużla z dawnej kopalni Eisden. Przez wzgląd na ukształtowanie terenu i okoliczną florę, wyjątkowo zjawiskowo prezentuje się o zachodzie słońca. Zaś co ciekawe, kształt litery S jest inspirowany złotym podziałem jako zastosowaniem spirali Fibonacciego.

Ale to nie koniec atrakcji! Bowiem w fazie projektowania i uzyskiwania pozwoleń jest kolejny projekt o nazwie Fietsen

onder de Grond (jazda rowerem pod ziemią). Latem tego roku rowerzyści powinni mieć możliwość pedałowac przez kamieniołomy w Margelland wzdłuż Kanału Alberta w Riemst. Realizacja nowego doświadczenia rowerowego pozwoli zanurzyć się na wyciągnięcie ręki w marglu limburskim, typowej skale w południowo-wschodniej części Limburgii. Będzie to eksperymentalny tor, do 30 metrów pod ziemią, z architektonicznymi atrakcjami przy wejściu i wyjściu. Podziemna ścieżka rowerowa będzie przebiegać przez około 350 metrów w kamieniołomach, a jej druga połowa biegnie w ciemności i oferuje rowerzystom prawdziwe poczucie „podziemia” przy minimalnym oświetleniu. Co ważne, projektanci zapowiedzieli uwzględnienie istniejącej populacji nietoperzy i ograniczenie do minimum ingerencji w istniejący system korytarzy.

Majowa pogoda i dłuższe wieczory z pewnością sprzyja-

ją rowerowym eskapadom, może więc to idealna okazja do wycieczki przez zielone płuca Flandrii. Korzystajmy z dobrodziejstw i atrakcji przygotowanych przez organizatorów oraz kolekcjonujmy niezapomniane doświadczenie.

Sylwia Lichocka



autor: wojografia Paulina Wenderlich

Nie cykajcie się cykorii

W Belgii je się coraz mniej cykorii. Dwadzieścia lat temu przeciętny Belg kupował jej rocznie cztery kilogramy, dziś poniżej trzech, a arcybelgijskie warzywo wypada z łask zwłaszcza wśród nieczulej na tradycję młodzieży. Inicjatywy takie jak na przykład przypadający na luty Tydzień Cykorii mają odwrócić trend.

Mniej nie znaczy mało. Flamandzki witloof lub francuski chicon wciąż znajduje się tuż za podium najchętniej kupowanych tu świeżych warzyw – za pomidorami, marchewką i cebulą (ziemniaki nie są najwyraźniej klasyfikowane jako warzywa). Sto lat temu hodowców cykorii było w Belgii kilka tysięcy, dzisiaj jest ich kilkaset i związek branżowy narzeka, że brakuje rąk do pracy. Wyselekcjonowane nasiona są odkładane dla potomnych, którzy być może kiedyś zechcą kontynuować wielopokoleniowe biznesy.



Do XIX w. cykorię hodowano wyłącznie na korzeń, z którego parzono erzac kawy. Miejska legenda niesie, że pewnego razu jeden brukselski rolnik przykrył korzenie warstwą ziemi w swojej piwnicy, aby ukryć je przed kontrolą podatkową. Wyrosły z nich białe liście (niderl. witloof), na tyle interesujące w smaku, że ktoś nazwał je nawet „białym złotem”.

Egzaltacja? Niewątpliwie, ale weźmy pod uwagę, że starotestamentowa Księga Wyjścia wspomina ostatni przed ucieczką z Egiptu posiłek składający się z „mięsa pieczonego w ogniu, chleba niekwaszonego i gorzkich ziół”. Owe zioła to w oryginale „hendibeh”, a więc cykoria. Natomiast Rzymianie jedli jej białe liście, aby ukoić ból żołądka.

Tymczasem w nowożytnym Belgii uprawiano cykorię w nadmiarowych dla tego kraju

warunkach – w chłodzie i ciemności. Wprawdzie wysiewa się ją wiosną i przez lato pojawiają się na polach kilkucenty-

metrowe zielone listki, to nie o te listki chodzi. Zebrane jesienią korzenie trafiają najpierw do chłodni, gdzie hibernują.

Następnie wtyka się je ponownie w ziemię i ziemią przysypuje – w szopie, magazynie, lub pod charakterystycznym blaszanym łukiem. Tam kiełkują i w listopadzie świeże główki cykorii gruntowej trafiają do sklepów i na stragany. Niebieska bibułka chroni je przed dopływem światła i zgorzknieniem.

Zaznaczam – chodzi o główki cykorii gruntowej, bo od lat 80. zeszłego stulecia coraz więcej hodowców decydowało się korzenie wstawiać do pojemników z obiegiem wody, co oznaczało mniejszy nakład pracy i praktycznie całoroczną dostępność świeżych warzyw. Dziś hydrokultura przeważa, ale dorastająca w pełnym uziemieniu Brukselska Cykoria Gruntowa jest zarejestrowanym europejskim produktem regionalnym, a koneserzy i



szefowie kuchni podkreślają jej walory. Dziennikarka i przewodniczka Annelies De Waele wdychała na przykład tak: „Cykoria gruntowa jest jak szampan, ostrygi, dojrzałe w słońcu bawole serca, jak kawa mocno palona. To nie warzywo, to białe złoto, kuchenny diament i kamień szlachetny. Dotykana przez wiele pokoleń rąk. Krucha. Ale równocześnie prężna jak na kulturowe dziedzictwo przystało.”

Sam przyznam tylko, że fajnie chrupie, ale fanatykiem cykorii nie jestem.

Z większym upodobaniem śledzę ów aspekt kulturowy. W brabanckim Kampenhout, gdzie stoi muzeum i pomnik chłopca z koszem cykorii, trwa nie tylko tydzień, lecz cały tematyczny miesiąc. Ze spacerami po polach i piwnicach, z warsztatami robienia figurek z bulw i wykałaczek, z przedstawieniem - rozmowami przy odcinaniu korzeni...

Z Kampenhout pochodzi również wciąż panująca

Miss Cykorii, choć ostatnie wybory odbyły się w 2014 r. Oby tradycja nie przepadła.

Maciej Bochajczuk mieszka w Belgii od 2010 r. Jest autorem bloga „A w Belgii” (facebook.com/awbelgii) oraz niezależnym dziennikarzem publikującym m.in. w serwisie Euractiv.pl oraz „Gazecie Wyborczej”.



Miejsce
na twoją
reklamę

BIEGŁY TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

REBISZ

MGR. KLAUDIA KATARZYNA REBISZ

REBISZ

J. NIDERLANDZKI WYŁUMACZTO
J. POLSKI

TWOJE SPRAWY, MOJA TROSKA. PROFESJONALNIE I SKUTECZNIE!

 klaudia@wytlumaczo.be

 BE: +32 494 66 55 03
PL: +48 575 330 904

“

Jestem biegłym tłumaczem języka niderlandzkiego i polskiego, magistrem ekonomii (KU Leuven) oraz studentką prawa na Uniwersytecie Jagiellońskim. Od lat wspieram klientów w tłumaczeniach, sprawach administracyjnych i prawnych, a także w nauce języka niderlandzkiego. Dzięki doświadczeniu w pracy zarówno w Belgii, jak i w Polsce, oferuję rzetelną pomoc dopasowaną do Twoich potrzeb.

”

Specjalizuję się w przekładach prawniczych, medycznych, technicznych i biznesowych oraz pomocy administracyjnej i prawnej.

Twoje zadowolenie jest moim priorytetem.

mgr Klaudia
Katarzyna Rebisz



 PL: TP/73/24

 BE: VTI 29550240

 NL: 40732

Odkrywamy Belgię

Belgia to kraj o wyjątkowej różnorodności narodowej i językowej. Oprócz niderlandskojęzycznej Flandrii, francuskojęzycznej Walonii oraz wielojęzycznej Brukseli, ma także region niemieckojęzyczny.



Malmédierstraße, autor: Thomas Hummel, en.wikipedia.org

Niemieckojęzyczna Wspólnota (Deutschsprachige Gemeinschaft) leży w Regionie Walońskim, w prowincji Liège (Luik), przy granicy z Niemcami, w okręgu Verviers, w dorzeczu Mozy, nad rzeką Vesdre. To 854 kilometry kwadratowe, zamieszkane przez prawie 80 tysięcy osób, obejmujące 9 gmin. Jest to jedyny region Belgii graniczący z Niemcami.

Stolicą tego najmniejszego autonomicznego regionu w Unii Europejskiej jest Eupen – przygraniczne miasteczko, położone około 16 km na południe od niemieckiego Aachen (Akwizgranu) oraz 35 km od Liège i holenderskiego Maastricht. Miasto rozciąga się na powierzchni 96 kilometrów kwadratowych i leży na wysokości 260 metrów n.p.m. Około 90% z 20 000 mieszkańców stanowią osoby niemieckojęzyczne. Eupen nazywane bywa „mniej znaną siostrą Liège, Namur i Mons”.

Kawałek Niemiec w Belgii

Początki Eupen sięgają średniowiecza, gdy miejscowość znajdowała się pod panowaniem Księstwa Limburgii. Na przestrzeni wieków przechodziło pod panowanie Burgundii, Habsburgów i Prus, by w końcu stać się częścią Belgii. Jego strategiczne położenie przy granicy z Niemcami sprawiało, że często było przedmiotem sporów terytorialnych.

W XIX wieku Eupen rozwinęło się jako ważny ośrodek przemysłu tekstylnego. Przełomowym momentem w historii miasta był jednak XX wiek – po zakończeniu I wojny światowej Eupen zostało włączone do Belgii.

Na mocy postanowień Traktatu Wersalskiego z 1919 roku, który ustalił nowy porządek polityczny w Europie, Belgia przejęła dotychczasowe niemiec-

kie tereny przygraniczne, w tym Eupen, Sankt Vith i Malmédy. Niemcy, obciążone odpowiedzialnością za wybuch wojny, zostały zmuszone do zaakceptowania tych zmian.

Wkrótce jednak podjęto tajne negocjacje między Berlinem a Brukselą dotyczące ewentualnego wykupu tych ziem przez Niemcy. Belgia, znajdująca się w trudnej sytuacji gospodarczej, miała otrzymać w zamian 200 milionów marek w złocie. Ostatecznie inicjatywa upadła z powodu zdecydowanego sprzeciwu Francji.

Lata 30. XX wieku przyniosły wzrost nastrojów nacjonalistycznych wśród niemieckojęzycznych mieszkańców regionu, którzy pod wpływem nazistowskiej propagandy coraz głośniej domagali się przyłączenia do Niemiec. Po agresji III



Kościół pw. św. Mikołaja, autor: Jean-Pol Gransmont; pl.wikipedia.org

Rzeszy na Belgię w 1940 roku Eupen ponownie znalazło się w granicach Niemiec. Miejscową ludność uznano za rdzennie niemiecką, a ponad 8 tysięcy mężczyzn wcielono do Wehrmachtu.

Po zakończeniu II wojny światowej Eupen powróciło do Belgii, a w 1956 roku niemiecko-belgijski traktat potwierdził nienaruszalność granic. Dziś miasto pozostaje centrum Niemieckojęzycznej Wspólnoty Belgii, zachowując swój unikalny charakter kulturowy.

Co warto zobaczyć

Stare Miasto: rynek to serce miasta, gdzie odbywają się różne wydarzenia kulturalne i jarmarki. Spacerując urokliwymi uliczkami starego miasta, można podziwiać architekturę bardziej przypominającą niemiecką niż belgijską. Wzrok przyciągają zabytkowe kamienice, rezydencje i inne historyczne budowle. Warto zerknąć na budynki pochodzące z XVII i XVIII wieku, z okresu rozkwitu przemysłu tekstylnego, który przyczynił się do świetności miasta.

W Eupen znajduje się wiele dawnych domów kupieckich, w tym „**Haus Grand Ry**”, noszący również nazwę Stara Poczta. Wybudowano go w latach 1761–1763 jako siedzibę producenta tkanin Nikolausa Josepha Grand Ry. Warto zwrócić uwagę na wyjątkowe płaskorzeźby zdobiące fasadę, przedstawiające boginię Fortunę otoczoną symbolami handlu. W latach 1893–1979 w budynku funkcjonowała poczta, a od 1984 roku mieści się tu siedziba rządu Niemieckojęzycznej Wspólnoty Belgii.

Jednym z najważniejszych zabytków miasta jest barokowy **kościół św. Mikołaja** z XVIII wieku. W jego wnętrzu można podziwiać imponujące freski, bogato zdobiony ołtarz główny autorstwa Johanna Josepha Couvena, misternie rzeźbioną ambonę, konfesjonały oraz



Klötzerbahn, autor: DimiTalen en.wikipedia.org

ławy, na których zachowały się wygrawerowane nazwiska bogatych fabrykantów tkanin, m.in. Grand Ry. Ważnym punktem turystycznym na mapie miasta jest **neogotycki ratusz miejski** z imponującą wieżą zegarową.

Historię regionu można poznać w **Muzeum Miejskim Eupen** – doskonałym miejscu do zgłębienia przeszłości miasta, jego rozwoju gospodarczego oraz kultury niemieckojęzycznej części Belgii. Warto również odwiedzić **IKOB – Muzeum Sztuki Współczesnej** założone w 1993 roku. Od momentu otwarcia, co roku placówka organizuje liczne, zmieniające się i zróżnicowane tematycznie wystawy indywidualne oraz zbiorowe, w których biorą udział artyści z całej Europy. Muzeum Sztuki Współczesnej IKOB i Muzeum Miejskie przechowują kolekcje dokumentujące niemiecko-belgijskie dziedzictwo miasta.

Eupen ma bogatą tradycję karnawałową. W czasie karnawału odbywają się kolorowe parady, a mieszkańcy celebrują karnawał w typowo niemieckim stylu, nosząc barwne stroje i bawiąc się na ulicach.

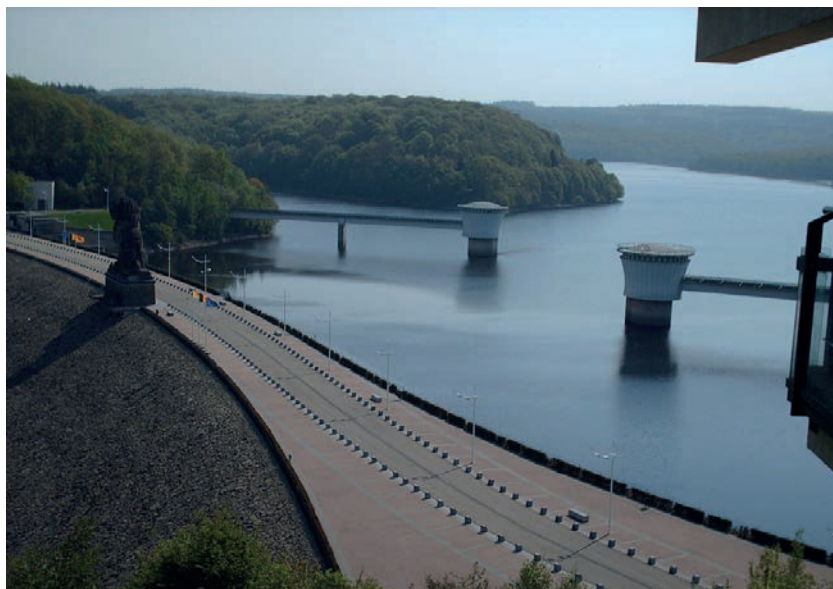
Miasto może pochwalić się profesjonalnym klubem piłkarskim **KAS Eupen**,

występującym w najwyższej klasie rozgrywkowej Belgii – Jupiler Pro League. Co ciekawe, klub jest zarządzany przez Aspire Academy z Kataru i często promuje młode talenty z całego świata.

W Eupen znajduje się słynny **tor Karting Eupen**, jeden z największych krytych torów kartingowych na świecie. Kompleks robi ogromne wrażenie – przestronna hala, profesjonalny tor, restauracja, sklep z akcesoriami kartingowymi oraz wiele innych użytecznych miejsc, takich jak szatnie, prysznice

Częścią niemiecko-belgijskiego Parku Narodowego Hautes Fagnes-Eifel jest rezerwat **Hautes Fagnes (Wysokie Bagna)**, położony około 16 km od Eupen. To jedno z najstarszych i największych torfowisk w Europie, pełne unikalnych gatunków roślin oraz wyjątkowych krajobrazów. Odwiedzający mogą korzystać z licznych szlaków turystycznych, w tym z drewnianych pomostów, które umożliwiają spacerowanie po bagnistych terenach.

