

Oazy spokoju w sercach miast
Święto Wspólnoty Flamandzkiej
Pisarz, który nauczył swój lud czytać
Gentse Feesten
Porozumienie ma znaczenie
Sposób na udane wakacje



W NUMERZE:

- 3 Oazy spokoju w sercach miast
- 6 Święto Wspólnoty Flamandzkiej
- 8 Historia króla, który niemal oddał Belgię Hitlerowi – post scriptum
- 10 Pisarz, który nauczył swój lud czytać
- 12 Odkrywamy Belgię
- 16 Gentse Feesten
- 18 Kuchnia belgijska dla każdego
- 20 Przegląd prasy belgijskiej
- 24 Przegląd prasy polskiej
- 30 Porozumienie ma znaczenie
- 33 VI Polonijny Turniej Siatkówki
- 36 Ciało chore z emocji
- 38 Rodzeństwo – rywalizacja czy przyjaźń?
- 40 Stylizacje na lato: co nosić, by było lekko, wygodnie i modnie?
- 44 Sposób na udane wakacje
- 46 Dieta na lato – jak jeść lekko i zdrowo bez uczucia głodu?
- 48 Lato bez wyrzeczeń – jak cieszyć się lodami i grillowaniem bez zbędnych kalorii?
- 50 Aloes na zdrowie
- 53 Książka na dziś

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

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

Kontakt: antwerpiapopolsku@gmail.com

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

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

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



Flandria po polsku



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



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

*Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana
z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Spraw Zagranicznych.*

Oazy spokoju w sercach miast

Wakacje bezsprzecznie kojarzą się z gwarem i to bez znaczenia czy pomyślimy o plażach, górach, parkach, jeziorach czy centrach miast. Wszędzie mnóstwo ludzi, często z dziećmi, chcących nacieszyć się słońcem, urlopem i atrakcjami, które dostosowane są do gustów nawet najwybredniejszych. I choć wszystkim wakacje kojarzą się miło i przyjemnie, to jednak czasami mamy dość tego zgiełku i chcielibyśmy się gdzieś ukryć, zaszyć w ciszy i odpocząć na chwilę.

W takich momentach beginaże (nl. *begijnhof*), czyli średniowieczne zespoły budynków zamieszkiwanych przez beginki, służą nam całym swoim dobrodziejstwem. Choć ich pierwotne zastosowanie uległo zmianie, to wciąż można tam delectować się ciszą, podziwiać niezwykłą architekturę, a w zależności od miasta także odwiedzić muzeum, galerię sztuki, centrum kultury, kawiarnię, kampus czy niedługo już nawet hotel.

Schyłek średniowiecza, czyli rozkwit idei

By zacząć od początku, musimy cofnąć się do XII wieku. Choć potocznie średniowiecze kojarzy się z zacofaniem i ciemnotą, to jest to bardzo krzywdząca opinia, próbująca zamknąć dziesięć wieków historii w jednym zdaniu, deprecjonując ówczesne dokonania.

Nie ulega jednak wątpliwości, że wiara w Boga i religia były tym, co zaprzętało umysły wszystkich w średniowieczu, zaś począwszy od XII wieku wiele osób szukało nowych sposobów na życie religijne, pojawiło się wiele nowych idei, często krytykujących duchowieństwo i ich próby monopolizacji Boga. Ważnym źródłem inspiracji dla wielu ruchów odnowy religijnej był francuski opat i mistyk Bernard

z Clairvaux, który na początku XII wieku, wspólnie ze swym nowym zakonem monastycznym (cysterami), pragnął powrócić do ścisłego i prostego życia wspólnotowego i bezpośredniego kontaktu z Bogiem. Coraz większą popularność zdobywały także nowe zakony żebrackie, takie jak franciszkanie, dominikanie i karmelitanie, zaś ich wielkim atutem było to, że głosili w języku narodowym, a nie po łacinie. Rozmawiali o grzechu, nawróceniu i przykładzie Jezusa, czasami poruszali też kwestie krytyczne dla społeczeństwa, a przemawiając w przestrzeni publicznej miasta docierali do setek ludzi naraz.

Nowe poglądy i idee trafiły na podatny grunt w zamożnych i bardzo dobrze gospodarczo prosperujących Południowych Niderlandach, czyli w regionach, które dziś wchodzi w skład Belgii, południowej Holandii, Luksemburga oraz części północnej Francji. Jeśli dodamy przypadający na ten okres wzrost ludności, rozkwit miast, mobilność geograficzną i coraz lepsze wykształcenie osób świeckich nie dziwi fakt, że idea naśladowania Jezusa „po swojemu” stawała się coraz bardziej popularna. W praktyce oznacza to, że doświadczenie religijne upowszechniło się do tego stopnia, że nawet świeccy człowiek mógł próbować żyć według przykładu Chrystusa, pomijając pośrednictwo Kościoła.

Beginka, czyli kto?

Trudno jednoznacznie określić pochodzenie słowa *beginka*, ale w literaturze można odnaleźć trzy główne hipotezy: od imienia Beggi z Herstal, która jest uznawana za patronkę tego ruchu; od beżowego koloru szat, noszonych przez kobiety lub od francuskiego czasownika *béguir*, wskazującego na osobę nieustannie mamroczącą modlitwy. Bez względu na to która, bądź które, założenia są prawdziwe, niezaprzeczalnym faktem jest, że począwszy od końca XII wieku znacząco zaczęła wzrastać liczba niezamężnych, wierzących kobiet i wdów, które przenosiły się do miast, by tam się osiedlić oraz wspólnie pracować i



Aarschot



Brugia

modlić się. Tak zaczęły formować się pierwsze beginaże, czyli ogrodzone zespoły budynków mieszkalno-religijnych, mające zaspokajać podstawowe potrzeby tak duchowe, jak materialne tych kobiet.

Beginki podążały za przykładem znanych, charyzmatycznych kobiet, które starały się żyć prosto i pobożnie w naśladowaniu Chrystusa. Jedną z najbardziej inspirujących postaci jest Hadewijch, pochodząca z Brabancji mistyczka, poetka, przedstawicielka mistyki nadreńskiej i liryki średniowiecznej oraz beginka. To

ona pokazała, że także kobiety mogą mieć własne doświadczenie religijne i relację z Bogiem, co więcej – w swoich pismach zachęcała swoich wyznawców do życia w pełnym miłości oddaniu Bogu, a o Biblii i o tajemnicach wiary mówiła w przystępnym i ludowym języku.

Badacze podkreślają, że na podstawie używanego przez nią słownictwa, można domniemywać, że była ponadprzeciętnie jak na ówczesne czasy wykształcona i prawdopodobnie pochodziła z zamożnego szlacheckiego rodu. W tym miejscu warto nadmienić, że nie ona jedna przeszła do historii, a przywołać można też Marię van Oignies, Idę van Leuven czy inne beginki, które były uważane za święte przez ludzi tamtych czasów.

Czytając o ruchu beginek często pojawia się motyw zamożności i wykształcenia tych kobiet, co z pewnością pomagało tej wspólnotie odnaleźć ich własną drogę do poświęcenia swojego życia Bogu, nie wycofując się z tego świata. Bowiem beginaże stanowiły bezpieczne, atrakcyjne i co ważne – społecznie uznane miejsca zamieszkania, nie pozbawiając przy tym członkiń całkowitej niezależności finansowej.

Beginki nie były siostrami zakonnymi sensu stricto – oświadczają tylko, że będą żyły w czystości, trzeźwości i pobożności, utrzymując się z własnego majątku lub zarobków, co w praktyce oznaczało, że zachowywały swoje posiadłości i mogły w każdym momencie opuścić wspólnotę (np. aby wyjść za mąż). Kobiety często pracowały w szpitalach lub sierocińcach, bądź zarabiały na życie pracą ręczną, w przemyśle włókienniczym lub jako koronczarki albo praczki, zaś znajdujące się w beginażach ogrody zapewniały w dużym stopniu samowystarczalność żywieniową.

Ruch został oficjalnie zatwierdzony w 1216 r. przez papieża Innocentego III i w szybkim tempie zyskiwał nowe zwolenniczki, strukturyzował się i rozrastał, jednakże już niecałe sto lat później, podczas soboru w Vienne (1311-1312) Kościół podjął środki przeciwko rzekomym ruchom heretyckim w kręgach beginek. Głównym zarzutem pod ich adresem był nacisk, jaki kładły na bezpośrednią relację wierzącego z Bogiem (nawet bez kapłana), co oczywiście budziło podejrzenia u władz kościelnych, ściągając oskarżenia o odwrócenie się od prawdziwej wiary i wywołało prześladowania. Kiedy w 1312 roku papież Klemens V nakazał rozwiązanie ruchu, w Niderlandach biskupi stanowczo wstawiali się za ich utrzymaniem, w efekcie czego beginaże otrzymały surowsze przepisy i większą kontrolę ze strony kapłanów, ale mogły nadal istnieć. Jest to główny powód, dlaczego choć ruch cieszył się ogromną popularnością w całej Europie, do dzisiejszych czasów beginaże zachowały się głównie tylko w Holandii i Belgii.

Beginaż, czyli rajski spokój

Podróżując po którymkolwiek z trzydziestu miejsc Flandrii, gdzie do tej pory wciąż zachowały się beginaże, łatwo dostrzec ich cechy wspólne i charakterystyczną



Dierst

architekturę według średniowiecznych planów zabudowy. W przestrzeni miejskiej mogą się jawić jako enklawy, poprzez fakt, że zawsze były ogrodzone murami, czasem nawet fosami, posiadały też bramy, które w czasach, gdy zamieszkiwały je beginki, pozostawały otwarte w ciągu dnia. Organizacja owych zespołów architektonicznych zawsze była podobna, co oznacza, że w centrum znajdował się budynek kościelny, często z izbą dla chorych (infirmieria), budynki klasztorne oraz oddzielne domy z dziedzińcem, a także budynki pomocnicze i tereny zielone, zorganizowane zgodnie z przestrzenną koncepcją miejskiego lub wiejskiego pochodzenia i zbudowane w stylach charakterystycznych dla flamandzkiego regionu kulturowego. Każdy jest na swój sposób niepowtarzalny i bezsprzecznie wart odwiedzenia.

Upływ czasu i dzieje historii nie były jednakowo łaskawe dla wszystkich beginaży i wiele z nich ucierpiało podczas wojen religijnych. Beginat w Herentals został całkowicie zburzony w 1578 roku z powodów militarnych, a dopiero później, w XVII wieku, został odbudowany w innym miejscu, wewnątrz murów miejskich. Z kolei w Brukseli francuscy rewolucjoniści zamknęli beginaże i skonfiskowali ich majątek, co doprowadziło praktycznie do ich upadku. Każde z tych miejsc to osobna, niezwykła historia, z czasami świetności, ale też upadku i zapomnienia. Historia, która toczyła się jeszcze do niedawna, bowiem ostatnia flamandzka beginka, Marcella Pattyn, zmarła 14 kwietnia 2013 roku, zamykając tym samym ponad osiemsetletnią tradycję świeckiego religijnego stowarzyszenia pobożnych kobiet.

W 1998 roku, w uznaniu dla niecodzienności świadectwa tradycji kulturowej beginiek, trzynaście flamandzkich beginaży zostało uznanych przez UNESCO za światowe dziedzictwo: Brugge, Dendermonde, Diest, Gent

(Ter Hoven en Sint-Amandsberg), Hoogstraten, Kortrijk, Leuven, Lier, Mechelen, Sint-Truiden, Tongeren oraz Turnhout.

