

GAZETA BEZPŁATNA
Numer 6/2025 (167)
czerwiec 2025
Miesięcznik Polonii we Flandrii

FLANDRIA PO POLSKU



28.06.2025

POLISH DAY
IN BRUSSELS

W NUMERZE:

- 3 Maxime Luna-Kirschbach: Belg, któremu Polska w duszy gra
- 8 Kawałek Polski w sercu Europy
- 10 Kuchnia belgijska dla każdego
- 12 Historia króla, który niemal oddał Belgię Hitlerowi – część II
- 16 Odkrywamy Belgię
- 20 Przegląd prasy belgijskiej
- 24 Przegląd prasy polskiej
- 30 Jak pobierać emeryturę po wyjeździe z Belgii?
- 32 Klinika Prawa EWSPA radzi:
 - Jak uzyskać obywatelstwo belgijskie?
 - Konsekwencje braku wymeldowania z mieszkania w Belgii
- 36 Wolni od złości
- 38 Sezonowe warzywa i owoce – dlaczego warto jeść zgodnie z rytmem natury?
- 44 Porozmawiajmy o prawach pacjenta
- 46 10 najgorszych błędów wychowawczych
- 47 Mężczyzna w cieniu własnej młodości
- 49 Życie zaczyna się po czterdziestce
- 50 Trudne życie nastolatka
- 52 Jak dobierać kolory ubrań, żeby wyglądać dobrze
- 53 Książka na dziś

Redaktor naczelny: Agata Kocińska. **Skład i łamanie:** Redakcja. **Okladka:** plakat Polish Day in Brussels 2025

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.*

Maxime Luna-Kirschbach: Belg, któremu Polska w duszy gra

W Belgii wkrótce wystąpi „Mazowsze”. Wraz z nim zaśpiewa i zatańczy Maxime Luna-Kirschbach, który miłością do polskiego folkloru zapalał jako nastolatek i od tego czasu realizował związane z tym marzenia. Na koncert „Mazowsza” zapraszamy podczas Polish Day 28 czerwca w Brukseli, a tymczasem polecamy rozmowę z Maximem.

MACIEJ BOCHAJCZUK:
**Po kim odziedziczyłeś
słuch?**

MAXIME LUNA-KIRSCHBACH: Mama i babcia lubiły muzykę operową, wydaje mi się, że marzyły też o grze na fortepianie. Ale na rozwijanie talentu nie było ich stać. Dorastałem w domu bez jakichkolwiek tradycji muzycznych. Tata przyjechał do Belgii z Hiszpanii i całe życie pracował jako tokarz-frezer. Mama pochodzi z mieszanego związku flamandzko-niemieckiego, była fryzjerką, dorabiała sprzątaniem. W naszym domu

w Saint-Ghislain pod Mons było zbyt skromnie, by pozwolić sobie na szkołę muzyczną, w Belgii zawsze płatną.

To, co mogłem odziedziczyć, to talent do języków. Zasadniczo porozumiewaliśmy się po francusku oraz po hiszpańsku – ten drugi język miał tę zaletę, że nie rozumieli go sąsiedzi. Do tego mama z babcią klóciły się po niemiecku, a ta sama babcia śpiewała mi po niderlandzku i faktycznie przepowiadała, że sam kiedyś zostanę śpiewakiem. W końcu też zacząłem nucić arie operowe.

Na scenie będziesz miał okazję zrobić to po raz pierwszy w wieku 12 lat.

Mamie doskwierał kregosłup i po lekcjach zacząłem pomagać jej w sprzątanii szkół. W jednej z nich akurat trwała próba zespołu polskich tańców folklorystycznych „Spotkanie”. Gdy zachęcali mnie, bym spróbował, moja mama odparła, że przecież ja prawie z pokoju nie wychodzę i gdzie mi tam na scenę. No to postanowiłem jej coś udowodnić. Pokonałem nieśmiałość, nauczyłem się patrzeć partnerkom w oczy i występo-



wąłem w „Spotkaniu” do 18 roku życia, głównie tańcząc.

I zacząłeś uczyć się polskiego.

Przed wszystkim uczyłem się tekstów na pamięć i fonetycznie, nie bardzo je rozumiejąc, nie mając pojęcia o zasadach pisowni i gramatyki. Dopiero później łączyłem ten archaiczny polski ze współczesnym, czasem ku ucieście moich rozmówców. Opowiadałem, że moim hobby jest „tańcowanie” i wymawiałem staropolskie „jesce” zamiast „jeszcze”.

Kiedy serio pomyślałeś o karierze w „Mazowszu”?

Kiedy zobaczyłem „Mazowsze” na żywo. Obchodziliśmy akurat jubileusz „Spotkania” i „Mazowsze” zgodziło się przyjąć zaproszenie na występ w Theatre royale de Mons. Byłem oczarowany, po koncercie powiedziałem mamie, że chyba już wiem co chcę robić w życiu. Miałem dopiero 13 lat, ale zacząłem mentalne przygotowania do wyjazdu do Polski. Cztery lata później kupowałem bilety, sprawdzałem kierunki studiów i terminy przesłuchań.

Padło na Lublin.

Znałem już trochę tamtejszy zespół pieśni i tańca, jeden z najlepszych w Polsce. Do tego dochodziły ludowe grupy studenckie. Cały Lublin uchodził zresztą za miasto, które wciąż żyje folklorem. Rozpaczam więc naukę w Centrum Języka i Kultury Polskiej dla Polonii i Cudzoziemców

UMCS i urządzam się w akademiku. Jest 2007 r., a warunki jak to wtedy w akademikach. Poznałem nowe słowo: „peerelowskie”.

Pierwszy szok kulturowy?

Nauczyłem się, że w Polsce jako ten nowy to ja musiałem wykonać pierwszy krok. W pubie w Walonii zawsze ktoś się przysiadzie, zagai. Teraz to do mnie należało przełamywanie lodów, ale później nawiązywałem przyjaźnie na całe życie.

Szybko zorientowałem się też, że poza Belgią francuskojęzyczną nie zwykło się całować wszystkich na powitanie. Ja z przyzwyczajenia byłem gotów cmokać bez wyjątku dziewczyny, chłopaków, starszych, młodych. Życzliwa koleżka poradziła, bym przyhamował i zachował pocałunki tylko dla naprawdę bliskich.

Już po tych pierwszych lekcjach polskiego języka i kultury stawieś się na przesłuchaniu do „Mazowsza”?

Niedługo po przyjeździe do Polski próbowałem dwa razy, ale głównie po to, by się przekonać nad czym muszę popracować. Kompletnie nie byłem wówczas przygotowany tanecznie, głosowo ani językowo. Musiało minąć siedem lat, by udało się za trzecim podejściem.

Nad czym więc pracowałeś?

Najpierw nad polskim we wspomnianym centrum. Później studiowałem filologię romańską na UMCS, dzięki czemu dzisiaj jestem tłumaczem i nauczycielem francuskiego i hiszpańskiego. Równocześnie tańczyłem w uniwersyteckim zespole tańca ludowego, jak i w Zespole Pieśni i Tańca „Lublin”.

Chodziłem na prywatne lekcje tańca klasycznego, w szkole muzycznej szlifowałem śpiew solowy i operowy. W Rzeszowie skończyłem studium choreograficzne, zdobyłem dyplom choreografa tańców polskich.

Podczas rekrutacji do „Mazowsza” startowałem do baletu, ale dzisiaj również śpiewam. W rzeczywistości trzeba umieć i jedno, i drugie, w dodatku w szerokim repertuarze. Inną techniką wykonujemy pieśni ludowe, inaczej „Requiem” Mozarta, a jeszcze inaczej utwory patriotyczne. Do tego dochodzi egzamin z aktorstwa i ocena aparycji.



Zauważyłem, że, by dostać się do zespołu, musiałbym zgolić brodę.

Zgadza się, każdy mężczyzna goli się przed występem. Orkiestra też. Poza tym bardzo ważna jest sylwetka, siłą rzeczy trzeba być wysportowanym. W naszej siedzibie, czyli „mateczniku”, dysponujemy siłownią i świetnie wyposażonym gabinetem fizjoterapeutycznym z kriokomorami. Fizjoterapeuci są też z nami na każdym koncercie.

Pracujemy na pełen etat, na co składa się taniec klasyczny, taniec ludowy, rozśpiewanie, emisja głosu, ale również gimnastyka mózgu, by uczyć się tekstów na pamięć. Koncertujemy natomiast średnio co drugi dzień. Pamiętam, że na stulecie niepodległości Polski wystąpiliśmy 194 razy.



Które koncerty szczególnie zapadły Ci w pamięć?

Na pewno „Koncert dla Niepodległej” na Stadionie Narodowym w 2018 r., ale też kołędowanie na Islandii w zimie, gdy dzień trwał dwie godziny. Niestety nie załapałem się jeszcze na kolaborację z Goorałem na Przystanku Woodstock, ale śpiewałem z nim przy innej okazji i też pogo pod sceną trwało wtedy w najlepsze.

W Belgii ostatni raz wystąpiliście w brukselskim Bozar w 2019 r.

To jeden z najpiękniejszych dni w moim życiu. W finale śpiewałem solo „Brukselę” Jacquesa Brela, część po fran-

cusku, część po niderlandzku, co ujęło publiczność, a dla mnie było dodatkowo ważne, bo choć jestem Frankofonem, to przecież babcia pochodziła z Flandrii.

Znasz innych Belgów-entuzjastów polskiej kultury ludowej?

Może nie aż tak hardcorowych jak ja, którzy rzuciliby wszystko i przyjechali do Polski. Jednak w działających w Walonii zespołach „Spotkanie” czy „Jasna Woda” jest naprawdę sporo osób bez polskich korzeni, które po prostu zauroczył nieznany wcześniej folklor. W samym Mazowszu mamy natomiast Ukraińców, jest pół-Chińczyk pół-Polak, a wcześniej tańczyli z nami Brazylijczyk oraz Japończyk.

Czy po pracy znajdujesz jeszcze czas na słuchanie muzyki?

Jestem ogromnym fanem muzyki klasycznej, chodzę do opery, słucham jej niemal codziennie. Ze współczesnych artystów lubię Sanah i Ralpha Kaminskigo – podoba mi się jak eksperymentuje głosem. Zawsze uwielbiałem Jacquesa Brela, a dzisiaj na belgijskiej scenie jego miejsce zajmują według mnie Angèle, a przede wszystkim Stromae. Tak, Stromae to jest nowy Brel, z całą swą osobowością, połączeniem muzyki, tańca, orkiestry i dekoracji. Dla mnie tak właśnie wygląda nowoczesny twórca operowy.

Co jeszcze robisz, by się odprężyć i oczyścić głowę?

Jadę na spacer do Lublina. Ostatnio to miasto ma świetny PR, a ja byłem świadkiem jego ewolucji. Od zawsze świetnie się tam czuję, czy to na starówce, na Lubartowskiej czy w miasteczku akademickim. Z drugiej strony dopiero mieszkając w Polsce, poznałem i polubiłem Brukselę. Z Mons to godzina jazdy, na warunki belgijskie odległość zaporowa. Tymczasem gdy chciałem polskim znajomym pokazać Belgię, to razem lataliśmy do Brukseli, zwiedzaliśmy, właściwie dzięki nim odkryłem własną stolicę.

Czego brakuje Ci w Brukseli, a czego w Lublinie?

W Belgii nie istnieje żurek, absolutnie wyborne danie, na które zawsze zapraszam rodziców, gdy mnie odwiedzają. Z drugiej strony, z całym szacunkiem, ale sprzedawane w Polsce „frytki belgijskie”

belgijskie są tylko z nazwy. W końcu dwa lata temu kupiłem frytkownicę, łój wołowy, smażę zgodnie ze sztuką dwa razy i zapraszam kolegów z „Mazowsza” na degustację.

Kariera w „Mazowszu” przypomina tę w zawodowym sporcie. Czy zdarzyło Ci się już myśleć o tym, co po zejściu ze sceny?

„Mazowsze” od początku swojego istnienia opierało się na młodych artystach, ale mam jeszcze trochę czasu na przemyślenia. W każdym razie nie boję się przyszłości. Mogę zostać w Polsce, uczyć francuskiego, tłumaczyć. Być może zdam egzamin na tłumacza przysięgłego.

go. Jako choreograf mogę pracować w szkołach muzycznych. Gdy dostawałem się do „Mazowsza”, byłem o krok od rozpoczęcia doktoratu z dialektologii. Dialekty to moja druga pasja i jako pierwszy chciałbym porównać te belgijskie z polskimi. Wiedziałeś na przykład, że walońskie „crawti” jest spokrewnione z polskim „skręcać”?

Nie miałem pojęcia. Dziękuję i do zobaczenia na Polish Day!

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”.



www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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





POLISH PRESIDENCY
COUNCIL OF THE EUROPEAN UNION

Polish Day in Brussels 2025

Cultural events / 28 June 2025

Kawałek Polski w sercu Europy

Już po raz czwarty Park Cinquantenaire w sercu Brukseli zamieni się na jeden dzień w tętniącą życiem enklawę polskości, dając możliwość wspólnego świętowania dziedzictwa, tradycji i sukcesów Polski i Polaków, zarówno w Belgii, jak i na arenie międzynarodowej.

Tegoroczna edycja będzie o tyle wyjątkowa, że stanowi uroczyste zwieńczenie polskiej Prezydencji w Radzie Unii Europejskiej. Organizatorzy zapowiadają cały szereg atrakcji i wydarzeń towarzyszących, które na długo zostaną w pamięci i sercach wszystkich uczestników.



Tegoroczna edycja Polish Day in Brussels odbędzie się w sobotę 28 czerwca w Parku Cinquantenaire i potrwa od 10:00 do 22:00, a udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny. Można śmiało powiedzieć, że jest to największe, plenerowe święto Polonii w Belgii i corocznie

przyciąga tysiące uczestników – nie tylko Polaków, ale też przyjaciół i miłośników polskiej kultury i naszego kraju. W programie możemy znaleźć m.in.: warsztaty dla dzieci i dorosłych, kino, gry i konkursy oraz wiele niespodzianek.

Jak zdradził pan Jacek Waldhaus, jedną z nich jest wspólny polonez w obecności królów Polski, tańczoney w całym parku. Na szczególną uwagę zasługuje też strefa „MiMo Wszystko Kultura”, w której odbędą się spotkania z muzykami, pisarzami, dziennikarzami oraz znanymi osobistościami z Polski i Belgii.

Przez cały dzień w Alei Polonijnej stowarzyszenia i szkoły polonijne będą prezentowały na stoiskach promocyjnych to, co w ich działalności najpiękniejsze, najciekawsze i najbardziej inspirujące. To niepowtarzalna okazja by szersza publiczność mogła zapoznać się ze szczegółową ofertą organizacji polonijnych i uświadomić sobie jak wiele niezwykłych inicjatyw szerzących polską kulturę w Belgii działa, rozwija się i jednoczy ludzi wokół nas. Oczywiście nie zabraknie też polskich smaków, które będzie można znaleźć w specjalnej strefie gastronomicznej.

Organizatorzy Polish Day in Brussels po raz kolejny dołożyli wszelkich starań, aby ponownie stać się barwną wizytówką Polski w stolicy Belgii, dlatego nikogo nie powinien dziwić wybór artystów, prezentujących się na scenie podczas wieczornego koncertu. Bo kto może promować polską kulturę lepiej niż Państwowy Zespół Ludowy Pieśni

i Tańca Mazowsze, który to wystąpi w pełnym składzie (czyli aż 180 artystów na jednej scenie) przy wtórze orkiestry symfonicznej.

Artyści zapowiadają prawdziwą podróż przez serce polskiego folkloru, w trakcie trwania której zwiedzimy Kaszuby, Kujawy, Lubelszczyznę, Śląsk, góry i wiele innych regionów, a wszystko oczywiście w legendarnych już barwnych strojach, mistrzowskiej choreografii i z niezapomnianą muzyką. Nie zabraknie oczywiście kultowych utworów jak „Kukułeczka”, „Cyt, cyt” czy „Furman” – a wszystko to pod batutą Jacka Bonieckiego i z choreografią Witolda Zapały. Słowa uznania należą się oficjalnemu serwisowi turystycznemu „Mazowsze. Serce Polski” oraz Ministerstwu Kultury i Dziedzictwa Narodowego, bowiem ten wyjątkowy koncert odbędzie się dzięki współpracy z tymi instytucjami.

Koncert finałowy festiwalu zagra zespół, który może nie występuje na scenie tak długo jak Mazowsze, ale za to niezmiennie, już od 25 lat, zachwyca słuchaczy mieszanką tradycyjnych, etnicznych brzmień muzyki łuku Karpat z wieloma gatunkami muzycznymi z pogranicza popu, muzyki alternatywnej, rock'n'rolla, rhythm and bluesa oraz muzyki jazzowej.

Golec uOrkiestra, bo o nich mowa, zaprezentuje swoje niezapomniane przeboje, nie zabraknie bowiem na pewno legendarnych już kawałków takich jak „Ślodycze”, „Lornetka” czy „Ściernisko”. Najślynniejsi góralscy bliźniacy swo-

im występem z całą pewnością porwą do zabawy i wspólnego śpiewania każdego, a echo ich skocznej i szybko wpadającej w ucho muzyki będzie się niesło daleko, poza bramy parku.

Szczególne podziękowania należą się organizacji pozarządowej Sztab Pomocy Belgia – Help Centre Belgium ASBL, która wspólnie z Ambasadą Rzeczypospolitej Polskiej w Brukseli oraz Stałym Przedstawicielstwem Rzeczypospolitej Polskiej przy Unii Europejskiej dołożyli wszelkich starań, aby brukselskie święto Polonii w ogóle mogło się odbyć i zachwyciło nas swoją szeroką ofertą. Największa edycja w historii tego festiwalu odbywa się przy współpracy Miasta Bruksela, gminy Etterbeek, przedstawicieli 16 polskich regionów oraz z pomocą niezastąpionych wolontariuszy. To jedno z najważniejszych wydarzeń tego typu w całej Unii Europejskiej wspierają największe polskie marki, czyli ORLEN, LOT, Totalizator Sportowy oraz Allegro.

Spotkajmy się więc w sobotę 28 czerwca w Parku Cinquantenaire, aby wspólnie świętować polską kulturę, tradycję i czerpać radość z bycia częścią tak wspaniałej wspólnoty.

Sylvia Lichocka



Kuchnia belgijska dla każdego

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

Visstooftpotje met peultjes, venkel en krieltjes - gulasz rybny z groszkiem cukrowym, koprem włoskim i ziemniaczkami

Barwena jest niewielką rybą o charakterystycznej, czerwono-różowej barwie i delikatnym mięsie. To nie tylko przysmak kulinarny, lecz także cenne źródło składników odżywczych. Zawiera lekkostrawne, wysokiej jakości białko, niezbędne do budowy i regeneracji tkanek, oraz kwasy tłuszczowe omega-3, które wspomagają pracę serca, układu krążenia i mózgu.

Barwena zawiera witaminy z grupy B (w tym B12) – ważne dla funkcjonowania układu nerwowego i procesów metabolicznych, a także selen i fosfor, wspierające odporność i zdrowie kości. Charakteryzuje się niską zawartością tłuszczu i doskonale wpisuje się w lekkostrawną dietę.