Ten największy w Belgii rezerwat przyrody zajmuje powierzchnię 45 kilometrów kwadratowych. Jest ostoją dla wielu gatunków zwierząt m.in. żbików, jeleni,



Tama Gileppe, autor: Sd1982, nl.wikipedia.org

bobrów, rysi i bocianów, a także setek gatunków gadów i płazów. Jest to również jedno z najbardziej deszczowych miejsc w Belgii.

Szlaki turystyczne wokół Eupen:

Region oferuje różnorodne trasy dla miłośników pieszych wędrówek. Przykładem jest 16,9-kilometrowy szlak prowadzący z Eupen do Kelmis, uznawany za umiarkowanie wymagający, którego pokonanie zajmuje średnio trzy godziny.

La Gileppe

Kilka kilometrów na wschód od miasta Eupen znajduje się jedna z jego największych atrakcji – tama Gileppe, najstarsza i jedna z największych w Belgii. Na jej szczycie wznosi się wieża widokowa, z której rozciąga się zachwycająca panorama sztucznego jeziora oraz otaczających je terenów. Tama, położona w malowniczej, leśnej scenerii, została pierwotnie zbudowana w latach 1868–1878, a następnie rozbudowana w latach 1967–1971.

Powstała w celu zapewnienia wody dla rozwijającego się przemysłu tekstylnego w pobliskim mieście Verviers, które w XIX wieku było jednym z najważniejszych ośrodków produkcji wełny w Europie. Uroczystego otwarcia tamy dokonał 28 lipca 1878 roku król Leopold II.

Początkowo zaporę miała wysokość 47 metrów i była w stanie pomieścić 13 milionów m³ wody. W latach 1967–1971 podjęto decyzję o jej modernizacji, aby zwiększyć pojemność zbiornika. W ramach rozbudowy podwyższono tamę o 16 metrów, co zwiększyło pojemność do imponujących 26,4 miliona m³ wody. Nową konstrukcję oficjalnie otworzył 20 października 1971 roku król Baudouin.



Siedziba rządu, autor: Jedadesign, nl.wikipedia.org

Na szczycie tamy znajduje się imponująca rzeźba lwa, zaprojektowana przez belgijskiego artystę Félix'a Antoine'a Bourré. Monumentalna, 13,5-metrowa figura została wykonana z 183 bloków kamiennych i zwrócona w kierunku wschodnim. Symbolizuje ona siłę i niezależność Belgii.

Teren wokół tamy to również popularne miejsce rekreacji. Na szczycie 77-metrowej wieży widokowej znajduje się platforma, z której można podziwiać zapierające dech w piersiach widoki na jezioro oraz rozległe lasy Ardenów.

Turyści preferujący aktywny wypoczynek mogą wybrać się na spacer wokół jeziora Gileppe. Około 15-kilometrowa trasa prowadzi przez urokliwe, gęsto zalesione tereny, oferując wspaniałe widoki i kontakt z naturą. Dla rodzin z dziećmi dodatkową atrakcją jest Accropark, oferujący liczne aktywności, w tym park linowy, który zapewnia dreszczyk emocji i niezapomniane przeżycia.

Tama Gileppe pełni kluczową rolę w zaopatrywaniu regionu w wodę pitną, a także pomaga w regulacji poziomu wód rzeki Vesdre i ochronie przed powodzią.

Eupen to miasto, które łączy historię, kulturę, piękno natury, oferując odwiedzającym wiele atrakcji. Dzięki swojej bogatej historii, malowniczym krajobrazom oraz unikalnemu połączeniu kultur belgijskiej i niemieckiej stanowi interesujące miejsce do odwiedzenia. To jedno z mniej znanych, ale niezwykle urokliwych miast Belgii, które zdecydowanie warto odkryć.

Agnieszka
Buniowska

Polski sklep
spożywczy w Belgii

STOKROTKA
Produkty prosto z POLSKI!



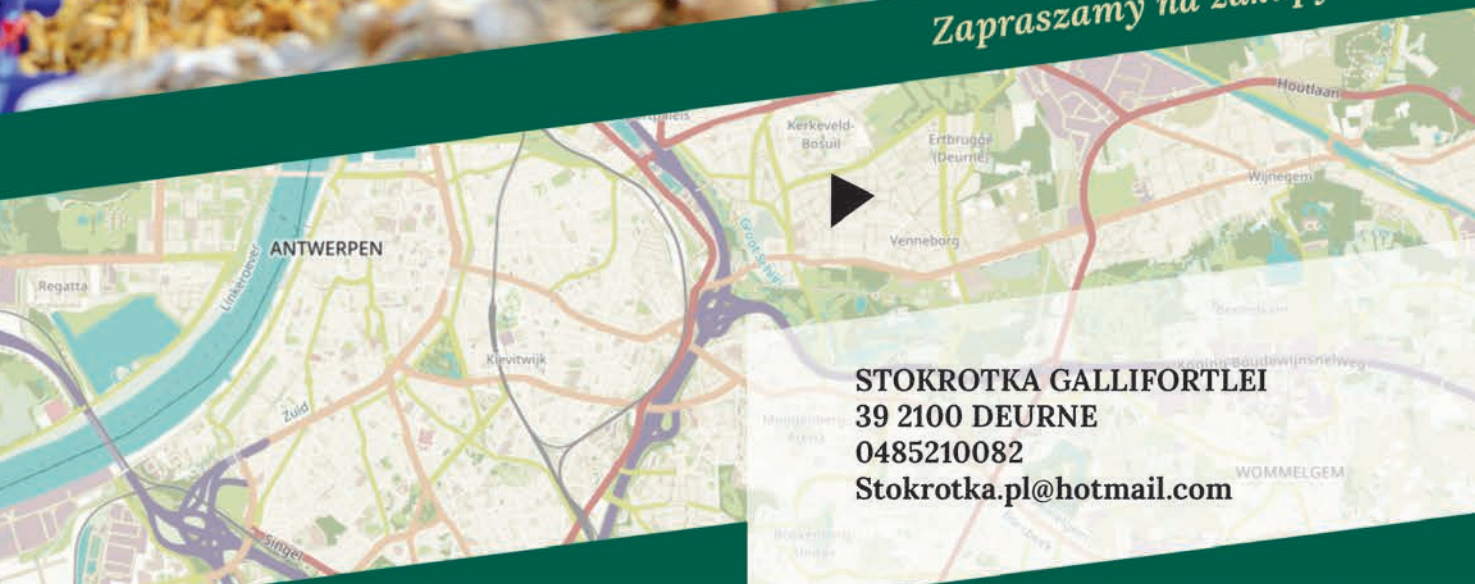
NAJTANIEJ

W MIEŚCIE

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu



Zapraszamy na zakupy!



STOKROTKA GALLIFORTLEI

39 2100 DEURNE

0485210082

Stokrotka.pl@hotmail.com



Ministerstwo
Spraw Zagranicznych

WYBORY PREZYDENTA RP 2025 ZA GRANICĄ

Każdy, kto chce wziąć udział w głosowaniu musi zgłosić się do spisu wyborców sporządzanego przez konsula. Do spisu wyborców można dopisać się do 13 maja 2025 r. włącznie.

Warunkiem dopisania się do spisu wyborców jest posiadanie **ważnego w dniu wyborów polskiego paszportu lub dowodu osobistego**.

Jak zapisać się na wybory?

Najprościej i najwygodniej przez stronę e-wybory: <https://ewybory.msz.gov.pl/>.
Bez logowania i tworzenia konta. Wystarczy, że uzupełnisz swoje dane!

Można też pobrać wniosek ze strony Ambasady RP w Brukseli, własnoręcznie go podpisać i wysłać:

- skan wniosku e-mailem na adres: bruksela.wybory@msz.gov.pl
- albo oryginał wniosku pocztą na adres:

Wydział Konsularny i Polonii Ambasady RP w Brukseli - Rue des Francs 28, 1040 Bruksela

Wniosek można również złożyć osobiście: w Wydziale Konsularnym i Polonii Ambasady RP w Brukseli:

- w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki w godzinach **09:00-13:00** i **14:00-16:00**
- w środy w godzinach **13:00-18:00**

Zarejestruj się na wybory bez wychodzenia z domu na www.ewybory.msz.gov.pl !

System sam podpowie, w której komisji najszybciej oddasz głos, sprawdzi czy Twoje dane osobowe są poprawnie wpisane i pozwoli wydrukować potwierdzenie zgłoszenia.

Na wybory nie zapiszesz się przez telefon!

Masz dodatkowe pytania dotyczące procedury?

Napisz do nas: bruksela.wybory@msz.gov.pl

lub zadzwoń w godzinach 14:00-16:00 (w dni robocze): +32 2 7804515

Wybory Prezydenta RP: obwody do głosowania.

Marszałek Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej zarządził **na dzień 18 maja 2025 r.** wybory Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej. Wybory będą odbywały się w godzinach **7:00-21:00**. Głosowanie za granicą będzie odbywało się **osobiście**.

Na terenie okręgu konsularnego Wydziału Konsularnego i Polonii Ambasady RP w Brukseli zostało utworzonych 13 obwodów do głosowania:

Obwód 24. BRUKSELA I Rue de Francs 28, 1040 Bruxelles:

Lokal w Wydziale Konsularnym i Polonii Ambasady RP w Brukseli.

Dogodny dojazd komunikacją miejską – stacja metra Merode.

Obwód 25. BRUKSELA II Avenue des Gaulois 29, 1040 Bruxelles:

Lokal w Ambasadzie RP w Brukseli. Dogodny dojazd komunikacją miejską – stacja metra Merode.

Obwód 26. BRUKSELA III Avenue de Cortenbergh 16, 1000 Bruxelles:

Lokal w siedzibie Stałego Przedstawicielstwa RP przy UE.

Dogodny dojazd komunikacją miejską – stacja metra Schuman. Lokal dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych

Obwód 27. BRUKSELA IV Rue Stevin 139, 1000 Bruxelles:

Lokal w siedzibie Stałego Przedstawicielstwa RP przy UE. Dogodny dojazd komunikacją miejską – stacja metra Schuman.

Obwód 28. BRUKSELA V Avenue de l'Horizon 18, 1150 Bruxelles:

Lokal w dawnej siedzibie Wydziału Promocji Handlu i Inwestycji Ambasady RP w Brukseli.

Dogodny dojazd komunikacją miejską.

Obwód 29. BRUKSELA VI Rue Jourdan 80, 1060 Bruxelles:

Lokal w siedzibie Polskiej Wspólnoty Katolickiej w Brukseli. Dogodny dojazd komunikacją miejską.

Obwód 30. BRUKSELA VII Avenue de Tervueren 48, 1040 Bruxelles:

Lokal w siedzibie Domu Polskie Wschodniej w Brukseli. Dogodny dojazd komunikacją miejską.

Obwód 31. BRUKSELA VIII Chaussée de Wavre 510, 1040 Bruxelles:

Dogodny dojazd komunikacją miejską. Lokal dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych.

Obwód 32. ANTWERPIA I Sint Jozefstraat 35, 2018 Antwerpen:

Lokal w siedzibie Szkoły Polskiej im. Gen. Stanisława Maczka w Antwerpii. W pobliżu dworca centralnego.

Obwód 33. ANTWERPIA II Hallershofstraat 5, 2100 Antwerpen:

Lokal w domu spokojnej starości w Deurne. Dogodny dojazd komunikacją miejską.

Lokal dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych

Obwód 34. COURCELLES Place Roosevelt 2/3, 6180 Courcelles:

lokal w Szkole Polskiej im. Jana Brzechwy.

Obwód 35. GANDAWA Kortrijksesteenweg 1025, 9051 Gent:

Lokal w Instytucie Języka i Kultury Polskiej w Gandawie. Lokal dogodny dla osób poruszających się komunikacją miejską.

Lokal dostosowany dla potrzeb osób niepełnosprawnych

Obwód 36. LEUVEN Tervuursesteenweg 255, 3001 Leuven:

Lokal dogodny dla osób poruszających się samochodem (usytuowany blisko autostrady).

W naszym salonie oferujemy:

USŁUGI FRYZJERSKIE

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

USŁUGI KOSMETYCZNE

dla kobiet, mężczyzn,
młodzieży i dzieci

Glamour
STUDIO

Usuwamy:

✓ niechciane makijaże permanentne (laserowe i nielaserowe)

✓ tatuaże

✓ blizny

Zajmujemy się również pigmentacją medyczną.

Zapraszamy do kontaktu!



Studio Glamour



2100 Deurne

Ter Rivierenlaan 8



0468 25 83 71

0486 92 98 11

MAKIAŻ PERMANENTNY

spod igły
mistrzyni Polski!
(2018 ROK)

W naszej ofercie znajdziecie m.in.:

kosmetykę twarzy i ciała,

PEDIKIUR kosmetyczny i medyczny,

MANIKIUR połączony z paznokciami żelowymi i hybrydą,

MASAŻE ciała i twarzy,

ZABIEGI odżywcze, oczyszczające, odmładzające

VI Charytatywny Polonijny Turniej Siatkówki

W dniu 14.06.2025 pierwszy (i jak dotąd jedyny) polonijny klub siatkarski w Belgii, Polonia Volley Antwerpen, ma zaszczyt i przyjemność zaproszenia wszystkich mieszkańców Antwerpii oraz bliższych i dalszych okolic na szóstą już edycję naszego Charytatywnego Polonijnego Turnieju Siatkówki!

Kolejną odsłonę naszego przedsięwzięcia objęła swoim patronatem Ambasada RP w Belgii, nieodłącznym partnerem medialnym jest „Flandria po polsku”, a teren i zaplecze logistyczne zapewnia District Antwerpen.

Od wczesnych godzin porannych do samego wieczora, na ośmiu boiskach będą się odbywać rozgrywki turniejowe aż 32 zespołów w kategoriach FUN i PRO. Równolegle, jak zawsze, moc atrakcji dla najmłodszych, tych trochę starszych oraz dorosłych: tombola z mnóstwem ciekawych nagród, obowiązkowo dmuchane zamki i animacje, konkursy i zajęcia kreatywne dla dzieci.

Rywalizacja i emocje zwiększają apetyt, więc oczywiście nie może zabraknąć stoisk z przepysznym jedzeniem oraz słodkościami. Ci, którzy poczują pragnienie, również będą mogli je na miejscu zaspokoić.

Punktem stałym naszego wydarzenia będzie licytacja wielu bardzo ciekawych siatkarskich (ale nie tylko) pamiątek i gadżetów. W związku z tym, iż turniej z definicji jest charytatywny, dochód z całego dnia będzie przeznaczony na rehabilitację dwojga fantastycznych maluchów z przedszkola w Siemiatyczach. Poprzednia edycja przyniosła 27 150€ (!!!), które przekazaliśmy na działalność Hospicjum Pomorze Dzieciom z Gdańska. Gorąco wierzymy, iż wspólnie z Wami uda się osiągnąć równie imponujący wynik.

**Zapraszamy,
nie może Cię zabraknąć!!!**

**Vogelzangaan 6,
2020 Antwerpia.**

Piotr Groszewski



**POLONIJNY
CHARYTATYWNY
TURNIEJ SIATKÓWKI**
POD HONOROWYM PATRONATEM AMBASADY RP W KRÓLESTWIE BELGII

14.06.2025, start 9:00

ATRAKCJE:

- darmowe atrakcje dla dzieci
- dmuchane zamki
- polskie jedzenie
- loteria fantowa TOMBOLA
- licytacje charytatywne

Gramy dla Laury i Krystiana z Siemiatycz



Kompleks Wilrijkse Plein , Vogelzangaan 6 ,2020 Antwerpen

PARTNERZY WYDARZENIA

Badźcie z nami!



Tu jest miejsce na Twoją reklamę!

Numer kontaktowy +32 495 99 37 17

Kuchnia belgijska dla każdego

Belgia to raj dla miłośników piwa i kulinarnych rozkoszy. Kuchnia belgijska jest bardzo różnorodna, a przy tym bardzo smaczna. Warto jej spróbować także w domowym zaciszu.