Każdy z nich jest niepowtarzalny, bezsprzecznie wart odwiedzenia i gwarantuje schronienie przed zgiełkiem dnia. W kilku z nich funkcjonują kawiarnie, dając możliwość, aby usiąść na chwilę, zatrzymać się w gonitwie i nacieszyć się enklawą spokoju w centrum miasta. W pozostałych zawsze znajdzie się ławka lub miejsce na koc, w cieniu wiekowych drzew. Mam pełną świadomość, że każde z tych wyjątkowych miejsc zasługuje na osobny, obszerny artykuł, co może w przyszłości uda się zrobić. Póki co, pozostaje mi mieć nadzieję, że udało mi się zainteresować

wielu z Was na tyle, by na wakacyjnej mapie uwzględnić te unikatowe na skalę światową miejsca, które mamy na wyciągnięcie ręki.

tekst i zdjęcia Sylwia Lichocka



Lier



Diest

Święto Wspólnoty Flamandzkiej

11 lipca Flandria obchodzi Święto Wspólnoty Flamandzkiej (Feestdag van de Vlaamse Gemeenschap), ustanowione w 1973 roku na pamiątkę bitwy pod Kortrijk (fr. Courtrai) z 1302 roku, znanej także jako Bitwa Złotych Ostróg (Guldensporenslag). Dzień ten ma dla mieszkańców Flandrii ogromne znaczenie. Upamiętnia nie tylko militarne zwycięstwo, ale przede wszystkim walkę o flamandzką tożsamość, język i prawa.

Tło historyczne

W 1301 roku król Francji Filip IV Piękny wkroczył do Flandrii, by podporządkować sobie bogate i niezależne miasta, sprzyjające królowi Anglii i broniące własnych przywilejów. Francuska okupacja szybko przerodziła się w brutalne rządy, które spotkały się z narastającym oporem mieszczan i rzemieślników.

W maju 1302 roku, po niemal dwóch latach francuskiej dominacji, doszło do dramatycznych wydarzeń w Brugii. Miejscowi mieszkańcy, przede wszystkim członkowie cechu tkaczy i rzemieślnicy pod wodzą Pietera de Coninck i Jana Breydela zaatakowali stacjonujące w mieście francuskie oddziały. Rzeź miała miejsce o świcie, dlatego wydarzenie to nazwano „jutrznią brugijską” (Brugse Metten), nawiązując do porannej modlitwy.

Szacuje się, że tego dnia zginęło około 2 000 żołnierzy francuskiego garnizonu oraz ich lokalnych stronników. Rozpoznawano ich m.in. po trudnościach z wymową flamandzkiego hasła „schild en vriend” („tarcza i przyjaciel”), co pozwalało na identyfikację przysłów spoza Flandrii.

Bitwa Złotych Ostróg

„Jutrznia brugijska” zapoczątkowała flamandzki zryw przeciwko francuskiej dominacji. Kulminacją oporu była bitwa pod Kortrijk 11 lipca 1302 roku.



commons.wikimedia.org

Flamandzkie siły liczyły około 11 tysięcy mieszczan, rzemieślników i chłopów – słabo wyszkolonych, ale zdeterminowanych i zmotywowanych. Uzbrojeni w widły, piki, topory i charakterystyczne goedendagi (drewniane maczugi z kolcem) stanęli naprzeciw potężnej armii francuskiej. Wojska francuskie, pod dowództwem hrabiego Roberta II d'Artois, liczyły około 8 tysięcy żołnierzy, w tym ciężkozbrojnych rycerzy.

Mimo przewagi technologicznej i doświadczenia wojskowego, to flamandzka piechota odniosła spektakularne zwycięstwo. Kluczowe znaczenie miało przygotowanie terenu. Podmokłe pola i rowy uniemożliwiały rozwinięcie natarcia kawalerii. Po zaciętej walce armia francuska została doszczętnie rozbita, a jej dowódcy zginęli na polu bitwy.

Po bitwie znaleziono około 500 par złotych ostróg należących do francuskich

rycerzy. Trofea te przekazano do kościoła Najświętszej Marii Panny (Onze-Lieve-Vrouwekerk) w Kortrijk jako wyraz wdzięczności za zwycięstwo. Stąd wzięła się nazwa Bitwa Złotych Ostróg. Starcie to zmieniło sposób prowadzenia wojen, piechota pokonała rycerzy, co wcześniej uważano za niemożliwe.

Zwycięstwo pod Kortrijk do dziś uchodzi za symbol walki o flamandzką niezależność, język i kulturę. W 1973 roku dzień 11 lipca został oficjalnie ogłoszony Świętem Wspólnoty Flamandzkiej.

Tego dnia organizowane są liczne uroczystości, koncerty, wystawy i wydarzenia, które nie tylko przypominają o historycznym zwycięstwie, ale także podkreślają współczesne aspiracje Flamandów do zachowania tożsamości, autonomii i równości w ramach państwa belgijskiego.

Barbara Kamińska

www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



Historia króla, który niemal oddał Belgię Hitlerowi – post scriptum

W ostatnich numerach „Flandrii Po Polsku” Anna Janicka szczegółowo przedstawiła sylwetkę króla Leopolda III, a zwłaszcza jego kontrowersyjne poczynania podczas II wojny światowej. Aby dopełnić ten obraz, opisujemy pierwsze i ostatnie w historii Belgii ogólnonarodowe referendum. Głosowano w nim powrót monarchy do ojczyzny, co omal nie zakończyło się wojną domową.

28 czerwca 1940, po kampanii trwającej 18 dni, Belgia kapituluje przed III Rzeszą. Decyzję o kapitulacji podejmuje król Leopold III, bez konsultacji, a wręcz wbrew stanowisku rządu, który od kilku dni przebywa na emigracji we Francji. Ta arbitralna i niekonstytucyjna decyzja, przebieg, a następnie wynik wojny doprowadzą do głębokiego konfliktu politycznego, który będzie miał swą kulminację w 1950 r.

Po inwazji Niemiec na Belgię Leopold III postanawia iść w ślady swego ojca i przejmuje naczelne dowództwo nad armią. W 1914 r. Albert I jako głównodowodzący wykreował wizerunek „króla-rycerza” i komenderował z niezdobytgo zachodniego zakątka Belgii. Teraz jego syn chce stworzyć własną legendę. Tym razem jednak nie poprzez walkę, a politykę – w swoim rozumieniu – mniejszego zła i szukania dla Belgii miejsca w nowej, hitlerowskiej Europie.

Jeszcze przed końcem II wojny światowej ukazuje się „polityczny testament” Leopolda, w którym powtarza on własne autory-

tarne pomysły z lat 30., krytykuje klasę polityczną, a w siłach aliantów widzi okupantów, nie wyzwolicieli. Oficjalnie jako więzień w okupowanym kraju po pierwsze ponownie bierze ślub (inni jeńcy wojenni takiego przywileju nie mieli),

a po drugie negocjuje z Hitlerem przyszłość Belgii. Snuje wizję zależnego od nazistów mini-królestwa wielkości jednej belgijskiej prowincji. Polityczna kalkulacja króla okazuje się błędna i staje się on figurą niewygodną nie tylko dla aliantów i rządu, lecz także dla rosnącej części swoich poddanych, szczególnie tych zaangażowanych w antyniemiecki ruch oporu. Po wojnie Leopold III zostaje w Austrii i Szwajcarii.

Pierwsze lata powojenne to wzmożenie demokratyczne i powszechna potrzeba odnowy politycznej. Pojawia się nowa generacja polityków, w siłę rośnie partia komunistyczna, a socjaliści i katolicy reorganizują struktury partyjne i występują pod nowymi nazwami (odpowiednio BSP i CVP).

Kilkadziesiąt tysięcy obywateli zostaje skazanych za różne formy kolaboracji z Niemcami. W większości są to



Opis ilustracji: Afisz belgijskiej partii socjalistycznej z 1950 r. sprzeciwiający się przeprowadzeniu referendum.

Flamandowie, dla których postawa Leopolda w trakcie wojny legitymizowała ich własne wybory. Prawicowi ekstremiści chcą budować powojenny nowy porządek wokół monarchii, podczas gdy związani z lewicą członkowie ruchu oporu widzą we władcy symbol kolaboracji i kunktatorstwa.

W skali globalnej zimna wojna nabiera tempa i za parę miesięcy stanie się gorącą, gdy latem 1950 r. Korea Północna zaatakuje Południową. Rok wcześniej ZSRR przeprowadził pierwszy test jądrowy. Atmosfera gęstnieje, a tu jeszcze kątem oka trzeba zerkać na narastające niepokoje w Belgii, które od kilku miesięcy toczą się wokół „kwestii królewskiej”. Kogo interesowała stabilna Belgia? Ano chociażby Amerykanów, którzy od kilku lat mieli monopol na zakup uranu z kongijskich kopalni.

Na 12 marca 1950 r. katolicko-liberalny rząd rozpiął referendum w sprawie powrotu Leopolda III do ojczyzny. Niecałe 58 proc. Belgów opowiedziało się za, w tym większość Flamandów. Więcej Walonów zagłosowała przeciw, a fala protestu płynęła przede wszystkim z tamtejszych centrów przemysłowych i zaczęła przybierać radykalne rozmiary. Zamiast rozwiązać problem, referendum tylko go spotęgowało. Dochodzi do strajków i zamieszek, pojawiają się wezwania do rewolucji, liberałowie wychodzą z rządu.

CVP, która jako jedyna już partia jednoznacznie chce powrotu Leopolda III, mobilizuje wszystkie prawicowe siły, wygrywa wybory, tworzy jednolite katolicki rząd i przygotowuje się do przyjęcia monarchy w kraju. Tymczasem polaryzacja na linii socjaliści-komuniści kontra katolicy oraz Walonia kontra Flandria narasta. Lewicowi politycy stają pod presją związków zawodowych, z których płyną postulaty socjalistycznej republiki oraz niezależnej Walonii. Socjaliści z BSP, początkowo gotowi na kompromisy w

„kwestii królewskiej” profilują się już teraz wyraźnie anty-leopoldowsko, czując na plecach oddech komunistów.

22 lipca 1950 r. Leopold III ląduje na lotnisku w Evere i w gęstej obstawie przejeżdża do rezydencji w Laken.

Konflikt jego zwolenników i przeciwników eskaluje, w Walonii i Brukseli trwają walki uliczne i masowe strajki. Ktoś grozi podpaleniem Pałacu Królewskiego, ryzyko wojny domowej traktuje się już zupełnie poważnie. Na szali staje spokój społeczny, lecz również interes gospodarczy i przetrwanie monarchii.

W łonie CVP słychać głosy o konieczności kompromisowego rozwiązania. Sam król nie jest skłonny do podjęcia szybkiej decyzji i nadal szuka sposobu, który pozwoli mu uniknąć abdykacji. Może liczyć na poparcie pojedynczych ministrów, a pro-leopoldowskim manifestom przewodzą dostojnicy kościoła i przedstawiciele wielkiego flamandzkiego przemysłu. Gdy pod siedzibą króla w Laken składane są wieńce kwiatów na cześć jego powrotu, w tym samym czasie pod Liège od kul żandarmów ginie trzech strajkujących.