Jej mięso jest delikatne, aromatyczne i ma lekko słodkawy posmak.

Jedną z najczęstszych form podania barweny jest smażenie lub grillowanie w całości, z chrupiącą skórką, skropioną oliwą z oliwek i doprawioną czosnkiem oraz aromatycznymi ziołami, takimi jak tymianek czy rozmaryn.

Innym sposobem jest pieczenie z warzywami i plasterkami cytryny, które

wzbogacają jej smak. Ryba może być zapiekana w folii lub w naczyniu żaroodpornym. To gatunek, który nie wymaga obróbki cieplnej, najlepiej smakuje krótko smażona lub pieczona, dzięki czemu pozostaje soczysta i pełna smaku.

Barwena to jeden z tradycyjnych składników bouillabaisse, francuskiej zupy rybnej. Może być także podawana na surowo np. jako tatar. W takiej wersji świetnie łączy się z limonką, chili, koiłendrą i odrobiną oliwy.

Składniki:

- 700 g fileta z barweny
- 500 g młodych, małych ziemniaków
- 2 szt. kopru włoskiego
- 1 cebula
- 200 g zielonego groszku
- 1 ząbek czosnku
- 5 gałązek estragonu
- 2 łydgi trawy cytrynowej
- 2 liście laurowe
- 800 ml bulionu rybnego
- 100 ml śmietany
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz



Przygotowanie:

Ocieramy i kroimy cebulę oraz czosnek. Koper włoski płuczemy, kroimy w cienkie paski, a natkę odkładamy na później. Ziemniaki dokładnie myjemy i kroimy na pół. Rybę dzielimy na dużą kostkę. Estragon płuczemy i drobno siekamy.

Na rozgrzaną oliwę wrzucamy cebulę, czosnek oraz koper włoski. Warzywa dusimy przez około 5 minut na małym ogniu. Łodygi trawy cytrynowej rozgniatym nożem i wkładamy do garnka.

Wlewamy bulion rybny, wrzucamy ziemniaki i liście laurowe. Całość gotujemy przez 10 minut. Następnie dokładamy groszek oraz kawałki ryby. Gotujemy na wolnym ogniu kilka minut, aż ryba będzie gotowa.

Na koniec wsypujemy estragon, doprawiamy solą i pieprzem. Tuż przed podaniem dodajemy posiekaną natkę kopru oraz śmietanę.

Smacznego!
Agnieszka Wojtysiak



Polski sklep
spożywczy w Belgii

STOKROTKA
Produkty prosto z POLSKI!



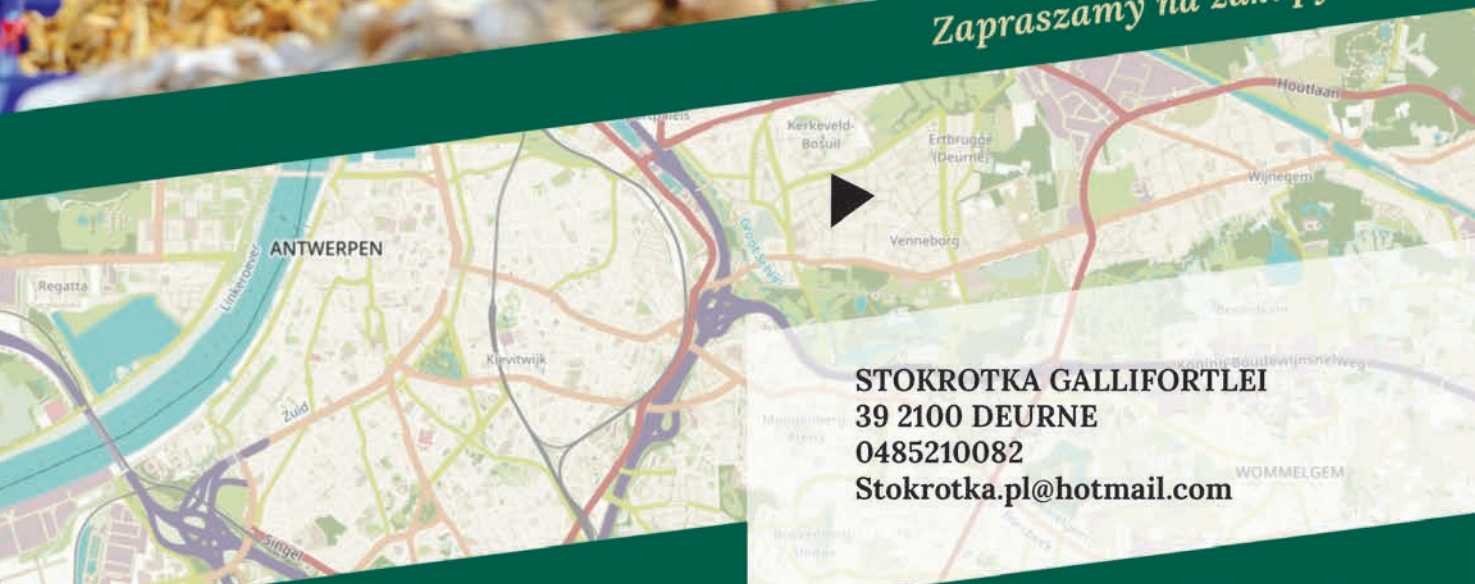
NAJTANIEJ

W MIEŚCIE

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu



Zapraszamy na zakupy!



STOKROTKA GALLIFORTLEI

39 2100 DEURNE

0485210082

Stokrotka.pl@hotmail.com

Historia króla, który niemal oddał Belgię Hitlerowi – część II

Podczas II wojny światowej król Leopold III był gotów przekazać znaczną część terytorium Belgii Adolfowi Hitlerowi w zamian za możliwość utrzymania władzy nad niewielkim obszarem Walonii.



autor zdjęcia: LordLiberty en.wikipedia.org

Książka "Rexit! Leopold III en het tragische misverstand", autorstwa belgijskiego polityka i pisarza Vincenta Stuera, ujawnia nieznane dotąd kulisy działań monarchy. Publikacja obejmuje okres od niemieckiej inwazji na Belgię w 1940 roku aż po abdykację Leopolda w 1951 roku, gdy kraj znajdował się na skraju wojny domowej. Autor dowodzi, że król rozważał utworzenie quasi-niezależnego państewka w Walonii, rządzonego wspólnie z nazistami. W zamian za rezygnację z Brukseli, Antwerpii i dużej części terytorium kraju, Leopold III liczył na zachowanie choćby symbolicznej władzy pod protektorem III Rzeszy.

Na początku wojny król cieszył się niemal powszechnym poparciem społecznym. Belgowie postrzegali go jako

przywódcę, który uratował kraj przed zniszczeniem i okrucieństwem wojny. „Gdyby latem 1940 roku przeprowadzono sondaż opinii publicznej, Leopold miałby ponad 95 procent poparcia” – twierdzi Stuer.

– „W tamtym okresie nastroje w Belgii przypominały mieszkankę ulgi i euforii. Cywile, którym tymczasowo oszczędzono okropności wojny, wierzyli, że polityka neutralności króla zapewniła im bezpieczeństwo. Panowało przekonanie, że mimo okupacji Niemcy zachowują się stosunkowo łagodnie” – dodaje autor.

Ten optymizm jednak nie trwał długo. Już w październiku 1940 roku nastroje społeczne zaczęły się zmieniać, a dwie wyjątkowo surowe zimy – w latach 1940 i 1941 – ostatecznie rozwiały iluzję „łagodnej” okupacji.

Drugi ślub

7 grudnia 1941 roku, gdy cały świat żył dramatycznymi doniesieniami o ataku na Pearl Harbor, do belgijskich kościołów rozesłano list arcybiskupa, wzywający wiernych do duchowego wsparcia monarchy z okazji jego ponownego ślubu. Król Leopold III miał ponownie wstąpić w związek małżeński, a poddani zostali poproszeni o modlitwę w intencji jego szczęścia. Dla wielu Belgów była to wiadomość szokująca i niezrozumiała.

Rodacy zarzucali królowi, że w czasie, gdy kraj cierpiał pod niemiecką okupa-

cją, on prowadził wygodne życie: grał w golf, mieszkał w komfortowych warunkach zamku Laeken, otoczony służbą i dworem. Choć formalnie znajdował się pod nadzorem SS, mógł swobodnie przyjmować gości, a nawet podróżować za granicę – zawsze w towarzystwie niemieckiego adiutanta.

Największe oburzenie wzbudził fakt, że zaledwie sześć lat po tragicznej śmierci uwielbianej królowej Astrid, monarcha poślubił wywodzącą się z mieszczaństwa Lilianę Baela. Gdy okazało się, że para spodziewa się dziecka, 6 grudnia 1941 roku odbył się potajemny ślub cywilny.

Związek miał charakter morganatyczny co oznaczało, że Lilianie oraz ich trojgu dzieciom nie przysługiwały prawa do tytułów królewskich ani do dziedziczenia belgijskiego tronu.



users.telenet.be/kabaja/konigen

Upadek autorytetu

Król Leopold III głęboko rozczarował wielu swoich poddanych. Informacja o jego drugim małżeństwie dotarła do opinii publicznej dopiero po fakcie, co ostatecznie zburzyło mit „zbawcy ojczyzny”.

– „Naród belgijski nie dostrzega już w nim przywódcę okazującego solidarność, lecz człowieka skupionego wyłącznie na sobie. Traci również status wdowca po zagrożonego w żałobie. Jako młody ojciec trójki dzieci Leopold mógł jeszcze liczyć na współczucie – ale to również bezpowrotnie przepadło” – pisze Stuer.

W 1942 roku okupacja stawiała się coraz bardziej brutalna. W październiku naziści wprowadzili obowiązek pracy przymusowej, co oznaczało deportacje belgijskich cywilów do Niemiec. Równolegle rozpoczęto wywózki ludności żydowskiej do obozów koncentracyjnych.

Król nie zaprotestował ani przeciwko deportacjom, ani wobec prześladowań Żydów. Nie wspierał też ruchu oporu. W oczach społeczeństwa stawał się coraz bardziej obcy, zdystansowany i bierny. Przestał być obrońcą narodu, a stał się monarchą, który nie dotrzymał obietnicy ochrony kraju przed niemieckim okupantem.

Uwięzienie

Wieczorem 6 czerwca 1944 roku, w dniu rozpoczęcia alianckiego lądowania w Normandii, król Leopold III został poinformowany przez niemieckich strażników w zamku w Laeken, że zostanie deportowany do Niemiec. Rozkaz wydał Adolf Hitler zaledwie kilka godzin wcześniej, a operację oznaczono kryptonimem „Elbe”.

Tego samego dnia Leopold wystosował do Hitlera list protestacyjny. Część historyków ocenia ten gest jako czysto symboliczny. Deportacja mogła posłu-

żyć poprawie wizerunku monarchii jako „więźnia z Laeken”, a status „króla-jeńcy wojennego” miał pomóc w odbudowie społecznego zaufania.

7 czerwca 1944 roku Leopold został wywieziony do zamku Hirschstein w Saksonii, a następnie do Strobl w Austrii. 7 maja 1945 roku król i jego rodzina zostali wyzwoleni przez armię amerykańską.

– W czasie, gdy Belgowie doświadczali coraz silniejszych represji, przepaść między nimi a Leopoldem III stale się pogłębiała. Do wyzwolenia kraju była już nie do pokonania. Mimo to Leopold wciąż uważał się za moralnego przywódcę Belgii. Wierzył w zasadę neutralności państwa, podobnie jak jego ojciec, król Albert I – bohater I wojny światowej. Problem polegał jednak na tym, że taka postawa oznaczała w praktyce moralną obojętność wobec wyboru między nazizmem a demokracją – komentuje Vincent Stuer.

Karol ratuje monarchię przed upadkiem

Po II wojnie światowej Belgia znalazła się w dramatycznym położeniu. Kraj pilnie potrzebował odbudowy, dlatego powołano rząd jedności narodowej pod przewodnictwem socjalisty Achillesa Van Ackera.

Król Leopold III liczył na szybki powrót do kraju, lecz jego obecność wywoływała poważne napięcia polityczne i społeczne. Premier postawił mu trzy warunki: publiczne podziękowania aliantom, ruchowi oporu oraz odsunięcie kontrowersyjnych doradców. Król je odrzucił, a zamiast tego sporządził listę osób, które jego zdaniem go znieważyły, i zażądał publicznych przeprosin. W efekcie jego „niezdolność do sprawowania władzy”, początkowo związana z niewolą, została celowo przedłużona. Rodzina królewska



Regent Karol, autor nieznany, pl.wikipedia.org

spędziła kolejne sześć lat na wygnaniu w Pregny-Chambésy pod Genewą.

Rozpoczęły się poszukiwania regenta. Jedyną osobą z dynastii przebywającą w Belgii była królowa Elżbieta, matka Leopolda. Mimo szacunku, jakim się cieszyła, nie była brana pod uwagę, brakowało jej doświadczenia politycznego i dyplomatycznego.

Wówczas na scenę wkroczył - wbrew swojej woli - książę Karol, młodszy brat Leopolda. Nieśmiały, pozbawiony ambicji politycznych, niemal nieznany opinii publicznej. Podczas deportacji brata ukrywał się w Ardenach, żyjąc pod fałszywym nazwiskiem. 11 września 1944 roku przybył do Brukseli i zgodził się tymczasowo objąć urząd regenta. Funkcję tę pełnił do lipca 1950 roku, starając się odbudować zaufanie do monarchii. Dla wielu Belgów to właśnie Karol uratował instytucję królestwa.

Okazał się znakomitym dyplomata. Utrzymywał dobre relacje z premierem Wielkiej Brytanii Winstonem Churchillem i innymi przywódcami alianckimi. Odegrał kluczową rolę w



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

realizacji Planu Marshalla oraz wspierał politykę zagraniczną rządu, sprzeczną z linią Leopolda. Za jego regencji Belgia odzyskała międzynarodową pozycję.

Karol musiał mierzyć się z licznymi kryzysami politycznymi. W ciągu niespełna sześciu lat powołał aż dziewięć rządów. Pełnił funkcję głowy państwa w kluczowych momentach: przy tworzeniu Unii Beneluksu (1944), ONZ (1945), NATO (1948) oraz Rady Europy (1949). Przyjął w Brukseli generała Charles'a de Gaulle'a, a sam odbył oficjalne wizyty w Wielkiej Brytanii i USA. Te działania nie spodobały się zwolennikom Leopolda, którzy zarzucali mu, że zachowuje się jak król, choć formalnie był jedynie regentem. Krytykowano go m.in. za wizytę w Belgijskim Kongu, twierdzono, że lokalna ludność mogła odnieść wrażenie, iż Belgia ma nowego monarchę.

Karol nie miał dobrych relacji z rodziną. Jego matka, królowa Elżbieta, nigdy nie wybaczyla mu przyjęcia funkcji regenta. Niezadowolenie panowało również na dworze. Przyjmując urząd od rządu, którego Leopold nienawidził, Karol – w oczach wielu – opowiedział się po stronie

jego przeciwników. 20 lipca 1950 roku parlament oficjalnie zakończył regencję. Przeciwnicy Leopolda zorganizowali wielką uroczystość ku czci Karola, w której wzięły udział tysiące Belgów.

Po ustąpieniu z urzędu, bojkotowany przez rodzinę królewską, Karol wycofał się z życia publicznego. Opuścił dwór i zamieszkał w swojej posiadłości w Raversijde pod Ostendą. Poświęcił się sztuce. Pod pseudonimem Karel van Vlaanderen tworzył portrety i pejzaże.

Ostatnie lata życia upłynęły mu na sporach z władzami Ostendy, które próbowały go wywłaszczyć, oraz na procesach z dwoma biznesmenami, którym powierzył zarządzanie majątkiem. Choć wygrał sprawy, media spekulowały, że próbował uniknąć podatków i uniemożliwić rodzinie królewskiej przejęcie spadku. W 1980 roku, w trudnej sytuacji finansowej, był zmuszony wystawić na licytację rodzinne pamiątki i dobra osobiste.

Z rodziną już się nie spotkał. W 1982 roku otrzymał list od Leopolda, w którym brat zarzucał mu, że „wyrządził poważne szkody krajowi, dynastii, rodzinie...”.

Zapytany później o czas regencji, Karol odparł: „Uratowałem monarchię, ale nikt mi za to nie podziękował.”

Zmarł w 1983 roku w szpitalu św. Serca w Ostendzie. Został pochowany w królewskiej krypcie w kościele Notre-Dame przy pałacu w Laeken. Leopold III nigdy się z nim nie pojechał i nie pojawił się na jego pogrzebie. Sam zmarł kilka lat później, po operacji wszczepienia bypasów, w wieku niespełna 82 lat.

Leopold III nigdy nie przyznał się do błędów. Odkrycie tajnych dokumentów ujawniło moralną dwuznaczność jego działań, w imię utrzymania władzy był gotów współpracować z nazistami. Król się mylił. Belgia wygrała wojnę nie dzięki niemu, lecz pomimo niego. Historia monarchy, który niemal oddał Belgię Hitlerowi, do dziś budzi kontrowersje jako symbol politycznej iluzji i moralnego kompromisu.

Anna Janicka

Źródła:
brusselstimes.com,
vrt.be

ArtHobby
FOTOGRAF



ART Hobby Fotograf

f ART Hobby Fotograf

art.hobby.fotograf



+32478124203, +32484260526

arthobby50@gmail.com



Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie

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

DOLĄCZ DO NAS
instytutgent.be



SZKOŁA POLSKA

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

Zajęcia dodatkowe:

język angielski
język francuski
zajęcia artystyczne
zajęcia sportowe
religia

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



EMAIL
sekretariat@instytutgent.be

TELEFON
0485 34 25 34

KOD QR
zobacz mnie



poetsdienst-vanosta.be

- 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



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

Odkrywamy Belgię

Ten niewielki kraj zachwyca nie tylko pięknymi miastami, urokliwymi miasteczkami i malowniczymi wioskami, ale także wyjątkową architekturą, bogatą historią, różnorodnością kulturową, sztuką, wyśmienitą kuchnią i unikalnymi tradycjami. Belgia skrywa wiele fascynujących miejsc, które warto odkryć.

Pairi Daiza – podróż dookoła świata

W Brugelette, w prowincji Hainaut mieści się jedno z ciekawszych miejsc w Europie – Pairi Daiza, rozległy park o powierzchni ponad 75 hektarów. Na jego terenie żyje ponad 7500 zwierząt z różnych stron świata. Odwiedzający mogą zobaczyć z bliska pandy wielkie, spacerować wśród balijskiej architektury w towarzystwie słoni, czy odpocząć w japońskim ogrodzie zen. Przestrzeń parku została zaprojektowana tak, aby łączyć przyrodę, kulturę i kontakt ze zwierzętami w harmonijną całość. Co roku odwiedza go ponad milion osób.

Pairi Daiza powstało w 1994 roku na terenie dawnego opactwa Cystersów w Cambron-Casteau, którego historia sięga



XII wieku. Początkowo funkcjonowało jako ogród botaniczny pod nazwą Paradisio. Z czasem obiekt zaczął się rozwijać, wzbogacając kolekcję zwierząt

i tworząc kolejne strefy tematyczne inspirowane różnymi zakątkami świata.