Tym, co odróżnia sos muślinowy od klasycznego sosu holenderskiego, jest dodatek ubitej śmietany, który sprawia, że sos staje się puszysty, kremowy i delikatny. Dzięki temu składnikowi sos staje się bardziej kremowy i delikatny, co czyni go doskonałym uzupełnieniem jajek, szparagów, pieczonego łosia, dorsza oraz owoców morza.

Sos muślinowy doskonale podkreśla smak potraw. Jest szczególnie polecany do gotowanych warzyw, takich jak szparagi i kalafior, a także do ryb przyrządzanych na parze lub w wodzie. Jego lekkość, delikatność i bogaty smak sprawiają, że potrawy nabierają wykwintnego charakteru.

Tijgergarnalen met asperges en mousselinesaus - krewetki tygrysie ze szparagami w sosie muślinowym

Szparagi są cenione zarówno przez szefów kuchni, jak i smakoszy. Ich wyjątkowego aromatu i smaku nie da się zastąpić. Poza walorami kulinarnymi mają także korzystny wpływ na zdrowie, dlatego warto włączyć je do codziennej diety.

Są niskokaloryczne, w ponad 90% składają się z wody, a znaczną część ich wartości odżywczej stanowią białka. Dzięki temu szparagi są sycące i wspierają budowę masy mięśniowej, co czyni je doskonałym wyborem dla osób aktywnych fizycznie. Są skarbnicą witamin i składników mineralnych. Zawierają kwas foliowy, witaminy A, C i E, wapń, fosfor, potas, błonnik i beta-karoten.

Choć zielone i białe szparagi różnią się kolorem, należą do tego samego gatunku. Różnice wynikają z metod uprawy i wpływają także na smak oraz sposób przygotowania. Zielone szparagi rosną nad powierzchnią ziemi i mają intensywniejszy, bardziej wyrazisty smak. Wystarczy gotować je przez około 3 minuty. Białe szparagi są uprawiane pod ziemią, co nadaje im łagodniejszy, lekko słodkawy smak. Ich gotowanie trwa nieco dłużej – maksymalnie 15 minut. Najlepszym sposobem przyrządzania szparagów jest gotowanie na parze, które pozwala zachować ich wartości odżywcze oraz naturalny aromat.

Sos muślinowy (mousselinesous), to francuska odmiana klasycznego sosu holenderskiego, charakteryzująca się wyjątkową lekkością i aksamitną konsystencją. Od wieków uznawany jest za jeden z najbardziej eleganckich dodatków do potraw.

Składniki:

- 500 g białych szparagów
- 250 g zielonych szparagów
- 400 g krewetek tygrysiich oczyszczonych
- 3 żółtka
- 125 g masła w temperaturze pokojowej
- 2 łyżki wody
- sok z 1 cytryny
- sól i pieprz
- 1 duża łyżka ubitej śmietany
- 2 łyżki drobno posiekanego szczypioru
- 2 łyżki drobno posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki drobno posiekanego koperku

Przygotowanie szparagów:

Białe szparagi obieramy od góry do dołu i odcinamy zdrewniałe końcówki.

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

Zielone szparagi nie wymagają obierania – wystarczy odciąć końcówki.

Białe szparagi gotujemy w osolonej wodzie przez 4 minuty, a w ostatniej minucie gotowania dodajemy zielone szparagi. Po ugotowaniu odlewamy wodę, a szparagi układamy na papierowym ręczniku, aby odsączyć nadmiar wilgoci.

Przygotowanie sosu muślinowego:

Do garnka wlewamy gorącą wodę i ustawiamy na nim miskę tak, aby jej dno lekko dotykało wody. Do miski dodajemy wodę, żółtka, sok z cytryny, sól i pieprz. Całość ubijamy, aż masa stanie się gładka i kremowa.

Delikatnie doprowadzamy sos do wrzenia, cały czas ubijając, aż powstanie gęsta piana. Stopniowo dodajemy masło, nie przerywając ubijania. Jeśli to konieczne, doprawiamy jeszcze solą i pieprzem. Na

koniec dodajemy śmietanę, a także drobno posiekane zioła i szczypiorek.

Krewetki grillujemy przez 3 minuty z każdej strony, aż nabiorą złocistego koloru. Gotowe szparagi, grillowane krewetki

i sos muślinowy można podać razem, tworząc eleganckie i wykwintne danie.

Smacznego!

Agnieszka Wojtysiak



Przegląd prasy belgijskiej



Internetowa porównywarka cen w sektorze czeków usługowych

Minister Zuhail Demir zapowiada wprowadzenie internetowej porównywarki cen dla firm świadczących usługi w ramach czeków usługowych. Od lata klienci będą mogli porównywać oferty, a firmy zostaną zobowiązane do ujawniania wszystkich dodatkowych kosztów. Obecnie wiele z nich dolicza opłaty administracyjne nawet do 5 euro za czek, oraz stałe opłaty miesięczne, półroczne lub roczne.

Badania wykazały, że sektor jest bardziej dochodowy, niż wcześniej sądzono. W 2023 roku zyski sięgnęły 137 mln euro (wobec 44,2 mln rok wcześniej), głównie dzięki jednorazowym dotacjom. Nawet bez nich rentowność wzrosła.

W 2024 roku sektor otrzymał 1,6 mld euro wsparcia, z czego połowa trafiła do 37 największych firm. – Celem dotacji nie jest generowanie nadmiernych zysków – podkreśla Demir. Minister zapowiedziała analizę zasadności subsydiów, ale nie planuje ich ograniczenia. Wyklucza jednak kolejne dotacje, wskazując na rosnące zyski i wyższe dywidendy dla akcjonariuszy.

vrt.be

Emerytury w Belgii poniżej europejskich standardów

Belgia – z wyjątkiem Niemiec – wypłaca najniższe emerytury w Europie Zachodniej. Różnica między belgijskim świadczeniem a przeciętną emeryturą w krajach sąsiednich wynosi średnio 415 euro miesięcznie.

Ustawowa emerytura osoby, która pracowała 42 lata przy średnich zarobkach, wynosi w Belgii 1663 euro. W innych państwach za identyczny staż i wynagrodzenie przysługują znacznie wyższe świadczenia.

Zdaniem eksperta PVDA, Kima De Witte, głównym problemem jest niekorzystny sposób naliczania emerytur. W Belgii wynoszą one jedynie 60% średniego wynagrodzenia i tylko przy co najmniej 45 latach pracy. Dla porównania, w wielu krajach Zachodu stosuje się wyższy procent, krótszy wymagany staż lub uwzględnia się tylko najlepiej opłacane lata.

Raport podkreśla narastające nierówności emerytalne i potrzebę reform w belgijskim systemie.

vrt.be

Rozwód w urzędzie gminy zamiast w sądzie

Trwają prace nad zmianą procedury rozwodowej, która umożliwi rozwiązanie



małżeństwa w urzędzie gminy, bez udziału sądu. Nowa ścieżka ma przyspieszyć proste sprawy i odciążać sądy rodzinne.

Jak zapowiada minister sprawiedliwości Annelies Verlinden, uproszczona procedura ma być dostępna wyłącznie dla małżeństw bez małoletnich dzieci, które osiągnęły pełne porozumienie w kwestiach rozwodowych. Dokument porozumienia musi zostać przygotowany przez prawnika lub notariusza.

W 2023 roku w Belgii zanotowano ponad 20 tys. rozwodów – niemal 4% więcej niż rok wcześniej. Reforma ma pozwolić sądom skoncentrować się na sprawach trudniejszych, m.in. z udziałem dzieci lub dotyczących sporów majątkowych.

Nowa procedura ma przynieść oszczędność czasu i kosztów, ale eksperci apelują o rozważę i niepomijanie profesjonalnego wsparcia prawnego.

vrt.be

Tymczasowe bezrobocie obniży emeryturę

Zgodnie z planami rządu De Wevera, okresy tymczasowego bezrobocia nie będą już w pełni wliczane do stażu pracy uprawniającego do pełnej emerytury.

Zmiana ta może szczególnie dotknąć pracowników z sektorów, w których tymczasowe bezrobocie występuje cyklicznie, np. w branży budowlanej czy metalurgicznej. Osoby te mogą spodziewać się niższych emerytur – nawet o kilkadziesiąt euro miesięcznie mniej.

polish@home dienstencheques

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 16 lat oferujemy:

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



CZY WIESZ ŻE:

- Czeki elektroniczne rejestrujemy za Ciebie.
- **Zrelaksuj się po pracy.**
- 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 wierzytelne informacje.
- Pomoc administracyjną.

Zadzwoń, przekonaj się pracuj od jutra z uśmiechem!

Miło będzie Ciebie poznać! Katty, Sylwia, Ula i Julia



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

09 292 75 21

info@polishathome.be
www.polishathome.be

Biura

Sint-Denijslaan 3 bus 202,
9000 Gent

Groteweg 59,
9500 Geraardsbergen

Beverestraat 92,
9700 Oudenaarde

Dla tych, którzy planują wcześniejsze przejście na emeryturę, skutki mogą być jeszcze poważniejsze – nawet do 400 euro brutto miesięcznie mniej, jeśli nie spełnią minimalnej liczby faktycznie przepracowanych dni.

Związek zawodowy ACV ostrzega przed skutkami planowanej reformy emerytalnej, podkreślając, że dotknięte osoby „karane są podwójnie” – utratą dochodów w czasie bezrobocia i niższą emeryturą. Przewodnicząca Ann Vermorgen apeluje o korektę rządowych planów.

vr.be

Coraz słabsza znajomość niderlandzkiego u pięciolatek

Poziom znajomości języka niderlandzkiego wśród pięciolatek we Flandrii spada. Najgorzej sytuacja wygląda w



Brukseli – tylko 63,3% dzieci osiągnęło poziom umożliwiający rozpoczęcie nauki w szkole podstawowej (w 2021 roku było to 68,5%).

W całej Flandrii 15,54% dzieci nie zna języka na wymaganym poziomie. 11,12% znalazło się w „pomarańczowej strefie”, wymagającej dodatkowej pomocy, a 4,42% – w „czerwonej”, czyli potrzebującej intensywnego wsparcia. Największe trudności odnotowano w Brukseli, Antwerpii i Gandawie.

Rząd flamandzki przeznaczył 425 mln euro na poprawę edukacji językowej w przedszkolach i szkołach podstawowych oraz wdraża nowe działania wspierające naukę niderlandzkiego.

vr.be

Co druga szkoła we Flandrii z azbestem

Z 2500 skontrolowanych placówek aż 53% wymaga natychmiastowego usunięcia azbestu, co stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia uczniów i personelu. Tylko 1 na 5 szkół spełnia standardy bezpieczeństwa – znacznie mniej niż średnia 60% dla innych budynków we Flandrii.

Problem może być jeszcze większy, bo ponad 3300 szkół nie zostało jeszcze skontrolowanych. Usuwanie azbestu wiąże się z wysokimi kosztami i dodatkowymi pracami, jak remont dachów i ścian czy organizacja sal zastępczych.

Rząd flamandzki zapowiedział pełną refundację kosztów usuwania azbestu w szkołach oraz uruchomienie nowego programu wsparcia OVAM od 31 marca.

vrt.be

Będzie więcej bankomatów

W minionej dekadzie liczba bankomatów w Belgii drastycznie spadła. Teraz trend ten ma się zmienić i powstawać mają nowe bankomaty.



Jak wynika z danych belgijskiego ministerstwa finansów, w 2015 roku w kraju było jeszcze ponad 8,7 tys. bankomatów. Rok temu było ich o ponad 5 tys. mniej, bo jedynie 3,6 tys.

Cztery największe banki w Belgii (BNP Paribas Fortis, Belfius, ING i KBC) od pewnego czasu zastępują bankomaty przypisane do konkretnych banków wspólnymi bankomatami (CASH-punten), z których mogą korzystać klienci wszystkich banków.

Eksploatująca bankomaty CASH-punt organizacja Batopin zapowiedziała, że do końca tego roku takich bankomatów będzie w Belgii już ponad tysiąc. To o ponad czterysta więcej niż jest ich obecnie. Dzięki temu około 95% mieszkańców Belgii będzie mieć do najbliższego bankomatu nie więcej niż 5 km.

niedziela.be

Dostęp do mediów społecznościowych tylko przez Itsme?

Minister cyfryzacji Vanessa Matz rozważa wprowadzenie obowiązkowej weryfikacji tożsamości przy zakładaniu kont na portalach społecznościowych, takich



jak Facebook czy Instagram, za pomocą aplikacji Itsme. Celem jest ograniczenie nadużyć związanych z anonimowymi kontami.

Pomysł popiera minister Caroline Gennez, podkreślając szkodliwy wpływ mediów społecznościowych na dzieci i młodzież, w tym kontakt z przemocą, mową nienawiści i presją nierealnych ideałów.

Minister podkreśla, że dzieci, mimo obowiązującego minimalnego wieku 13 lat, zakładają konta już w wieku ośmiu lat. Weryfikacja przez Itsme mogłaby pomóc w egzekwowaniu ograniczeń wiekowych i ochronie najmłodszych.

hln.be

Cyfrowy dowód osobisty

W przyszłym roku każdy mieszkaniec kraju będzie mógł, oprócz tradycyjnego dowodu osobistego, uzyskać jego cyfrową wersję na smartfonie. Nowa forma identyfikacji elektronicznej będzie miała taką samą ważność jak dokument fizyczny i będzie honorowana również w innych krajach Unii Europejskiej.

Cyfrowa tożsamość umożliwi identyfikację zarówno w sieci, jak i w sytuacjach wymagających okazania dokumentu np. na ulicy. Dodatkowo pozwoli na składanie podpisu elektronicznego, podobnie jak obecnie funkcjonująca aplikacja Itsme. Będzie także akceptowana w strefie Schengen, obejmującej większość państw UE, a także Szwajcarię, Norwegię, Islandię i Liechtenstein.

Nowa opcja będzie całkowicie dobrowolna i bezpłatna. Aby uzyskać cyfrową wersję dokumentu, konieczne będzie utworzenie i ak-



tywowanie profilu w aplikacji MyGov, która została uruchomiona w ubiegłym roku. Wprowadzenie wirtualnej karty nie wpłynie na funkcjonowanie tradycyjnego dokumentu – pozostanie on nadal dostępny i ważny.

vrt.be

Więcej kontroli ciężarówek i surowsze kary

Związek zawodowy BTB apeluje o zwiększenie liczby inspektorów i częstsze kontrole w sektorze transportu. Przewodniczący Frank Moreels podkreśla, że tylko skuteczna egzekucja przepisów pozwoli ograniczyć dumping socjalny, mimo obowiązującego od 2023 r. unijnego pakietu mobilności.

BTB proponuje m.in. weekendowe kontrole czasu pracy kierowców i warunków zatrudnienia. Jak wskazuje Moreels, jedna taka akcja w Zeebrugge przyniosła 250 tys. euro kar – to nie tylko wpływy do budżetu, ale i skuteczne narzędzie odstraszenia.

Związek postuluje także podniesienie kary za naruszenia przepisów dotyczących odpoczynku kierowców z 1 500 do 15 000 euro. Dodatkowe środki mogłyby wspierać uczciwe belgijskie firmy transportowe.

vrt.be

Opracowała:
Karolina Morawska

Przegląd prasy polskiej

Kary za brak ubezpieczenia OC z roku na rok są coraz wyższe

Wykupienie polisy ubezpieczeniowej odpowiedzialności cywilnej jest w Polsce obowiązkowe. Kierowcy muszą o tym pamiętać. Kary za brak ubezpieczenia OC z roku na rok są coraz wyższe.

Wysokie kary za brak OC mają sprawić, że kierowcy bezwzględnie będą pamiętali o obowiązkowej opłacie. W tym przypadku brany jest pod uwagę każdy dzień zwłoki. Od 1 stycznia 2025 roku kierowcy, w przypadku których opóźnienie wyniesie do 3 dni, będą musieli zapłacić 1870 złotych. Opóźnienie od 4 do 14 dni to już 4670 złotych. Kolejne dni zwłoki sprawiają, że kara staje się jeszcze dotkliwsza. Za ponad 14 dni opóźnienia właściciel pojazdu musi zapłacić 9330 złotych – to maksymalna stawka w przypadku samochodów osobowych.