Na 1 sierpnia 1950 r. lewica planuje wielki „marsz na Brukselę”. 31 lipca wieczorem Leopold III zwołuje i przewodzi radzie ministrów w swoim pałacu. Dochodzi do ostatniej próby sił: rząd przedstawia projekt zrzeczenia się tronu przez Leopolda na rzecz syna Baldwina, jednak w odpowiedzi Leopold sonduje możliwość stworzenia nowego, podległego sobie rządu. Nie ma na to szans i nad ranem 1 sierpnia Leopold III formalnie abdykuje, a niecały rok później,



po osiągnięciu pełnoletności, Baldwin I wstępuje na tron.

Od początku Królestwa Belgii rolą monarchy było cementowanie wspólnoty. Osoba Leopolda III pogłębiła podziały, choć zapalnikami wydarzeń z 1950 r. mogły być równie dobrze inne osoby lub wydarzenia. Dziesięć lat później wybuchły wielkie strajki w Walonii, w drugiej połowie lat 60. rozgorzał konflikt flamandzko-waloński konflikt o uniwersytet w Leuven. Unitarna Belgia przechodziła do historii.

Przyciśnięty do ściany Leopold przyłożył się ostatecznie do ocalenia belgijskiej monarchii, ale „kwestia królewska” oznaczała równocześnie koniec aktywnej politycznej roli króla i wzrost znaczenia partii. „Testament” Leopolda III nie mógł być dalszy od realizacji.

Natomiast w 1985 r. Rada Państwa, która opiniuje projekty ustaw, stwierdziła, że udział obywateli w procesie ustawodawczym powinien ograniczać się do wyborów oraz składania petycji. Wpływanie na demokratycznie wybranych przedstawicieli poprzez referendum klóci się z belgijską konstytucją.

Maciej Bochajczuk jest absolwentem stosunków międzynarodowych Uniwersytetu Wrocławskiego. Dla polskich mediów pisze i opowiada o Brukseli, Walonii i Flandrii, w której mieszka od kilkunastu lat. Autor bloga "A w Belgii" (facebook.com/awbelgii).



Pisarz, który nauczył swój lud czytać

Hendrik Conscience zapisał się na kartach historii jako pierwszy wielki pisarz belgijski tworzący w języku niderlandzkim. Jego twórczość odegrała kluczową rolę w kształtowaniu flamandzkiej tożsamości w XIX wieku.



Hendrik Conscience, by Louis Tuerlinckx, nl.wikipedia.org

Conscience, urodzony 3 grudnia 1812 roku w Antwerpii, jest uznawany za jedną z najważniejszych postaci w historii literatury flamandzkiej. W czasach, gdy język niderlandzki w Belgii był marginalizowany na rzecz francuskiego, jego pisarstwo stało się fundamentem narodowego przebudzenia Flamandów.

Pisarz nie tylko stworzył podwaliny rodzimej literatury, lecz także wprowadził język niderlandzki do przestrzeni publicznej, dotąd zdominowanej przez język francuski. Pisał po niderlandzku, używając potocznej odmiany języka z wpływami flamandzkiego dialektu.

Dzieciństwo i młodość

Hendrik był synem Francuza Pierre'a Conscience'a, byłego nawigatora w marynarce Napoleona Bonaparte. W 1811 roku, gdy Antwerpia znajdowała się pod francuskim panowaniem, Pierre został mianowany zastępcą kapitana portu.

Po wycofaniu się Francuzów w 1815 roku pozostał w mieście, zajmując się rozbiórką starych statków i handlem częściami okrętowymi. Cornelia Balieu, matka Hendrika, była Flamandką i nie potrafiła czytać ani pisać.

Rodzina mieszkała w sklepie z zaopatrzeniem morskim w Antwerpii, pełnym książek i przedmiotów marynistycznych. To właśnie tam młody Hendrik spędzał długie godziny na czytaniu, co rozbudziło jego literacką wyobraźnię.

W 1820 roku zmarła jego matka, zostawiając ośmioletniego Hendrika i młodszego brata pod opieką ojca. Sześć lat później Pierre ożenił się ponownie z młodą wdową Anną Catheriną Bogaerts. Rodzina przeniósła się do regionu Kempen, gdzie Pierre kupił niewielką farmę z dużym ogrodem. Często wyjeżdżał w poszukiwaniu statków do rozbiórki, a chłopcy spędzali całe tygodnie pod opieką macochy.

Po nieudanych próbach nauki w szkołach Hendrik opuścił rodzinny dom. Zamieszkał na wsi, co pogłębiło jego zainteresowanie językiem niderlandzkim. W wieku siedemnastu lat wrócił do Antwerpii, gdzie podjął pracę jako nauczyciel i kontynuował naukę samodzielnie. Rok później, po wybuchu rewolucji belgijskiej, wstąpił do wojska i przez kilka lat służył w armii.

Ojciec pisarza był postacią ekscentryczną i odnosił się z wyraźną pogardą do języka niderlandzkiego. Podobnie jak wielu

ludzi tamtych czasów, utożsamiał prestiż z językiem francuskim, który dominował w administracji, edukacji i kulturze.

Hendrik od dziecka znał niderlandzki i francuski, choć ojciec faworyzował ten drugi. Mimo to wybrał niderlandzki jako język swojej twórczości, co było istotne wobec dominacji francuskojęzycznych elit.

Narodziny flamandzkiej literatury narodowej

Nowopowstałe państwo belgijskie zostało zdominowane przez francuskojęzyczne elity. Język francuski zajął uprzywilejowaną pozycję i obowiązywał w administracji, sądownictwie, szkolnictwie oraz kulturze. Niderlandzki, którym posługiwała się głównie ludność wiejska i robotnicza, został zepchnięty na margines życia publicznego.



Obraz namalowany przez Henri De Pondt, foto: Paul Hermans, nl.wikipedia.org

W 1837 roku Conscience zdecydował się napisać po niderlandzku powieść *In 't Wonderjaar 1566*. Opisał w niej bunt przeciwko hiszpańskiej dominacji. Mimo licznych błędów językowych książka, dzięki wsparciu malarza Gustave'a Wappersa i interwencji króla Leopolda I, trafiła do bibliotek w całym kraju. Uznaje się ją za symboliczny początek flamandzkiej literatury narodowej.

„Flamandzka Biblia”

Prawdziwym przełomem w jego karierze pisarskiej było wydanie w 1838 roku powieści *De Leeuw van Vlaanderen* (Lew Flandrii), nazwanej później „flamandzką Biblią”. Conscience sięgnął w niej do zwycięstwa wojsk flamandzkich nad Francuzami w bitwie pod Kortrijk w 1302 roku. Postacie takie jak Pieter de Coninck i Jan Breydel zostały wyniesione do rangi bohaterów narodowych, symboli walki o godność i niezależność.

W powieści pojawiały się również wyrażne odniesienia do wartości chrześcijańskich, takich jak poświęcenie, wierność tradycji i odwaga w obronie tego, co słuszne. Conscience ukazywał Flamandów jako społeczność głęboko wierzącą, silną duchem i stanowczą

wobec niesprawiedliwości. Pokazywał heroizm zwykłych ludzi, ich odwagę i więź z ojczyzną, wzmacniając poczucie wspólnoty i dumy z flamandzkiego dziedzictwa.

Mimo początkowych trudności z wydaniem, *Lew Flandrii* odniósł duży sukces. Powieść spotkała się z entuzjastycznym przyjęciem nie tylko wśród flamandzkich czytelników, lecz także w środowiskach akademickich i politycznych. Stała się źródłem inspiracji dla kolejnych pokoleń pisarzy, społeczników i działaczy.

Duma, język, tożsamość

W kolejnych latach Conscience tworzył powieści o silnym wydźwięku społecznym, w których realistycznie ukazywał codzienne życie chłopów i mieszczan. *De Loteling* (Poborowy) poruszał temat przymusowej służby wojskowej, a *Baes Gansendonck* opisywał problem alkoholizmu i korupcji na wsi.

Zwrócił się ku zwykłym ludziom, rzadko wcześniej obecnym w literaturze. Jego twórczość zdobyła uznanie nie tylko w Belgii, lecz także za granicą. Przekłady na niemiecki, francuski, angielski i inne języki przyniosły mu międzynarodową renomę.

W ciągu życia napisał ponad 80 utworów – powieści, opowiadań i dramatów. W 1845 roku otrzymał Order Leopolda. Pracował jako bibliotekarz w Antwerpii, a w 1867 roku został członkiem Królewskiej Akademii Języka i Literatury Niderlandzkiej. Otrzymał także wyróżnienie od króla Leopolda I za zasługi dla belgijskiej literatury.

Mimo uznania i popularności nigdy nie osiągnął stabilnej sytuacji finansowej. Dopiero w 1871 roku rząd belgijski przyznał mu skromną dożywotnią pensję. Ostatnie lata życia spędził w Ixelles

pod Brukselą, gdzie zmarł 10 września 1883 roku. Jego pogrzeb w Antwerpii stał się wielką manifestacją patriotyczną – tysiące ludzi przyszły oddać mu hołd.

Hendrik Conscience uważany jest za ojca flamandzkiej literatury. Odegrał istotną rolę w zmianie postrzegania języka niderlandzkiego i w umacnianiu flamandzkiej tożsamości. Dzięki niemu język niderlandzki stopniowo odzyskiwał prestiż, a kultura Flandrii zyskiwała nowy rozmach. Proces ten doprowadził w XX wieku do rzeczywistego równouprawnienia językowego w Belgii.

Nazwanie go „pisarzem, który nauczył swój lud czytać” nie jest przesadą. To dzięki niemu tysiące ludzi po raz pierwszy zobaczyło w literaturze odbicie własnych historii, doświadczeń i wartości. Dzieło, które zapoczątkował, stało się we Flandrii impulsem do literackiego i społecznego przebudzenia. Jego twórczość zapoczątkowała proces, który z czasem doprowadził do pełnego uznania języka i kultury flamandzkiej w życiu publicznym.

Anna Janicka



Pomnik w Antwerpii, autor: Ad Meskens, nl.wikipedia.org



Schoonselhof w Antwerpii, autor: BrianKgs, nl.wikipedia.org

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.



Tomorrowland 2019, kolekcja prywatna

Belgijski festiwal, który podbił świat

Tomorrowland to największy i najbardziej rozpoznawalny festiwal muzyki elektronicznej na świecie. Każdego roku w belgijskim Boom fani z całego świata zbierają się, by przeżyć niezapomniane chwile w magicznej atmosferze, pełnej

niesamowitej muzyki, spektakularnych efektów wizualnych i bajkowego klimatu.

To wydarzenie wykracza daleko poza ramy zwykłego festiwalu. Każda edycja przyciąga setki tysięcy uczestników z całego świata. Dla nich Tomorrowland jest symbolem spełnienia marzeń oraz miej-

scem, w którym muzyka łączy ludzi niezależnie od pochodzenia, wieku czy przekonań. To podróż do innego świata, gdzie muzyka, technologia i kreatywność tworzą coś absolutnie wyjątkowego.

Początki

Historia Tomorrowland rozpoczęła się 14 sierpnia 2005 roku, kiedy to bracia Manu i Michiel Beers, we współpracy z holenderską firmą ID&T, zorganizowali pierwszą edycję festiwalu. Ich marzeniem było stworzenie wydarzenia muzycznego na światowym poziomie.