W 2010 roku park przyjął obecną nazwę – Pairi Daiza, co w języku staroperskim oznacza „zamknięty ogród” lub „raj”. Dziś jest to nowoczesne centrum edukacyjne, łączące wiedzę przyrodniczą i kulturową z atrakcyjną formą prezentacji. Pairi Daiza zdobyło liczne nagrody, w tym tytuł „Najlepszego ZOO w Europie” oraz trzy gwiazdki w Zielonym Przewodniku Michelin.

Dziewięć światów w jednym miejscu

Na terenie parku znajduje się zoo, ogród botaniczny i mnóstwo budowli – replik z najróżniejszych zakątków świata. Podzielony jest na dziewięć tematycznych stref. Od tropikalnej dżungli Ameryki Południowej, przez chińskie pagody i indonezyjskie świątynie, po lodowe krainy Arktyki i Syberii. W Pairi Daiza można przemierzyć świat w ciągu jednego dnia.

1. Państwo Środką: Największy chiński ogród w Europie został stworzony przez budowniczych i ogrodników z Szanghaju. Zamiast nowoczesnych materiałów sięgnięto po naturalny kamień, rzeźbione drewno i elementy charakterystyczne dla architektury Chin.

Każdy zakątek tego ogrodu ma swoje znaczenie. Układ ścieżek, wody, kształt skał czy rozmieszczenie roślin nie są przypadkowe. Kompozycje odwołują się do wielowiekowej symboliki, w której przy-





roda, duchowość i estetyka splatają się w spójną całość. Przechadzając się wśród pagód, mostków i stawów z karpami koi, można poczuć atmosferę dalekiego Wschodu i zrozumieć, jak ważną rolę w chińskiej kulturze odgrywa harmonia z naturą.

To tu mieszkają dwie pandy wielkie – Hao Hao i Xing Hui. Zgodnie z umową między ogrodem zoologicznym a Chińskim Stowarzyszeniem Ochrony Dzikiej Przyrody, para ta pozostanie w Belgii do 2029 roku. Ich potomstwo – Tian Bao (urodzony w 2016 roku) oraz bliźnięta Bao Di i Bao Mei (urodzone

w 2019 roku) – zgodnie z międzynarodowymi ustaleniami zostało przekazane do Chin 10 grudnia 2024 roku, aby uczestniczyć w programach ochrony i hodowli pand.

Otoczenie zachwyca autentycznością, pawilony, pagody, mosty i stawy wprowadzają odwiedzających w atmosferę Dalekiego Wschodu. Są również mniej znane zwierzęta, takie jak mundzaki, gibony czy azjatyckie lamparty.

2. Królestwo Ganeszy: Indonezyjska strefa zbudowana z ciemnego kamienia wulkanicznego odwzorowuje klimat

Bali, Jawy czy Borneo. W otoczeniu rzeźb, posągów i miniaturowych pól ryżowych można spotkać słonie, a nieco dalej podziwiać białe tygrysy bengalskie oraz lamparty.

3. Ameryka Południowa i Dolina Ptaków: W tropikalnej strefie spotkamy jaguary, kapibary i tapiry, żyjące w gęstej, wilgotnej roślinności przypominającej amazońską dżunglę. W Dolinie Ptaków żyją setki chronionych ptaków, od kolorowych tukanów i papug po flamingi i inne egzotyczne gatunki.

4. Afryka: Strefa afrykańska nawią-



zuje do kultur i architektury Afryki Zachodniej. Wioski Tamberma i Ganvié odwzorowują tradycyjne zabudowania z gliny i drewna. W ich otoczeniu mieszkają lwy, słonie, żyrafy, hipopotamy i zagrożone wyginięciem białe nosorożce. Zwiedzający mają okazję poznać elementy codziennego życia, wierzeń i rytuałów ludów afrykańskich.

5. Zimna Kraina: Ta strefa poświęcona jest obszarom polarnym – Arktyce, Syberii, Laponii i północnej części Ameryki. W drewnianej izbie, hydroplanie z Vancouver i wagonie kolejowym odwiedzający poznają warunki życia w ekstremalnym klimacie. Prezentowane są kultury rdzennych mieszkańców Alaski i Kanady. Na wybiegach można zobaczyć



niedźwiedzie brunatne, wilki, łosie oraz śnieżne sowy. Strefa „Ostatnia Granica” skupia się na życiu w ekstremalnych warunkach i relacji człowieka z surową naturą.

6. Australia: W tej części spotkamy typowe dla kontynentu gatunki, takie jak kangury, koale, diabły tasmańskie czy pelikany. Teren wzbogacony został o czerwone skały, chaty górników i autentyczny opal ważący 253 kilogramy, nawiązując do historii gorączki złota i kultury Aborygenów.

7. Podwodny świat: W neoklasycystycznym zamku urządzono akwarium inspirowane powieściami Juliusza Verne’a. W podwodnych tunelach żyją rekiny, mureny i żółwie. Tuż obok znajduje się Alga Bay – przestrzeń, w której przebywają foki i pingwiny.

8. Cambron-Casteau i ptaki drapieżne: Na terenie dawnego opactwa cystersów z XII wieku zachowały się ruiny, elementy gotyckiej architektury oraz ogrody. W tej części parku można również odwiedzić pawilon nietoperzy i obejrzeć pokazy ptaków drapieżnych, które robią ogromne wrażenie zarówno na dzieciach, jak i dorosłych.



9. Wyspy Wschodzącego Słońca: To najnowsza strefa Pairi Daiza, otwarta w 2024 roku z okazji 30-lecia istnienia parku. Odwzorowuje cztery główne wyspy Japonii. Znajdziemy tu mosty, ogrody zen, miniaturową górę Fudzi, bonsai





(miniaturowe drzewka formowane według japońskiej tradycji) i przestrzenie do rytuałów herbacianych. W tej części mieszkają jelenie sika, żurawie mandzurskie, jenoty i siamangi, czyli czarne gibony z Azji Południowo-Wschodniej.

Sanctuary: W 2025 roku w Pairi Daiza zostanie otwarta nowa strefa. Ogromna, 4-hektarowa tropikalna szklarnia z 22-metrowym, szklanym dachem. Sanctuary będzie największą na świecie

krytą dżunglą. Znajdą się w niej przestrzenie dla zwierząt i roślin z Ameryki Środkowej i Południowej, m.in. manatów, rekinów, małp i motyli. Zaplanowano też podziemne groty, kanały wodne, restaurację z podwodnym widokiem i apartamenty noclegowe.

Rodziny park wodny: Na 2026 rok zaplanowano otwarcie rodzinnego parku wodnego. Choć szczegóły projektu nie zostały jeszcze ujawnione, potwierdzono, że będzie to kolejna znacząca atrakcja w ofercie Pairi Daiza.

Oba projekty są częścią ambitnego planu rozwoju parku, który ma na celu poszerzenie oferty edukacyjnej i rekreacyjnej dla odwiedzających.

Wizyta w Pairi Daiza to okazja, by spojrzeć na świat z innej perspektywy, pełnej

szacunku dla przyrody, różnorodności i historii. Niezależnie od wieku, każdy znajdzie tu coś dla siebie. A jeśli jeden dzień to za mało, można zostać na dłużej – park oferuje noclegi w tematycznych domkach położonych tuż przy wybiegach, w otoczeniu dzikiej przyrody.

Agnieszka Buniowska



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

Przegląd prasy belgijskiej

Przywileje emerytalne polityków pod lupą

Rząd federalny planuje reformę systemu emerytalnego, jednak pomija przywileje przysługujące ministrom i parlamentarzystom. Politycy mogą przejść na emeryturę już w wieku 60–62 lat, często po krótkim stażu pracy. Dla porównania, pozostali obywatele muszą przepracować co najmniej 42 lata, by móc skorzystać z wcześniejszego świadczenia.

Emerytury parlamentarzystów wyliczane są na podstawie ostatniego wynagrodzenia (9 464 euro brutto miesięcznie), podczas gdy pracownicy i samozatrudnieni otrzymują je na podstawie średniego dochodu z całej kariery zawodowej.

Każdej wiosny politycy dostają 92% swojej emerytury jako dodatek wakacyjny – czyli ponad 6 000 euro. Dla porównania: pracownicy dostają ok. 1 200 euro, urzędnicy 350 euro, a samozatrudnieni nie mają do niego prawa. Dodatkowo, emerytury polityków są w pełni indeksowane, w przeciwieństwie do świadczeń urzędników, które od 2025 roku będą ograniczane.

„To, co jest nie do przyjęcia dla zwykłych obywateli, pozostaje nietykalne dla klasy politycznej. Kto naprawdę żyje ponad stan?” – pyta Kim De Witte z partii PVDA.

redactie24.be

Emerytura w Belgii vs. Holandii: 800 euro różnicy miesięcznie

Średnie emerytury w Belgii są znacznie niższe niż w krajach sąsiednich – wynika z badania przeprowadzonego przez partię PVDA. Szczególnie rzuca się w oczy różnica w porównaniu z Holandią.



Jak wcześniej informowano, z analizy wynika, że różnica między belgijskimi emeryturami a tymi w krajach sąsiednich wynosi średnio 415 euro miesięcznie. Belgia ma – zaraz po Niemczech – najniższe emerytury w Europie Zachodniej.

Badanie PVDA opiera się na przykładzie pracownika, który przepracował 42 lata, otrzymując przeciętne wynagrodzenie. Zakłada się, że w Belgii i w Holandii dana osoba pracowała tyle samo lat i zarabiała tyle samo.

W Belgii taki pracownik otrzyma ustawową emeryturę w wysokości 1 663 euro brutto miesięcznie. Różnica w porównaniu z Holandią jest ogromna – tam przeciętna emerytura wynosi 2 439 euro brutto miesięcznie, czyli aż o 776 euro (czyli o 47%) więcej.

redactie24.be

„Idea Wielkich Niderlandów”

Holenderski przewodniczący parlamentu Martin Bosma (PVV) zaszokował nie tylko opinię publiczną, ale i uczestników spotkania z francuskim ambasadorem, gdy zaproponował symboliczny „rozdział” Belgii: Flandria miałaby zostać przyłączona do Holandii, a Walonia – do Francji. Choć trudno stwierdzić, na ile mówił poważnie, jego słowa wpisują się w istniejącą od lat koncepcję tzw.

Wielkich Niderlandów – idei jednoczenia niderlandskojęzycznych regionów w ramach jednego państwa.

Korzenie tego projektu sięgają przede wszystkim prawicy. Przykładem jest obecny premier Bart De Wever, który kiedyś stwierdził, że „wolałby umrzeć jako obywatel

południowych Niderlandów niż jako Belg”. Również skrajnie prawicowy Vlaams Belang przez lata lansował hasła połączenia Flandrii z Holandią.

Temat co jakiś czas powraca w debacie publicznej. Wypowiedzi holenderskich polityków takich jak Bosma czy Wilders – znanych z radykalnych poglądów – nawiązują do historycznych narracji i narodowej tożsamości, obecnych w nacjonalistycznych środowiskach.

W Holandii ta idea nie wywołuje większych emocji i pozostaje raczej egzotyczną wizją niż realnym projektem politycznym. W Belgii, takie pomysły mogą jednak wracać jako narzędzie polityczne lub manifest ideologiczny.

gva.be

Będą zmiany w godzinach otwarcia sklepów?

Trwają prace nad projektem ustawy, który może zmienić zasady funkcjonowania handlu detalicznego. Posłanka N-VA Charlotte Verkeyn proponuje umożliwienie sklepom pracy do godziny 22:00 oraz zniesienie obowiązkowego cotygodniowego dnia zamknięcia.

Zmiany miałyby charakter dobrowolny – to przedsiębiorcy decydowaliby, czy i jak z nich skorzystają. Celem projektu

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

jest zwiększenie elastyczności w odpowiedzi na potrzeby klientów i dostępność pracowników, w tym studentów oraz osób zatrudnionych w ramach tzw. flexijobs.

Zdaniem Verkeyn, liberalizacja godzin otwarcia może wspierać wzrost zatrudnienia, obroty handlu i zadowolenie konsumentów. Podkreśla, że państwo powinno ułatwiać działalność gospodarczą, szczególnie w czasach wychodzenia z kryzysu.

redactie24.be

Nowe limity zwolnień lekarskich i kary za nadużycia

Rząd federalny wprowadza zmiany w systemie zwolnień lekarskich, by aktywizować osoby długotrwale niezdolne do pracy. Minister zdrowia Frank Vandenbroucke zapowiedział, że lekarze będą mogli wystawiać zwolnienia

na maksymalnie na trzy miesiące – w pierwszym roku niezdolności do pracy.

Reforma ma ograniczyć nadużycia i zachęcić lekarzy do większego zaangażowania w proces powrotu pacjentów do pracy. Rząd chce, by skupiali się na możliwościach pacjentów, nie tylko na ograniczeniach.

Nowe przepisy przewidują kontrolę częstotliwości i długości zwolnień. W razie nieprawidłowości lekarze będą upominani, a później karani finansowo. Pracodawcy będą mogli zgłaszać podejrzenia o fałszywe zwolnienia do specjalnego punktu kontaktowego.

Zwolnienia będą trafiać do centralnej bazy danych – początkowo tylko te trwające co najmniej dwa tygodnie, a do końca roku wszystkie przypadki. Od 1 lipca 2025 roku będą wystawiane wyłącznie w formie cyfrowej.

Powstaną też nowe wytyczne dotyczące długości leczenia dla co najmniej 20 dodatkowych jednostek chorobowych. Reforma ma nie tylko uszczelnić system, ale i zwiększyć szanse chorych na powrót do pracy.

hln.be



Reforma szkolnictwa specjalnego

Belgia ma jeden z najwyższych odsetków uczniów w szkołach specjalnych w Europie – 5,9% w roku szkolnym 2020/2021, przy unijnej średniej 1,7%. W ciągu pięciu lat liczba ta wzrosła o 20% – z 47 tys. do 55 tys.

Minister edukacji Zuhal Demir podkreśla, że dzieci zbyt łatwo trafiają do szkół specjalnych, co ogranicza ich rozwój i przyszłe szanse. Zapowiedziana reforma ma zapewnić wysoką jakość edukacji wszystkim uczniom i ograniczyć nieuzasadnione skierowania. Do 2040 roku szkoły specjalne mają być zarezerwowane wyłącznie dla uczniów, którzy rzeczywiście tego potrzebują.

Powstanie specjalna komisja ds. nadużywania diagnoz medycznych, które ułatwiają dostęp do dodatkowego wsparcia. Od września 2026 roku ruszy 20 szkół pilotażowych łączących edukację ogólną i specjalną, prowadzoną przez wspólne zespoły nauczycieli i specjalistów.

hln.be



Zaostrzone wymagania językowe dla imigrantów

Rząd Flandrii wprowadza istotne zmiany w polityce integracyjnej – uczestnicy obowiązkowego kursu integracyjnego będą musieli wykazać się znajomością języka niderlandzkiego na poziomie B1 w mowie, zamiast dotychczasowego A2. Celem jest nie tylko lepsza integracja, ale przede wszystkim poprawa sytuacji imigrantów na rynku pracy.

Z danych flamandzkich władz wynika, że znajomość języka ma bezpośredni wpływ na zatrudnienie: przy poziomie A1 pracę znajduje 41% uczestników, przy A2 – 50%, a przy B1 – już 56%.

Nowe wymagania będą wspierane dodatkowymi formami pomocy. W inte-

grację zaangażują się samorządy, szkoły, pracodawcy i organizacje społeczne. Zajęcia językowe mają być elastyczne i dostosowane do życia codziennego – prowadzone m.in. w miejscu pracy czy w kontekście edukacji dzieci. Dzieci otrzymają dodatkowe lekcje w szkołach, a dorośli – możliwość nauki w godzinach pracy.

– „Dobra znajomość niderlandzkiego to inwestycja w lepszą przyszłość – zarówno dla imigrantów, jak i całej Flandrii” – mówi minister ds. integracji i migracji Hilde Crevits (CD&V).

vrt.be

Uczelnie przygotowują studentów medycyny na sytuacje wojenne

W obliczu rosnącego napięcia geopolitycznego belgijskie ministerstwa obrony i zdrowia wezwały uczelnie do lepszego przygotowania studentów kierunków medycznych na sytuacje kryzysowe, w tym również scenariusze wojenne. Flamandzkie uczelnie zapowiadają zmiany w programach nauczania.

Nowy program ma objąć m.in. elementy medycyny ratunkowej, chirurgii, zarządzania kryzysowego i postępowania z obrażeniami typowymi dla współczesnych wojen – np. ranami od dronów bojowych czy skutkami użycia broni chemicznej.

Zajęcia mogą przybrać formę przedmiotu fakultatywnego lub osobnego programu magisterskiego. Podobne zmiany planuje się również na kierunkach takich jak pie-

legniarstwo i fizjoterapia. Nowy program ma wejść w życie już od przyszłego roku akademickiego.

vrt.be

Zadłużenie Flandrii może sięgnąć 64 mld euro do 2029 roku

Zgodnie z rocznym raportem SERV, osiągnięcie zrównoważonego budżetu Flandrii do 2027 roku jest teoretycznie możliwe – pod warunkiem utrzymania obecnej polityki i wyłączeniu wydatków na projekt Oosterweel oraz program Vlaamse Veerkracht. W takim scenariuszu deficyt wyniosłby jedynie 118 mln euro (-0,2% dochodów).

Znacznie gorzej wygląda prognoza zadłużenia. Już w 2025 roku ma ono sięgnąć 79% dochodów bieżących, znacznie przekraczając dopuszczalny poziom 65%. Do 2029 roku zadłużenie może wzrosnąć do 94,8%, co – zdaniem SERV – uniemożliwi spełnienie ustalonych norm fiskalnych w obecnej kadencji.

Minister budżetu Ben Weyts zwrócił uwagę, że planowane przez rząd De Wevera obniżki podatków w 2029 roku oznaczają ubytek dochodów o 611 mln euro, co wymusi konieczność dodatkowych cięć budżetowych.

standaard.be

Edukacja zawodowa wciąż traktowana jako „gorszy wybór”

W Belgii kierunki zawodowe i techniczne wciąż uchodzą za wybór „z konieczności”. Organizacja pracodawców Voka apeluje o zmianę tego podejścia – dla dobra uczniów i rynku pracy.

9 na 10 firm ma problem ze znalezieniem techników, a aż 43% Belgów ocenia edukację praktyczną negatywnie – to znacznie powyżej średniej unijnej. Edukacja ogólnokształcąca (ASO) uznawana jest za „lepszą”, a do szkół tech-



nicznych trafiają głównie uczniowie z trudnościami edukacyjnymi. Ich liczba wzrosła o niemal 20% w ciągu pięciu lat.

Voka proponuje m.in. dodatkowy rok nauki dla uczniów z brakami, neutralne nazwy ścieżek kształcenia („teoretyczna” i „praktyczna”), wyższe wymagania wstępne oraz lepsze wsparcie dla nauczycieli praktyków.