Kara za brak OC uzależniona jest także od rodzaju pojazdu mechanicznego. W przypadku samochodów ciężarowych, ciągników samochodowych oraz autobusów opłata są jeszcze wyższe.

wiadomosci.radiozet.pl



Nowy, groźny przekręt na numer PESEL

Ubezpieczenie samochodu na skradzione numery PESEL to nowy sposób przestępców na osiągnięcie dużych korzyści

majątkowych. Ofiary zostają z dużymi długami względem ubezpieczycieli i potencjalnie ogromnymi karami nakładanymi przez państwo. Przestępcy kupują polisy OC na skradzione dane, najczęściej na pojazdy, i uiszczają jedynie pierwszą płatność.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami towarzystwo ubezpieczeniowe w takiej sytuacji nie ma prawa wypowiedzieć obowiązkowego ubezpieczenia komunikacyjnego do końca trwania umowy, która jednak nie zostanie automatycznie przedłużona. Niemniej jednak, roszczenia z tytułu niezapłaconych składek kierowane są do osoby, której dane widnieją na umowie – czyli do nieświadomego właściciela skradzionego PESEL-u.

Szkody poniesione przez poszkodowanych mogą być poważne. Osoba, której PESEL został wykorzystany, może otrzymywać wezwania do zapłaty kolejnych rat polisy OC, której nie zawierała i z której nie korzystała. Co gorsza, przestępcy posuwają się również do zawierania fałszywych umów kupna-sprzedaży samochodów, podszywając się pod inne osoby. W takiej sytuacji, jeśli obowiązkowe ubezpieczenie pojazdu zostanie przepisane na skradzione dane, wezwanie do zapłaty kary za brak OC może zostać wysłane do poszkodowanego, gdy polisa zbywcy wygaśnie.

wiadomosci.radiozet.pl

Średnio 20 aut dziennie. Tak policja konfiskuje samochody

Przepisy dotyczące konfiskaty samochodów pijanym kierowcom weszły



w życie w połowie marca 2024 roku. Zgodnie z nimi sądy mają obowiązek zarządzać konfiskatą pojazdów prowadzonych przez nietrzeźwych sprawców wypadków lub kierowców, którzy uciekli z miejsca zdarzenia. Prawo przewiduje pewne wyjątki, ale generalnie ten, kto łamie przepisy, ma się także pożegnać z pojazdem. I nie ma znaczenia, czy jest warte 10 tys. czy kilkaset tysięcy złotych.

Formalnie wygląda to tak, że najpierw policja zatrzymuje pojazd na 7 dni. Następnie sprawę przejmuje prokuratura, a kiedy trafia ona do sądu i zapada wyrok, to samochód (motocykl, pojazd rolniczy) jest wystawiany na licytację. Pieniądze trafiają do skarbu państwa.

Jak wyglądają statystyki po wprowadzeniu konfiskaty? W 2024 roku policjanci zatrzymali 91,3 tys. kierowców pod wpływem alkoholu. Zwykle co roku było ich powyżej 100 tysięcy.

Z policyjnych danych wynika, że spadła także liczba wypadków – 1201 zdarzeń, 151 zabitych i 1428 rannych. Dla porównania w 2023 r. było 1600 wypadków, w których zginęło 251 osób i 1741 zostało rannych. W ciągu roku od wejścia przepisów w życie policja tymczasowo zajęła 7611 pojazdów. Statystycznie daje to 20 dziennie.

niedziela.be



Ważne zmiany w dziedziczeniu

Nowe przepisy prawa spadkowego ograniczają prawo do zachowku, co może skutkować tym, że bliscy zmarłego stracą prawo do spadku, jeśli nie zostali ujęci w testamencie. Wydziedziczenie stanie się łatwiejsze, ale będzie wymagało jasnego uzasadnienia, np. popełnienia ciężkiego przestępstwa wobec spadkodawcy.

Zachówek przysługuje zstępny, małżonkowi i rodzicom, a jego wartość wynosi połowę udziału spadkowego. W szczególnych przypadkach, takich jak dziedziczenie przez małoletnich lub osoby trwale niezdolne do pracy, może wynosić dwie trzecie. Nowe przepisy zmieniają sposób jego obliczania. Do masy spadkowej wliczany będzie fundusz założycielski fundacji rodzinnej, o ile nie został zapisany w testamencie. Wyjątkiem są fundacje utworzone ponad 10 lat przed otwarciem spadku.

Osoby uprawnione do zachowku mogą dochodzić swoich roszczeń poprzez wezwanie do zapłaty lub pozew, jednak muszą pamiętać, że roszczenia te przedawniają się po pięciu latach od otwarcia testamentu. Zaleca się próbę ugodowego rozwiązania sprawy przed skierowaniem jej do sądu.

Nowe przepisy wprowadzają istotne zmiany w dziedziczeniu, dlatego warto je do-

kładnie przeanalizować i skonsultować się z prawnikiem, by uniknąć problemów prawnych po śmierci bliskiej osoby.
wiadomosci.radiozet.pl

Polacy coraz częściej dorabiają na L4

Z danych ZUS wynika, że ubiegły rok okazał się rekordowy pod względem liczby dni spędzonych przez Polaków na zwolnieniach lekarskich. W 2024 roku spędziliśmy na L4 w sumie 240 mln dni. Powodem były m.in. choroby układu mięśniowo-szkieletowego i tkanki łącznej, układu oddechowego, urazy i zatrucia, ale też zaburzenia psychiczne.

Jednocześnie kontrole przebywających na zwolnieniach pracowników wykazały liczne nadużycia. Zakwestionowane zostały świadczenia chorobowe na łączną kwotę ponad 52 mln zł.

Polacy coraz częściej wykorzystują zwolnienie lekarskie dodatkowej pracy w innym miejscu. Najpopularniejszymi zajęciami są remonty i prace wokół domu. „Chorzy” dorabiali także w sklepach spożywczo-przemysłowych, szkołach czy prowadząc salony masażu.

Nadużywanie zwolnień lekarskich grozi poważnymi konsekwencjami. ZUS może cofnąć zasiłek chorobowy i zażądać jego zwrotu, a pracodawca – zwolnić pracownika w trybie natychmiastowym. Lekarzowi wystawiającemu nieuzasadnione L4 grozi utrata uprawnień lub postępowanie prokuratorskie.

biznes.wprost.pl

Niepotrzebne ubrania? Oddaj je w paczkomacie!

Od stycznia 2025 roku segregacja tekstyliów stała się obowiązkowa w całej UE, a InPost rozszerzył usługę EKOzwrotów, umożliwiając darmowe oddawanie ubrań za pośrednictwem paczkomatów.

Aby skorzystać z usługi, wystarczy spakować niepotrzebne tekstylia, zarejestrować przesyłkę online i nadać paczkę w najbliższym paczkomacie. Ubrania trafiają do organizacji charytatywnych lub firm zajmujących się recyklingiem.



Nowe przepisy wymagają, aby zużyte ubrania i buty nie trafiały do odpadów zmieszanych, a gminy muszą organizować punkty odbioru. W praktyce ich dostępność jest ograniczona, dlatego InPost oferuje wygodną alternatywę.

biznes.wprost.pl
PAP

Ile gotówki można trzymać w domu?

W Polsce nie ma limitu dotyczącego przechowywania gotówki w domu. Można trzymać dowolną kwotę, jednak problem może pojawić się przy jej wpłacie do banku. Transakcje przekraczające 15 000 euro (ok. 65 000 zł) muszą zostać zgłoszone, a bank może wymagać udokumentowania źródła środków.

Urząd Skarbowy nie kontroluje gotówki przechowywanej w domu, ale w



przypadku nagłej wpłaty dużej sumy i braku potwierdzenia jej pochodzenia, może zażądać wyjaśnień. Dlatego warto zachować dokumentację, np. umowy sprzedaży czy zeznania podatkowe.

Przechowywanie gotówki w domu niesie ryzyko kradzieży, pożaru oraz utraty wartości spowodowanej inflacją. Bezpieczniejszą opcją mogą być depozyty bankowe, konta oszczędnościowe lub inwestycje, które chronią kapitał i pozwalają uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji przy późniejszej wpłacie do banku.

wiadomosci.radiozet.pl

Polacy nie chcą euro

Aż 74% Polaków sprzeciwia się wprowadzeniu euro, a tylko 26% popiera taką zmianę – wynika z badania ogólnopolskiego panelu badawczego Ariadna. Przeciwnikami waluty są częściej kobiety (80%) oraz osoby w wieku 55+ i do 34 roku życia.

Nastawienie do UE wpływa na opinię o euro – wśród sympatyków Unii za wprowadzeniem euro opowiada się 49%, natomiast niemal wszyscy przeciwnicy UE są przeciwni zmianie waluty. Równie wyraźny jest podział polityczny: za euro opowiada się 52% zwolenników PO i tylko 8% zwolenników PiS.

Blisko połowa badanych (49%) nie dostrzega żadnych korzyści z przyjęcia euro – częściej kobiety (56%) niż mężczyźni (41%). Wśród obaw najczęściej wskazywano wzrost cen i obniżenie poziomu życia (51%), a także żal z powodu utraty własnej waluty (26%). Tylko 16% respondentów nie widzi żadnych negatywnych skutków zmiany waluty.

money.pl

Opracowała:
Katarzyna Frankowska



ART Hobby Fotograf

f ART Hobby Fotograf

art.hobby.fotograf

🇨🇵 🇩🇪 🇪🇸 🇫🇷 🇮🇹 🇯🇵

+32478124203, +32484260526

arthobby50@gmail.com



Miejsce
na twoją
reklamę



DIENTSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

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

**Szukasz pracy w
dienstencheques?**

Oferujemy atrakcyjne stawki!*

38 h / tydz.: 15,73 €

30-37 h / tydz.: 15,61 €

20-29 h / tydz.: 15,28 €

13-19 h / tydz.: 14,94 €

*dla osób posiadających własnych klientów

8€



Oferujemy:



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



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



Atrakcyjne dodatki pieniężne do wynagrodzenia **premie "przywitalne"** dla osób rozpoczynających pracę, które dołączyły do naszej firmy z własnymi klientami; **premie "motywacyjne"** za stu procentową frekwencję w pracy dla osób pracujących na pełny etat. Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.



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!

Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!

✦ Frankrijklei 88
2000 Antwerpen
☎ 03 301 11 11

✉ info@belgicaservices.be

✦ Rue Jacques Jansen 5
1030 Schaerbeek
☎ 02 335 35 35

✉ info@belgicaservices.be

✦ Waterlooesteeweg 117
1060 Sint-Gilles
☎ 02 335 35 35

✉ info@belgicaservices.be

✦ Brabantdam 76
9000 Gent
☎ 09 248 00 00

✉ info@belgicaservices.be

Nowy adres

✦ Bondgenotenlaan 85
3000 Leuven
☎ 016 44 00 00

✉ info@belgicaservices.be

Centrala prasowania:
✦ Steenweg naar Halle 12
1652 Alsemberg
☎ 02 335 35 35

✉ info@belgicaservices.be



www.belgicaservices.be



Bądź na bieżąco!
Polub nas na Facebooku
BelgicaServices

Z życia polskiej szkoły w Antwerpii

Rekrutacja na rok szkolny 2025/2026

Szanowni Państwo,

Trwa rekrutacja do oddziałów dziecięcych, do pierwszej klasy **Szkoły Podstawowej i Liceum Ogólnokształcącego w Szkole Polskiej im. gen. Stanisława Maczka przy Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą w Antwerpii** na rok szkolny 2025/2026.

Obowiązująca procedura zgłoszenia ucznia została opisana na stronie internetowej szkoły: www.antwerpia.orpeg.pl

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

Serdecznie zapraszamy!



29 marca 2025 roku w Ambasadzie RP w Brukseli odbyła się Gala Dyktanda Polonijnego w Beneluksie.

Wydarzenie zostało zorganizowane przez Ambasady RP w Brukseli, Hadze i Luksemburgu we współpracy z Polską Macierzą Szkolną w Belgii. Honorowy patronat nad konkursem objęła Pierwsza Dama RP, Agata Kornhauser-Duda.

Tegoroczna edycja cieszyła się ogromnym zainteresowaniem – w finale, który odbył się 15 marca, wzięło udział ponad 2000 uczniów z ponad 20 szkół polonijnych w regionie Beneluksu.

Uczestnicy, podzieleni na cztery kategorie

wiekowe, zmierzyli się z wymagającym tekstem, sprawdzającym ich znajomość polskiej ortografii.

Z dumą informujemy, że tytuł Polonijnego Mistrza Ortografii zdobyły:

- Weronika Błąd – w kategorii klas 1–3,
- Maja Pyzio i Natalia Giedroyc-Juraha – w kategorii dla uczniów liceum.

Tytuł Polonijnego Wicemistrza zdobyła Marta Szewczyk!

W tym roku poziom uczestników był niezwykle wyrównany, co zaowocowało przyznaniem wielu tytułów ex aequo. Szczegółowe wyniki, w tym lista laureatów i wyróżnionych, zostały opublikowane na stronie Ambasady RP w Brukseli.

Serdecznie gratulujemy wszystkim uczestnikom oraz ich rodzicom!





O nas

Polska Szkoła w Antwerpii, prowadzi edukację polskiej młodzieży od 1997 roku. W ramach systemu edukacji uzupełniającej oferujemy naukę dla dzieci w wieku 4–18 lat, w tym oddziały dziecięce, szkołę podstawową i czteroletnie liceum.

Szkoła wspiera rozwój języka polskiego, historii i kultury, współpracując z lokalnymi oraz międzynarodowymi instytucjami. Od 2023 roku bierzemy udział w programie Laboratoria Przyszłości, wprowadzając nowoczesne narzędzia edukacyjne do naszych klas.



Nauka



Zabawa

Zajęcia w Polskiej Szkole w Antwerpii odbywają się w środy (13:20-19:00) oraz soboty (08:00-17:00).

Oferujemy program uzupełniający, obejmujący edukację wczesnoszkolną, język polski oraz wiedzę o Polsce, a także zajęcia edukacyjne dla dzieci w wieku 4–6 lat.



Adres: Sint Jozefstraat 35
2018 Antwerpen



<https://antwerpia.orpeg.pl/>



antwerpia@orpeg.pl



Szkoła Polska im. gen. St. Maczka przy Ambasadzie RP w Brukseli z siedzibą w Antwerpii



gen. St. Maczek,
patron szkoły



Nasza szkoła

Tworzymy bezpieczną i inspirującą przestrzeń, w której każdy uczeń może rozwijać swoje talenty, odkrywać pasje i uczyć się z radością.

Twoja przyszłość

- Wspieramy kreatywność, zachęcamy do twórczego działania motywujemy do zdobywania wiedzy, którą warto się dzielić.
- Nasi uczniowie biorą udział w licznych konkursach krajowych i międzynarodowych.
- Szkoła współpracuje z lokalnymi instytucjami, organizacjami edukacyjnymi oraz przedstawicielstwami dyplomatycznymi RP w Belgii.

Co nas wyróżnia?

✓ Bezpłatna edukacja i podręczniki

✓ Wykwalifikowana kadra

✓ Nowoczesny sprzęt

✓ Świadectwo MEN na koniec roku

✓ Ciekawe aktywności



Kim jesteśmy

Jesteśmy szkołą, która z dumą pielęgnuje polskie tradycje i kulturę, jednocześnie otwierając uczniów na świat. Kształtujemy postawy patriotyczne, uczymy szacunku dla dziedzictwa narodowego oraz kultury europejskiej i światowej. Dbamy o bezpieczeństwo i rozwój naszych uczniów, ucząc ich odpowiedzialności za siebie i innych. Tworzymy wspólnotę, która łączy Polaków w Belgii i inspirowa do aktywnego uczestnictwa w życiu polonijnym.



SZKOŁA POLSKA
W ANTWERPII

Co grozi zadłużonej firmie w Belgii i jak się przed tym bronić?