Choć pierwsza edycja była stosunkowo kameralna i przyciągnęła około 10 000 uczestników, Tomorrowland już wtedy wyróżniał się bajkową estetyką i niepowtarzalnym klimatem. Na scenie pojawili się m.in. Armin van Buuren i Coone, a uczestnicy mogli poczuć przedsmak tego, czym festiwal stanie się w przyszłości. Z roku na rok wydarzenie zyskiwało coraz



Tomorrowland 2005, autor: Ossila, nl.wikipedia.org



Tomorrowland scena główna 2011, autor: Me109zito, en.wikipedia.org



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

większe uznanie. W 2008 roku liczba uczestników wzrosła do 50 000, a dwa lata później do 90 000.

Prawdziwy przełom nastąpił w 2011 roku. Wtedy po raz pierwszy liczba uczestników przekroczyła 120 000, a bilety zaczęły znikać w ciągu kilku minut. Już rok później do Boom zaczęli przyjeżdżać ludzie z całego świata, a festiwal stał się globalną marką i ikoną muzyki elektronicznej.

W 2013 roku liczba uczestników przekroczyła 180 000, a wszystkie bilety zostały wyprzedane w mniej niż godzinę. Podczas jubileuszowej edycji w 2024 roku, Tomorrowland osiągnął swój historyczny rekord – ponad 900 tysięcy uczestników bawiło się przez dwa weekendy na kilkunastu scenach, słuchając występów ponad 600 artystów.

Klucz do sukcesu

Tomorrowland to nie tylko udział najlepszych światowych DJ-ów. Co roku organizatorzy proponują nowy motyw przewodni, który staje się osią całego wydarzenia. Od scenografii, przez animacje

i instalacje artystyczne, po kostiumy obsługi i uczestników.

Tematy takie jak „The Book of Wisdom”, „The Elixir of Life”, „The Story of Planaxis” czy „The Reflection of Love” przenoszą festiwalowiczów w fantastyczne światy pełne magii, baśniowych postaci i metaforycznych opowieści o odwadze, miłości i jedności. Edycja

2025 zapowiada się równie imponująco. Motyw „Orbyz” przeniesie uczestników do lodowego świata zamieszkanego przez mityczne stworzenia.

Na scenach Tomorrowland występują największe gwiazdy sceny EDM, światowej sławy DJ-e i producenci, reprezentujący różnorodne gatunki muzyki elektronicznej. Od house'u i techno, przez



Budowa sceny głównej 2019, kolekcja prywatna



Tomorrowland scena główna 2012, autor: Blobal Stomping, en.wikipedia.org



Tomorrowland scena główna 2023, autor: Arroser, en.wikipedia.org

trance i progressive, aż po dubstep – każdy znajdzie tu coś dla siebie. Festiwal gromadzi artystów, którzy co roku przygotowują specjalne, niepowtarzalne sety, często z premierowymi utworami, które mają tu swoją pierwszą odsłonę.

Dzięki niezwykle oprawie wizualnej, starannie zaprojektowanym scenom i perfekcyjnie zsynchronizowanemu nagłośnieniu, każda minuta spędzona na festiwalu staje się doświadczeniem, które na długo pozostaje w pamięci.

Magiczny świat

Miejsce festiwalu, park rekreacyjny De Schorre, każdego lata przekształcany jest w spektakularną przestrzeń wydarzenia, które wykracza daleko poza ramy typowego festiwalu. Staje się baśnią

krainą, pełną światła, tańca i emocji. W dźwiękowy spektakl, który z każdym rokiem przekracza granice wyobraźni.

Główna scena, budowana przez wiele miesięcy, zachwyca monumentalną konstrukcją, artystycznymi instalacjami, efektami specjalnymi oraz dekoracjami dopracowanymi w najdrobniejszych szczegółach. Wieczorne występy wzbogacane są o pokazy pirotechniczne, iluminacje świetlne i wizualizacje multimedialne, które wspólnie tworzą widowisko na światło-

wym poziomie. Oprócz sceny głównej powstają także liczne mniejsze sceny tematyczne, prezentujące różne nurty muzyki elektronicznej – od house'u i techno, przez trance, aż po hardstyle.

Tomorrowland to także rozbudowana infrastruktura festiwalowa z własnym



Tomorrowland 2019, kolekcja prywatna



Wejście do miasteczka Dream Ville i camping, 2019 r., kolekcja prywatna



miasteczkiem DreamVille, gdzie uczestnicy mogą zamieszkać i zanurzyć się w festiwalowej atmosferze. DreamVille oferuje różnorodne formy zakwaterowania – od klasycznych pól namiotowych, przez komfortowe opcje typu glamping, aż po luksusowe apartamenty i hotele. Na jego terenie znajduje się strefa relaksu, centrum handlowe, bogata oferta gastronomiczna oraz np. warsztaty jogi, zajęcia taneczne czy targi ekologiczne.

Festiwal znany na całym świecie

Tomorrowland już dawno wykroczył poza granice Belgii, stając się globalnym fenomenem. W 2015 roku zorganizowano pierwszą edycję Tomorrowland Brasil, a kilka lat później zimową wersję festiwalu Tomorrowland Winter, we francuskim Alpe d'Huez. Ta wyjątkowa odsłona łączyła muzykę elektroniczną z zimowymi sportami w alpejskiej scenerii.

W odpowiedzi na pandemiczne ograniczenia, powstała również cyfrowa wersja festiwalu Tomorrowland Around the World. Dzięki technologii fani z całego świata mogli doświadczyć atmosfery wydarzenia bez wychodzenia z domu.

Zakup biletów na Tomorrowland to wydarzenie samo w sobie. Ze względu na ogromne zainteresowanie, sprzedaż odbywa się etapami i zawsze poprzedzona jest obowiązkową rejestracją. Wejściówki znikają w ciągu minut, a ceny – choć wysokie – nie odstraszą setek tysięcy fanów. Dostępne są różnorodne pakiety: od jednodniowych biletów po opcję VIP, obejmujące ekskluzywne strefy, dodatkowe atrakcje i luksusowe zakwaterowanie.

Dla wielu uczestników Tomorrowland to doświadczenie, które zostaje z nimi na długo po ostatnim dźwięku, pozwalające oderwać się od codzienności i zanurzyć w świecie, w którym królują radość, tolerancja i wolność ekspresji.

AGENCJA REKLAMY

WWW.GGSTUDIO.BE



Oferujemy:

- Projektowanie logo
- Dowolne projekty graficzne
- Wizytówki, ulotki, plakaty
- Oklejanie samochodów
- Oklejanie witryn
- Oklejanie lokali
- Flagi reklamowe
- Pieczętki
- Koszulki i bluzy z logo Twojej firmy
- Nadruki na odzieży roboczej
- Nagrywanie i montaż filmów reklamowych
- Grawerowanie laserowe
- Wydruk roll-upów i banerów
- Wydruk na folii, pleksi lub dibondzie
- Cięcie na ploterze
- Produkcja gadżetów z logo
- Drukarnia
- Wydruk zdjęć na płótnie (obrazy w ramce)



 **+32 485 759 646**



@ ggstudio.be@gmail.com



Wyjątkowa atmosfera, wizualna i dźwiękowa perfekcja oraz nieustanne dążenie do doskonałości sprawiają, że Tomorrowland niezmiennie pozostaje największym i najbardziej prestiżowym festiwalem muzyki elektronicznej na świecie. Każda jego edycja to prawdziwe święto dla fanów.

Tomorrowland pozostanie w Boom. Organizatorzy festiwalu wraz z władzami lokalnymi osiągnęli porozumienie, które gwarantuje obecność wydarzenia w miasteczku aż do 2090 roku. Oznacza to, że historia najbardziej ikonicznego festiwalu muzyki elektronicznej na świecie

będzie mogła być kontynuowana jeszcze przez wiele dekad tam, gdzie wszystko się zaczęło.

Agnieszka Buniowska



Gentse Feesten

To już tradycja, że w lipcu centrum Gandawy zamienia się w jedną wielką scenę, na której występują artyści krajowi i zagraniczni a miasto właściwie nie śpi przez 10 dni.

Tu każdy znajdzie coś ciekawego dla siebie niezależnie od wieku i zainteresowań, bo Gentse Feesten to jeden z największych miejskich festiwali folklorystycznych w Europie. Wszystko zaczęło się od balu, zabaw ludowych i 3000 darmowych bochenków chleba dla najuboższych w roku 1843, bo wtedy odbyły się pierwsze miejskie uroczystości pod nazwą "Algemene Kermis", które trwały cztery dni.

Od wieków w Gandawie odbywało się wiele wydarzeń typu oficjalne święta, królewskie inauguracje, święta kościelne, procesje, uroczystości biskupie, święta ludowe, jarmarki etc., bo to miasto o mocnej pozycji w regionie, dawna stolica hrabstwa Flandrii, siedziba diecezji.

W XIX wieku Gandawa prężnie się rozwijała, była miastem przemysłowym i portowym. Poszczególne klasy społeczne były zrzeszone w różnych stowarzyszeniach i organizacjach, które organizowały dla swoich członków imprezy masowe, jak jarmarki i festyny a parafie święta parafialne. W tamtym okresie od lipca do października odbywało się w Gandawie wiele tego typu wydarzeń, średnio kilka w miesiącu. Miało to istotny wpływ na gospodarkę, bo w dni świąteczne piwo lało się w mieście strumieniami, robotnicy się bawili i wiązało się to z masową absencją w pracy wielu z nich w kolejnych dniach. Wpływowi przemysłowcy oraz władze miasta chcieli powstrzymać rozprzestrzenianie się lokalnych jarmarków oraz poprawić wizerunek miasta w regionie.



W roku 1843 podjęto decyzję o połączeniu wszystkich wydarzeń i uroczystości w czterodniowy jarmark powszechny w formie festiwalu miejskiego. Podczas uroczystości kawiarnie były otwarte całą noc, zorganizowano wiele wydarzeń, ale różne klasy społeczne miały różne rozrywki. Dla burżuazji były to wyścigi konne, bale, koncerty i wieczorne przyjęcia. Dla klasy robotniczej zabawy ludowe i strzelnica na Sint-Pietersplein. Tam też burżuazja rozdawała chleb ubogim. Najważniejszym punktem programu był volksbal (bal ludowy) na placu Kouter w centrum miasta, było to jedyne wyda-

zenie, podczas którego wspólnie bawili się wszystkie klasy społeczne. Bal ludowy to stały punkt programu gandawskiego święta, który dziś nosi nazwę Bal 1900 i odbywa się w ostatnim dniu festiwalu nadal na placu Kouter.

W kolejnych latach Gentse Feesten organizowano według tego samego schematu z niewielkimi zmianami, ale z czasem formuła się wyczerpała. Latem 1919 roku w programie oprócz stałych punktów, jak bal ludowy, koncerty, parady i bezpłatne przedstawienia teatralne pojawiły się też nowe elementy, jak hołd poległym żoł-



nierzom, parada pokoju i posadzenie drzewa wolności. Imprezami towarzyszącymi były jarmarki, targi kwiatowe oraz przedstawienia kukielkowe. Niestety, mimo podjętych działań przez organizatorów Gentse Feesten z roku na



rok coraz mniej osób uczestniczyło w festiwalu. Przyczyn było wiele m.in. rosnąca popularność turystyki rekreacyjnej nad morzem.

Po drugiej wojnie światowej też niewiele się zmieniło, program był mało atrakcyjny, a był taki, bo miasto nie chciało inwestować w wydarzenie, które nie cieszyło się popularnością wśród mieszkańców. W roku 1960 najważniejszymi wydarzeniami festiwalu były koncert waltorni i rogu myśliwskiego oraz turniej bilardowy. Nikt nie uwzględnił w programie festiwalu potrzeb kultury młodzieżowej. Pojawiły się głosy krytyczne a prasa lokalna pisała, że Gentse Feesten to już przeszłość.