Organizacja chce również zacieśnienia współpracy szkół z firmami poprzez praktyki, staże i programy partnerskie.

vrt.be

Flandria ogranicza zniżki na opiekę nad dziećmi

Rząd Flandrii planuje ograniczyć tzw. kinderkorting – zniżkę na opiekę nad dziećmi poniżej 12. roku życia. Zgodnie z nowymi zasadami, dzienna ulga w wysokości 4,05 euro będzie przysługiwać tylko rodzinom, których dzieci jednocześnie uczęszczają do żłobka.

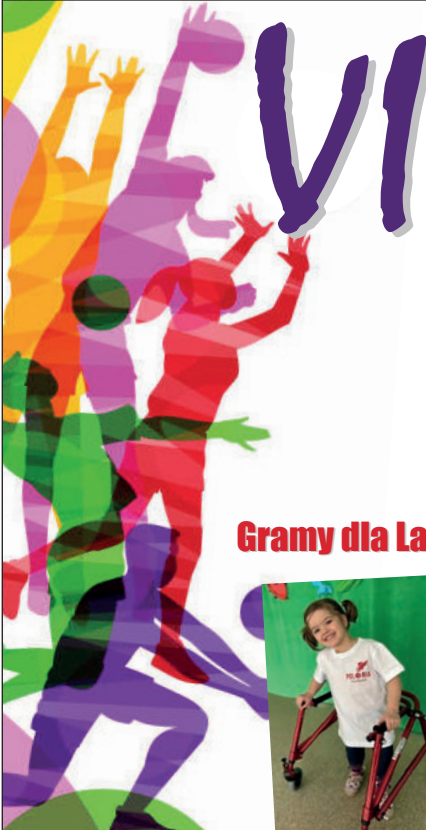
Zmiany mogą objąć nawet 50 000 rodzin. Obecnie z ulgi korzysta 60 000 gospodarstw domowych, jednak po reformie uprawnionych będzie jedynie 11 000. Dla pozostałych oznacza to wzrost kosztów opieki nad dziećmi nawet o 970 euro rocznie.

Według rządu wsparcie powinno być kierowane wyłącznie do dzieci faktycznie uczęszczających do żłobków, a nie także do tych objętych opieką przedszkolną. Zapowiedziano, że zaoszczędzone 33 miliony euro zostaną przeznaczone na tworzenie nowych miejsc opieki oraz zatrudnienie dodatkowego personelu.

Opozycja krytykuje reformę i apeluje o jej wycofanie, podkreślając, że dostępna i przystępna cenowo opieka to kluczowe wsparcie, szczególnie dla rodzin wielodzietnych.

vrt.be

Opracowała: Karolina Morawska



VI 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, Vogelzanglaan 6, 2020 Antwerpen

PARTNERZY WYDARZENIA

Bądźcie z nami!





Miejsce
na twoją
reklamę

Przegląd prasy polskiej



Skazani kierowcy z zakazem wykonywania wielu zawodów

Ministerstwo Sprawiedliwości przygotowało projekt ustawy przewidujący surowe sankcje wobec kierowców łamiących sądowe zakazy prowadzenia pojazdów. Osoby skazane mogłyby zostać pozbawione możliwości pracy w zawodach wymagających niekaralności – nawet na wiele lat lub dożywotnio.

Jednym z kluczowych założeń projektu jest wprowadzenie zasady, zgodnie z którą za złamanie zakazu sąd będzie z urzędu orzekać dożywotni zakaz prowadzenia pojazdów. Przewidziano także możliwość przepadku pojazdu oraz obowiązkową karę pieniężną w wysokości co najmniej 10 tys. zł.

Łamanie zakazu prowadzenia pojazdu to przestępstwo z art. 244 Kodeksu karnego, zagrożone karą do pięciu lat więzienia. Z danych przytaczanych przez media wynika, że w 2018 roku odnotowano 7014 takich przypadków, a w ubiegłym roku już 16 534.

Projekt zakłada, że dożywotni zakaz jazdy będzie obejmował nie tylko recydywistów prowadzących pojazdy pod wpływem alkoholu, ale także inne poważne naruszenia – w tym uporczywe łamanie wcześniejszych zakazów.

PAP

Koniec z ukrywaniem cen mieszkań

Sejm uchwalił nowelizację ustawy, która nałoży na deweloperów obowiązek pełnego ujawniania cen mieszkań – od pierwszego ogłoszenia aż po finalizację transakcji. Nowe przepisy mają zwiększyć przejrzystość rynku i lepiej chronić kupujących. Niewywiązywanie się z tych obowiązków, a także zatajenie dodatkowych kosztów, będzie podlegać sankcjom.

Przyjęta przez Sejm nowelizacja, jak czytamy w jej uzasadnieniu, jest odpowiedzią na niewystarczającą przejrzystość rynku mieszkaniowego, w szczególności w zakresie dostępu do bieżących informacji o cenach transakcyjnych na poszczególnych rynkach lokalnych.



Najistotniejsze rozwiązania zawarte w projekcie ustawy obejmują: utworzenie Portalu DOM, stworzenie katalogu danych i informacji gromadzonych na potrzeby Portalu DOM i kwestie dotyczące ich przetwarzania, uregulowanie zasad dostępu do statystyk.

biznes.wprost.pl

Rośnie liczba emerytów wracających do pracy

Według danych ZUS rośnie liczba emerytów, którzy ponownie wchodzi

w aktywność zawodową. Wśród dorabiających do świadczeń wypłacanych przez ZUS przeważają kobiety.

Na przełomie 2024 i 2025 r. wśród dorabiających emerytów przeważały panie, których było 507 tys., i stanowiły 58,1 proc. ogółu dorabiających seniorów. Średni wiek dla kobiet wynosił wówczas 66,3 roku, dla mężczyzn było to 69,2 roku, a dla obu płci – 67,5 roku.

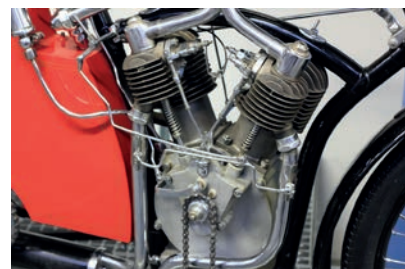
Najczęściej do aktywności zawodowej wracają mieszkańcy województwa mazowieckiego, gdzie na tysiąc świadczeniobiorców aż 166 osób ponownie staje się pracownikami. Najrzadziej na rynek pracy trafiają emeryci w województwie podkarpackim, w którym na tysiąc osób z przyznaną emeryturą, pracę podejmuje zaledwie 91 osób.

PAP

Ceny przeglądów technicznych w górę

Niebawem kierowców czekają znaczne podwyżki. Przeglądy techniczne mogą kosztować nawet 280 zł, co oznacza podwyżkę o 186 proc. Zmiany cen mają zostać wdrożone jeszcze w tym roku. Konkretnie kwoty nie zostały jeszcze ustalone.

Poza wzrostem cen zmienia się również sposób dokumentowania stanu samochodu. Diagnostyci będą fotografować



auta podczas kontroli, a zdjęcia będą trafiały do Centralnej Ewidencji Pojazdów. Kierowcy będą mogli zgłosić się na kontrolę nawet na 30 dni przed upływem terminu ważności obecnego przeglądu. Z drugiej strony, jeżeli spóźnią się z przeglądem, zapłacą nawet trzy razy więcej.

wiadomosci.radiozet.pl

Jeszcze dłuższe kolejki do lekarzy

Mimo kolejnych zapowiedzi i obietnic wydłużają się kolejki do lekarzy. Już teraz braki NFZ wynoszą ok. 22 mld zł i rosną. Nie wiadomo, czy będą pieniądze na finansowanie ochrony zdrowia, na pensje medyków, na zatrudnianie większej liczby lekarzy, co mogłoby pomóc skrócić kolejki do gabinetów. Bo te są ogromne.

Na koniec zeszłego roku najwięcej osób czekało na wizytę do okulisty – ponad 424 tys. osób, do dentysty i neurologa – ćwierć miliona osób, do kardiologa – ponad 180 tys. osób. Jak wskazuje NFZ w „Sprawozdaniu za IV kwartał 2024 r.”, również w 2023 r. do tych poradni kolejki były najdłuższe.

niedziela.be

Będą grzywny za kamerkę w aucie?

Weszły w życie przepisy MON dotyczące zakazu fotografowania obiektów strategicznych dla bezpieczeństwa i obronności państwa. Choć zakaz obowiązywał już wcześniej, nowe rozporządzenie wprowadza jego egzekwowalność m.in. poprzez wprowadzenie obowiązku oznakowania tych miejsc.

Zgodnie z ustawą, kto bez zezwolenia fotografuje, filmuje lub w inny sposób utrzuwa obraz oznaczonego obiektu, podlega karze aresztu albo grzywny.

To oznacza, że także kierowcy, którzy używają wideorejestratorów, mogą nieświadomie złamać

prawo, wystarczy, że kamera zarejestruje zakazany obiekt, np. most, tunel czy zapórę. W Polsce jest ich ponad 25 tys. i choć mają być oznaczone specjalnymi tablicami, kierowca może ich po prostu nie zauważyć.

Zgodnie z przepisami, aby uniknąć kary, kierowcy powinni wyłączyć kamerę przed wjazdem w strefę zakazu. Problem w tym, że trudno przewidzieć, kiedy taki obiekt znajdzie się w zasięgu nagrania. A niezajomość prawa nie zwalnia z odpowiedzialności, grozi nie tylko mandat, ale i przepadek urządzenia rejestrującego.

wiadomosci.radiozet.pl

Czterodniowy tydzień pracy coraz bliżej?

Ministerstwo Rodziny zakończyło analizy ws. skrócenia tygodnia pracy. Zmiany są planowane, ale będą wprowadzane stopniowo i potrwać kilka lat.

Resort wzoruje się na rozwiązaniach z innych krajów, gdzie ograniczenie tygodnia pracy do 35 godzin wprowadzano stopniowo i z uwzględnieniem specyfiki różnych branż. Podobny model ma obowiązywać w Polsce, inne zasady mogą dotyczyć przemysłu, a inne sektora usług czy zawodów kreatywnych.

Jednym z kluczowych założeń jest zachowanie dotychczasowych wynagrodzeń mimo krótszego czasu pracy. Obecnie w Polsce brak ram prawnych do wprowadzenia

wadzenia czterodniowego tygodnia pracy na poziomie krajowym, ale firmy mogą wprowadzać takie rozwiązania w ramach wewnętrznych porozumień.

Polacy wciąż należą do najbardziej zapracowanych w UE, tygodniowo pracujemy średnio godzinę dłużej niż mieszkańcy tzw. „starej Unii”. Projekt zmian ma to stopniowo zmienić.

biznes.wprost.pl

Rewolucja w sądownictwie rodzinnym

W każdym sądzie okręgowym oraz apelacyjnym powstaną wydziały rodzinne. Zostanie również skrócona procedura mająca umożliwić skuteczne egzekwowanie kontaktów z dzieckiem.

Rozwiązanie to zapewni odpowiednią jakość orzecznictwa w sprawach rodzinnych, w których kluczowa jest ochrona praw dzieci i osób z grup wrażliwych, oraz przyspieszy czas rozpoznania sprawy w zakresie wniesionych środków odwoławczych.

Resort ma również pomysł na skrócenie procedury zmierzającej do skutecznego egzekwowania ustalonych sądownie kontaktów z dzieckiem.

"Dziś rozstrzygając o tej kwestii, sąd może, ale nie musi, nałożyć na rodziców również zagrożenie zapłaty odpowiedniej sumy pieniężnej za niewykonywanie lub nienależyte wykonywanie poczynionych w tym zakresie ustaleń. Po zmianach będzie miał taki obowiązek" - podkreślono.

PAP

Większość Polaków popiera powrót obowiązkowej służby wojskowej

Ponad połowa Polaków (55%) opowiada się za przy-



wróceniem obowiązkowej służby wojskowej w obecnej sytuacji międzynarodowej. Przeciwnego zdania jest 35,8% respondentów, a 9,2% nie ma opinii.

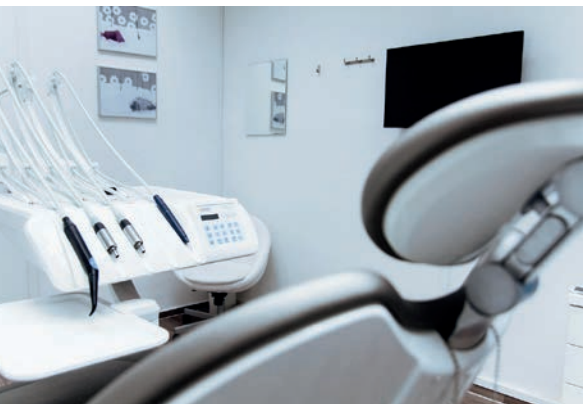
Zdecydowane poparcie deklaruje 21,9% badanych, a 33,1% jest „raczej za”. Dla porównania, w październiku 2022 roku obowiązkowy pobór popierało jedynie 35,7%, a przeciwnych było aż 57,1%.

Wzrost poparcia widoczny jest zarówno wśród wyborców opozycji (55%), jak i partii rządzących (54%). Częściej popierają go mężczyźni (58%) oraz osoby w wieku około 30 lat (56%). Najwięcej przeciwników znajduje się w grupie 18–29 lat – aż 45% z nich jest przeciw.

Najwyższe poparcie dla obowiązkowej służby notuje się wśród mieszkańców małych miast (57%) i wsi (55%), osób z wykształceniem podstawowym lub zawodowym (82%) oraz wyborców Konfederacji (85%) i PiS (61%).



Przeciwnikami są najczęściej wyborcy Nowej Lewicy (55%) i Trzeciej Drogi (43%).



dentystycznych w Polsce wzrosły w lutym o 1,77%. To piąty najwyższy wynik w UE, po Węgrzech, Szwecji, Francji i Rumunii. Po uwzględnieniu Norwegii i Turcji, Polska spada na siódmą pozycję.

W całym 2024 roku wzrost cen wyniósł 7,44% (dane Eurostatu), a według GUS – aż 8,9%. Ekspert ostrzegają, że obecna tendencja może doprowadzić do 24-procentowego wzrostu w 2025 roku.

Główne przyczyny to rosnące koszty energii i usług powiązanych z leczeniem. Tymczasem w kilku krajach UE, m.in. w Belgii i Holandii, ceny pozostały stabilne.

Drożejące leczenie stomatologiczne może pogłębiać nierówności w dostępie do prywatnej opieki, zwłaszcza dla mniej zamożnych pacjentów.

Dynamiczny wzrost cen może pogłębić nierówności w dostępie do prywatnej opieki dentystycznej, szczególnie wśród mniej zamożnych pacjentów.

biznes.wprost.pl

Polacy żyją dłużej, ale społeczeństwo się starzeje

W ciągu dekady średnia długość życia w Polsce wzrosła o prawie 4 lata. Jak podaje Eurostat, udział osób powyżej 65. roku życia zwiększył się o 5,6 punktu procentowego – to najwyższy wzrost w

całej UE (unijna średnia to 2,9 punktu).

Starzenie się społeczeństwa to efekt niskiego przyrostu naturalnego, emigracji młodych oraz postępu medycyny i poprawy jakości życia.

Zjawisko to niesie poważne skutki: spada liczba osób w wieku produkcyjnym, rośnie potrzeba świadczeń emerytalnych i opieki zdrowotnej.

Ekspert ostrzegają przed nadchodzącym niedoborem siły roboczej.

Potrzebne są konkretne działania – od polityki prorodzinnej i migracyjnej po dostosowanie rynku pracy do zmieniającej się struktury demograficznej.

niedziela.be

Od tej kwoty nie płacimy podatku

Kwota wolna od podatku to dochód, od którego nie trzeba odprowadzać podatku dochodowego. Obecnie wynosi 30 tys. zł rocznie. Osoby zarabiające poniżej tej kwoty są całkowicie zwolnione z podatku.

Dotyczy to podatników rozliczających się na zasadach ogólnych (PIT-36 i PIT-37). Nie obejmuje natomiast dochodów opodatkowanych liniowo, ryczałtem, z kapitałów pieniężnych ani ze sprzedaży nieruchomości.

Wyjątek stanowią osoby do 26. roku życia – obowiązuje je tzw. ulga dla młodych. Do limitu 85 528 zł rocznie (czyli ok. 7127 zł brutto miesięcznie) nie muszą one płacić podatku dochodowego ani składać zeznania PIT.

interia.pl

U dentystów coraz drożej – Polska w czołówce UE

Według danych Eurostatu, ceny usług

Opracowała:

Katarzyna Frankowska

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



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

Jak pobierać emeryturę po wyjeździe z Belgii?

Wielu emerytów, którzy pobierali świadczenia emerytalne w Belgii, decyduje się na przeprowadzkę za granicę. Istnieje możliwość otrzymywania belgijskiej emerytury również poza Belgią, pod warunkiem spełnienia określonych wymogów, w tym potwierdzenia prawa do świadczeń oraz przedstawienia dowodu życia.



Portugalii, Hiszpanii czy Niemczech) można otworzyć lokalne konto bankowe i na nie przekażywać emeryturę. Jednak, aby uniknąć ewentualnych opóźnień, zaleca się pozostawienie konta w belgijskim banku.

Uwaga! Jeśli przeprowadzasz się do kraju spoza strefy euro, transakcje bankowe mogą wiązać się z dodatkowymi opłatami

za przewalutowanie i transfer środków.

Jak złożyć wniosek o emeryturę, jeśli już mieszkasz za granicą?

Jeżeli mieszkasz już za granicą i dopiero ubiegasz się o emeryturę, procedura jej przyznania różni się w zależności od kraju zamieszkania:

W krajach należących do Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG) lub w krajach, z którymi Belgia ma podpisaną umowę o zabezpieczeniu społecznym, wniosek należy złożyć w lokalnym biurze emerytalnym.

Jeśli mieszkasz w kraju spoza EOG, wniosek o emeryturę trzeba złożyć bezpośrednio w Belgii.

Opieka zdrowotna dla emerytów za granicą

Większość emerytów przeprowadza się do krajów należących do Europejskiego Obszaru Gospodarczego. W takiej sytuacji obowiązują określone procedury związane z opieką zdrowotną.

Zameldowanie za granicą a emerytura

Jeśli jesteś emerytem i zamierzasz na stałe zamieszkać za granicą, musisz poinformować Federalny Urząd Emerytalny o swojej nowej sytuacji co najmniej dwa miesiące przed wyjazdem.

Dodatkowo konieczne jest dopełnienie formalności w urzędzie gminy, który dokona odpowiednich zmian w Rejestrze Narodowym.

Ważne!

Warto pamiętać, że w przeciwieństwie do renty wdowiej, gwarancja dochodu dla osób starszych (GRAPA) nie przysługuje osobom, które zamieszkują za granicą.

W jaki sposób pobierać emeryturę za granicą?

W większości krajów europejskich (m.in. w Holandii, Luksemburgu, Włoszech,

Certyfikat życia – obowiązek dla emerytów za granicą

Aby emerytura była nadal wypłacana, konieczne jest coroczne przysyłanie certyfikatu życia. Dokument ten należy odesłać w ciągu 30 dni od jego otrzymania. Jeśli nie dostarczysz tego zaświadczenia na czas, wypłata świadczenia może zostać wstrzymana.