Czy Twoja firma ma trudności finansowe? Dostawca żąda zapłaty za należną fakturę? Otrzymujesz pisma z Ministerstwa Finansów (FOD Financiën – SPF Finances) lub od komornika (gerechtsdeurwaarder – huissier)?

Nie ignoruj tych sygnałów, bo to pogorszy sytuację. Co możesz zrobić? Jakie ryzyko ponosisz, nic nie robiąc? I z jakich rozwiązań możesz skorzystać, by sobie pomóc.

Ogólne długi firmowe

Twoi dostawcy wystawiają faktury z terminem płatności uzgodnionym między stronami (np. 7 lub 14 dni), a w przypadku jego braku - z domyślnym terminem 30 dni.

Zgadzasz się z fakturą? Skontaktuj się z dostawcą i zapytaj o możliwość spłaty ratalnej – w Belgii to częsta praktyka. Pamiętaj jednak, że wykazanie trudności finansowych może skłonić niektórych dostawców do wstrzymania lub zakończenia dalszej współpracy w obawie przed brakiem zapłaty. Dlatego warto nadać priorytet kluczowym partnerom, bez których firma nie może funkcjonować, a z pozostałymi negocjować warunki spłaty.

Nie zgadzasz się z fakturą? Pamiętaj, że musisz zakwestionować taką fakturę na piśmie (!) jak najszybciej, przedstawiając konkretne argumenty. Zgodnie z prawem belgijskim, nieoprotestowaną fakturę uznaje się za dowód na to, że płatność jest należna. W sądzie więc Twój dostawca będzie argumentował, że nie oprotestowałeś

faktury, i dlatego powinna ona zostać zapłacona. Ciężar dowodu, że faktura była błędna, spadnie na Ciebie.

Przy braku płatności, dostawca zazwyczaj wyśle Ci przypomnienie o płatności (aanmaning – rappel) niezbyt długo po terminie płatności. Naliczane są zazwyczaj odsetki według umowy (często 10–15%) lub na podstawie prawa (11,5%).

Przy braku reakcji, dostawca może skierować fakturę do komornika, aby wysłał Ci proste upomnienie lub wszczęć procedurę odzyskania bezspornych długów (IOS – RCI). Komornik dostarczy Ci dokument (aanmaning tot betalen – sommation de paiement) z wezwaniem do zapłaty w terminie jednego miesiąca. Możesz poprosić o raty lub zakwestionować dług w sposób umotywowany (w takim przypadku postępowanie zostanie



wstrzymane, a wierzyciel będzie musiał skierować sprawę do sądu).

Przy braku odpowiedzi, Twój wierzyciel uzyska po 1 miesiącu i 8 dniach oficjalny akt podpisany przez sędziego (z reguły o takim samym skutku jak wyrok), umożliwiający egzekucję długu. Odwołanie jest nadal możliwe, ale sensowne tylko przy solidnych podstawach – inaczej grożą Ci dodatkowe koszty.

Wierzyciel może też przekazać sprawę firmie windykacyjnej (działającej zgodnie z belgijskim prawem) lub prawnikowi.

Otrzymasz wówczas oficjalne zawiadomienie o niewywiązaniu się z płatności (ingebrekestelling – mise en demeure). Jest to znak, że zbliża się prawdopodobnie sprawa sądowa, inicjowana wezwaniem do sądu (dagvaarding – citation). Nawet wtedy możliwe są negocjacje – wielu wierzycieli preferuje ugodę zamiast kosztownego procesu.



Przegrana w sądzie firmowym oznacza nie tylko konieczność zapłaty faktury i odsetek, ale też:

- koszty wezwania do sądu (200–300 EUR),
- ustawowe odszkodowanie za koszty prawne (np. 1 020,35 EUR dla faktur 2 500–5 000 EUR),
- ewentualne odszkodowanie umowne (10–15% faktury), i
- koszty sądowe na rzecz państwa (obecnie 165 EUR).

Czekanie, aż niezapłacona faktura zakończy się wyrokiem sądowym, znacznie zwiększy Twoje zadłużenie. Brak reakcji po wyroku uruchamia egzekucję i kolejne koszty.

Długi podatkowe (i grzywny)

W przypadku zadłużenia podatkowego, fiskus zazwyczaj zgadza się na rozłożenie spłaty na 6–7 miesięcy. W wyjątkowych sytuacjach możliwy jest dłuższy plan spłaty.

Nawet jeśli nie prowadzisz aktualnie żadnej działalności, ani nie osiągasz dochodów, nadal musisz składać deklaracje podatkowe lub okresowe deklaracje VAT (o ile nie jesteś zwolniony z VAT). Przy problemach finansowych, nie dopuść do tego, aby Twój księgowy zawiesił swoje usługi. Pamiętaj, że w Belgii nie ma czegoś takiego jak "śpiąca firma".

Brak złożenia deklaracji VAT skutkuje grzywną od 500 do 5 000 EUR za każdy niezłożony kwartał. W przypadku rocznych deklaracji PIT lub CIT – od 50 do 1 250 EUR. Co więcej, fiskus ostatecznie nałoży podatek dochodowy na podstawie minimalnej fikcyjnej kwoty dochodu (2025: 47 800 EUR) (aanslag van ambtswege – évaluation d'office). W przypadku spółki zostaniesz więc na

przykład opodatkowany podatkiem: $47\,800 \times 25\% \text{ CIT} = 11\,950 \text{ EUR}$. Może również być wyższy, jeśli fiskus ma ku temu dowody. Taki podatek będzie więc ogromnym obciążeniem dla i tak już borykającej się z problemami firmy.

Żadne z powyższych sankcji nie będzie nakładane przez fiskusa bez uprzedniego ostrzeżenia. Zazwyczaj otrzymasz co najmniej kilka przypomnień i ostatnie ostrzeżenie. Nie zawsze są one wysyłane pocztą; dlatego regularnie sprawdzaj MyMinfin (platforma internetowa fiskusa)!

Nie ignoruj tej korespondencji. Im szybciej podejmiesz działania, tym lepszą będziesz miał pozycję negocjacyjną z fiskusem, który w Belgii bywa na to otwarty. Nie zdążysz ze złożeniem deklaracji? Poinformuj urząd i poproś o więcej czasu. Jeśli fiskus sam już nałożył podatek, próbuj poprosić o zgodę na złożenie korekty (a w każdym razie nadal możesz skierować sprawę do sądu w ciągu 3 miesięcy). W razie współpracy możesz też wnioskować o umorzenie części grzywien lub odsetek.

Długi z tytułu ubezpieczeń społecznych

Osoby samozatrudnione opłacają składki na ubezpieczenie społeczne za pośrednictwem funduszy, takich jak Xerius, Securex, Partena, Liantis lub Acerta. Za brak terminowej płatności, naliczana jest automatycznie podwyżka: 3% za każdy kwartał i 7% rocznie. W uzasadnionych przypadkach możesz wnioskować o jej umorzenie.

Przy problemach finansowych, warto sprawdzić, czy wysokość składek odpowiada rzeczywistym lub prognozowanym dochodom. Jeśli opiera się ona na przeszłości, w której Twoja działalność

przynosiła wyższe zyski, aktualna kwota może być za wysoka. Wówczas możesz zwrócić się do funduszu o przeliczenie składek na podstawie prognozowanego dochodu, być może obniżając je tymczasowo nawet do minimalnej składki. Pamiętaj jednak: jeśli Twoje dochody okażą się później wyższe, będziesz musiał dopłacić różnicę.

W przypadku wyjątkowo trudnej sytuacji finansowej, która uniemożliwia opłacanie składek, masz prawo złożyć wniosek o czasowe zwolnienie z ich płacenia. Jak najszybciej skontaktuj się ze swoim funduszem i sprawdź, czy istnieją możliwości uzyskania pomocy w Twojej sytuacji.

Reorganizacja długów

Firmy borykające się z zadłużeniem mogą – w określonych warunkach – skorzystać z procedur reorganizacyjnych, zarówno sądowych, jak i pozasądowych, zwłaszcza jeśli istnieje realna szansa na uratowanie przedsiębiorstwa. Procedury te wymagają planowania i zgody wierzycieli, dlatego nie zawsze są łatwe do wdrożenia.

Alternatywnie, możesz szukać indywidualnych porozumień z wierzycielami. Wielu z nich jest otwartych na rozmowy, szczególnie jeśli działasz proaktywnie – wiedzą bowiem, że odzyskiwanie należności może być dla nich kosztowne i czasochłonne.



Jeśli Twoja firma jest zadłużona, rozsądnie będzie skonsultować się z profesjonalistami: księgowym, mediatorem długów lub prawnikiem, by wspólnie ocenić dostępne możliwości.

A co, jeśli nie ma nic do uratowania?

Jeśli mimo wszelkich starań uznajesz, że wyjście z zadłużenia jest nierealne, pamiętaj: zgodnie z belgijskim prawem masz obowiązek złożenia wniosku o upadłość w ciągu miesiąca od stwierdzenia niewypłacalności (czyli sytuacji, w której nie jesteś w stanie spłacać długów, a wierzyciele odmawiają dalszego kredytu zaufania). Spóźniony wniosek to przestępstwo. Twoi wierzyciele mają również prawo do złożenia takiego wniosku, aby ogłosić bankructwo Twojej firmy (przy czym fiskus zazwyczaj będzie jednym z pierwszych).

Świadomość tego ryzyka jest ważna, zwłaszcza gdy jest się dyrektorem bankrutującej spółki. Syndyk zbada, w jaki sposób doszło do upadłości i kiedy powinieneś był wiedzieć, że ona nastąpi. Jeśli, pomimo wszystkich sygnałów, nadal kontynuowałeś działalność, pogłębiając zadłużenie, możesz zostać pociągnięty do osobistej odpowiedzialności w sądzie za przynajmniej część długów firmy. Syndyk sprawdzi również, czy nie popełniłeś żadnych błędów, które przyczyniły się do bankructwa (np. brak księgowości lub niezłożenie deklaracji podatkowych), za które możesz również osobiście odpowiadać.

Z doświadczenia wiem, że wielu przedsiębiorców pozwala, by trudności ich przytłoczyły, co często prowadzi do scenariusza, którego można było uniknąć. Tymczasem wciąż da się coś zrobić - ura-



tować firmę lub przynajmniej ograniczyć skutki kryzysu.

Pamiętaj: niezależnie od sytuacji, warto szukać pomocy. To pozwala ograniczyć ryzyko lub stworzyć przestrzeń na nowy start.

Jan van Loon – Adwokat
(Allegiance Law)



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



poetsdienst-vanosta.be

ZGŁOŚ SIĘ JUŻ TERAZ

ZOSTAŃ BOHATEREM




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

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

Klinika Prawa EWSPA radzi

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



Co zrobić, jeśli w akcie notarialnym przy zakupie nieruchomości w Belgii pojawił się błąd?

Zakup nieruchomości to jedna z najważniejszych decyzji finansowych w życiu, a akt notarialny jest kluczowym dokumentem potwierdzającym prawo własności. Co jednak zrobić, jeśli pojawił się w nim błąd? W Belgii korekta aktu notarialnego jest możliwa, jednak wymaga podjęcia określonych kroków prawnych.

1 Jakie błędy mogą wystąpić w akcie notarialnym?

Błędy mogą mieć różny charakter:

- Błędy administracyjne – np. literówki w nazwiskach, błędnie zapisane numery identyfikacyjne (National Number), nieścisłości w adresie nieruchomości.
- Błędy prawne – niepoprawnie określony stan własności, błędne zapisy dotyczące warunków umowy lub statusu prawnego stron.
- Fałszywe informacje – np. niezgodne z rzeczywistością dane o relacji rodzinnej między kupującymi (np. wskazanie małżeństwa zamiast rodzeństwa).

2 Jak sprawdzić, czy rzeczywiście doszło do błędu?

- Poproś o kopię aktu notarialnego – jeśli istnieją wątpliwości co do treści aktu, można zwrócić się do notariusza, który go sporządził, o oficjalną kopię.
- Zweryfikuj dane w urzędach – jeśli błąd dotyczy statusu własności lub zapisanych relacji między właścicielami, warto sprawdzić rejestry w urzędzie katastralnym (Kadaster).
- Porównaj z innymi dokumentami – jeśli zakup nieruchomości był częścią większej transakcji (np. kredytu hipotecznego), warto porównać treść aktu z umową kredytową.

3 Jakie kroki należy podjąć w przypadku błędu?

- **Kontakt z notariuszem**
Jeśli błąd powstał z winy notariusza, ma on obowiązek go skorygować. W niektórych przypadkach może to zrobić bez dodatkowych kosztów.
- **Sprostowanie aktu notarialnego**
W przypadku drobnych błędów (np. literówek, błędnych danych identyfikacyjnych) notariusz może sporządzić akt prostujący. To stosunkowo szybka procedura, możliwa do zrealizowania nawet w kilka dni.
- **Sporządzenie nowego aktu notarialnego**
Jeśli błąd dotyczy kluczowych kwestii prawnych, konieczne

może być sporządzenie nowego aktu notarialnego i jego podpisanie przez wszystkie strony umowy. W takim przypadku mogą pojawić się dodatkowe koszty.

• Zgłoszenie sprawy do sądu

Jeśli notariusz odmawia poprawienia błędu lub druga strona transakcji nie zgadza się na sprostowanie, sprawę można skierować do sądu. W Belgii sprawy dotyczące nieruchomości rozpatruje Sąd Pierwszej Instancji (Tribunal de Première Instance / Rechtbank van Eerste Aanleg).

4 Co zrobić w przypadku błędu dotyczącego statusu prawnego stron?

Nieprawidłowe dane dotyczące relacji rodzinnych lub statusu cywilnego mogą mieć poważne konsekwencje. Mogą wpływać na prawo do własności nieruchomości, powodować problemy z przeniesieniem kredytu hipotecznego oraz prowadzić do podejrzeń o oszustwo kredytowe, jeśli bank został wprowadzony w błąd.

Jeśli w akcie notarialnym pojawił się błąd dotyczący statusu cywilnego, nale-



ży natychmiast powiadomić notariusza i zażądać sprostowania. Ustalić, co było źródłem błędu – oświadczenie stron, czy pomyłka notariusza. W razie odmowy poprawy należy skonsultować się z prawnikiem specjalizującym się w prawie nieruchomości.

5 Czy można unieważnić akt notarialny z powodu błędu?

Tak, ale tylko w wyjątkowych przypadkach. Jeśli błąd miał poważny wpływ na umowę (np. zakup nieruchomości przez osobę, która w rzeczywistości nie miała do tego prawa), moż-

liwe jest unieważnienie aktu. W takim przypadku konieczne jest jednak postępowanie sądowe.

6 Jak uniknąć błędów w akcie notarialnym?

- Przeczytaj dokładnie umowę przed podpisaniem: jeśli dokument napisany jest w języku, którego nie znasz, należy skorzystać z pomocy tłumacza.
- Poproś o projekt aktu wcześniej: notariusze w Belgii często udostępniają projekt dokumentu na kilka dni przed podpisaniem.
- Zweryfikuj dane w innych dokumentach: sprawdź, czy dane w umowie kredytowej, rejestrze nieruchomości i dowodzie tożsamości są zgodne.
- Skonsultuj się z prawnikiem: jeśli

masz jakiegokolwiek wątpliwości, warto skonsultować się ze specjalistą jeszcze przed finalizacją transakcji.

Pamiętaj, że błąd w akcie notarialnym może prowadzić do poważnych konsekwencji prawnych i finansowych. Jeśli zauważysz nieprawidłowości, wczesna reakcja może zapobiec poważnym problemom prawnym, dlatego nie warto zwlekać z działaniem!

Małgorzata Wilk

DomPolski EWSPA w Brukseli
E-mail : bruksela@ewspa.edu.pl

www.dompolskibxl.be

EUROPEAN SCHOOL of LAW
and ADMINISTRATION



EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA PRAWA I ADMINISTRACJI

FILIA W BRUKSELI

STUDIUM 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 Toka 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

rekrecacja@ewspa.edu.pl



www.rekrecacja.ewspa.edu.pl

Spod husarskiego skrzydła

34 Brygada Kawalerii Pancernej imienia Hetmana Wielkiego Koronnego Jana Zamoyskiego

Znana również jako „Hetmańska Brygada”, jest jednostką Wojska Polskiego o długiej i bogatej historii. Jej korzenie sięgają pierwszych lat po II wojnie światowej, kiedy w Polsce zaczęły powstawać nowe formacje pancerne. Została utworzona jako odpowiedź na potrzeby obronne kraju w okresie zimnej wojny.