W roku 1968 odbyła się jubileuszowa 125 edycja Gentse Feesten, która niczym się nie wyróżniała. Jak zwykle był jarmark, gry i zabawy ludowe oraz inne stałe elementy programu. Ale podczas tej edycji pojawiły się pierwsze zmiany, których inicjatorem był Walter De Buck oraz jego koledzy Herman Van Hecke i Wannes Van de Velde, którzy z gitarą i banjo spacerowali po ulicach miasta, od kawiarni do kawiarni i śpiewali gandawskie pieśni ludowe. W następnym roku dołączyli do nich jeszcze inni artyści i w ten sposób odrodziła się dawna tradycja występów ulicznych. Początkowo te występy wzbudzały krytykę ówczesnej klasy średniej i samych organizatorów, ale dziś uliczni artyści to nieodłączny element gandawskiego święta.

Walter De Buck był gandawskim artystą zajmującym się malarstwem, rzeźbą, teatrem i muzyką ludową. W roku 1962 założył, razem z innymi artystami stowarzyszenie artystyczne Trefpunt, które zajmowało się upowszechnianiem sztuki i aktywnie uczestniczyło w życiu kulturalnym Gandawy. W roku 1970 Walter De Buck i Trefpunt poprosili o pozwolenie na organizację występów na Sint-Jacobsplein, podczas Gentse Feesten. Rada miasta nie tylko się zgodziła na ten pomysł, ale też przyznała dotację w wysokości 20 000 belgijskich franków.

To był początek odnowy Gentse Feesten. W kolejnych latach wiele lokalnych organizacji zgłaszało swoje projekty i współtworzyło program festiwalu. W latach 70-tych centrum gandawskiego święta to ulice wokół kościoła św. Jakuba. Odbywały się tu koncerty, warsztaty, przedstawienia teatralne oraz nocne pokazy filmowe.

Liczba uczestników gwałtownie rosła z roku na rok, kolejne place Gandawy zamieniają się w sceny, a władze miasta zaczynają dostrzegać potencjał tu-

rystyczny w prawie już zapomnianym święcie. W latach 80-tych następuje dynamiczny rozwój święta, pojawiają się nowe elementy programu, jak Het Puppetchestersfestival a wydarzenia festiwalowe obejmują większy obszar miasta.

W kolejnych latach władze miasta wybierają nowy kierunek, a Gentse Feesten staje się wydarzeniem, którego ważną częścią jest kultura i różne formy sztuki. Oferta programowa jest zróżnicowana i każdego roku pojawiają się nowe ciekawe wydarzenia, ale stałymi elementami są Trefpunt Festival, Gent Jazz Festival, Boomtown, Comedyfestival Gent, Boombal, MiraMiro oraz nocne koncerty DJ-ów.

Dzisiaj święto w Gandawie to największy festiwal miejski w Europie, którego tłem jest historyczne centrum miasta. W ubiegłym roku podczas Gentse Feesten miasto odwiedziło 1,7 miliona osób. W tym roku w dniach 18-27 lipca odbędzie się 182 edycja festiwalu, a program obejmuje 3 669 wydarzeń, szczegółowe informacje na oficjalnej stronie www.gentsefeesten.stad.gent/nl



Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: www.maculewicz.net

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.

Zeevruchtenpasta - makaron z owocami morza

Owoce morza to jedno z najcenniejszych składników diety śródziemnomorskiej, cenione zarówno za walory smakowe, jak i zdrowotne. Krewetki, małże, kalmary, ostrygi czy przegrzebki są bogatym źródłem białka, a przy tym zawierają niewiele tłuszczu i kalorii. Dzięki temu są doskonałym wyborem dla osób dbających o sylwetkę i zdrowie serca.

Szczególnie cenne są zawarte w nich kwasy tłuszczowe omega-3, które wspierają pracę mózgu, poprawiają koncentrację i obniżają poziom cholesterolu. Owoce morza dostarczają także łatwo przyswajalnego jodu, cynku, seleniu oraz witamin z grupy B, które wspomagają odporność i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

Warto je wprowadzić do menu także ze względu na różnorodność smaków i możliwości kulinarne. Świetnie komponują się z warzywami, ziołami i winem, można je grillować, gotować na parze, smażyć lub dusić. Dodają lekkości potrawom i sprawiają, że posiłek staje się wyjątkowy.

Regularne spożywanie owoców morza, zwłaszcza w świeżej i nieprzetworzonej postaci, może być elementem zdrowego stylu życia. To kuchnia, która łączy

przyjemność z troską o zdrowie i dobre samopoczucie.

Składniki:

- 400 g makaronu spaghetti
- 500 g omulek
- 20 sztuk obranych krewetek
- 200 g szparagów morskich
- 250 g pomidorków koktajlowych
- 2 ząbki czosnku
- 1 szalotka
- 1 papryczka chili
- 4 łyżki posiekanej pietruszki
- 3 łyżki posiekanego estragonu
- 250 g sera mascarpone
- 250 ml białego wytrawnego wina
- oliwa z oliwek
- sól i pieprz

Przygotowanie:

Papryczkę chili pozbawiamy pestek i drobno siekamy. Szalotkę oraz czosnek obieramy i również drobno kroimy. Pomidorki koktajlowe myjemy i dzielimy na ćwiartki. Szparagi morskie dokładnie płuczemy. Makaron gotujemy w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i delikatnie podsmażamy szalotkę, czosnek i chili. Dodajemy posiekaną natkę pietruszki oraz estragon, całość krótko smażymy i doprawiamy solą i pieprzem.

Warzywa podlewamy 150 mililitrami białego wina i dodajemy mascarpone. Sos gotujemy na wolnym ogniu, regularnie mieszając, aż zgęstnieje i nabierze kremowej konsystencji.

Mule dokładnie płuczemy pod zimną wodą. Na osobnej patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek i smażymy krewetki, aż staną się złociste i chrupiące. Następnie dodajemy omulki i kontynuujemy smażenie.

Gdy małże się otworzą, dodajemy pomidorki koktajlowe. Całość doprawiamy solą i pieprzem, wlewamy pozostałe białe wino i dusimy przez kilka minut.

Szparagi morskie krótko podsmażamy na oliwie z oliwek i doprawiamy pieprzem. Nie dodajemy soli, ponieważ są one naturalnie słone.

Odsączony makaron łączymy z krewetkami i małżami. Układamy porcje na talerzach, polewamy sosem z mascarpone i ziołami, a na wierzchu dekorujemy smażonymi szparagamiorskimi.

Smacznego!

Agnieszka
Wojtyśiak



Polski sklep
spożywczy w Belgii

STOKROTKA
Produkty prosto z POLSKI!



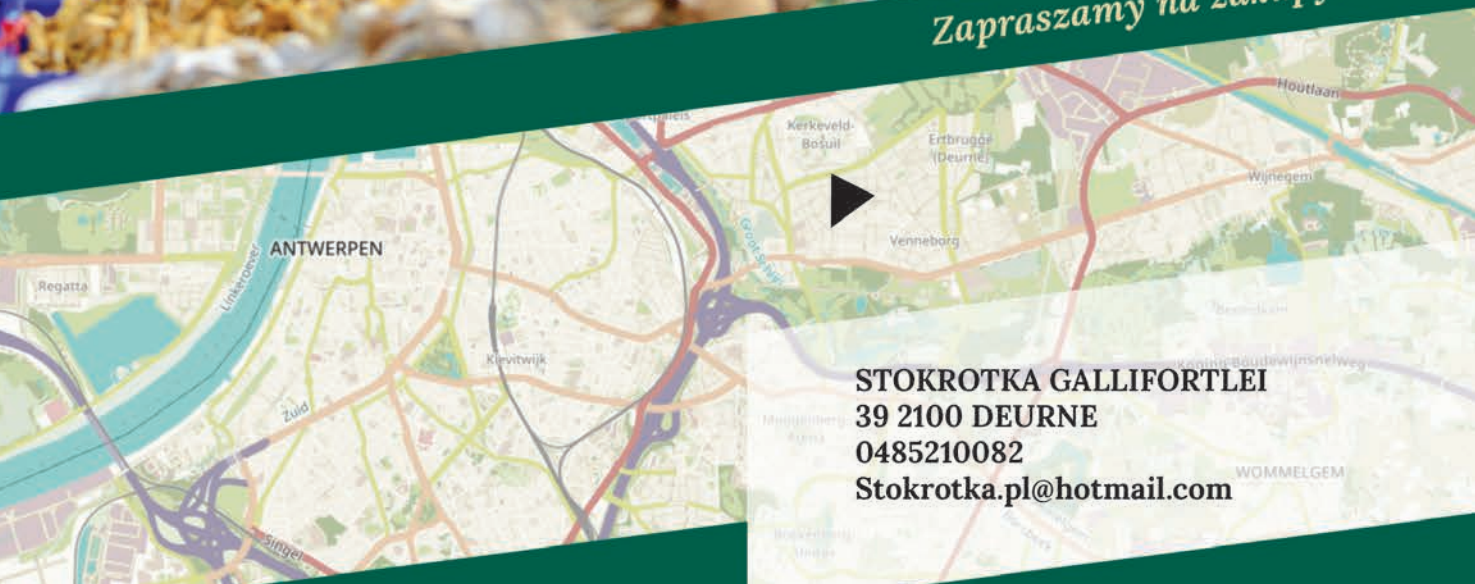
NAJTANIEJ

W MIEŚCIE

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu



Zapraszamy na zakupy!



STOKROTKA GALLIFORTLEI

39 2100 DEURNE

0485210082

Stokrotka.pl@hotmail.com

Przegląd prasy belgijskiej

Flandria ogranicza urlopy szkoleniowe

Rząd Flandrii reformuje system urlopów szkoleniowych (VOV), ograniczając dostęp tylko do osób pracujących co najmniej 4/5 etatu lub ponad 28 godzin tygodniowo. Dotacje dla pracodawców spadną o 30%, a część szkoleń, jak dni adaptacyjne czy firmowe spektakle, nie będzie już dofinansowywana.

Minister pracy Zuhal Demir uzasadnia zmiany potrzebą oszczędności i koncentracją na zawodach deficytowych. Reforma, obowiązująca do końca roku szkolnego 2025/26, ma przynieść 5 mln euro oszczędności.

Związki zawodowe krytykują decyzję, ostrzegając, że najbardziej ucierpią osoby zatrudnione w niepełnym wymiarze, zwłaszcza w gastronomii, opiece i handlu. Zmiany mogą szczególnie dotknąć kobiety.

hln.be

Mieszkańcy Belgii nieprzygotowani na emeryturę

Ponad połowa mieszkańców Belgii nie podejmuje żadnych działań, by zabezpieczyć swoją przyszłość na emeryturze – wynika z badania AG Insurance. Choć wielu uważa, że państwowa emerytura

nie wystarczy, większość nie oszczędza z powodu braku środków i informacji. Aż 65% osób nie szukało nigdy danych o dostępnych opcjach, a 1 na 5 nie wie o istnieniu oszczędności emerytalnych.