Wyjątek stanowią emeryci mieszkający we Francji, Niemczech i Holandii – w tych krajach wymiana danych odbywa się elektronicznie pomiędzy urzędami, co eliminuje konieczność wysyłania certyfikatu życia.





Formalności związane z ubezpieczeniem zdrowotnym

1 Przed wyjazdem z Belgii należy poprosić swoją kasę chorych o wydanie formularza S1.

2 Po przyjeździe do nowego kraju formularz S1 należy przedłożyć w lokalnej kasie chorych, która zarejestruje Cię w systemie opieki zdrowotnej.

Od momentu zameldowania w nowym kraju emeryt podlega lokalnym przepisom i taryfom dotyczącym opieki zdrowotnej.

Opieka medyczna w Belgii

Osoby pobierające emeryturę za granicą nadal mogą korzystać z belgijskiej opieki zdrowotnej. W takiej sytuacji obowiązują jednak belgijskie przepisy i stawki.

Ubezpieczenie dodatkowe – czy warto je zachować?

Warto pamiętać, że dodatkowe ubezpieczenia zdrowotne oferowane przez belgijskie kasy chorych nie obowiązują za granicą. W związku z tym dobrym rozwiązaniem może być wybór kasy chorych, która nie pobiera składek na ubezpieczenie dodatkowe, a która jest bezpłatna.

Co zrobić, jeśli potrzebujesz opieki medycznej w innym kraju?

Jeżeli podczas podróży, wakacji lub pobytu służbowego będziesz potrzebować pomocy medycznej w innym kraju, konieczne jest wcześniejsze uzyskanie odpowiedniego dokumentu podróznego. W zależności od kraju może to być:

- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ / CEAM) – uprawniająca do korzystania z opieki zdrowotnej w krajach UE/EOG,
- Dokument potwierdzający prawo do tymczasowego leczenia w danym kraju.

Podsumowanie: co warto zapamiętać?

- Zamierzasz przeprowadzić się za granicę? Przed wyjazdem musisz zgłosić zmianę adresu do SPF Pensioen, SPF Pension i dokonać formalności w gminie.
- Twoja emerytura może być przelewana na konto belgijskie lub lokalne – konto w Belgii jest zalecane, aby uniknąć opóźnień.
- Certyfikat życia – jeśli mieszkasz poza Francją, Niemcami lub Holandią, musisz raz w roku przysyłać dokument potwierdzający, że żyjesz.
- Jesteś już za granicą i ubiegasz się o emeryturę? W krajach EOG możesz złożyć wniosek w lokalnym biurze, a w pozostałych przypadkach – w Belgii.

- Ubezpieczenie zdrowotne – jeśli mieszkasz w kraju EOG, potrzebujesz formularza S1, który zgłaszasz w lokalnej kasie chorych.
- Korzystanie z opieki zdrowotnej w Belgii – nadal masz do niej prawo, ale obowiązują belgijskie przepisy i taryfy.
- Wybór kasy chorych – jeśli nie korzystasz z dodatkowego ubezpieczenia, warto rozważyć kasę chorych, która nie pobiera składek na to świadczenie (np. CAAMI).
- Podróż i leczenie w innym kraju – warto wcześniej uzyskać EKUZ lub inne wymagane dokumenty.

Dzięki odpowiednim formalnościom i planowaniu możesz bez problemu pobierać belgijską emeryturę i korzystać z opieki zdrowotnej także za granicą.

Agnieszka Maria Sità

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

Klinika Prawa EWSPA radzi

Klinika Prawa w Brukseli oferuje bezpłatne konsultacje, wyjaśnienie wszystkich wątpliwości, okoliczności sprawy, wskazanie możliwych dróg postępowania w sprawie, a także sporządzenie pism procesowych lub wniosków.

Jak uzyskać obywatelstwo belgijskie? Przewodnik dla Polaków mieszkających w Belgii

Coraz więcej Polaków mieszka na stałe w Belgii – zakłada tu rodziny, pracuje, wychowuje dzieci. Naturalnym krokiem staje się wówczas pytanie: **czy i jak mogę zostać obywatelem Belgii?** Czy wystarczy kilka lat pobytu? Co z dziećmi urodzonymi na miejscu? Czy trzeba zrzec się polskiego paszportu? Odpowiadamy!

Dziecko urodzone w Belgii – czy automatycznie zostaje Belgiem?

To pytanie zadaje sobie wielu rodziców. I słusznie, bo w Belgii obywatelstwo dziecka może zostać nadane **z mocy prawa**, czyli **bez składania dodatkowych wniosków**, w kilku konkretnych sytuacjach:

- Jeśli jedno z rodziców jest obywatelem Belgii, dziecko otrzymuje obywatelstwo automatycznie – niezależnie od miejsca urodzenia (w Belgii lub za granicą).
- Dziecko urodzone w Belgii, którego jeden z rodziców także urodził się w Belgii i mieszkał tam przez co najmniej 5 z ostatnich 10 lat, również automatycznie otrzymuje obywatelstwo.
- Dziecko adoptowane przez obywatela Belgii również zyskuje obywatelstwo automatycznie.
- Dziecko może też nabyć belgijskie obywatelstwo, jeśli jeden z rodziców otrzymał je w czasie, gdy dziecko nie ukończyło jeszcze 18 lat.

Warto wiedzieć: jeśli Twoje dziecko urodziło się w Belgii, ale Ty sam(a) nie

masz belgijskiego obywatelstwa ani nie spełniasz powyższych warunków, dziecko nie otrzyma obywatelstwa automatycznie, ale można o nie wystąpić w późniejszym czasie.

A co z dorosłymi? Jak cudzoziemiec może zostać Belgiem?

Jeśli masz skończone 18 lat, mieszkasz w Belgii i chcesz otrzymać obywatelstwo, możesz to zrobić na kilka sposobów – wszystkie prowadzą przez tzw. **deklarację obywatelstwa**.

Najczęstsze przypadki to:

- Osoby urodzone w Belgii i mieszkające tam całe życie.
- Osoby legalnie mieszkające w Belgii od co najmniej 5 lat, które potrafią wykazać integrację ze społeczeństwem oraz znajomość jednego z języków urzędowych (niderlandzkiego, francuskiego lub niemieckiego).
- Osoby pozostające w związku małżeńskim z obywatelem Belgii lub posiadające wspólne, małoletnie dziecko z Belgiem – pod warunkiem, że mieszkają wspólnie na terenie Belgii przez co najmniej 3 lata.
- Osoby, które z powodu wieku lub zdrowia nie mogą pracować – np. emeryci lub osoby z niepełnosprawnością.
- Cudzoziemcy mieszkający od co najmniej 10 lat, którzy uczestniczą w życiu społecznym i kulturalnym oraz znają język.

Jakie dokumenty i dowody są potrzebne?

Samo mieszkanie w Belgii przez kilka lat to za mało. Należy również **wykazać integrację społeczną**, czyli pokazać, że funkcjonujesz jak członek społeczeństwa. Można to zrobić przez:

- dyplom ukończenia szkoły w Belgii,
- świadectwo z kursu zawodowego (minimum 400 godzin),
- zaświadczenie o pracy (np. umowa o pracę, działalność gospodarczą),
- opłacanie składek na ubezpieczenie społeczne (np. przez co najmniej 234 dni w ciągu 5 lat),
- zaświadczenie o ukończeniu kursu integracyjnego.

Dodatkowo – **jeśli nie jesteś w związku z obywatelem Belgii**, musisz wykazać, że **przepracowałeś/-aś minimum 18 miesięcy** w ciągu ostatnich 5 lat.

Brak znajomości języka i niska aktywność społeczna **mogą wydłużyć wymagany do obywatelstwa okres pobytu do 10 lat**.

Jaka cena?

Koszty uzyskania belgijskiego obywatelstwa nie będą już tak przystępne.



Rząd federalny podjął decyzję o znacznym zwiększeniu kosztów procedury deklaracji obywatelstwa ze **150 do 1000 euro**.

Belgia zbliża się tym samym do stawek w innych krajach europejskich. W Holandii naturalizacja kosztuje około 1000 euro, a w Wielkiej Brytanii opłata wynosi już około 2000 euro. Zmiana ta jest częścią szerszego trendu ograniczania dostępu do obywatelstwa poprzez podnoszenie barier finansowych.

Naturalizacja – droga dla wyjątkowych przypadków

W niektórych przypadkach można otrzymać obywatelstwo w drodze naturalizacji. Dotyczy ona:

- bezpieczeństwa, którzy mieszkają w Belgii od co najmniej 2 lat,
- osób o wyjątkowych osiągnięciach – np. naukowców z tytułem doktora, sportowców kwalifikujących się do igrzysk, artystów i osób zasłużonych dla kultury.

Czy trzeba zrzec się polskiego obywatelstwa?

Nie! Od 2006 roku **Belgia uznaje podwójne obywatelstwo**. Możesz być jednocześnie obywatelem Belgii i Polski. Co więcej, przebywając na terytorium Belgii, będziesz traktowany przez władze **wyłącznie jako obywatel Belgii**, nawet

jeśli posiadasz inne paszporty.

Obowiązki obywatela Belgii – m.in. głosowanie

W Belgii **udział w wyborach jest obowiązkowy**. Za nieusprawiedliwioną nieobecność grożą:

- mandat w wysokości od 40 do 200 euro,
- a przy kolejnych przypadkach – skreślenie z listy wyborców na 10 lat!

To m.in. dlatego frekwencja wyborcza w Belgii należy do najwyższych w Europie.

Czy można stracić obywatelstwo belgijskie?

Tak, ale tylko w wyjątkowych i poważnych przypadkach, takich jak:

- zdobycie obywatelstwa na drodze oszustwa,
- skazanie za poważne przestępstwa, np. terroryzm czy zamachy na rodzinę królewską.

Nie można jednak odebrać obywatelstwa osobie, która urodziła się jako obywatel Belgii.

Podsumowanie

Obywatelstwo belgijskie to nie tylko dokument – to również przywilej i odpowiedzialność. Daje szansę na pełne



uczestnictwo w życiu kraju, ale wymaga integracji, znajomości języka i zaangażowania społecznego. Dla wielu Polaków mieszkających w Belgii przez lata to naturalny krok w stronę stabilności i przyszłości dla siebie i dzieci.

Masz pytania? Potrzebujesz pomocy w złożeniu wniosku? Skontaktuj się z gminą, lub organizacją pomagającą Polonii – takich miejsc w Belgii jest wiele i chętnie pomogą!

Klinika Prawa EWSPA w Brukseli
www.dompolskibxl.be

Źródła:
statbel.fgov.be/fr/themes/population/changes-de-nationalite
ServicePublic Fédéral,
justice.belgium.be



EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA PRAWA I ADMINISTRACJI

STUDIUM ADMINISTRACJĘ EUROPEJSKĄ W BRUKSELI!



KIERUNKI STUDIÓW

PRAWO LUB ADMINISTRACJA EUROPEJSKA Z MOŻLIWOŚCIĄ STUDIOWANIA W RAMACH ITS

INDYWIDUALNY TOK STUDIOWANIA

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

FILIA W BRUKSELI

Zdobądź praktyczną wiedzę i wkrocz na międzynarodowy rynek pracy wyprzedzając konkurencję

TRYB STUDIÓW

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

+48 697 305 309

rekrutacja@ewspa.edu.pl

www.rekrutacja.ewspa.edu.pl

Konsekwencje braku wymeldowania z mieszkania w Belgii



Agnieszka Z: czy za niewymeldowanie się z mieszkania mogą zostać ukarani?

Klinika Prawa: Jeśli mieszkasz lub nadal jesteś zameldowana w Belgii, a wyprowadziłaś się (np. wróciłaś do Polski), możesz się zastanawiać: „Czy coś mi grozi, jeśli się nie wymelduję?”.

W Belgii meldunek jest obowiązkowy – zarówno zameldowanie po przyjeździe, jak i wymeldowanie przy wyprowadzce. Brak formalnego wymeldowania może powodować różne problemy, choć nie zawsze od razu.

Co się może stać, jeśli się nie wymeldujesz?

1. Problemy urzędowe

Jeśli nie zgłosisz wyjazdu, nadal jesteś uznawany przez belgijskie urzędy za mieszkańca danego adresu. Może to prowadzić do nieporozumień:

- Urzędowa korespondencja (np. z urzędu skarbowego, z gminy, od ubezpieczycieli) będzie trafiać na Twój stary adres – a Ty o niej się nie dowiesz.
- Możesz zostać wezwana na wybory lokalne, mimo że już tam nie mieszkasz.
- W przypadku kontroli policyjnej lub meldunkowej może się okazać, że formalnie jesteś zameldowana w miej-

scu, w którym nikt Cię nie widział od miesięcy.

2. Możliwość kary

Chociaż w praktyce nie każda gmina nakłada kary za brak wymeldowania, mają do tego prawo. Szczególnie jeśli sytuacja trwa długo albo powoduje jakieś problemy – np. ktoś jest zameldowany w pustym mieszkaniu, a faktycznie mieszka gdzie indziej.

Wtedy możesz dostać karę administracyjną, czyli grzywnę. Jej wysokość zależy od decyzji urzędu.

3. Kłopoty dla właściciela mieszkania

Jeśli byłeś najemcą, a nadal jesteś zameldowana pod tym adresem, właściciel mieszkania może mieć z tego powodu trudności:

- Urząd może nie zgodzić się na zameldowanie nowych lokatorów.
- Właściciel może zapłacić wyższy podatek lokalny, bo formalnie mieszka tam więcej osób.

4. Trudności w przypadku powrotu

Jeśli kiedyś zdecydujesz się wrócić do Belgii, urzędy mogą wymagać wyjaśnienia, dlaczego nie wymeldowałaś się wcześniej. Nie zawsze będzie to problem,

ale może opóźnić Twoje sprawy – np. nowy meldunek, sprawy socjalne czy nawet wynajęcie mieszkania.

Co powinieneś zrobić?

Jeśli na stałe wyprowadziłeś się z Belgii, powinnaś zgłosić wymeldowanie się za granicę. Aby to zrobić:

- Skontaktuj się z gminą (gemeente/commune), w której byłeś zameldowany.
- Poproś o „uitschrijving naar het buitenland” (po niderlandzku) albo „désinscription à l'étranger” (po francusku).
- W zależności od gminy możesz to zrobić:
 - osobiście,
 - mailowo,
 - albo online – przez e-ID (jeśli jeszcze masz ważny belgijski dowód osobisty).

Warto wysłać do urzędu krótką wiadomość i zapytać, jakie mają wymagania. Każda gmina działa trochę inaczej.

Podsumowując:

- W Belgii musisz się wymeldować, jeśli wyprowadzasz się na stałe.
- Jeśli tego nie zrobisz, możesz mieć problemy z urzędami, a nawet otrzymać karę.
- Właściciel Twojego byłego mieszkania również może mieć z tego powodu trudności.
- Wymeldowanie to formalność, która oszczędzi Ci sporo stresu w przyszłości.



Klinika Prawa EWSPA
Bruksela
www.dompolskibxl.be

Źródło:
<https://belgium.be/nl/huisvesting/verhuizen>



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



Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylwia 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 © Kwinten Verspeurt

BIEGŁY TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

REDICZ
mgr. KLAUDIA KATARZYNA REBISZ
WYTŁUMACZTO
J. NIDERLANDZKI
I. POLSKI

TWOJE SPRAWY, MOJA TROSKA. PROFESJONALNIE I SKUTECZNIE!

✉ klaudia@wytlumaczto.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

Wolni od złości

Złość nie zniknie tylko dlatego, że postanowimy jej nie wyrazić, pozostanie w naszym ciele i będzie się odkładała tygodniami, miesiącami, a nawet latami.

A przecież prawie nigdy nie jest tak, że jesteśmy na coś lub na kogoś źli bez powodu, że pozostajemy w tej palącej od środka emocji, bo tak nam się akurat podoba.

Złość można w sobie próbować zdusić (choć nie wychodzi to na zdrowie), ale z drugiej strony można też być od niej uzależnionym. I dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Uzależnieni od złości urodzili się w rodzinach uzależnionych od złości, gdzie dzieci uczą się złościć poprzez obserwację wiecznie zagniewanych rodziców.

Nazywamy to modelowaniem zachowań, a w praktyce wygląda to tak, że członkowie rodzin nieustannie się na coś lub na siebie wściekają i właściwie każdy jest zły na każdego. Niektórzy są brutalni, ranią tych, których mogą zranić, czyli najbliższych. Inni zaś używają języka jak pięści i walą na oślep nie umiając, czy też nie chcąc wyrażać się w granicach ogólnie przyjętych norm społecznych.

Te dwa rodzaje złości często idą ze sobą w parze i wtedy takie osoby są brutalne tak w czynach, jak i w słowach. Jeśli do tego dla odmiany dodamy kulturowy przekaz (kierowany głównie do dziewczynek, a potem kobiet) w stylu: „złość piękności szkodzi” lub „nerwy w konserwy” (kobieca złość po dziś dzień jest na cenzurowanym, zwłaszcza jeśli dotyczy kobiet dojrzałych, u których wszelkie przejawy złości kojarzą się z rozchwyaniem emocjonalnym) to wychodzi na to, że kiedy nie wyrażamy złości jest źle, ale kiedy ją komunikujemy to także jest źle.

Stale utrzymująca się złość uruchamia w ciele mechanizm z gatunku „walcz lub



uciekać”, związany ze wzrostem poziomu adrenaliny we krwi. Można powiedzieć, że złość w tym wypadku jest reakcją ratunkową. Jednocześnie wzrasta ciśnienie krwi i utrzymuje się na wysokim poziomie przez długi czas, nawet gdy pozornie złość nam już dawno minęła. W rezultacie nałogowcy złości to osoby, które miewają ataki serca oraz wylewy. To wszyscy ci cholerycy, z którymi ciężko i w domu i w pracy wytrzymać. Złość równa się wysoki kortyzol prowadzący do niebezpiecznego dla organizmu zespołu metabolicznego (hormon glikokortykosteroidowy, potocznie określany mianem hormonu stresu) powodujący tzw. otyłość kortyzolową (nagromadzoną tkankę tłuszczową w okolicy brzucha).

Wygląda na to, że w świecie, w którym utrzymanie się na powierzchni jest coraz trudniejsze, tylko zwycięzcy wzbudzają szacunek. Bardzo łatwo jest poczuć się przegranym – wściekłym i gotowym do walki przegranym. Ale bywa i tak, że złość jest „uczuciową przykrywką”.

Jest tak silna i głośna, że uniemożliwia odczuwanie czegokolwiek poza nią.

Czy jesteśmy zatem gotowi zajrzeć za kurtynę i dotrzeć do ukrytych tam uczuć, tak aby osiągnąć pełnię swojej osobowości? I nie wytracać przy tym ogromu życiowej energii, którą złość pochłania? Czy można nauczyć się ją wyrażać w zdrowy i niekrzywdzący innych sposób? Trudno przecież „poprawnie” czy też „właściwie” zezłościć się na partnera/partnerkę, gdy ten/ta pije, ćpa, zaniedbuje rodzinę, czy po prostu nie kocha. Tu mamy jednak do czynienia z sytuacjami skrajnymi, a w każdym razie takimi, które powinny być uważane za skrajne.