W kwietniu 1995 roku, w wyniku przejęcia tradycji 3. Brygady Strzelców – oddziału zmechanizowanego Dywizji Pancernej generała Stanisława Maczka (1944–1945) oraz 4. Brygady Pancernej z 1. Drezdeńskiego Korpusu Pancernego (1944–1945), utworzono 34. Brygadę Kawalerii Pancernej. Numer nowej jednostki – „34” – powstał z połączenia numeracji obu wspomnianych brygad, których dziedzictwo kontynuuje dzisiejsza brygada.

Brygada kultywuje również tradycje poszczególnych pododdziałów. Przykładem

jest 1. batalion czołgów, który przejął dziedzictwo 8. batalionu strzelców Brabanckich, stając się 1. Brabanckim Batalionem Czołgów. Z kolei 2. batalion czołgów kontynuuje tradycje 9. batalionu strzelców Flandryjskich jako 2. Flandryjski Batalion Czołgów.

Święto 34. Brygady Kawalerii Pancernej obchodzone jest corocznie 22 kwietnia – na pamiątkę rozpoczęcia marszu 1. Korpusu Pancernego na Drezno w 1945 roku. Data ta podkreśla związek Brygady z historycznymi osiągnięciami polskich sił pancernych.



Poczet sztandarowy 34 Brygady kawalerii pancernej na uroczystościach w Lommel. Zdjęcie: kolekcja prywatna



Na poligonie. Źródło: 34BKPanc, kpt. Rafał Nowak

Brygada aktywnie uczestniczy w uroczystościach upamiętniających historyczne wydarzenia, takie jak obchody wyzwolenia części Flandrii. Na Polskim Cmentarzu Wojennym w Lommel, co roku we wrześniu żołnierze 34 BKPanc oddają hołd bohaterom 8. i 9. batalionów strzelców 3. Brygady Strzelców 1. Polskiej Dywizji Pancernej, które wyróżniły się podczas walk we wrześniu 1944 roku.

Poprzez te działania, 34. Brygada Kawalerii Pancernej nie tylko kontynuuje chlubne tradycje polskich sił zbrojnych, ale również przekazuje je kolejnym pokoleniom żołnierzy.

Wyposażona w nowoczesny sprzęt, świetnych instruktorów oraz dobrze wyszkolone wojsko, 34 Brygada jest jedną z najlepszych jednostek pancernych w Polsce.

80 lat temu, w maju zakończył się największy i najkrwawszy konflikt zbrojny na świecie - II wojna światowa. Dobrze wyszkolona i uzbrojona armia to gwarancja bezpieczeństwa i pewność, że nie dopuścimy do powtórki tragicznych wydarzeń sprzed 80 lat.

W dzisiejszych niepewnych czasach to właśnie oni - żołnierze 34 Brygady Kawalerii Pancernej - są gotowi do obrony naszych granic i naszej wolności.

Chwała Bohaterom

Wojciech Romaniak



Sztandar 34 Brygady kawalerii Pancernej, Źródło Wikipedia



Dowódca 34 Brygady Płk. Jerzy Birylo z wizyta w Polskiej Szkole im. Gen. Stanisława Mączka w Antwerpii. Źródło: kolekcja prywatna



Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej

2 maja obchodzimy Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej – święto, które przypomina o znaczeniu barw narodowych i ich roli w historii Polski.

Dzień Flagi został oficjalnie ustanowiony 20 lutego 2004 roku na mocy uchwały Sejmu. Celem wprowadzenia tego święta było podkreślenie wagi biało-czerwonej flagi jako jednego z najważniejszych symboli narodowych oraz popularyzacja wiedzy o jej historii i symbolice. Data 2 maja nie jest przypadkowa. Tego dnia w 1945 roku, polscy żołnierze zatknęli biało-czerwoną flagę na Kolumnie Zwycięstwa w zdobytym Berlinie.

Historia biało-czerwonych barw

Biało-czerwona flaga towarzyszy Polakom od wieków. Wybór tych barw nawiązuje do chorągwi, na których widniał biały orzeł na czerwonym tle. Orzeł, jako symbol władzy i niepodległości, stał się najważniejszym elementem godła Polski. Z tego względu kolor biały, oznaczający czystość i szlachetność, znajduje się na górze flagi, a czerwony – symbolizujący waleczność i odwagę – na dole.

Barwy narodowe zostały oficjalnie uznane 7 lutego 1831 roku, kiedy Sejm Królestwa Polskiego uchwalił, że „kokardy narodowe będą biało-czerwone”. Było to nie tylko odwołanie do tradycji heraldycznych, ale też wyraz dążeń niepodległościowych w czasie zaborów. Warto dodać, że pierwotnie narodowym kolorem był karmazyn – barwa królewska, kosztowna i zarezerwowana dla elity szlacheckiej.

Zmiany w symbolice flagi następowały stopniowo. W 1919 roku, po odzyskaniu niepodległości, biało-czerwone barwy zostały ponownie uznane za oficjalne kolory narodowe. W 1927 roku, decyzją Prezydenta RP, odcień czerwieni zmieniono z karmazynu na cynober, który jest jaśniejszy i bardziej nasycony. Ta wersja obowiązuje do dziś.

Zasady eksponowania flagi

Flaga Rzeczypospolitej Polskiej podlega ścisłym zasadom eksponowania i poszanowania. Składa się z dwóch poziomych pasów: białego u góry i czerwonego u dołu. W przypadku zawieszenia flagi w pionie obowiązuje reguła, zgodnie z którą biały pas powinien znajdować się po lewej stronie z perspektywy obserwatora.

Zasady dotyczą również kotylionów (rozetek narodowych) – kolor biały zawsze znajduje się wewnątrz, czerwony na zewnątrz.

Flaga powinna być wywieszana w sposób godny i zgodny z etykietą.

Nie wolno jej zanurzać w wodzie, dotykać ziemi, używać jako nakrycia stołu ani przerabiać na odzież. W przypadku zniszczenia flagę należy spalić lub rozłożyć na części, uniemożliwiając jej dalsze użytkowanie w niewłaściwej formie.

Biało-czerwona w historii i kulturze

Biało-czerwona flaga towarzyszyła Polakom w najważniejszych momentach dziejowych. Pod tymi barwami walczyli powstańcy narodowi, legionści Piłsudskiego, obrońcy ojczyzny we wrześniu 1939 roku oraz żołnierze podziemia niepodległościowego. Pod biało-czerwonym sztandarem ślubowali żołnierze Armii Krajowej, a powstańcy warszawscy w sierpniu 1944 roku wznosili polskie flagi na wyzwalanych budynkach stolicy.

Flaga Polski jest symbolem dumy i jedności narodowej. Eksponowana jest podczas uroczystości państwowych, świąt narodowych i ważnych wydarzeń. 2 maja w wielu miastach organizowane są parady, koncerty, warsztaty edukacyjne i inicjatywy patriotyczne. Coraz więcej osób wywiesza flagi na balkonach i domach, dając wyraz przywiązania do tradycji i historii.

Dzień Flagi to święto, które jednoczy Polaków wokół symbolu towarzyszącego narodowi od wieków – przetrwałego mimo wojen, zaborów i rozbiorów. Biało-czerwona to nie tylko dwa pasy materiału. To znak tożsamości, niepodległości i dumy z polskich korzeni.

Hanna Korcz



PRZEWOZY OSÓB - KRAJOWE I ZAGRANICZNE



WWW.OSKI-BUS.PL

USŁUGI:

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

WYPOSAŻENIE:

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

WYJAZDY:

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

POLSKA WOJEWÓDZTWA:

- mazowieckie
- łódzkie
- kujawsko-pomorskie
- wielkopolskie



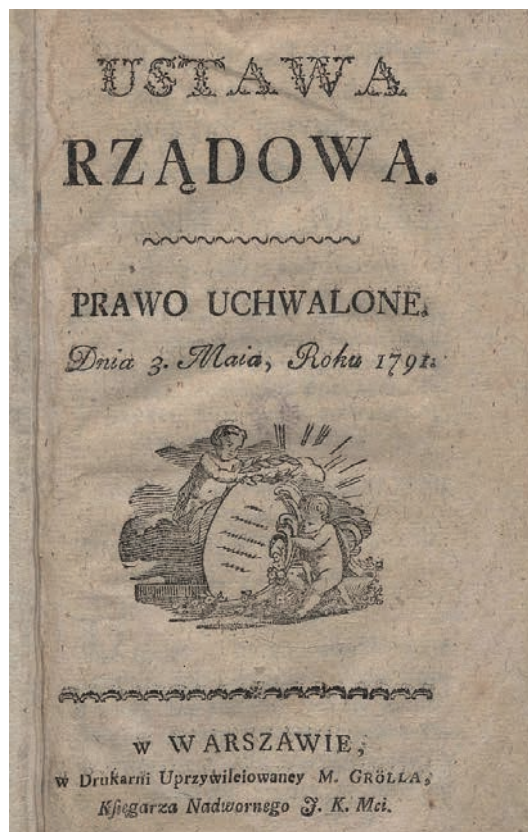
Tomek:

+48 693 136 881

+32 498 18 18 08

Konstytucja 3 maja

Majowa konstytucja powstała, kiedy Polska czasy świetności miała już za sobą. Przekupni posłowie, liberum veto, skorumpowana szlachta, brak własnej armii, niezabezpieczone granice i uzależnienie od Rosji, Prus i Austrii, które decydowały o naszej polityce. Taka była Polska pod koniec XVIII wieku.



pl.wikipedia.org

3 maja 1791 roku Sejm Czteroletni (zwany również Wielkim) poprzez akklamację (akceptację całego zgromadzenia) przyjął rządową ustawę, która przeszła do historii jako Konstytucja 3 Maja. Była to pierwsza w Europie i druga na świecie ustawa regulująca prawa i obowiązki obywateli oraz organizację władzy państwowej. Dokument ten stał się symbolem tradycji niepodległościowych państwa polskiego.



Kazimierz Wojniakowski, Uchwalenie Konstytucji 3 maja, 1806, pl.wikipedia.org

Autorem Konstytucji 3 Maja był król Stanisław August Poniatowski, który wspólnie ze swoimi doradcami w ścisłej tajemnicy stworzył zapisy ustawy. Wszystkie rozwiązania prawne są autorstwa króla i jego doradców, natomiast ostateczne sformułowania tekstu zawdzięczamy Hugo Kollątajowi.

Postanowienia Konstytucji 3 Maja ustanawiały trójpodział władzy. Władzę ustawodawczą miał sprawować dwuizbowy parlament składający się z sejmu i senatu, natomiast władzę wykonawczą powierzono królowi wraz z Radą (tzw. Strażą Praw), złożoną z prymasa i pięciu ministrów, którzy odpowiadali przed sejmem za podpisane przez siebie akty.

Przewodniczącym Rady był król, który miał prawo nominować biskupów, senatorów, ministrów, urzędników i oficerów, a w razie wojny sprawował naczelne dowództwo nad wojskiem.

Konstytucja zniosła wolną elekcję oraz zasadę liberum veto. Zmniejszyła wpływy polityczne magnaterii poprzez wykluczenie ze szlacheckich sejmików szlachty nieposiadającej ziemi, która była najbardziej podatna na przekupstwo. Ta zmiana przeniosła się na prawo wyborcze, ponieważ cenzus urodzenia szlacheckiego zastąpiono cenzusem posiadania.

Mieszczanie uzyskali prawo nabywania dóbr ziemskich i uzyskiwania szlachectwa. Poddanie chłopów zostało utrzymane, jednak pozbawiono szlachtę prawa najwyższej zwierzchności wobec poddanych – ich bezpośrednim zwierzchnikiem stało się państwo.

Konstytucja 3 Maja zniosła odrębność pomiędzy Koroną a Litwą. Wprowadziła jednolity rząd, skarb i wojsko. Katolicyzm stał się oficjalną religią, państwo mogło uznawać także inne wyznania. Zdecydowano, że po śmierci króla Stanisława Augusta Poniatowskiego monarchia będzie dziedziczna.

W połowie 1792 roku Konfederacja Targowicka oraz wojska rosyjskie, które wkroczyły do Rzeczypospolitej, sku-

tecznie zablokowały próby przeprowadzenia reform Konstytucji. Rozpoczęła się „wojna w obronie Konstytucji 3 Maja”. Polacy mogli obchodzić rocznice Konstytucji dopiero po odzyskaniu niepodległości, czyli po 123 latach.

Podczas II wojny światowej święto Konstytucji ponownie zostało zakazane. W czasach Polski komunistycznej obchody 3 maja zastąpiło święto pracy – 1 Maja. Obchody 3 Maja przywrócono dopiero po upadku komunizmu w roku 1990.

3 maja obchodzimy również Święto Matki Bożej Królowej Polski, usta-



*Kopia Konstytucji 3 maja eksponowana w Sali Senatorskiej,
autor: Adrian Gryczuk, pl.wikipedia.org*

nowione na pamiątkę obrania przez króla Jana Kazimierza Matki Boskiej Częstochowskiej Królową Polski. Miało

prawnych i powód do dumy.

Ewa Janik

to miejsce w 1656 roku, w czasie Potopu Szwedzkiego, po cudownej obronie Jasnej Góry.

Ustalenia Konstytucji 3 Maja były jak na tamte czasy nowatorskie i odważne, a ustawa była ostatnią próbą ratowania Polski przed utratą niepodległości i najważniejszym dziełem polskiego oświecenia. W polskiej historii jest to bez wątpienia jeden z najbardziej znaczących aktów

MEDIACJE RODZINNE I SPADKOWE

Agnieszka Maria SITA - akredytowany mediator ds. rodzinnych i spadkowych przy Federalnej Komisji Mediacyjnej.

- Ugody rozwodowe
- Ugody w sprawie opieki nad dziećmi i alimentów
- Ugody dotyczące podziału majątku (z notariuszem jeśli nieruchomości)
- Ugody w sprawach spadkowych

Ugody są homologowane w sądach niderlandzko- i francuskojęzycznych.



Postaw na porozumienie – uniknij stresu i długiego procesu sądowego!

Mauricelaan 1, 1050 Elsene
(6. piętro, gabinet nr 2)
✉ mediator@trampolina.be
🌐 www.trampolina.be
☎ 0495 28 98 24



Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylvia Rasson

Dane kancelarii:

Britselei 28, 2000 Antwerpia

kancelaria aktywna na terenie całego kraju



Kontakt:

gsm: 0484/79 03 92

email: srasson@outlook.com

www.sylviarasson-advocaat.be

foto © Kwinzen Verpeurt

Zespół Otella

Zazdrość nie wymaga dowodów, potrafi sama je wyprodukować. Dla wielu z nas jest nieodłącznym towarzyszem życiowej podróży. I dopóki trzymana na wodzy, w rozsądnych i akceptowalnych ramach nie jest groźna, a nawet może być pociągająca i urokliwa.

Problem zaczyna się jednak wtedy, kiedy niszczy ona życie zarówno zazdrośnikowi, jak i osobie z którą ów jest w relacji. Kiedy zaczyna być obsesją, z którą dotknięty nią człowiek nie daje sobie rady.

Dziś mowa będzie o zespole Otella, czyli o chorobliwej zazdrości syćcej się nie niepewnością, a głębokim przekonaniem o niewierności partnera lub partnerki. Zespół Otella rozpoznawany jest często u osób długotrwale uzależnionych od alkoholu, ale nie tylko. Dotyka także tych, którzy nie byli i nie tkwią w mackach alkoholowego nałogu.

Myślę, że każdy, kto choć raz kochał, zna to nieprzyjemne ukłucie w sercu, kiedy to nasz partner lub partnerka wydają się interesować kimś innym. Można nawet powiedzieć, że zazdrość w pewnym sensie stoi na straży naszego związku i informuje o ewentualnych zagrożeniach. Jest częścią naszego wyposażenia ewolucyjnego, gdyż zapewnia najskuteczniejsze przekazywanie genów. Jeśli mężczyzna chciał wychowywać własne potomstwo, musiał być pewien, że kobieta jest mu wierna. Jeśli zaś kobieta chciała aby jej dzieci przeżyły, pilnowała mężczyzny, który zapewniał opiekę i bezpieczeństwo zarówno jej, jak i dzieciom.