Mimo to 38% badanych korzysta z planów emerytalnych. Najczęściej wybierają je mieszkańcy Flandrii (46%), rzadziej Włonii (30%) i Brukseli (19%). Główną motywacją do oszczędzania są ulgi podatkowe (57%) oraz obawa przed niewystarczającą emeryturą państwową (46%).

niedziela.be

Surowe kary dla palaczy: grzywny do 8 tys. euro

Od 1 stycznia w Belgii obowiązuje rozszerzony zakaz palenia, obejmujący zarówno tradycyjne papierosy, jak i e-papierosy. Dotyczy on m.in. wejść do szkół, szpitali, domów opieki i bibliotek w promieniu 10 metrów od drzwi wejściowych i wyjściowych. Zakaz obowiązuje również na terenach zewnętrznych, takich jak place zabaw, parki rozrywki, ogrody zoologiczne i kompleksy sportowe.



W kolejnej fazie w egzekwowanie przepisów zaangażuje się lokalna policja. Za naruszenie zakazu grozi kara od 208 do 8 000 euro. Władze lokalne są odpowiedzialne za wdrażanie zakazu, odpowiednie oznakowanie i informowanie mieszkańców.

vrt.be

Antwerpia: równość tylko na papierze

Mimo wysiłków władz miejskich, dyskryminacja na rynku wynajmu i pracy w Antwerpii utrzymuje się – a według badań VUB i UGent nawet się nasiliła. Osoby o niebelgijskich nazwiskach mają mniejsze szanse na zaproszenie na oględziny mieszkania (odmowy w 16%) i na zatrudnienie (o 12% mniejsze szanse niż kandydaci z belgijskimi nazwiskami).

Dyskryminacja dotyczy też osoby z niepełnosprawnościami i starsze – 25-latkowie dostają odpowiedź pozytywną w 40% przypadków, starsi tylko w 24%.

Groen apeluje o obowiązkowe sankcje dla pośredników i pracodawców. Miasto zapowiada działania edukacyjne i przegląd procedur dyscyplinarnych.

Ekspertki podkreślają, że niedobór mieszkań sprzyja selekcji i wykluczeniu. Potrzebne są zdecydowane, systemowe działania, by zagwarantować równe traktowanie wszystkich mieszkańców.

vrt.be

Ukryte koszty w szpitalach

Brak przejrzystości w rozliczeniach to poważny problem belgijskiej służby zdrowia. Jak wynika z raportu Solidararis, aż jedna trzecia szpitali nie publikuje obowiązkowych cenników hospitalizacji, a



Na razie Federalna Służba Zdrowia Publicznego (FPS) prowadzi kontrole informacyjne, koncentrując się na oznakowaniu. W wielu miejscach, szczególnie w bibliotekach i placówkach opiekuńczych, brakuje tabliczek zakazu.

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



niemal 30% placówek, które formalnie je udostępniają, nakłada na pacjentów nielegalne, dodatkowe opłaty.

Analiza objęła 92 szpitale w całym kraju. W 26 z nich w ogóle nie opublikowano wymaganych informacji o kosztach leczenia, mimo że przepisy wyraźnie zobowiązują placówki do przejrzystego informowania o cenach usług i materiałów rzeczywiście przekazanych pacjentowi. Wszelkie inne dopłaty są niezgodne z prawem.

Najwięcej nieprawidłowości stwierdzono w Walonii, gdzie brak cenników jest powszechny. We Flandrii takich przypadków było mniej, lecz tam częściej stosuje się niedozwolone opłaty – dotyczy to aż 28% szpitali.

Solidaris zapowiada kroki prawne wobec placówek, które nie dostosują się do przepisów do czerwca. Organizacja podkreśla, że brak przejrzystości narusza prawa pacjentów i utrudnia im świadomy wybór leczenia. Różnice regionalne wskazują na głębsze problemy systemowe w zarządzaniu ochroną zdrowia.

vrt.be

Flandria: tysiące pustych mieszkań socjalnych

Lista oczekujących na mieszkania socjalne wciąż rośnie, a mimo to ponad 8 000 lokali stoi pustych

– wynika z raportu Initia Vlaanderen za 2023 rok. To niemal czterokrotny wzrost w porównaniu z 2022 rokiem, kiedy liczba pustostanów wynosiła nieco ponad 2 100.

Główną przyczyną jest wadliwe działanie Centralnego Rejestru Zgłoszeń (CIR), który od połowy 2023 roku obowiązuje we wszystkich lokalnych bazach danych. Kandydaci muszą rejestrować się cyfrowo, lecz system nadal sprawia poważne problemy – wielu pracowników nie ma



do niego dostępu, co utrudnia przydzielanie lokali. Sytuację pogarsza trwająca fuzja towarzystw mieszkaniowych.

Minister ds. mieszkalnictwa Melissa Depraetere zapowiada działania usprawniające proces przydziału i renowacji pustych mieszkań.

hln.be

Dziedzicysz udział, zachowujesz mieszkanie socjalne

Flamandzki rząd zmienia przepisy dotyczące prawa do mieszkań socjalnych. Na wniosek minister ds. mieszkalnictwa Melissy Depraetere (Vooruit) zdecydowano, że osoby dziedziczące część nieruchomości nie tracą automatycznie prawa do lokalu socjalnego.

Dotychczas przepisy przewidywały, że prawo to mogło zostać odebrane, jeśli odziedziczony udział nie został sprzedany lub przekazany w ciągu roku. Minister Depraetere argumentuje, że odziedziczenie niewielkiej części nieruchomości nie powinno skutkować utratą prawa do pomocy mieszkaniowej – w przeciwieństwie do sytuacji, gdy ktoś posiada pełną własność.

Nowe zasady mają chronić osoby rzeczywiście potrzebujące i zapobiegać nadużyciom. W przypadku świadomego

przekazywania udziałów w celu obejścia przepisów, prawo do mieszkania socjalnego będzie odmawiane.

Minister podkreśla, że wysiedlanie osób tylko dlatego, że odziedziczyły niewielki udział, było aktem niesprawiedliwości. Osoby, które wcześniej utraciły prawo do lokalu na mocy starych zasad, otrzymają pierwszeństwo przy ponownym przydziale mieszkań.

vrt.be

Flandria: więcej jeździsz, więcej płacisz

Instytut ds. Ruchu Drogowego VIAS oraz organizacja VOKA apelują o wprowadzenie inteligentnej opłaty drogowej, uzależnionej od liczby przejechanych kilometrów, miejsca i pory jazdy. Im więcej jeździsz – zwłaszcza w godzinach szczytu i po zatłoczonych trasach – tym więcej płacisz.

System mógłby przynieść budżetowi Flandrii nawet 3,4 miliarda euro rocznie i zmniejszyć korki o ponad 10%. Jednak minister finansów Ben Weyts (N-VA) sprzeciwia się reformie, argumentując, że najbardziej ucierpieliby codzienni dojeżdżający do pracy.

VIAS proponuje wprowadzenie ulg dla osób z niepełnosprawnością oraz mieszkańców regionów pozbawionych dostępu do transportu publicznego. Instytut podkreśla również, że transport samochodowy generuje wysokie koszty społeczne, a belgijskie podatki drogowe są niższe niż w Holandii.

Eksperti z VOKA zwracają uwagę, że korki kosztują gospodarkę około 1,5 mln euro dziennie. Inteligentna opłata mogłaby ograniczyć zatory i promować bardziej świadome wybory transportowe. VIAS i VOKA apelują o poważne rozważenie reformy na poziomie całego kraju.

vrt.be

Więcej kar i upomnień dla bezrobotnych

W 2024 roku Flamandzki Urząd Pracy (VDAB) aż około 15,8 tysiąca razy zastosował upomnienia lub nałożył kary na osoby korzystające z jego usług. Liczba interwencji wzrosła o 13% w porównaniu z rokiem 2022.

Jednym z kluczowych zadań

VDAB jest aktywizacja zawodowa osób

bezrobotnych.

Pracownicy urzędu regularnie spotykają się z bezrobotnymi, monitorują ich działania w zakresie poszukiwania pracy, wspierają rozwój zawodowy i kontrolują postępy – m.in. w obszarze szkoleń i kursów.

Najczęstszym powodem upomnień i kar było niestawienie się na umówione spotkania w VDAB. Takie przypadki stanowiły ponad połowę wszystkich interwencji – około 8,4 tysiąca.

Ponadto około 4,5 tysiąca osób zostało ukaranych lub upomnianych za niewywiązywanie się z przyjętych zobowiązań, takich jak uczestnictwo w kursach doszkalających czy projektach aktywizacyjnych. Z kolei około 1,4 tysiąca bezrobotnych zostało objętych sankcjami za odmowę przyjęcia oferowanej pracy.

vrt.be



Banki będą zwalczać oszustwa związane z fakturami

Od 9 października 2025 roku belgijskie banki będą automatycznie sprawdzać zgodność numeru konta (IBAN) z nazwiskiem odbiorcy przelewu. W przypadku niezgodności osoba wysyłająca pieniądze otrzyma ostrzeżenie. Celem nowych przepisów jest ograniczenie oszustw związanych z fałszywymi fakturami.

Obecnie banki nie weryfikują danych odbiorcy, co umożliwia przestępcom podszywanie się pod firmy i wysyłanie fałszywych faktur z własnym numerem konta. Nowy system ma to zmienić dzięki algorytmowi, który porówna dane odbiorcy z numerem konta – uwzględniając nawet drobne błędy w pisowni.

Zmiany wynikają z unijnych przepisów i opierają się na rozwiązaniach już stosowanych m.in. w Holandii, Francji i Wielkiej Brytanii.

niedziela.be

Owoce, zupa, pakiet śniadaniowy lub ciepły posiłek

Od 2026 roku rząd Flandrii przeznaczy 70 mln euro rocznie na zapewnienie zdrowych posiłków w przedszkolach i szkołach podstawowych. Na przygotowanie programu w 2025 roku zarezerwowano 23 mln euro. W menu znajdą się m.in. owoce, zupy, zestawy śniadaniowe oraz ciepłe dania.

Udział w programie będzie dobrowolny – szkoły i samorządy same zdecydują, czy do niego przystępują, jak rozdysponują środki i czy wprowadzą dodatkowe opłaty.



Minister Caroline Gennez podkreśla, że to inwestycja w zdrowie, edukację i równość szans – pomoc ma trafić do każdego dziecka, niezależnie od sytuacji materialnej.

W regionie flamandzkim uczy się ok. 720 tys. dzieci, z czego co dziesiąte nie ma regularnego dostępu do wartościowego jedzenia.

Krytycznie do projektu odniosła się partia Groen, wskazując, że budżet wynosi zaledwie 56 centów dziennie na dziecko, co nie wystarcza na pełny posiłek. Wątpliwości zgłasza także organizacja VVSG, obawiająca się niedostatecznego wsparcia dla samorządów odpowiedzialnych za realizację programu.

vrt.be

Opracowała:
Karolina Morawska

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
0486 34 25 34

KOD QR
zaskanuj mnie

Przegląd prasy polskiej



Wzrost gospodarczy i inflacja

Według Głównego Urzędu Statystycznego (GUS), w I kwartale 2025 roku Produkt Krajowy Brutto (PKB) wzrósł o 3,2% w porównaniu z tym samym okresem 2024 roku. Wzrost ten oparty był głównie na konsumpcji prywatnej i eksporcie. Motorem napędowym gospodarki pozostają sektory usług, informatyki oraz przemysł przetwórczy, choć z lekkim spowolnieniem.