W swojej wieloletniej praktyce psychologicznej często widzę u kogoś głęboko zakamufłowaną, masywną, tłumioną i



przyduszoną w środku złość w stosunku do partnera, która zostaje całkowicie przeniesiona na osobę, która jej doświadcza. Na tę cierpiącą osobę i na cały świat, który ją otacza. Taka nieświadomiona złość bywa zagrażająca. Bo gdyby ją dopuścić do głosu to zaraz za nią poszłoby działanie takie jak rozstanie z partnerem, wyprowadzka, czy poproszenie o pomoc rodzinę, przyjaciół. To bywa zbyt trudne. Wtedy czasem łatwiejszym wyborem wydaje się skierowanie złości ku sobie.

Przy nasilonej złości obserwuje się większą intensywność objawów również w zespole stresu pourazowego, uogólnionych zaburzeniach lękowych, depresji (o której czasem mówi się, że jest niewyrażoną złością skierowaną właśnie ku sobie), czy nerwicy natręctw.

Jest jednak światelko w tym ciemnym tunelu, bowiem kompetencji wyrażania złości na zewnątrz można się nauczyć. Od czego zatem można zacząć? Od tego by nazywać swoje uczucia np. „jestem wściekła na swoich rodziców i mam im za złe, że nigdy mnie nie przytulili mimo, iż tak bardzo tego potrzebowałam”, czy „jestem sfrustrowana, ponieważ wydawało mi się, że życie będzie łatwiejsze, a wcale takie dla mnie nie jest”. I nie trzeba koniecznie tych słów kierować bezpośrednio w czyjąś stronę. Mogą one być naszym wewnętrznym monologiem.

Ważne jest, że w ten sposób normalizujemy złość, uświadamiamy sobie co dokładnie jest jej źródłem i ściągamy tym samym z niej odium tykającej bomby, która może w najmniej oczekiwanym momencie wybuchnąć. Najlepiej jest w tym procesie odnosić się do faktów, czyli do tego co konkretnie się stało i jakie uczucie to we mnie wywołało.

Wyrażanie złości wprost, w sposób otwarty i jasny (nie tylko dla mnie, ale także i dla drugiej strony) przede wszystkim zapobiega eskalacji konfliktu, a po dru-

gie daje poczucie sprawczości i kontroli. Złości nie trzeba się pozbywać, w końcu o czymś ważnym nas ona informuje. Trzeba jednak ją sobie uświadomić, nazwać po imieniu i w zdrowy sposób ukierunkować.

Osoby, które nagromadziły w sobie dużo destrukcyjnej złości często nie potrafią przyjąć miłości i ciepła drugiego człowieka. Bywa, że i wytrawnemu specjalście jest do takiej osoby trudno dotrzeć, bo przepełniony złością człowiek często przejawia opór i mimo, iż chodzi do psychologa to wcale nie chce się leczyć i nie dąży do polepszenia swojego stanu.

Ważne jest też, abyśmy sobie uświadomili, że nie każda osoba, która chodzi na terapię realnie chce poprawy swojego dobrostanu, czasami zależy jej tylko na utrzymaniu status quo. Tacy ludzie złością się nie tylko na to co ich w życiu spotkało czy też spotyka, ale złością się także na specjalistę postrzegając go jako osobę zagrażającą w takim samym stopniu jak cała reszta świata.

Konfrontacja z własną złością bywa trudna, a już szczególnie trudna jest wtedy, gdy w tym wszystkim są dzieci. Bo na złość najbardziej pomaga prawda. A to wbrew pozorom jest trudne, bo niektóre prawdy są bardzo niewygodne i wymagałyby przełomowych zmian w codziennym funkcjonowaniu. Nie każdy jest na takie życiowe rewolucje gotowy. Nazywanie wprost tego co się dzieje jest dla osoby owładniętej dysfunkcyjną złością (szczególnie na początku tego procesu) bolesne i raniące.

Przed wszystkim musimy nazwać to co nas złości, określić jakie nasze

granice zostały naruszone oraz dowiedzieć się o jakie potrzeby chodzi. Jeśli tego nie zrobimy to istnieje ryzyko, że z biegiem lat staniemy się zgorzkniałymi i wiecznie niezadowolonymi osobami. To jest również moment, w którym trzeba zastanowić się na ile moje oczekiwania wobec drugiej strony są zdrowe i adekwatne.

Aby złość nie niszczyła naszych relacji, musimy rozpoznać skąd ona pochodzi i do kogo konkretnie jest adresowana. Warto jednak tę pracę wewnętrzną nad sobą wykonać i zaopiekować się obszarem przekształcenia złości i płynącej z niej frustracji w siłę motywacyjną oraz produktywnie wykorzystanie tych napędowych uczuć. Złość zmienia jakość naszego życia na gorsze, rzutuje na to jak widzimy świat, innych ludzi i na to jak postrzegamy siebie. Pominięta, zepchnięta gdzieś w ciemną chłubę nie minie i nie usunie się niepostrzeżenie.

Na to nie liczymy. Powiem więcej: ta niewyrażona złość zostawi w nas widoczną i krwawiącą ranę. Bo przecież to, że nic z nią nie robimy oznacza, że nie respektujemy własnych granic. Dlatego będzie ona w nas pracować dopóty, dopóki się z tymi swoimi granicami i traktowaniem siebie nie poukładamy.

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

Sezonowe warzywa i owoce – dlaczego warto jeść zgodnie z rytmem natury?

Dostosowanie jadłospisu do kalendarza natury to prosty i skuteczny sposób na zdrowe, smaczne i różnorodne odżywianie.

Warzywa i owoce zbierane w swoim naturalnym czasie wzrastają bez sztucznych przyspieszaczy, dojrzewają w naturalnych warunkach, dzięki czemu zawierają więcej witamin, składników mineralnych i antyoksydantów. Ich smak jest głębszy, aromat wyraźniejszy, a charakter bliższy naturze i temu, co prawdziwe.

Sezonowość to także naturalna odpowiedź na potrzebę urozmaiconej diety. Każda pora roku przynosi inne bogactwo plonów, które można twórczo wykorzystać w kuchni, od lekkich nowalijek po rozgrzewające warzywa korzeniowe. Dzięki temu nie tylko unikamy monotonii na talerzu, ale też lepiej dopasujemy posiłki do aktualnych potrzeb organizmu.

Wiosną, gdy wszystko budzi się do życia, warto sięgnąć po młodą marchew, rzodkiewki, szczypiorek czy sałatę – lekkie, oczyszczające składniki, które wspierają regenerację po zimie.

Lato zachwyca kolorami i smakiem – pomidory, papryki, cukinie, jagody, truskawki i maliny to prawdziwe bomby witaminowe, idealne na upały. Jesień z kolei obfituje w dynie, buraki, jabłka i gruszki – bardziej sycące i wzmacniające, przygotowujące organizm do chłodniejszych dni.

Zimą sięgamy po warzywa długoterminowe, kiszonki i produkty magazynowane, jak ziemniaki, kapusta czy marchew – to wtedy liczy się trwałość i zachowane składniki odżywcze.

Tradycyjnie rytm natury wyznaczał sposób odżywiania człowieka. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu sezonowość nie była wyborem, lecz oczywistością, dostępność produktów zależała od tego, co rosło tu i teraz. Dziś, w dobie globalizacji, możemy kupić niemal każdy owoc o każdej porze roku. Jednak za tę wygodę często płacimy nie tylko wyższą ceną, ale i gorszą jakością – zarówno pod względem smaku, jak i wartości odżywczych.

Nie chodzi o to, by zupełnie zrezygnować z importowanych produktów, lecz o to by świadomie wybierać to, co naturalnie dostępne w danym czasie i

miejscu. Wprowadzenie sezonowości do diety może być stopniowe. Wystarczy obserwować lokalne stragany, korzystać z kalendarzy plonów i sięgać po to, co właśnie jest świeże.

Jedzenie zgodnie z porami roku to również wybór etyczny i ekologiczny. Mniej transportu i przechowywania oznacza mniejsze zużycie energii, niższy ślad węglowy i wsparcie dla lokalnych rolników. W ten sposób zdrowe odżywianie łączy się z dbałością o środowisko i lokalną gospodarkę. To powrót do mądrości, która kiedyś była naturalna – jedzenia w rytmie przyrody.

Smak, który zachwyca

Nic nie smakuje lepiej niż świeże, dojrzałe w słońcu warzywa i owoce, które trafiają na nasz stół dokładnie wtedy, kiedy są najsmaczniejsze i najbardziej wartościowe. Sezonowe warzywa i owoce dojrzewają w naturalnych warunkach, bez konieczności sztucznego wspomaganie ich wzrostu. Mają pełniejszy, intensywniejszy smak, są bardziej aromatyczne i po prostu lepsze. Kto raz spróbował pomidora zerwanego prosto z krzaka, ten wie, że te, które zimą



trafiają na sklepowe półki, często nie mają z nim wiele wspólnego.

Jedzenie zgodnie z rytmem pór roku pozwala nam na nowo odkryć smak poszczególnych produktów. Nie chodzi tylko o to, że owoce i warzywa są smaczniejsze, ale również o to, że przez ograniczony czas ich dostępności stają się bardziej wyjątkowe.

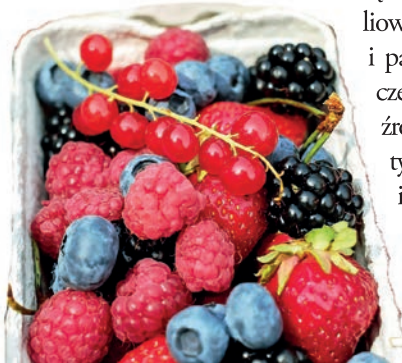


To także przypomnienie, że natura wie, co robi. Latem daje nam produkty lekkie i orzeźwiające, pełne wody – idealne na upały. Jesienią, bardziej sycące, rozgrzewające, bogate w błonnik i składniki mineralne. Smak sezonowych produktów nie jest tylko kulinarnym doświadczeniem, ale też znakiem, że jesteśmy częścią większego cyklu, który warto uszanować i w który warto się wsłuchać.

Które sezonowe warzywa i owoce mają najwięcej witamin?

Jednym z największych atutów sezonowego jedzenia jest jego wartość odżywcza. Warzywa i owoce dojrzewające w naturalnych warunkach, bez sztucznego przyspieszania wzrostu i długiego transportu, zachowują najwięcej witamin, enzymów i antyoksydantów.

Co więcej, kiedy jemy je w sezonie, dostarczamy organizmowi dokładnie tych składników, których w danym czasie najbardziej potrzebuje.



Wiosna: zielony zastrzyk energii

Po zimie organizm domaga się oczyszczenia i regeneracji. Tu z pomocą przychodzą pierwsze wiosenne nowalijki. Na szczególną uwagę zasługuje natka pietruszki, niepozorna, a niezwykle bogata w witaminę C (więcej niż cytryna!), a także w witaminę A i żelazo. Równie cenne są rzodkiewki – chrupiące i orzeźwiające, dostarczają siarki, witaminy C i potasu, działają moczopędnie i wspomagają trawienie.

Szpinak, młoda sałata, szczypiorek czy botwinka to źródła witamin z grupy B, kwasu foliowego oraz beta-karotenu. Wiosenna zielenina działa odkwaszająco, oczyszcza krew i wspiera pracę wątroby. Młoda marchewka – bogata w beta-karoten, czyli prowitaminę A korzystnie wpływa na wzrok i skórę.

Lato: eksplozja witaminy C i przeciwutleniaczy

Lato to sezon bogaty w owoce jagodowe, które nie tylko zachwycają smakiem, ale są też niezwykle korzystne dla zdrowia. Maliny, truskawki, borówki i porzeczki zawierają mnóstwo witaminy C, antocyjanów i polifenoli – związków o silnym działaniu antyoksydacyjnym, które wspierają odporność, opóźniają procesy starzenia i chronią naczynia krwionośne.

Pomidory to natomiast doskonałe źródło likopenu – silnego przeciwutleniacza z grupy karotenoidów, który wykazuje działanie przeciwnowotworowe i wspiera pracę serca. Dodatkowo zawierają witaminę C, potas i kwas foliowy.

Cukinia, ogórki i papryka (szczególnie czerwona) to solidne źródło witamin, a przy tym są lekkostrawne i idealne na upalne dni. Ogórki świet-



nie nawadniają organizm i uzupełniają potas, który reguluje gospodarkę wodno-elektrolitową.

Morele i brzoskwinie, dojrzewające w pełnym słońcu, bogate są w beta-karoten (czyli prowitaminę A), który korzystnie wpływa na skórę, wzrok i odporność. Arbuz, choć w większości składa się z wody, zawiera sporo witaminy A, C oraz likopenu.



Jesień: wzmacnianie organizmu przed zimą

Jesień to czas, kiedy warto sięgnąć po warzywa korzeniowe i dyniowate. Dynia, oprócz beta-karotenu, dostarcza witaminę E, C oraz spore ilości błonnika. Marchew to kolejna królowa witaminy A, a do tego zawiera witaminę K i witaminy z grupy B.

Buraki, cenione za właściwości krwiotwórcze, dostarczają kwasu foliowego i żelaza oraz wspomagają układ krążenia. Kapusta – zarówno biała, jak i czerwona – zawiera witaminę C, K i antyoksydanty siarkowe (np. sulforafan), które wspierają oczyszczanie organizmu.

Warto też sięgnąć po jabłka i śliwki – nieco niedoceniane, a bardzo wartościowe. Jabłka to źródło witaminy C, błonnika i pektyn, które wspomagają pracę jelit. Śliwki dostarczają witaminy A, E i pomagają regulować trawienie. Orzechy włoskie – bogate w kwasy omega-3 oraz witaminę E, wzmacniają mózg i układ nerwowy.



kiszonki są naturalnym sprzymierzeńcem w walce z zimowym spadkiem nastroju.

Nie zapominać również o czosnku i cebuli – naturalnych antybiotykach, bogatych w siarkę organiczną, witaminę C i flawonoidy, które wzmacniają odporność i pomagają walczyć z infekcjami. Te niepozorne warzywa nie tylko dodają smaku potrawom, ale stanowią cenne wsparcie dla organizmu w sezonie przeziębień. Warto więc sięgać po warzywa sezonowe nie tylko ze względu na tradycję, ale także z myślą o zdrowiu i samopoczuciu.



Zima: witaminy z magazynu i kiszonej spiżarni

Choć zima nie rozpieszcza świeżością, dobrze przechowywane sezonowe warzywa wciąż pozostają wartościowym elementem diety. Marchew, pietruszka korzeniowa, seler czy buraki, odpowiednio magazynowane, nie tracą wielu cennych składników odżywczych. Marchew i pietruszka – bogate źródła beta-karotenu i witaminy A – wspierają zdrowie skóry oraz prawidłowe funkcjonowanie wzroku. Ziemniaki dostarczają witaminy B6 i potasu, korzystnie wpływając na układ nerwowy i pracę mięśni.

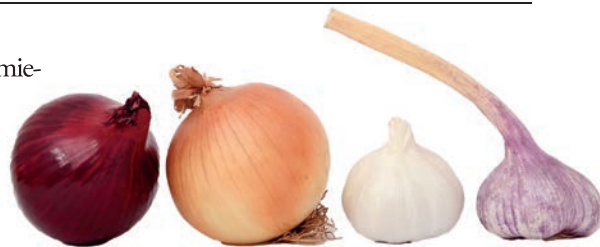
Zimą szczególnie cenne są również kiszonki: ogórki, kapusta, buraki, a nawet marchewka. Kiszenie nie tylko pozwala zachować witaminę C, ale także wzbogaca produkty w probiotyki, które wspierają odporność i prawidłową florę jelitową. Co więcej,



Jedz sezonowo, żyj świadomie

Wybierając sezonowe warzywa i owoce, wspieramy lokalnych rolników i zmniejszamy ślad węglowy związany z transportem żywności. Jabłka, które przejechały kilkadziesiąt kilometrów od sadu do sklepu, są lepszym wyborem niż te sprowadzane z odległych zakątków świata. Podobnie warzywa. Marchewka kupiona na pobliskim targu ma za sobą znacznie krótszą drogę niż jej odpowiednik importowany z Hiszpanii.

Transport egzotycznych owoców i warzyw często wymaga stosowania konserwantów, które przedłużają ich trwałość. Importowane produkty są



zazwyczaj zbierane jeszcze niedojrzałe, by przetrwały długą podróż, a ich dojrzewanie następuje w sztucznych warunkach. To nie tylko wpływa na smak, ale również na wartości odżywcze, świeżość i naturalność zostają w znacznym stopniu utracone.

Wprowadzenie sezonowych warzyw i owoców do codziennej diety może być doskonałą okazją do odkrywania nowych smaków, sięgania po tradycyjne przepisy i powrotu do prostszej, bardziej świadomej kuchni. Warto wrócić do tego, co kiedyś było naturalne: jedzenia w rytmie, jaki narzuca nam przyroda. Nic nie smakuje lepiej niż świeże, dojrzałe w słońcu owoce i warzywa, które trafiają na nasz stół w najlepszym dla siebie momencie.

Nie każdy sezonowy produkt zawiera wszystkie możliwe witaminy, ale każdy wnosi coś istotnego do diety. Kluczem do zdrowia jest różnorodność i dostosowanie menu do pory roku. Jedząc zgodnie z rytmem natury, dostarczamy organizmowi dokładnie tych składników, których wtedy najbardziej potrzebuje: orzeźwiających latem, rozgrzewających jesienią, wzmacniających zimą i oczyszczających wiosną. To powrót do kuchni bliskiej naturze, lokalnej, prostej i pełnej smaku.

Ewa Janik



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

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

Porozmawiajmy o prawach pacjenta

Prawa pacjenta to uprawnienia przysługujące każdej osobie korzystającej z opieki medycznej, mające na celu zapewnienie właściwych warunków leczenia oraz ochronę autonomii i prawa do decydowania o sobie.



Przestrzeganie tych praw to obowiązek nie tylko instytucji publicznych i placówek medycznych, ale także wszystkich osób wykonujących zawody medyczne (lekarzy, pielęgniarzek, rehabilitantów, dietetyków itd.).

Prawo do świadczeń zdrowotnych

Masz prawo do świadczeń zdrowotnych zgodnych z aktualnym stanem wiedzy medycznej. Lekarze i inni specjaliści mają obowiązek działać z należytą starannością i zgodnie z zasadami etyki zawodowej.

W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia masz prawo do natychmiastowej pomocy, niezależnie od tego, czy jesteś ubezpieczony.

Możesz też zażądać, by lekarz skonsultował się z innym specjalistą lub zwołał konsylium. Żądanie to, podobnie jak ewentualna odmowa (jeśli uznana zostanie za bezzasadną), musi zostać odnotowane w dokumentacji medycznej. Dotyczy to także pielęgniarzek i położnych.