Jedna z teorii mówi, że mężczyźni zgodnie z ewolucyjnym interesem jak największego rozsiewania własnych genów wykształcili w sobie umiejętność oszukiwania, a kobiety, także we własnym



i swoich dzieci interesie, umiejętność wychwytywania oszustwa. Tak właśnie jest z zazdrością – stanem emocjonalnym zakodowanym głęboko w prastarych strukturach naszego mózgu. Jednym słowem uczucie zazdrości jest atawistycznym spadkiem, który odziedziczyliśmy po naszych przodkach.

Kiedy kogoś kochamy, chcemy aby nasza miłość była niezagrożona i trwała wiecznie. Ale nadmiarowa, destrukcyjna, wyniszczająca zazdrość potrafi zabić każdy związek i każde uczucie, mimo, iż jej pierwsze symptomy wydają się niegroźne, a nawet wzruszające. W końcu widzimy i czujemy, jak bardzo ktoś jest w nas zakochany i jak Jemu lub Jej na nas zależy. Takie urocze, niewinne codzienne scenki w związku, który znajduje się w początkowej fazie. Jest to etap kiedy partnera lub partnerkę widzimy przez różowe okulary i jesteśmy w stanie wytłumaczyć, pominąć, czy przymknąć oko na każdą czerwoną flagę, która pojawia się w relacji. Jak to mówią „miłe złego początki”.

Gdzie zatem leży granica zdrowej zazdrości? Po czym poznać czy to jeszcze norma, czy patologia? Najkrócej mówiąc po tym, że nie ma moralizowania, obrażania się, kąśliwych uwag, wzbudzania u drugiej strony poczucia winy, nakazów, zakazów, roszczeń, emocjonalnych szantaży i pretensji. Kiedy natomiast zaczynają się, na początku delikatne i prawie niezauważalne, uwagi na temat zbyt wyciętego dekoltu, czy nadmiernego według zazdrosnego partnera makijażu to sytuacja już nie jest dobra. Obrażona mina, milczenie kiedy ktoś się w restauracji na nas spojrzal, kąśliwa uwaga, że uśmiechamy się do obcych czy dociekanie z kim to my tam tak wymieniamy wiadomości tekstowe.

Niby nic strasznego, myślimy. Odrobina zazdrości w związku jeszcze nikomu nie zaszkodziła, usprawiedliwiamy. W miarę jednak wydłużania się związkowego stażu



sytuacja między partnerami nie tylko się nie poprawia (choć powinna, bo przecież im dłużej kogoś znamy tym większe powinniśmy mieć do tej osoby zaufanie) to systematycznie się pogarsza. Partner, partnerka zaczyna kontrolować godzinę naszego powrotu z pracy do domu, ilość przejechanych kilometrów na liczniku w aucie, strój, zawartość telefonu, torebki czy portfela. Dzwoni po kilkanaście razy dziennie i każe się rozliczać z każdej godziny, włącza lokalizację, czy instaluje podsłuch w telefonie.

Ale nie tylko to. Bywa, że przeglądana jest szafa, bielizna osobista i zawartość kosza na śmieci. Kończą się wyjścia z koleżanką, znajomymi czy telefoniczne pogaduszki. Zdarza się czatowanie pod miejscem pracy czy wcześniejsze powroty do domu na przykład z podróży służbowej. Partner lub partnerka osoby cierpiącej na zespół Otella zaczyna się bać uśmiechać na ulicy, a w miejsce dawnej radości z bycia razem wkracza na białym koniu lęk. Obawa o każdy ruch i o to jak on przez bliską nam osobę zostanie odebrany. I nie pomagają wielokrotnie ponawiane próby przekonywania osoby, z którą tworzymy relację o tym, że ją bardzo kochamy i chcemy z nią być. W zamian za to partner/partnerka zaostriża i wymyśla kolejne środki kontroli naszego życia.

Mamy tu do czynienia z wcale nierzadkim rodzajem zazdrości, która karmi się jedynie podejrzeniami, a te nie giną wraz z brakiem dowodów. Zazdrosny partner docieklawie i w coraz bardziej przemyślny sposób szuka dowodów, tak jakby zdrada mogła przynieść mu ulgę. Tak jak mityczny Otello, który cierpi męki, nie mając pewności że jest zdradzany, ale także nie mając pewności, że nie jest. Bywa że taki człowiek w przypływie świadomości przeprosza i obiecuje poprawę swojego zachowania, przyrzeka że to się już nigdy więcej nie powtórzy, po czym po krótkim czasie gehenna i zmienianie

życia rodzinnego w istne piekło zaczyna się od nowa. Partner zamiast pracować nad sobą, woli zmniejszać swój niepokój, zwiększając kontrolę nad drugą połową.

I tak dochodzimy do tego, że każde zachowanie partnerki/partnera podlega następującej interpretacji: nie chce ze mną rozmawiać – myśli o innym/innej, a gdy chce, jest czuły(a) i miły(a) – robi to celowo, aby ukryć, że myśli o innym/innej. Brak dowodów jakiegokolwiek formy zdrady w niczym nie przeszkadza. Jest wręcz dowodem na niezwykłą przebiegłość drugiej strony w jej ukrywaniu.

Inną możliwą bazą do rozwoju patologicznej zazdrości jest niezdolność do przeżywania prawdziwej miłości. Żeby ze stanu zakochania rozwinęła się prawdziwa miłość, człowiek musi mieć w sobie taki rodzaj dojrzałości, która widzi drugiego człowieka jako odrębną osobę i pozwala jej na autonomię i niezależność. Chorobliwa zazdrość to rodzaj pętli, która stopniowo się zaciska: zazdrość pociąga za sobą wstyd że jestem niekochany(a), ten z kolei pociąga jeszcze większą zazdrość, a ta jeszcze większy wstyd. Patologiczna zazdrość to powtarzająca się sekwencja uczuć, w których dominującymi są wstyd i poczucie winy, połączone z nieprzyznawaniem sobie prawa do ich odczuwania.

A tymczasem każdego dnia i w każdej szerokości geograficznej ktoś z powodu zazdrości bierze kuchenny nóż, pistolet, poduszkę lub inne narzędzie i dokonuje morderstwa. Czy ktoś kiedyś policzył ofiary, które straciły życie w wyniku partnerskiej zazdrości? Wystarczy posłuchać kilku podkastów kryminalnych aby mieć pełną

świadomość, że zbrodnie u podłoża których widnieje zazdrość miały i mają miejsce.

Z badań przeprowadzonych na świecie wynika, że zazdrość jest główną przyczyną przemocy w małżeństwie.

Warto mieć świadomość tego, że skłonność do chorobliwej zazdrości nie pojawia się bez powodu. U jej podstaw leżą: niskie poczucie własnej wartości, traumatyczne wydarzenia z przeszłości takie jak porzucenie czy zdrada, wysoki poziom lęku, zaburzenia natury seksualnej, ale także różnice w atrakcyjności partnerów. Zazdrosny człowiek czuje się bardzo niepewnie i wydaje mu się, że może uciec od tej niepewności poprzez kontrolę jakiej poddaje ukochaną osobę. I faktyczna wierność czy niewierność partnerki lub partnera nie ma tu większego znaczenia. Do dziś zdrada kobiety w krajach islamskich to plama na honorze mężczyzny, którą zmyć może jedynie zamordowanie żony.

Dreńczony przez niepewność i poczucie zagrożenia człowiek uzależnia drugą stronę od siebie, ogranicza jej wolność osobistą, grozi, manipuluje, szantażuje, a potem przeprosza, by za chwilę znów zastosować przemoc. A to wszystko w imię prawdziwej miłości. Warto o tym pamiętać zanim zwiążemy się z chorobliwie zazdrosnym człowiekiem.

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

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	09.30 - 10.30
	psycholożka	13.00 - 14.00
Wtorek	psycholożka	21.00 - 22.00
Środa	prawniczka	22.00 - 23.00
Czwartek	psycholożka	8.00 - 10.00
Piątek	prawniczka	13.00-14.00

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



Flandria po polsku

Polub nas
bądź zawsze na bieżąco!



MITINGI ANONIMOWYCH NARKOMANÓW

GRUPA «MAŁYMI KROKAMI»

w każdy poniedziałek, 19h30–21h30

ODWAŻNI I WOLNI

w każdy piątek, 19h30–21h00

ADRES

Lange Beeldekenstraat 18,
2060 Antwerpia
tel.: +32 489 897 856

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



Miejsce
na twoją
reklamę

Szukasz pomocy bo bliska osoba zawiodła cię
przez nadużywanie alkoholu?

Wydaje Ci się, że nikt nie jest w stanie
Cię zrozumieć?

Grupy rodzinne Al-Anon

- Są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików.
- Tu możesz się dowiedzieć, jak sobie radzić z alkoholizmem bliskich.
- Główną zasadą Al-Anon jest dyskrecja i anonimowość



Przyjdź, czekamy na Ciebie!
Spotkania w wtorki o godzinie 19.00
Adres: Ossenmarkt 14 2000 Antwerpen
Tel. +32 451 01 14 84
alanon.odnowa@gmail.com

Co dziedziczymy po rodzicach, a co po dziadkach?

Każdy z nas nosi w sobie ślady przeszłości – w rysach twarzy, kolorze oczu, sposobie bycia. Czy to geny decydują o tym, jacy jesteśmy, czy może wychowanie ma na nas większy wpływ? Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta, ale nauka stopniowo odkrywa tajemnice dziedziczenia.

Choć mówi się, że po rodzicach dziedziczymy po 50% genów, podział ten nie jest idealnie równy, a wpływ na nasz rozwój mają także dziadkowie i wcześniejsze pokolenia.

Geny a wygląd – czy można to przewidzieć?

To, jakie cechy wyglądu odziedziczy dziecko, zależy od kombinacji genów przekazanych przez matkę i ojca. Niektóre z nich mają charakter dominujący, inne recesywny. Przykładem jest kolor oczu – ciemne barwy są dominujące, więc jeśli jedno z rodziców ma brązowe oczy, a drugie niebieskie, istnieje większa szansa, że dziecko również odziedziczy brązowy odcień. Podobnie jest z kolorem włosów czy kształtem twarzy.



Niektóre cechy dziedziczymy wyłącznie po ojcu lub matce. Geny zawarte w chromosomie Y przekazywane są jedynie z ojca na syna i odpowiadają m.in. za specyficzne cechy męskiej sylwetki, rysy twarzy czy wzór owłosienia. Z kolei materiał genetyczny zawarty w mitochondrialnym DNA przekazywany jest wyłącznie przez matkę i wpływa na metabolizm oraz predyspozycje do niektórych chorób.

Czy inteligencję dziedziczymy po matce?

Kwestia dziedziczenia inteligencji budzi wiele emocji. Przez lata uważano, że to matki odgrywają kluczową rolę w przekazywaniu zdolności intelektualnych swoim dzieciom, ponieważ odpowiadają za to geny zawarte w chromosomie X. Ponieważ kobiety mają dwa chromosomy X, a mężczyźni tylko jeden, teoretycznie szanse na dziedziczenie inteligencji po matce są większe.

Badania przeprowadzone przez naukowców z Glasgow wykazały, że poziom inteligencji dziecka jest silnie skorelowany



z inteligencją matki. Jednak wpływ ojca również jest istotny – nie tylko genetycznie, ale także poprzez stymulację intelektualną i wychowanie.

Geny to nie wszystko – wpływ środowiska

Chociaż dziedziczymy pewne predyspozycje, ich rozwój zależy w dużej mierze od warunków, w jakich dorastamy. Już w okresie prenatalnym wpływ na inteligencję może mieć styl życia matki, jej dieta czy poziom stresu. Po narodzinach kluczowe stają się warunki wychowania – dostęp do edukacji, otoczenie, kultura oraz interakcje społeczne.

Również wzrost dziecka jest uzależniony nie tylko od genów, ale także od jakości

odżywiania w pierwszych latach życia. Badania pokazują, że nawet bliźnięta jednojajowe mogą różnić się wzrostem, jeśli jedno z nich w dzieciństwie było niedożywione.

Co przekazują nam dziadkowie?

Dziedziczenie nie kończy się na rodzicach. W naszym DNA zapisane są także cechy przodków. Dziadkowie mogą mieć wpływ na wygląd wnuków, na przykład na kolor włosów czy oczu. Niekiedy zdarza się, że dziecko, które nie przypomina żadnego z rodziców, odziedziczyło geny po dziadkach lub nawet pradiadkach.

Nie tylko cechy fizyczne przechodzą z pokolenia na pokolenie. Badania pokazują, że emocje i doświadczenia, zwłaszcza te związane z traumą, mogą być przekazy-

wane epigenetycznie. Naukowcy z University of California wykazali, że lęki i stres przeżywane przez prababcie mogą wpływać na stan emocjonalny ich prawnuków.

Jednak dziedziczenie po dziadkach nie ogranicza się do negatywnych aspektów.

Przekazują oni wnukom także zdolności adaptacyjne, wytrwałość, przedsiębiorczość i rodzinne tradycje. Ich doświadczenia życiowe oraz wartości mogą kształtować sposób myślenia młodszych pokoleń.

Dziedziczenie to skomplikowany proces, który nie zawsze jest oczywisty. Dziecko może przypominać zarówno rodziców, jak



i dziadków, a nawet mieć cechy, które pojawiły się w rodzinie po kilku pokoleniach przerwy. Wpływ genów jest ogromny, ale nie należy zapominać o znaczeniu środowiska i wychowania, które kształtują nas równie mocno, co zapisany w DNA kod.

Marta Wawrocka



Dabelle
Vastgoed

AGENT NIERUCHOMOŚCI W BELGII

David Wisniewski

- ➔ Sprzedaż lub zakup nieruchomości
- ➔ Wsparcie w procesie transakcji
- ➔ Bezpłatna wycena nieruchomości
- ➔ Konsultacje online i stacjonarnie

+32 499 43 45 59

www.dabellevastgoed.be

Dabelle BV | IJzerenpoortkaai 3 bus 65, 2000 Antwerpen

Ondernemingsnr: 1010.410.792 | Derdenrekening: BE18 3632 4620 7965

BIV 516743 | AXA polis numer: 730.390.160

Jak przedłużyć młodość

Ja stary? - Wypraszam sobie!

Starość jest określeniem co najmniej niezręcznym w stosunku do człowieka, który choć młodość ma już za sobą, wcale nie musi czuć się staro właśnie wtedy, kiedy ktoś inny uzna, że „on/ona już jest stary”. Jeśli ktoś sam uznał, że jest już stary i/lub stuknęła mu 70-ka – nie szkodzi. Tym bardziej zachęcam do przeczytania tego artykułu.

Jeśli już ktoś się upiera przy słowie starość, niech tu ono wystąpi, zwłaszcza że zamierzamy się z nim rozprawić i wskazać mu jego miejsce bliżej schyłku życia, a nie w kwiecie dojrzalego wieku. Istnieje opinia, że organizm człowieka zaczyna się starzeć już w momencie narodzin (podobno nawet wcześniej) i jest to proces ciągly oraz nieodwracalny.

Starość i młodość

Są jak strefy klimatyczne. Nie można wbić słupa i powiedzieć, że właśnie tutaj kończy się tropik i zaczyna strefa umiarkowana. Ludzie, fauna, flora, a nawet świat nieożywiony, tak dokładnej granicy respektować nie będą. Nie każdy musi się zgodzić również z tym, że na drodze jego życia ktoś wbije słup z napisem – starość. Ma przecież prawo, w zależności od poczucia humoru, zareagować np.: „zaraz, zaraz; stare to są dobre wino i skrzypce Stradivarius’a, co tylko dodaje im smaku oraz szlachetności. A o tym, kiedy poczuje się naprawdę stary, można będzie się dowiedzieć z mojego nekrologu”.

Od zarania dziejów

Człowiek musiał chronić się przed silniejszymi zwierzętami i zdobywać pożywienie. Zasady współżycia społecznego nie były korzystne dla ludzi słabszych i starszych.