Inflacja w maju spadła do 4,1% rok do roku (z 6,2% na początku roku), co sygnalizuje skuteczność polityki monetarnej. Spadek cen energii oraz stabilizacja żywności odciążą konsumentów, choć ceny usług – zwłaszcza w gastronomii i rekreacji – nadal rosną. Ekonomisci prognozują dalsze spadki inflacji, ale ostrzegają przed możliwymi efektami opóźnionymi w sektorze mieszkaniowym i transportowym.

money.pl

Nowe przepisy prawa pracy

Od 1 czerwca 2025 roku obowiązują zmienione przepisy dotyczące rynku pracy, dostosowane do wyzwań demograficznych i realiów gospodarczych.

Jedną z kluczowych zmian to wprowadzenie dofinansowania do wynagrodzeń dla pracodawców zatrudniających osoby po 50. roku życia. Ma to przeciwdzia-

łać ageizmowi i zachęcać do dłuższej aktywności zawodowej. Wsparcie ma też ułatwić firmom pozyskiwanie doświadczonych pracowników, którzy mimo kwalifikacji często mają trudności ze znalezieniem pracy.

Wprowadzono także uproszczone przepisy dotyczące zatrudniania cudzoziemców. Nowe regulacje mają ograniczyć biurokrację i lepiej odpowiadać na potrzeby rynku pracy, ułatwiając legalne zatrudnienie obcokrajowców w sektorach dotkniętych brakami kadrowymi.

gov.pl

Nowe zasady wypłaty emerytur i rent dla wdów i wdowców

Od 1 lipca 2025 roku wdowy i wdowcy zyskają nowe uprawnienia w systemie emerytalnym. Zgodnie z nowymi przepisami, będą mogli pobierać jednocześnie dwa świadczenia, własną emeryturę (lub rentę z tytułu niezdolności do pracy) oraz część renty rodzinnej po zmarłym małżonku. To ważna zmiana, ponieważ dotychczas trzeba było wybierać tylko jedno z tych świadczeń.

Nowe zasady pozwalają zachować pełną kwotę jednego świadczenia (najczęściej wyższego), a do tego doliczyć 15% drugiego. W praktyce oznacza to realne zwiększenie dochodów wielu osób starszych, które często po śmierci partnera zmagają się z pogorszeniem sytuacji finansowej.

Z nowych przepisów skorzystają osoby, które osiągnęły wiek emerytalny i spełniają warunki do otrzymania renty ro-

dzinnej. Wymagane jest również, by nie zawarli ponownie małżeństwa. Wnioski można składać w ZUS lub KRUS, a osoby, które chcą rozpocząć pobieranie świadczenia już od 1 lipca 2025 roku, muszą złożyć dokumenty najpóźniej do końca lipca.

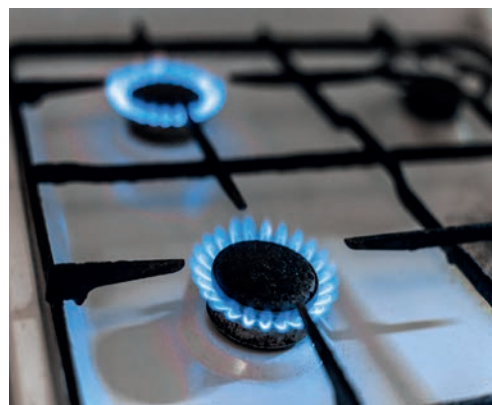
infor.pl

Obniżka cen gazu

Od 1 lipca 2025 roku zacznie obowiązywać nowa taryfa gazu ziemnego zatwierdzona przez URE. Ceny spadną średnio o 14,8%, obejmując gospodarstwa domowe i instytucje objęte taryfą ochronną m.in. wspólnoty mieszkaniowe, szkoły, szpitale i domy opieki.

Dla czteroosobowej rodziny mieszkającej w domu jednorodzinnym oszczędność może sięgnąć nawet 890 zł rocznie. Obniżka wynika ze spadku cen surowca i wysokiego poziomu zapasów. Taryfa ochronna, wprowadzona w 2022 roku, została dostosowana do obecnych warunków rynkowych, przynosząc realne korzyści odbiorcom.

forsal.pl



Polska liderem wzrostu gospodarczego w regionie

Polska gospodarka zanotowała w pierwszym kwartale 2025 roku najszybszy wzrost w Europie Wschodniej – poda-

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**



domocura

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

Główny Urząd Statystyczny. Produkt Krajowy Brutto wzrósł o 3,2% w ujęciu rocznym. To nieco mniej niż w ostatnim kwartale 2024 roku (3,4%), ale zgodnie z prognozami analityków.

Głównym motorem wzrostu pozostaje konsumpcja wewnętrzna. Na tle regionu wynik Polski prezentuje się wyjątkowo dobrze – dla porównania, PKB Rumunii wzrósł o zaledwie 0,2%, a Słowacji o 0,9%.

Ekonomiści banku Pekao podkreślili, że polski wzrost wyróżnia się również w skali całej Unii Europejskiej – wyższy odnotowała jedynie Irlandia.

PAP

Handel pod presją demografii

Polski handel detaliczny stoi w obliczu poważnych wyzwań

wynikających z gwałtownych zmian demograficznych. Do 2050 roku ponad połowa mieszkańców Polski będzie miała powyżej 50 lat, a całkowita liczba ludności może spaść z obecnych 40 do około 30 milionów.

Oznacza to znaczący spadek liczby klientów odwiedzających sklepy i galerie handlowe. Starzejące się społeczeństwo nie

tylko rzadziej korzysta z dużych centrów zakupowych, ale także zmienia sposób konsumpcji – częściej wybierając zakupy podstawowe i ograniczając wydatki.

Zdaniem analityków z NielsenIQ, po latach dynamicznego rozwoju sektora detalicznego, zwłaszcza dyskontów, supermarketów i centrów handlowych widać wyraźne spowolnienie. Powodem jest nie tylko zmniejszająca

się liczba konsumentów, ale też zmiana ich profilu – mniej młodych rodzin, mniej dużych zakupów, więcej ostrożności finansowej. Rynek detaliczny będzie musiał dostosować się do tych realiów, szukając nowych modeli działania i bardziej elastycznych formatów sprzedaży.

wiadomosci.radiozet.pl





Jawne zarobki. Nowy obowiązek dla pracodawców

Sejm przyjął nowelizację Kodeksu pracy, która zobowiąże pracodawców do podawania wysokości wynagrodzenia w ogłoszeniach o pracę. Ma to zwiększyć przejrzystość rekrutacji i ograniczyć nierówności płacowe, zwłaszcza ze względu na płeć. Przepisy mogą wejść w życie jeszcze w tym roku.

Ogłoszenie będzie musiało zawierać widelki płacowe, a także informację, czy stawka podlega negocjacji. Pracodawca nie będzie mógł zakazać pracownikom ujawniania własnych zarobków. Każdy zyska prawo do informacji o swoim wynagrodzeniu i średnich zarobkach osób na podobnym stanowisku, z uwzględnieniem płci.

Za nieprzestrzeganie przepisów grozić będą grzywny od 1 tysiąca do 30 tysięcy złotych.

money.pl

Szykuje się rewolucja w rozwodach

Trwają prace nad zmianą przepisów, która umożliwi uproszczenie procedury rozwodu. Rozwód będzie możliwy przed kierownikiem urzędu stanu cywilnego, także za granicą u polskiego konsula. Cały proces ma

trwać nieco ponad miesiąc i kosztować 620 zł, czyli niewiele więcej niż obecna opłata sądowa.

Pozasądowy rozwód będzie możliwy wyłącznie za zgodą obojga małżonków, po minimum roku małżeństwa, bez wspólnych małoletnich dzieci i pod warunkiem trwałego rozkładu pożycia. Procedura zakończy się wpisem o rozwodzie do aktu małżeństwa.

Małżonkowie będą mogli wybrać dowolny urząd stanu cywilnego w Polsce. Jeśli toczy się już sprawa rozwodowa w sądzie, kierownik USC nie będzie mógł wszcząć postępowania.

W wyjątkowych przypadkach rozwód pozasądowy będzie można unieważnić wyrokiem sądu. Projekt przewiduje też wydłużenie z 3 miesięcy do roku terminu na złożenie oświadczenia o powrocie do nazwiska sprzed ślubu.

prawo.pl

Polska się starzeje

Już za 15 lat około 40% Polaków będzie miało ponad 60 lat. Liczba stulatków ma wzrosnąć do ponad 20 tysięcy. Ekspert ostrzega, że to ogromne wyzwanie dla ochrony zdrowia, systemu opieki i całej struktury społecznej.

Podczas panelu „Senior 2030: zdrowie, bezpieczeństwo, szacunek” zwrócono uwagę, że seniorzy to bardzo zróżnicowana grupa – ich potrzeby zależą bardziej od sprawności niż od wieku. Dlatego polityka senioralna musi być elastyczna i dostępna zarówno dla osób aktywnych, jak i tych całkowicie niesamodzielnych.

W Polsce pracuje obecnie nieco ponad 500 geriatrów. Ekspert postuluje zwiększenie ich liczby poprzez szkolenia lekarzy innych specjalizacji oraz rozwój opieki ambulatoryjnej i domowej.

PAP

Polacy o swoich finansach

Z raportu UCE RESEARCH i kancelarii GKPG wynika, że 49,1 proc. Polaków ocenia swoją sytuację finansową pozytywnie, a 27,3 proc. – negatywnie. Zadowolone częściej deklarują osoby młode (18–24 lata), mieszkańcy miast i osoby z dochodami powyżej 9 tys. zł netto.

Najgorzej swoje finanse oceniają seniorzy, bezrobotni i renciści – głównie z dochodami poniżej 3 tys. zł. Negatywne oceny przeważają także na wsi i w mniejszych miejscowościach.

Ekspert wskazuje, że młodszy respondenci mają mniej zobowiązań, co sprzyja ich większemu optymizmowi. Z kolei przejście na emeryturę pozostaje dla wielu osób poważnym wyzwaniem finansowym.

wgospodarce.pl

Na lotnisku we Wrocławiu otwarty został punkt paszportowy

W punkcie paszportowym podróżni mogą od ręki wyrobić tymczasowy dokument. Paszport tymczasowy wydawany jest po





Główny terminal wrocławskiego portu lotniczego,
autor: Maciej Lulko, pl.wikipedia.org

potwierdzeniu tożsamości i obywatelstwa, na podstawie danych dostępnych w Rejestrze Dokumentów Paszportowych, rejestrze PESEL oraz Rejestrze Dowodów Osobistych.

Zdjęcie do dokumentu wykonywane jest na miejscu, a termin ważności takiego dokumentu to maksymalnie rok. Opłata za wydanie paszportu tymczasowego wynosi 30 zł. Opłatę uiścić należy bezpośrednio w punktach na lotniskach wyłącznie przy użyciu karty płatniczej.

Punkt na wrocławskim lotnisku to piąty taki obiekt w kraju, po Warszawie, Krakowie, Katowicach oraz Gdańsku.

PAP

Reakcje Polaków na ewentualną wojnę

W przypadku wybuchu wojny 32,6 proc. Polaków deklaruje gotowość ucieczki z miejsca zamieszkania – wynika z sondażu IBRiS dla „Rzeczpospolitej”. To mniej niż jesienią 2023 roku, gdy taki zamiar wyraziło 37,4 proc. respondentów. Wyjazd za granicę planuje 18,5 proc., a 14,1 proc. szukałoby schronienia w kraju.