Prawo do informacji

Masz prawo do jasnej, przystępnej informacji na temat swojego stanu zdrowia. Lekarz

powinien wyjaśnić diagnozę, możliwe metody leczenia i ich skutki, a także przewidywane rokowania i wyniki terapii. Jeśli nie chcesz otrzymywać takich informacji (w całości lub części), masz prawo to zgłosić.

Wszystkie informacje powinny być przekazywane w sposób zrozumiały, z uwzględnieniem wieku, poziomu wykształcenia i stanu psychicznego pacjenta. Możesz wskazać osoby, które mają prawo do uzyskania informacji o Twoim stanie zdrowia. Należy to odnotować w dokumentacji medycznej.

Masz również prawo zażądać, by informacje nie były przekazywane Tobie ani żadnej upoważnionej osobie, trzeba o tym poinformować personel medyczny.

Prawo do wyrażania zgody na udzielenie świadczeń zdrowotnych

Pacjent ma prawo wyrazić zgodę lub odmówić jej po uzyskaniu pełnej informacji o stanie zdrowia i proponowanym leczeniu.

Zgoda może być ustna lub wyrażona poprzez zachowanie, czyli każde świadome i jednoznaczne działanie pacjenta wskazujące na gotowość do poddania się procedurze medycznej, np. podanie ręki do pobrania krwi

czy zajęcie miejsca na fotelu zabiegowym.

W przypadku zabiegów operacyjnych i metod o podwyższonym ryzyku wymagana jest forma pisemna, zawierająca nazwę planowanego zabiegu lub metody, informacje o ryzyku i możliwych powikłaniach oraz podpis pacjenta.

Zgoda może być cofnięta w każdej chwili, a wyjątek od jej wymogu stanowią jedynie sytuacje zagrożenia życia.

Zgodę może wyrazić pełnoletni pacjent zdolny do świadomego decydowania. W przypadku osób niepełnoletnich lub niezdolnych do podejmowania decyzji konieczna jest zgoda opiekuna prawnego lub sądu. Sam utrudniony kontakt z pacjentem nie oznacza automatycznie braku zdolności do wyrażenia zgody, każdorazowo decyduje o tym personel medyczny. Świadomy sprzeciw pacjenta musi być uszanowany.

Prawo do zgłaszania działań niepożądanych leków

Każde niepożądane, niezamierzone działanie leku możesz zgłosić osobie wykonującej zawód medyczny (np. lekarzowi, pielęgniarce, farmaceucie), do Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, lub podmiotowi odpowiedzialnemu za wprowadzenie leku na rynek.

Prawo do sprzeciwu wobec opinii lub orzeczenia lekarza

Jeśli nie zgadzasz się z opinią lub orzeczeniem lekarza, które wpływa na Twoje prawa lub obowiązki (np. dotyczące leczenia uzdrowiskowego czy szczepień), możesz złożyć sprze-



ciw do Komisji Lekarskiej przy Rzeczniku Praw Pacjenta.

Sprzeciw należy wnieść w ciągu 30 dni od wydania opinii lub orzeczenia. Dotyczy to sytuacji, w których nie przewidziano innych procedur odwoławczych.

Prawo do dokumentacji medycznej

Masz prawo do wglądu w swoją dokumentację medyczną, zarówno papierową, jak i elektroniczną – oraz do uzyskania jej kopii, odpisów, wyciągów lub wydruków. Dokumentacja może być również udostępniona osobie upoważnionej.

Zawiera ona m.in. dane pacjenta, miejsce leczenia, opis stanu zdrowia, informacje o udzielonych świadczeniach i dane osób je wykonujących. Wpisy są trwałe, błędne należy skreślić i poprawić z odpowiednią adnotacją.

Dokumentacja medyczna wspiera leczenie, stanowi dowód w sprawach sądowych i służy do oceny ryzyka w ubezpieczeniach zdrowotnych.

Prawo do poszanowania intymności i godności

Każdy pacjent ma prawo do świadczeń zdrowotnych udzielanych z poszanowaniem godności i intymności, niezależnie od wieku, stanu zdrowia czy sytuacji życiowej.

Godność człowieka, chroniona przez Konstytucję i przepisy prawa, ma szczególne znaczenie w chorobie, gdy pacjent jest bardziej narażony na poczucie zależ-

ności. Poszanowanie godności to m.in. odpowiedni sposób zwracania się do pacjenta oraz zapewnienie prywatności podczas rozmów, badań i przekazywania informacji o stanie zdrowia.

Pacjent ma prawo, by podczas udzielania świadczeń towarzyszyła mu osoba bliska – także rodzic dziecka hospitalizowanego. Ograniczenie tego prawa jest możliwe tylko w wyjątkowych sytuacjach (np. w przypadku zagrożenia epidemicznego).

Prawo do godności obejmuje także możliwość umierania w spokoju i obecności bliskich. Osobom terminalnie chorym należy zapewnić opiekę łagodzącą ból i wsparcie emocjonalne, a ich rodzinom – czas na pożegnanie i informacje o przysługujących im prawach.

W codziennej praktyce medycznej niestety nadal zdarzają się sytuacje naruszające te podstawowe prawa. Do najczęstszych należą: komentowanie wyglądu pacjenta w sposób obraźliwy lub lekceważący, brak osłonięcia okien lub użycia parawanu w gabinecie i sali szpitalnej, wchodzenie osób trzecich do gabinetu w trakcie badania, omawianie stanu zdrowia pacjenta w miejscach publicznych (np. na korytarzu), brak odpowiedniego przygotowania pacjenta do wizyty, w tym zapewnienia warunków do przebrania się czy rozmowy na osobności.

Pacjentowi należy zapewnić prywatność podczas badań i leczenia, dostęp do pokoju odwiedzin oraz odpowiednie warunki na sali chorych. Powinien wiedzieć, kto uczestniczy w badaniu, i wyrazić na to zgodę, np. w przypadku obecności studentów.

Pacjenci w stanie terminalnym mają prawo do obecności bliskich, informacji i godnego pożegnania.

Podczas hospitalizacji pacjent zachowuje prawo do życia prywatnego i kontaktu

z bliskimi – osobiście, telefonicznie lub listownie. Dotyczy to również obecności przy porodzie i przy dziecku, z możliwością ograniczenia wyłącznie z ważnych powodów.

Każdy pacjent ma prawo do opieki duszpasterskiej, zwłaszcza w sytuacji zagrożenia życia. Placówka musi umożliwić kontakt z duchownym wybranego wyznania.

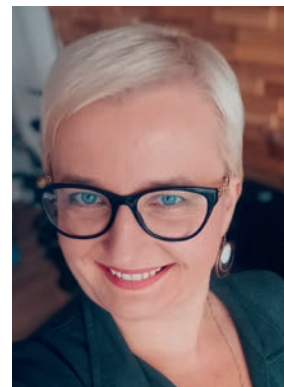
Szpital powinien zapewnić bezpłatny depozyt dla rzeczy wartościowych z potwierdzeniem w postaci karty depozytowej. Jeśli pacjent jest nieprzytomny, depozyt przyjmuje wyznaczona osoba, a po odzyskaniu przytomności pacjent powinien zostać poinformowany.

Prawo do złożenia skargi

Jeśli uważasz, że Twoje prawa zostały naruszone, możesz złożyć skargę ustnie lub pisemnie do odpowiednich instytucji. W przypadku błędów medycznych, nieetycznego postępowania lub braku należytej staranności – możesz zgłosić sprawę do Rzecznika Odpowiedzialności Zawodowej przy izbach lekarskich lub pielęgniarskich.

Możesz skierować sprawę do sądu cywilnego, jeśli doszło do naruszenia dóbr osobistych lub szkody materialnej, lub do prokuratury - jeśli istnieje podejrzenie popełnienia przestępstwa.

Ewelina Szermińska,
magister pielęgniarstwa
ZNA Middelheim



10 najgorszych błędów wychowawczych

Wychowywanie dzieci to jedna z najważniejszych, ale i najbardziej wymagających ról w życiu człowieka. Choć każdy rodzic chce jak najlepiej dla swojego dziecka, w praktyce łatwo o błędy, które mogą wpłynąć na rozwój emocjonalny, społeczny i psychiczny młodego człowieka.

Oto dziesięć najpoważniejszych błędów wychowawczych, których należy unikać.

1. Brak konsekwencji

Jednym z najczęstszych błędów jest brak konsekwencji w ustalaniu i egzekwowaniu zasad. Gdy granice są zmienne, dziecko nie wie, czego się spodziewać, co może prowadzić do lęku, niepewności lub buntu. Konsekwentne reagowanie na zachowania dziecka buduje poczucie bezpieczeństwa i jasne ramy działania.

2. Nadopiekuńczość

Zbyt silne chronienie dziecka przed wszelkimi trudnościami ogranicza jego naturalny rozwój i samodzielność. Dzieci wychowywane w atmosferze nadopiekuńczości często mają trudności z podejmowaniem decyzji, radzeniem sobie z porażką i budowaniem pewności siebie.

3. Krytykowanie zamiast wspierania

Nadmierna krytyka, szczególnie dotycząca cech osobowości („jesteś niezdarny”, „nigdy się nie nauczysz”), może poważnie naruszyć poczucie własnej wartości dziecka. Zamiast krytykować, warto konstruktywnie wskazywać, co można poprawić i chwalić za starania, a nie tylko za efekt.

4. Brak uwagi i czasu dla dziecka

Współczesne tempo życia sprawia, że wielu rodziców, mimo

najlepszych chęci, poświęca dziecku zbyt mało uwagi. Dziecko potrzebuje nie tylko obecności fizycznej rodzica, ale też emocjonalnego zaangażowania – rozmów, wspólnego spędzania czasu i zainteresowania jego światem.

5. Stawianie nierealnych oczekiwań

Wymaganie od dzieci osiągnięć ponad ich możliwości może prowadzić do poczucia porażki, chronicznego stresu i niskiej samooceny. Każde dziecko rozwija się w swoim tempie i ma własne predyspozycje. Ważne jest, by dostosowywać oczekiwania do realnych możliwości i potrzeb dziecka.

6. Brak jasnych zasad i granic

Wychowanie bez wyraźnych zasad prowadzi do chaosu i zagubienia. Dzieci potrzebują ram, które pomagają im zrozumieć, co jest dobre, a co złe. Granice powinny być jasno określone, logicznie uzasadnione i dostosowane do wieku oraz poziomu rozwoju dziecka.

7. Wychowanie poprzez strach

Stosowanie strachu jako metody wychowawczej poprzez groźby, krzyk czy zastraszanie może na krótko przynieść posłuszeństwo, ale w dłuższej perspektywie prowadzi do lęku, braku zaufania i poważnych problemów emocjonalnych. Zamiast budować relację opartą na strachu, warto inwestować w dialog i wzajemny szacunek.

8. Faworyzowanie jednego dziecka

Traktowanie jednego dziecka jako „ulubieńca” kosztem rodzeństwa powoduje rywalizację, zazdrość i trwałe urazy emocjonalne. Każde dziecko potrzebuje czuć się kochane i akceptowane na równych zasadach, niezależnie od swoich osiągnięć czy charakteru.

9. Rozwiązywanie wszystkich problemów za dziecko

Rodzice często w dobrej wierze starają się rozwiązywać problemy za swoje dzieci, by oszczędzić im stresu i trudności. Jednak takie podejście zabiera dzieciom możliwość uczenia się samodzielności, radzenia sobie z frustracją i budowania odporności psychicznej.

10. Brak własnego przykładu

Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację dorosłych. Jeśli rodzice nie przestrzegają zasad, których wymagają od dziecka, ich słowa tracą wartość. Autentyczność, spójność zachowania i pokazywanie wartości w codziennym życiu mają dużo większy wpływ niż jakiegokolwiek nakazy i zakazy.

Wychowanie dziecka to proces pełen wyzwań, w którym nie sposób całkowicie uniknąć błędów. Jednak świadomość najczęstszych pomyłek i świadome korygowanie własnych działań może znacząco wpłynąć na rozwój zdrowych, pewnych siebie i szczęśliwych dorosłych.

Ewa Janik



Mężczyzna w cieniu własnej młodości

Choć rzadko o tym mówią, wielu mężczyzn w pewnym momencie życia staje przed lustrem z pytaniami, które wcześniej nie miały znaczenia.

To nie jest kryzys – to przebudzenie. Moment, w którym przeszłość zaczyna znaczyć więcej niż przyszłość, a codzienność nabiera innego wymiaru. O tym właśnie jest ten tekst – o cichym przejściu, które zmienia wszystko.

To nie dzieje się nagle. Pewnego dnia w lustrze pojawia się zmarszczka, której wcześniej nie było. Ciało zaczyna się odzywać bólem, a codzienne ruchy wymagają coraz większego wysiłku. Niby nic się nie zmieniło, a jednak coś bezpowrotnie się kończy. Mężczyzna zaczyna częściej patrzeć wstecz niż przed siebie. Młodość, niegdyś naturalna i oczywista, przechodzi do wspomnień, zostawiając po sobie tylko cień – nieuchwytny, ale stale obecny.

Życie przez lata biegło według znanego rytmu – praca, dom, rodzina, cele do osiągnięcia i porażki do przetrwania. Wszystko miało sens i kierunek. W młodości decyzje zapadały szybko, bez wahania. Teraz przychodzi moment zatrzymania. Świat zwalnia, a liczba otwartych drzwi zaczyna maleć.

W tym czasie rodzą się pytania. Ciche, uporczywe, trudne do zignorowania. Czy to już wszystko? Czy to życie było naprawdę moje? Czy dokonałem właściwych wyborów? Często towarzyszy im potrzeba zmiany – nowa pasja, inny styl życia, sport, podróż, która wydaje się drogą ku sobie. Czasem wystarczy nowa fryzura, innym razem potrzeba jest głębsza – oderwanie się od dotychczasowego życia, jakby odległość mogła uleczyć pustkę.



W ślad za tym idzie nostalgia. Przeszłość nabiera nowego znaczenia, wspomnienia stają się wyraźniejsze niż teraźniejszość. Powroty do dawnych utworów, zdjęć, kontaktów – wszystko to budzi tęsknotę za światem, który już nie istnieje, ale wciąż żyje wewnątrz.

Niektórzy próbują walczyć z upływem czasu, jakby dało się go oszukać. Zmieniają wszystko, od pracy po partnerkę, w nadziei, że zdołają zatrzymać młodość, choćby w spojrzeniu kogoś nowego. Jednak prawdziwe ukojenie przychodzi dopiero wtedy, gdy pojawia się zrozumienie – młodość nie definiuje wartości człowieka, a czas nie musi być wrogiem.

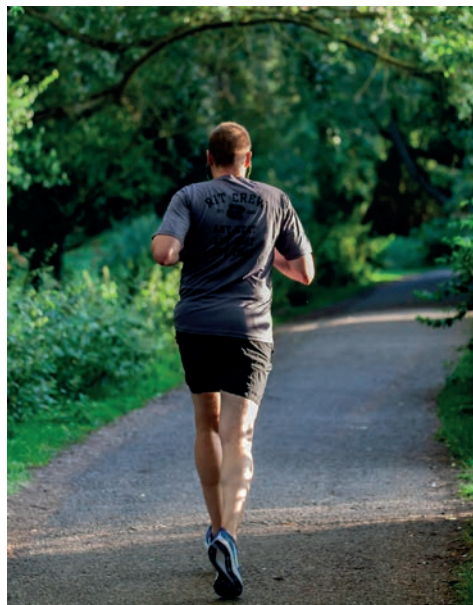
Każdy mężczyzna przechodzi ten etap inaczej. Jedni rzucają się w wir aktywności fizycznej, inni sięgają po nowe wyzwania – instrumenty, języki, podróże. Wiele wraca do relacji, które zaniedbali – z dziećmi, partnerką, samym sobą. Coraz częściej sięgają też po wsparcie terapeutyczne, ucząc się rozmawiać o emocjach bez

wstydu. A najważniejsze, że niektórzy odkrywają nową definicję szczęścia – nie w ucieczce od wieku, lecz w jego akceptacji.

Kryzys wieku średniego nie musi być końcem – może być początkiem. Szansą, by spojrzeć na siebie inaczej. By dostrzec wartość w rzeczach prostych, zrozumieć, co naprawdę przynosi radość i jak wiele jeszcze jest możliwe. Bo dojrzałość to nie rezygnacja z marzeń – to świadomość, że wciąż można je realizować, tylko już z innym zrozumieniem siebie.

Czasem wystarczy spojrzeć w lustro nie z lękiem, lecz z łagodnością. Bo choć młodość już minęła, życie wciąż trwa – i może być piękniejsze niż kiedykolwiek wcześniej.

Paweł Neuman





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

Życie zaczyna się po czterdziestce

Przekroczenie czterdziestki nie jest końcem świata, nie oznacza też, że wszystko, co ważne, już się wydarzyło.

Czterdzieści lat nauczyło mnie wielu rzeczy. Przede wszystkim akceptuję ludzi takimi, jakimi są, nie próbuję ich zmieniać, ani ich idealizować. Ich przyzwyczajenia już mnie nie drażnią. Przestałam przejmować się tym, co myślą o mnie inni, bo wiem, że i tak nie mam na to wpływu. Nie porzucam już własnej osobowości, żeby się komuś przypodobać.

Nie biegnę na oślep za sukcesem, bo zrozumiałam, że nie wszystko jest tego warte. Niepowodzenia traktuję jak lekcje, nie jako karę. Nie zrzucam winy na dzieciństwo, na rodziców, ani na okoliczności. To już było. Liczy się to, co jest teraz.

Doceniam to, co mam. Partnera, który jest obok, czas spędzany z rodziną, ciszę we własnym domu. Ułożyłam życie osobiste tak, by nie kolidowało z pracą, i odwrotnie. Nauczyłam się oszczędzać czas i nie marnować go na rzeczy bez znaczenia. Odkryłam, że jeśli moje dziecko nie pójdzie na studia, to nie tragedia. Może ma swój plan i może warto mu zaufać. Zrozumiałam, że nie jestem odpowiedzialna za każdą decyzję mojego dziecka, ale mogę być jego wsparciem.

Otworzyłam głowę. Opuściłam wiele rzeczy, z którymi kiedyś się siłowałam. Okna nie muszą być zawsze lśniące, a obiad nie musi mieć dwóch dań. Dom to nie wystawa, a ja nie jestem ekspozycją do oceny. Przestałam się ścigać z innymi, z czasem, ze sobą sprzed lat. Daję sobie prawo do odpoczynku, niedoskonałości, spokoju.

Zacząłam podróżować. I realizować marzenia. Nawet te, które wcześniej uważałam za zbyt odważne. Zacząłam wierzyć, że wiele jeszcze przede mną, że

mogę coś zmienić, coś zacząć, coś dla siebie odkryć.

Polubiłam siebie. Nie udaję już silniejszej, ładniejszej, lepszej. Mam zmarszczki, kilka dodatkowych kilogramów i więcej luzu niż dwadzieścia lat temu. I nie przeszkadza mi to. To ja wybieram, jak chcę wyglądać i co mi odpowiada. Nie ogładam się na to, co wypada, ani na to, co mówią media. Mój wygląd to moja sprawa nie obowiązku, nie wyzwania, nie punkt na liście do odhaczenia.