Obowiązywały twarde, surowe i bezlitosne prawa natury. Przetrwali najsilniejsi, a starość była traktowana głównie jako słabość.

Przez tysiąclecia ruch był wymogiem i oczywistością dnia codziennego, organizm człowieka do ruchu jest przystosowany. Nie funkcjonuje prawidłowo, jeśli trwa w bezruchu jak ostryga przyczepiona do kamienia. Jest tak skonstruowany, że musi się ruszać, aby wszystkie procesy fizjologiczne przebiegały normalnie, o zaniku mięśni nie wspominając. Ta oczywista oczywistość bywa jednak u ludzi w głębokim lekceważeniu i zapomnieniu. Przecież teraz samochód, winda, ruchome schody... Cywilizacja dała nam wiele, ale odebrała naturalny ruch.

Listonosz na spacer?

Nie będziemy tutaj zachęcać przysłowio-owego listonosza do spacerów, bo ma ich dosyć na co dzień. Ktoś zmęczony po całym dniu pracy marzy tylko o tym, żeby odpocząć. Ale jeśli np. ktoś nosi nieodpowiednie obuwie, bo chce „wyglądać” i

przez to niepotrzebnie męczy się podwójnie? Każda praca angażuje określone partie mięśni. A jeśli ktoś musi się ciągle schylać lub być pochylonym? A jeśli musi ciągle stać w jednym miejscu?

Zmęczenie ma różne oblicza. Dlatego ważne jest określenie wskazań i przeciwwskazań do różnych rodzajów aktywności ruchowej. Nasz listonosz, pieszo pokonujący wiele kilometrów, może wiele zyskać uprawiając ćwiczenia siłowe bardziej statyczne, angażujące inne partie mięśni niż te, które są aktywne w jego pracy.

Po pięćdziesiątce

Sformułowanie „ludzie starsi, czyli po 50 roku życia” występujące tysiącami w najróżniejszych publikacjach, powinno u osób w tym wieku – szczególnie tych, które mało się ruszają – wzmoczyć czujność. Co prawda w przeszłości 50-ka była naprawdę podeszłym wiekiem, ale w przyszłości nie będzie ona jeszcze nawet półmetkiem życia. A teraz? To zależy od każdego z osobna.

Pora na cytaty z www.sportconnect.pl: „Badania niezbicie pokazują, że należy przywrócić starszym osobom «chęć» do uprawiania adekwatnych do wieku ćwiczeń fizycznych, ponieważ nie ma żadnych biologicznych barier, które by taką aktywność mogły wykluczać. Jeśli statystycznie 1 osoba na 10 w tym wieku prowadzi aktywność ruchową, to jest to zdecydowanie za mało, a wyraźne pogorszenie stanu zdrowia takich osób wiąże się przede wszystkim z niedostateczną ilością czasu poświęcaną na zajęcia ruchowe”.

Mity

Wielu ludzi starszych sądzi, że zajęcia ruchowe nie są im potrzebne z różnych powodów. Że są w pełni słabi, że ćwiczenia są niebezpieczne, że tylko energiczne ćwiczenia mają sens, a w ogóle to czują się zmęczeni i... starzy. Ale to nic innego, jak błędne koło, spowodowane właśnie brakiem ruchu. Od innych ewentualnych skutków aż skóra cierpnie, więc nie będziemy ich tutaj wymieniać.

Wystarczy wspomnieć o naszej poczciwej „pompcie”, która bije raz szybciej, raz wolniej, oraz o podatności na depresję i stany

lękowe z powodu braku ruchu, a także o łamliwości kości i bólach stawów.

Wykaz ćwiczeń?

– Dobre sobie! To tak, jakby w instrukcji obsługi nowego telewizora, przeczytać punkt pierwszy – Włączyć do prądu! Gdzieś tam można takie instrukcje spotkać, ale jeśli tutaj chcielibyśmy coś takiego „wcisnąć”, to ten artykułik odniósłby skutek odwrotny do zamierzonego. Nikt nikogo o brak wyobraźni nie posądza, a i nie chodzi o to, aby rozwijać tylko mięśnie twarzy poprzez ironiczny uśmieszek.

Niko Niko, Tanaka

Dwa pierwsze słowa po japońsku znaczą uśmiech, a trzecie, to nazwisko profesora, który proponuje bieganie z uśmiechem na ustach. Mowa o tzw. slow jogging czyli bieganiu wolnym tempem. Taki truchcik może dokonać cudów w naszym zdrowiu. Został on przetestowany w Japonii na grupie osób mających średnio 75 lat. Wszyscy czuli się wyjątkowo słabo, mieli nadciśnienie i niechęć do życia. Po trzech miesiącach ćwiczeń, 4-5 razy w tygodniu po 30 minut, zaczęło u nich obniżać się

ciśnienie, spadło stężenie cukru we krwi a wzrósł poziom tzw. dobrego cholesterolu, co oznacza mniejsze ryzyko zawału serca lub udaru mózgu. Ogólnie, wszyscy poczuli się lepiej i nabrali wigoru.

Jakakolwiek forma ruchu jest wskazana. Pływanie, Nordic Walking (chodzenie z kijkami), czy turystyka piesza. Lista jest długa, pozostaje tylko wybrać coś dla siebie. Jednak jest pewien problem: kiedyś trzeba zacząć!

Warto wiedzieć:

- Tempo spalania kalorii w organizmie zwiększa się nie tylko podczas ćwiczeń, ale także do kilkunastu godzin po ich zakończeniu.
- Dzięki ruchowi i ćwiczeniom fizycznym w mózgu podnosi się poziom beta-endorfin, które wywołują uczucie spokoju, wyciszenia i odprężenia oraz pomagają uwierzyć w siebie.
- Wiele badań dowodzi, że nie istnieje granica wieku, przy której aktywność fizyczna byłaby niemożliwa i nie dawała korzyści.
- Ćwiczenia siłowe m.in. powodują obniżenie spoczynkowego ciśnienia tętniczego oraz poprawiają strukturę kości, zapobiegając osteoporozie.
- Trwałość kości zaczyna zmniejszać się około 40 roku życia, a najszybszy spadek notowany jest w wieku około 50 lat. Osoby aktywne fizycznie chętniej racjonalnie się odżywiają i rezygnują z nałogów.
- Rola ćwiczeń nie polega tylko na spalaniu kalorii, ale na stymulacji wielu procesów w organizmie, mających wpływ na odchudzanie.
- Najlepsza sprawność organizmu przypada na okres pomiędzy 25 a 30 rokiem życia. Średnio, po ukończeniu 35 lat, praktycznie zaczyna się proces starzenia.



Mama wystarczająco dobra

Zna swoje dziecko jak nikt inny. Czasem się myli, czasem nie wie, co robić – ale zawsze jest. Słucha swojego serca i rozumu, popełnia błędy, ale uczy się z nich. Nie szuka wzorców w poradnikach, bo wie, że prawdziwa bliskość powstaje w codziennych chwilach.



Spółeczny archetyp „Matki Polki” stawia przed kobietami nierealne oczekiwania. Tymczasem badania psychologiczne potwierdzają: dziecko nie potrzebuje matki idealnej. Potrzebuje matki uważnej, autentycznej, obecnej. Wystarczająco dobrej.

Po prostu dobra mama

- Popełnia błędy, miewa gorsze dni, bywa zmęczona i podenerwowana. Nie porównuje się z innymi, nie ocenia, nie zadreżca się myślami, że zawiodła. Nie dąży do ideału za wszelką cenę. Stara się słuchać i rozumieć swoje dziecko. Kocha je i uczy życia poprzez wspólnie spędzony czas.
- Szanuje uczucia dziecka i nie traktuje go przedmiotowo. Nie opiera wychowania na ślepej dyscyplinie, nie obarcza dziecka swoją przeszłością ani rozczarowaniami. Nie jest nadopiekuńcza. Pozwala dziecku myśleć, oddychać po swojemu i przeżywać dzieciństwo na własnych zasadach.
- Jest przyjacielem, opiekunem i przewodnikiem, ale nie przekracza granic.

Nie udaje dorosłej koleżanki. Wie, gdzie jest jej miejsce i jaką rolę powinna odegrać w życiu dziecka. Stawia granice, które dają dziecku poczucie bezpieczeństwa i uczą odróżniać to, co wolno, od tego, co zakazane.

- Darzy dziecko zaufaniem. Nie kontroluje obsesyjnie. Wie, że w przyszłości będzie musiało samodzielnie podejmować

decyzje i ponosić ich konsekwencje. Pozwala odkrywać, eksperymentować i popełniać błędy. Stwarza przestrzeń do dzieciństwa bez kompleksów.

- Akceptuje dziecko takim, jakie jest – co nie oznacza braku wymagań. Nie narzuca presji bycia najlepszym, ale docenia starania. Widzi zarówno mocne, jak i słabe strony.
- Pozwala dziecku uczyć się na własnych błędach. Nie wyręcza, ale wspiera. Czuwa, nie przeszkadzając. Daje przestrzeń na samodzielność, ryzyko – i czasem porażkę.
- Nikomu niczego nie udowadnia. Nie śledzi obsesyjnie najnowszych trendów wychowawczych, nie chłonie godzinami porad ekspertów. Wie, że jako matka najlepiej zna swoje dziecko i nie musi tego nikomu tłumaczyć. Nie przerzuca też na dziecko własnych niespełnionych ambicji.
- Nie udaje nieomyślnej. Popełnia błędy, wyciąga wnioski i wciąż się uczy. Nie obwinia się, gdy coś pójdzie nie tak. Nie oczekuje perfekcji ani od siebie,

ani od dziecka. Uczy, że ważniejsze od doskonałości są dobroć, uczciwość, mądrość i umiejętność przyznania się do błędu.

- Nie rezygnuje z własnych marzeń i planów. Wie, że dziecko jest ważne, ale ona również. Jej życie, potrzeby i cele nie znikają. I nic się nie stanie, jeśli czasem pozwoli sobie na odrobinę egoizmu.
- Nie krzyczy, nie stosuje przemocy ani upokarzających kar. Nie przekonuje dziecka, że „coś jest z nim nie tak”. Zamiast tego stara się zrozumieć sytuację, spojrzeć na nią oczami dziecka i szukać przyczyn.
- Wspiera pasje swojego dziecka. Nie porównuje ich z osiągnięciami innych. Dla niej liczy się to, co naprawdę interesuje jej dziecko.
- Ma prawo być zmęczona. Ma prawo do chwil tylko dla siebie.

Najlepsza mama to ta wystarczająco dobra. Nie idealna, nie perfekcjonistka, nie nadopiekuńcza i nie przewrażliwiona. Nie wszystko jej wychodzi, czasem się potyka, ale potrafi przyznać się do błędu, przeprosić i przytulić. A dziecko, mając taką mamę, da sobie radę w życiu. I właśnie o to chodzi.

Aleksandra Dobiecka



Książka na dziś

„W czerwonej sieci”

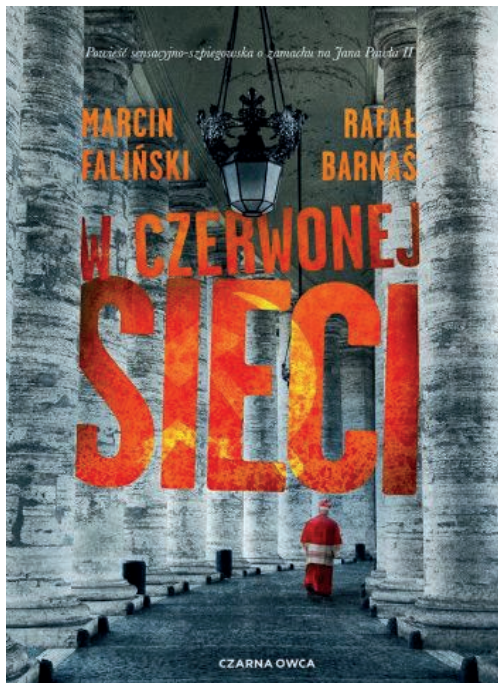
Marcin Faliński i Rafał Barnaś to znany duet pisarzy, autorzy powieści kryminalnych i historycznych.

Marcin Faliński – absolwent Wydziału Dziennikarstwa i Nauk Politycznych Uniwersytetu Warszawskiego. W 1992 roku pracował jako dziennikarz Życia Warszawy, jednak już rok później dołączył do Urzędu Ochrony Państwa. Od 1996 roku pełnił funkcję oficera Zarządu Wywiadu, a w 1997 roku ukończył kurs oficerski w Ośrodku Kształcenia Kadr Wywiadu. W 2002 roku dołączył do Agencji Wywiadu, gdzie służył aż do przejścia na emeryturę w 2017 roku w stopniu podpułkownika.

Jest współautorem bestsellerowej trylogii historyczno-spiegowskiej: „Operacja Rafael”, „Operacja Singe” i „Operacja Retea”. Prywatnie pasjonat podróży, ciepłych mórz i rajskich plaż, a także górskich wędrówek. Miłośnik orientalnej kuchni, bossa novy, sztuki i architektury.

Rafał Barnaś – historyk z wykształcenia, który zdobywał doświadczenie zawodowe w hotelarstwie, sektorze bankowym, korporacjach oraz handlu, zarówno w kraju, jak i za granicą. Członek kanadyjskiego think tanku Centre for Military Intelligence and Security Studies.

Autor powieści „Młodzieniec” (2018) i „Trujące akta” (2020) oraz współautor biografii „Szpieg. Najstarszy zawód świata” (2019). Z zamiłowania podróżnik – odwiedził ponad 50 krajów na sześciu kontynentach.



„W czerwonej sieci” wprowadza nas w świat służb specjalnych, intryg, brutalnej polityki i wojny wywiadów rozgrywającej się w cieniu Watykanu. Autorzy przedstawiają wielowątkowe przygotowania do zamachu na Jana Pawła II, który stanowił dla komunistycznej władzy wielkie zagrożenie.

Do zamachu na polskiego papieża doszło 13 maja 1981 roku, podczas audycji generalnej na placu Świętego Piotra w Rzymie. Choć bezpośredni sprawca – Turek Mehmet Ali Ağca – został ujęty i osądzony, do dziś nie ustalono jednoznacznie, kto stał za zamachem. Po ataku służby komunistyczne fałszowały dokumenty i wysyłały pogrozki do włoskich śledczych, aby zmylić tropy i skierować dochodzenie na ślepy tor.

Na kanwie tego historycznego wydarzenia z początku lat osiemdziesiątych XX wieku autorzy skonstruowali wielowątkową intrygę. Ukazali proces przygotowań oraz działania operacyjne służb wywiadowczych: rozpracowywanie celów, werbowanie ludzi poprzez szantaż i wykorzystanie kompromitujących tajemnic.

Autorzy przypisali organizację zamachu oficerom radzieckiego KGB. Oficerowie Iwan Klimow i Andriej Woronow otrzymali zadanie przeprowadzenia ściśle tajnej operacji „uciszenia” papieża, co miało doprowadzić do powstrzymania zmian zachodzących w bloku państw wschodnich.

Narracja często przenosi czytelnika w czasie. Poznajemy mężczyzn, których różni prawie wszystko: pochodzenie, narodowość, pozycja społeczna, wykształcenie. Łączy ich to, że na pewnym etapie swojego życia stali się obiektem zainteresowania i za pomocą szantażu kompromitujących materiałów, zostali zmuszeni do współpracy z KGB.

„W czerwonej sieci” to, co prawda fikcja literacka, ale czytając książkę, ma się wrażenie, że niektóre wydarzenia to nie tylko wymyślona przez autorów rzeczywistość. To bardzo dobry thriller szpiegowski, pełen działań wywiadowczych, akcji, szantaży, podwójnych agentów, pościgów i strzelanin. Polecam wszystkim miłośnikom literatury sensacyjnej.

Agnieszka
Buniowska

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

To jest miejsce na Twoją reklamę

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



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



Schilder en renovatiewerken

- Ocieplenia budynków
- Kompleksowe wykończenia wnętrz
- Malowanie
- Szpachlowanie
- Glazura
- Terakota
- Karton gips itp

0485/87 10 55
tadart@onet.eu
BTW: BE 0734.739.762



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

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

perfectieathome.be



Nasze biura:

Uitbreidingstraat 10, Berchem
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