Zrozumiałam, że każdy popełnia błędy. Ja też. I właśnie dzięki nim nauczyłam się najwięcej. Moja intuicja stała się moim najwierniejszym doradcą. Rzadko mnie zawodzi. Z czasem zmieniło się też grono znajomych. Dziś są przy mnie ci, którzy naprawdę chcą być. Nie dla korzyści, nie z przyzwyczajenia, tylko z wzajemnego szacunku i bliskości. Mam wokół siebie ludzi, których warto mieć obok. I nie potrzebuję więcej.

Przestałam udowadniać cokolwiek komukolwiek. Żyję swoim rytmem. Wiek to nie tylko liczba, to też świadomość. To moment, w którym można wreszcie przestać się spieszyć i zacząć żyć po swojemu. Jeśli mądrze wykorzystamy to, czego nauczyło nas życie do tej pory, następne lata mogą być nie tylko łatwiejsze, ale i głębsze. Tylko od nas zależy, jak ten czas spożytkujemy i co z nim zrobimy.

Jak to jest być kobietą po czterdziestce? Dobrze. A czasem nawet bardzo dobrze.



Coraz mniej muszę, coraz więcej mogę. To daje poczucie wolności. Przestałam się spinać o rzeczy, które nie mają znaczenia. Jeśli za czymś gonię, to dlatego, że chcę, a nie dlatego, że muszę. Mam swoje miejsce, swoje zasady, swoje wartości.

Dziecko jest coraz bardziej samodzielne. Odpadają obowiązki związane z opieką, odwożeniem, pilnowaniem. Zamiast tego pojawia się przestrzeń na rozmowę. I to bardzo dobra zmiana. Mam czas na to, co ważne, i więcej przestrzeni dla siebie, dla bliskich, dla pasji.

Lubię siebie taką, jaką jestem. I cieszę się życiem. Bo warto.

Malwina Komysz

Trudne życie nastolatka

Ludzie dorośli byli młodzi kiedyś. Ludzie młodzi są młodzi teraz. I tak jak ich rodzice szukają autorytetów i zasad moralnych, do których mogliby się odnieść.

Choć dorośli często twierdzą, że młodzież „ma teraz lepiej”, prawda bywa zupełnie inna. Dzisiejszy świat stawia przed młodymi ludźmi wyzwania, których poprzednie pokolenia nie znały. Presja rówieśników, ciągła obecność w mediach społecznościowych, porównywanie się do nierealnych wzorców z internetu – to tylko wierzchołek góry lodowej.



Jak więc odnaleźć siebie w rzeczywistości, w której oczekuje się od młodego człowieka wszystkiego i natychmiast? Co ma robić, kiedy nie ma już siły spełniać oczekiwań innych? I gdzie w tym wszystkim jest miejsce na rozmowę, zaufanie i zwykłą, codzienną bliskość?

Bycie nastolatkiem w XXI wieku to opowieść złożona, niekiedy chaotyczna, czasem bolesna, a często cicha, bo rzadko kto jej słucha. Młodzi ludzie, w wieku nastoletnim, to pokolenie zmuszone odgrywać rolę dojrzałych i pewnych siebie, podczas gdy w środku są pytania, wątpliwości, brak wiary w siebie.

Niby młodzi mają wszystko. Smartfony, dostęp do edukacji, modne ubrania, możliwość decydowania o sobie. W rzeczywistości coraz częściej są samotni, niesłuchani, źle rozumiani. Dorośli, często w dobrej wierze, próbują ich wychowywać z pozycji siły, doświadczenia lub... zmęczenia. Przesyłają im wzorce, których sami nie weryfikują, a potem dziwią się, że młodzi ludzie nie chcą ich słuchać. A przecież oni nie proszą o doskonałość. Proszą o obecność.

Nie da się zaprzeczyć: dorastanie zawsze było trudne. Ale dziś to wyzwanie nabrało nowego wymiaru – cyfrowego, emocjonalnego, społecznego i rodzinnego. Jak wygląda to życie nastolatka naprawdę?

Między wolnością a samotnością

Dorośli lubią mówić, że dzisiejsza młodzież „ma wszystko”. Ale to „wszystko” bywa ciężarem. Nikt nie pyta ich, czy tego chcieli. Zamiast prostych odpowiedzi, dostają niekończące się możliwości, wyboru i oczekiwania. Mają być jednocześnie sobą i kimś wyjątkowym. Niezależni, a zarazem ułożeni. Nowocześni, ale z zasadami. Dobrze wychowani, ale przebojowi. I jeszcze uśmiechnięci. W końcu przecież „czego im brakuje”.

Prawda jest taka, że brakuje im bardzo wiele. Rodzice ich nie rozumieją. Czasem zapomnieli już, co to znaczy być młodym. A czasem nawet nie próbują zrozumieć. Wymagają. Wychowują z poziomu ekranu,

zostawiając w lodówce banknot i wiadomość na stole. Zawiozą, zapłacą, zapiszą, ale nie usiądą i nie zapytają: „Jak się dzisiaj czujesz?”.

Nie mają czasu, albo siły. I choć wielu z nich naprawdę kocha swoje dzieci, nie zawsze potrafi to pokazać tak, jak dziecko tego potrzebuje. Nastolatek w rodzinie staje się często elementem układu logistycznego, nie osobą z krwi i kości, z emocjami i słabościami.

Zamiast z rodzicami – rozmawiają z internetem. Szukają porad w filmikach, porównują się z idealnymi profilami w mediach społecznościowych. Każdy like to potwierdzenie, że istnieją. Że są ważni. Że się liczą. Nie mają autorytetów takich jak ich rodzice – dzisiaj w rolę przewodników weszli influencerzy, celebryci, bohaterowie memów. Dla młodych dziewczyn wzorem staje się kobieta znana wyłącznie z Instagrama, która więcej mówi o filtrach niż o wartościach. Dla chłopaków – ktoś, kto zbudował karierę na kontrowersji, wulgarności i prowokacji.

Młodzież nie jest „do niczego”. Jest zagubiona. I bywa przerażona. To ogromna różnica.



Presja, która nie odpuszcza

Dzisiejszy nastolatek żyje pod nieustanną presją. Ma być lubiany. Ma mieć styl. Ma się znać na wszystkim. Jeśli nie zna zostaje w tyle. Jeśli nie ma markowych ubrań – jest śmieszny. Jeśli nie udostępnia stories znika z towarzyskiej mapy. Jeśli czegoś nie wie nikt mu nie pomoże, tylko go wyśmiej. Młodzi funkcjonują w świecie, w którym własna wartość jest mierzona ilością reakcji pod zdjęciem. A przecież każdy, kto był młody, wie, jak łatwo wtedy stracić wiarę w siebie. Jak mocno rani brak akceptacji. Jak trudno przyznać się do słabości.

Czasem młody człowiek, który nie wytrzymuje tego tempa, szuka ucieczki. Zdarza się, że sięga po alkohol. Albo papierosy. Albo coś mocniejszego, co przynajmniej na chwilę pozwala mu zapomnieć. Czasem wchodzi w relacje, które są toksyczne, ale przynajmniej ktoś daje mu uwagę. Innym razem ucieka w świat ekranów, bo tam łatwiej jest być kimś. Zdarza się, że znikają z życia społecznego, ze szkoły, z samych siebie.

A dorośli nie zauważają, że dzieci dorastają dziś w rzeczywistości, która jest znacznie bardziej skomplikowana. Ich własna młodość miała ograniczenia, dzisiejsza oferuje ich pozór. Ale właśnie dlatego młodzi ludzie tak często nie potrafią odnaleźć się w tej „wolności bez granic”. Nikt ich nie nauczył, jak z niej korzystać.

Wartości? Przestały być modne. Normy? Elastyczne. Granice? Często nieistniejące. A jeśli dziecko nie dostaje od rodziców ram, w których może bezpiecznie się rozwijać, samo sobie ich nie stworzy.

Rodzice są, ale jakby ich nie było

Nieodpowiednie zachowanie, wagary, sięganie po używki to nie zawsze wina złego towarzystwa. Często to efekt samotności.

Braku uwagi. Albo wychowania, które bardziej przypominało system nagród i kar niż autentyczną relację. Bo to przecież rodzice odpowiadają za swoje dzieci. To oni pokazują, co to znaczy być człowiekiem. To oni mają uczyć, tłumaczyć, być obecni.

Często tej obecności brakuje. Zamiast niej są prezenty, opłacone korepetycje, wyjazdy, lekcje języków, zawody sportowe. Ale kiedy trzeba porozmawiać o uczuciach nie ma komu. Kiedy trzeba zadać niewygodne pytanie i poczekać na odpowiedź – cisza. Rodzice są, ale jakby ich nie było. Chcą dla dziecka wszystkiego, ale nie dają tego, co najważniejsze: czasu, uwagi, czułości.

Dzieci w takiej atmosferze uczą się, że ważne jest to, co się ma a nie to, kim się jest. Że warto być najlepszym, ale niekoniecznie dobrym. Że trzeba mieć rację, ale nie trzeba słuchać innych. I potem ten sam świat, który nie dał im odpowiedzi, oczekuje, że będą gotowi do dorosłego życia. A przecież nie są. Bo skąd mają wiedzieć, jak wygląda bliskość, skoro jej nie doświadczyli? Skąd mają znać granice, skoro nikt im ich nie postawił? Skąd mają rozumieć szacunek, skoro był tylko słowem bez pokrycia?

Czy nastolatki dziś mają łatwiej? W niektórych aspektach tak. Mają dostęp do wiedzy, do narzędzi, do możliwości, o jakich poprzednie pokolenia mogły



tylko marzyć. Ale jednocześnie żyją w świecie, który wymaga od nich więcej, szybciej i głośniejsze. Świecie, który nagradza powierzchowność i ignoruje głębię. W którym trzeba być zawsze online, zawsze uśmiechniętym i zawsze gotowym na ocenę.

To nie jest proste. I nie powinno być samotne. Bo dojrzewanie to nie tylko biologiczny proces – to emocjonalna podróż. A każda podróż jest łatwiejsza, kiedy ktoś towarzyszy nam po drodze. Tym kimś powinien być rodzic. Nie kontroler. Nie sponsor. Ale przewodnik. Ktoś, kto nie tylko wyznacza kierunek, ale idzie obok. Kto umie słuchać, a nie tylko mówić. Kto potrafi przyznać się do błędu i powiedzieć: „Też kiedyś byłem młody”.

Hanns Korcz



Jak dobierać kolory ubrań, żeby wyglądać dobrze

Wybór odpowiedniego koloru ubrania to coś więcej niż kwestia gustu. Kolory wpływają na to, jak wyglądamy, jak jesteśmy odbierani i jak sami się czujemy. Dlatego warto wiedzieć, jakie kolory nam służą a jakich lepiej unikać.



Dobieranie kolorów ubrań to nie kwestia artystycznego talentu czy wyczucia mody z wybiegów. To codzienna decyzja, którą podejmujemy, otwierając szafę i zastanawiając się, w co się ubrać. Dobrze dobrane kolory potrafią odświeżyć wygląd, poprawić proporcje sylwetki i dodać pewności siebie. Źle dobrane – podkreślają zmęczenie, dodają lat albo zwyczajnie sprawiają, że źle się czujemy w tym, co mamy na sobie.

Na początku warto poznać podstawowe zasady. Nie trzeba znać się na teorii barw, żeby wyglądać dobrze. Wystarczy kilka praktycznych wskazówek. I nie chodzi o trzymanie się sztywnych zasad, ale o świadome podejście do codziennego ubierania się tak, by kolory wspierały nasz wygląd i styl życia.

Pierwsza z nich: dopasuj kolor do karnacji, koloru włosów i oczu. Osoby o jasnej cerze, jasnych

włosach i oczach często wyglądają lepiej



– chodzi o odcień, który nie „gryzie się” z naturalnym wyglądem.

Druga sprawa to kontrast: jeśli jesteś osobą kontrastową – masz na przykład ciemne włosy i bardzo jasną cerę – możesz nosić zestawienia wyraźnych kolorów: czerni i biel, granat i czerwień. Jeżeli twoja uroda jest bardziej jednolita (np. brązowe włosy i ciepła, oliwkowa skóra), lepiej wyglądają na tobie zestawy bardziej spójne – beże, złamane biele, oliwkowe zielenie, ciepłe szarości.

Ważne jest także, by zwracać uwagę na to, co znajduje się najbliżej twarzy. Bluźka, koszula, sweter – to te części garderoby mają największy wpływ na to, jak wygląda skóra, cienie pod oczami, kolor skóry. Jeśli jakiś kolor sprawia, że wyglądasz na zmęczoną – lepiej go unikać przy twarzy, nawet jeśli dobrze wygląda „na wieszaku”.

Nie trzeba mieć kolorowej szafy, żeby dobrze się ubierać. Bazą powinny być neutralne kolory, które łatwo ze sobą łączyć: biel, czerni, szarość, granat, beż. Do

nich można dokładać mocniejsze akcenty – w dodatkach, jednej części garderoby lub nawet w całociowym zestawie, jeśli wiemy, że kolor nam służy.

Kolory dobrze jest też rozumieć w kontekście okazji. Do pracy zwykle lepiej sprawdzają się stonowane barwy: grafit, granat, beż, ciemna zieleń. Na spotkania towarzyskie – można pozwolić sobie na więcej: nasycone kolory, połączenia kontrastowe, wyraziste dodatki.

Na co dzień warto stawiać na kolory, w których czujemy się dobrze i które nie wymagają długiego zastanawiania się rano. Jeśli trudno ci ocenić, które kolory są „twoje” – warto stanąć przed lustrem w naturalnym świetle i przymierzyć kilka ubrań w różnych odcieniach. Nie sugeruj się modą, ale tym, jak wyglądasz i jak się czujesz. Dobrze dobrany kolor rozświetla twarz, odciąga uwagę od niedoskonałości i sprawia, że nie trzeba sięgać po nadmiar makijażu.

Dobór kolorów to umiejętność, która pomaga lepiej wyglądać i lepiej się czuć. Warto wiedzieć, co nam służy i z tego korzystać.

Marta Wawrocka



Książka na dziś

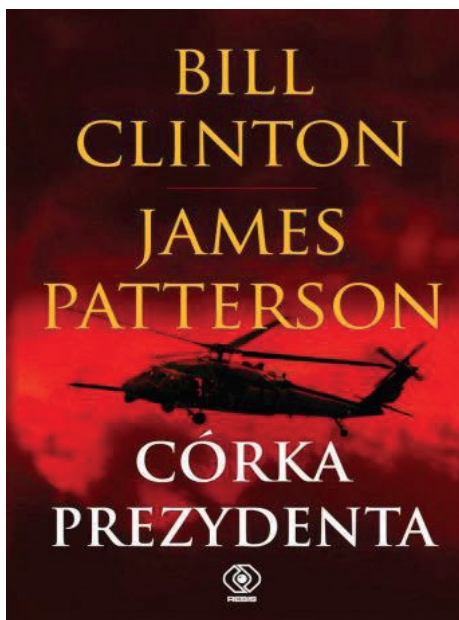
„Córka prezydenta”

Bill Clinton i James Patterson ponownie połączyli siły, tworząc thriller polityczny. Po sukcesie powieści „Gdzie jest prezydent?”, która w 2018 roku była najlepiej sprzedającą się książką według „New York Timesa”, autorzy wrócili z „Córka prezydenta”. Tak jak poprzednio, dostarczają czytelnikom solidną dawkę napięcia, emocji i politycznych rozgrywek.

Głównym bohaterem książki jest Matthew Keating – były prezydent Stanów Zjednoczonych. Jego droga na szczyty władzy zaczyna się, gdy niespodziewanie umiera urzędujący prezydent, a Keating jako wiceprezydent przejmuje jego obowiązki. Ma za sobą wojskową przeszłość, był komandosem jednostki Navy SEAL, ale wypadek podczas katastrofy śmigłowca zakończył jego czynną służbę. Po odejściu z wojska zaangażował się w politykę i został wybrany do Kongresu jako reprezentant Teksasu. Razem z żoną Samanthą i córką Mel przeniósł się do Waszyngtonu.

Jedną z najważniejszych i najbardziej brzemiennej w skutki decyzji Keatinga jako prezydenta było wyrażenie zgody na przeprowadzenie tajnej operacji wojskowej w Libii. Celem akcji było zlikwidowanie groźnego terrorysty Asima Al-Aszida, odpowiedzialnego za liczne zamachy i śmierć wielu cywilów. Operacja kończy się tragicznie, komandosi nie tylko nie eliminują celu, ale przypadkowo zabijają jego żonę i dzieci. Ta decyzja wraca do Keatinga ze zdwojoną siłą kilka lat później.

Po przegranych wyborach Keating wycofuje się z życia publicznego. Jego żona wraca do zawieszonej kariery na-



ukowej i zostaje profesorem archeologii w Bostonie. Keating wraz z córką przenosi się do spokojnej okolicy w New Hampshire.

Spokój kończy się, gdy Mel zostaje porwana przez Al-Aszida, który pragnie zemsty i destabilizacji politycznej. Keating, niegdyś zwierzchnik sił zbrojnych, tym razem działa na własną rękę. Osobista tragedia przeradza się w konflikt, w którym stawką są życie niewinnych ludzi i bezpieczeństwo narodowe.

Clinton i Patterson stworzyli powieść, łączącą dynamiczną akcję z politycznym tłem. Widać w niej doświadczenie byłego prezydenta USA Billa Clintona, jego znajomość realiów Białego Domu, mechanizmów władzy i politycznych intryg. Z kolei James Patterson wnosi narracyjną sprawność i umiejętność budowania wyrazistych postaci. Dzięki temu książka angażuje i trzyma w napięciu do ostatniej strony.

Autorzy przedstawiają nie tylko dramat rodziny byłego prezydenta, ale też skomplikowane kulisy działań wywiadowczych i politycznych rozgrywek na najwyższym szczeblu. Akcja przenosi czytelnika z amerykańskich przedmieść do odległych zakątków świata, pokazując, jak cienka bywa granica między politycznym kompromisem a bezwzględną walką o władzę. W tle rozgrywa się walka różnych agencji wywiadowczych, tajne operacje oraz nieoficjalne rozmowy, które mogą przesądzić o losie całych państw.

Powieść przyciąga czytelnika już od pierwszych stron, nie tylko dzięki dynamicznej akcji, ale również dzięki ukazaniu mechanizmów podejmowania decyzji w sytuacjach kryzysowych. Autorzy łączą sensacyjne wątki z osobistą historią głównego bohatera. Pokazują jak były prezydent, pozbawiony politycznego zaplecza i wpływów, nie przestaje walczyć o to, co dla niego najważniejsze. O bezpieczeństwo i spokój swojej rodziny. Gdy jego córka zostaje porwana, dawne doświadczenie wojskowe i polityczne zderza się z bezradnością ojca, który zostaje sam w obliczu brutalnej gry prowadzonej przez ludzi bez skrupułów.

„Córka prezydenta” stawia ważne pytania o granice władzy, o odpowiedzialność, jaką ponoszą osoby sprawujące najwyższe funkcje, i o cenę, jaką płaci się za decyzje podejmowane pod presją. Pełna napięcia i nieoczekiwanych zwrotów akcji pozostaje w pamięci czytelnika na dłużej.

Polecam
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