Zaangażowanie w wolontariat deklaruje 25 proc. badanych (spadek z 29 proc. w 2023 r.), a 10,7 proc. zaciągnęłoby się

do wojska (w 2023 r. – 15,7 proc.). Co czwarty respondent nie planuje żadnych działań, a 6,7 proc. jest niezdecydowanych.

Wolontariat częściej deklarują kobiety, osoby po 50. roku życia, z wyższym wykształceniem, z małych miast oraz wyborcy rządu. Ucieczkę za granicę rozważają głównie ko-

biety w wieku 40–49 lat, z dziećmi, o poglądach centrowych i lewicowych. Gotowość do walki deklaruje po 13 proc. zwolenników koalicji rządzącej i opozycji.

rp.pl

Fiskus zyska pełny wgląd w faktury firm

Od 2026 roku zacznie obowiązywać Krajowy System e-Faktur (KSeF), który całkowicie zmieni sposób fakturowania i raportowania transakcji. Nowe przepisy zobowiążą przedsiębiorców do korzystania z systemu elektronicznego, który automatycznie przekaże fiskusowi pełne dane z faktur – w tym informacje o produktach, usługach, ilościach, cenach i kontrahentach. Urzędy skarbowe zyskają natychmiastowy i szczegółowy wgląd w działalność firm.

Celem reformy jest uszczelnienie systemu podatkowego i ograniczenie nadużyć. Dla firm oznacza to konieczność dostosowania systemów informatycznych i przejścia na cyfrowy obieg dokumentów.

Obowiązek korzystania z KSeF będzie wprowadzany stopniowo: od lutego 2026 roku dla firm z obrotem powyżej 200 mln zł, od kwietnia dla pozostałych, a od stycznia 2027 dla

najmniejszych podmiotów z obrotami poniżej 10 tys. zł miesięcznie.

wiadomości.radiozet

Te same produkty, wyższe ceny

Produkty oferowane przez te same sieci handlowe, takie jak Lidl, Kaufland czy Rossmann, są w Polsce często droższe niż w Niemczech, mimo że mają identyczne źródło produkcji.

Różnice cenowe dotyczą zarówno artykułów spożywczych, jak i kosmetyków czy sprzętu ogrodowego. Przykładowo, kosiarka kosztuje w Polsce 799 zł, a w Niemczech 422 zł; krem Nivea Soft – 15,99 zł vs. 11,20 zł; piwo – 2,99 zł vs. 2,65 zł.

Sprawą zainteresowali się posłowie, którzy skierowali pytanie do Ministerstwa Rozwoju i Technologii. UOKiK wyjaśnił, że różnice te nie naruszają prawa, ponieważ ceny kształtowane są lokalnie i zależą m.in. od siły nabywczej, kosztów pracy, podatków i konkurencji.

Na tle tych danych zwraca uwagę duża różnica w zarobkach. Przeciętna pensja w Polsce to ok. 8,5 tys. zł brutto, podczas gdy w Niemczech sięga 18 tys. zł. Mimo to UOKiK nie widzi podstaw do interwencji.

wiadomosci.radiozet.pl

Opracowała:

Katarzyna Frankowska





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

Porozumienie ma znaczenie

- rozmowa z Agnieszką Marią Sità, akredytowaną mediatorką rodzinną w Belgii

W życiu nie wszystko układa się tak, jak planowaliśmy. Rozstania, rozwody, trudne decyzje rodzinne to tematy, o których wielu z nas nie chce mówić – a które jednak dotyczą tysięcy polskich rodzin w Belgii. Czy da się przejść przez rozwód spokojnie, bez sądowej batalii, z poszanowaniem dzieci i własnej godności? Odpowiedź brzmi: tak – dzięki mediacji rozwodowej.

Rozmawiamy z Agnieszką Marią Sità, prawniczką, psychotraumatologką i akredytowaną mediatorką rodzinną oraz spadkową przy Federalnej Komisji Mediacyjnej w Belgii. Od lat wspiera polskojęzyczne pary w rozwiązywaniu konfliktów rodzinnych. Prowadzi w ramach TRAMPOLINA asbl projekt pod nazwą Equi-Libre – mediacje rodzinne i spadkowe, współpracuje z prawnikami, psychologami i specjalistami ds. przemocy, a także prowadzi warsztaty i konsultacje w języku polskim.

Redakcja: Skąd pomysł na nazwę Pani projektu – „Equi-Libre”?

To bardzo ładna gra słów.

Agnieszka Maria Sità: Długo się zastanawiałam nad wyborem nazwy. Chciałam, żeby oddawała to, co najważniejsze w mediacji: równowagę i wolność. „Equi” pochodzi od „équilibre” – czyli równowaga, stabilność, spokój. A „Libre” – to wolność, możliwość samodzielnego podejmowania decyzji.

Mediacja właśnie to daje: przywraca balans i daje ludziom

wolność kształtowania własnych postanowień. Dlatego powstała nazwa Equi-Libre – prosta, ale pełna znaczenia.

Pani Agnieszko, kiedy pary trafiają do mediatora?

Najczęściej wtedy, gdy są już po decyzji o rozstaniu, ale nie chcą ciągnąć sprawy latami w sądzie. Czasem mają już za sobą próbę terapii, rozmowy z adwokatami, a czasem... po prostu są zmęczeni konfliktem. Chcą uporządkować życie, ustalić, co z dziećmi, mieszkaniem, alimentami – i zrobić to spokojnie. Ale są też tacy, którzy przychodzą wcześniej – żeby sprawdzić, czy w ogóle jest przestrzeń do porozumienia. Mediacja rozwodowa nie wymaga idealnych relacji – wystarczy chęć rozmowy i wola, by znaleźć wspólne rozwiązanie.

W Polsce mediacje rodzinne nie są jeszcze tak popularne. Co wyróżnia model belgijski?

W Belgii mediacja ma bardzo silne podstawy prawne. Jest uznawana przez sądy, a akredytowani mediatorzy mogą sporządzać dokumenty, które po zatwierdzeniu przez sąd rodzinny mają taką samą moc jak wyrok. Co więcej – jeśli para dochodzi do porozumienia w mediacji, nie musi iść na rozprawę. Wystarczy złożyć dokumenty. W przypadku rozwodu za porozumieniem stron (divorce par consentement mutuel) można uzgodnić

wszystko – opiekę nad dziećmi, podział majątku, alimenty – w jednej spójnej konwencji.

Co dokładnie można ustalić w ramach mediacji rozwodowej?

Wszystko, co dotyczy rozstania. Przede wszystkim ustalamy, gdzie będą mieszkać dzieci, jak będzie wyglądać opieka – czy naprzemienna, czy bardziej klasyczna. Omawiamy zasady kontaktów, wakacje, święta, podział kosztów. Następnie przechodzimy do alimentów – nie tylko na dzieci, ale czasem też tymczasowe wsparcie dla byłego współmałżonka. Potem dzielimy majątek: kto zatrzymuje mieszkanie, co z kredytem, oszczędnościami, emeryturą, samochodem, czasem nawet... psem. Wiele osób nie wie, że można w jednym dokumencie opisać całe swoje nowe życie po rozwodzie – bez sądu, bez świadków, bez stresu.

A co z emocjami? Przecież rozwód to nie tylko sprawy formalne...

To prawda. Dlatego rola mediatora nie kończy się na sporządzaniu dokumentu. Wspieram ludzi również emocjonalnie – pomagam im przejść przez kryzys, nazwać potrzeby, zrozumieć perspektywę drugiej strony. Nie rozstrzygam, kto ma rację, tylko ułatwiam dialog. Emocje są częścią procesu – czasem trudną, ale też potrzebną. W mediacji dajemy sobie czas i przestrzeń, żeby je wyrazić. Po to, by przejść dalej.



Jakie najczęstsze błędy popełniają pary, które próbują się rozstać bez mediacji?

Przed wszystkim – zaczynać od adwokatów zamiast od rozmowy. Wysyłają sobie pisma, oskarżenia, żądania. W ten sposób buduje się mur, który później bardzo trudno zburzyć. Inny błąd to działanie „na skróty” – podpisywanie nieprzemyślnych porozumień, które nie uwzględniają wszystkich konsekwencji. Spotkałam wiele osób, które wróciły po czasie, bo „coś nie działa”. W mediacji omawiamy wszystko – także to, co może wydarzyć się za rok, dwa czy pięć. To daje trwałość i poczucie bezpieczeństwa.

Czy Polacy w Belgii mają jakieś szczególne wyzwania przy rozwodzie?

Tak – przede wszystkim bariera językowa i kulturowa. Polskie pary często nie znają dobrze systemu belgijskiego, nie rozumieją, że tutaj prawo działa inaczej niż w Polsce. Czasem jedna osoba mówi po francusku, druga tylko po polsku – i już sama komunikacja staje się problemem. W dodatku brak rodziny, samotność, praca fizyczna, stres migracyjny – wszystko to wpływa na relacje. Dlatego tak ważne jest, żeby mogli skorzystać z mediacji po polsku, w swoim tempie, z osobą, która zna ich kontekst.

Ile trwa mediacja rozwodowa i ile kosztuje?

Zazwyczaj to od dwóch do pięciu spotkań po 1,5 godziny. Każda para jest inna – niektórzy szybko się dogadują, inni potrzebują więcej czasu. Koszt jest ustalany z góry – w porównaniu z kosztami dwóch adwokatów to bardzo opłacalna opcja. Co ważne – istnieją też możliwości dofinansowania mediacji dla osób w trudnej sytuacji materialnej, w



ramach systemu pomocy prawnej (aide juridique). Warto zapytać.

Czy mediacja jest możliwa, gdy jedna strona nie chce współpracować?

Jeśli ktoś całkowicie odmawia kontaktu lub stosuje przemoc – wtedy mediacja może nie być możliwa. Ale często wystarczy, że obie strony zgodzą się spotkać i wysłuchać się nawzajem. Nawet jeśli są kłótnie, nawet jeśli nie ma zaufania – w obecności mediatora da się dojść do kompromisów. Zdarza się, że osoby, które nie rozmawiały ze sobą od miesięcy, wychodzą po dwóch godzinach z ustaleniem opieki nad dziećmi. To naprawdę działa – tylko trzeba spróbować. Czy dzieci biorą udział w mediacjach?

Dzieci nie uczestniczą bezpośrednio w mediacjach, ale ich dobro jest zawsze w centrum rozmowy. W niektórych przypadkach możliwe są osobne konsultacje z psychologiem dziecięcym lub tzw. „głos dziecka” (voix de l'enfant), jeśli sąd tego wymaga. Ale w praktyce – to rodzice ustalają plan wychowawczy. I to ogromna wartość

– że robią to razem, odpowiedzialnie, z myślą o przyszłości.

Jak można się z panią skontaktować, jeśli ktoś chce umówić się na spotkanie?

Najłatwiej przez stronę internetową: www.trampolina.be przez e-mail: mediator@trampolina.be lub przez moją stronę na Facebooku: Equi-Libre – mediacje rodzinne i spadkowe. Działam w Brukseli, ale prowadzę też mediacje dla wszystkich Polaków Belgii- ugoda jest spisywana po francusku lub niderlandzku.

Na koniec – co chciałaby pani powiedzieć każdej osobie, która właśnie stoi przed rozwodem?

Nie jesteś sam(a). To trudny moment, ale możesz go przejść spokojnie, bez walki, bez dramatów. Masz prawo do rozwoju, ale też do godności. Mediacja rozwodowa to nie porażka – to dojrzałość. I ogromny krok w stronę nowego życia.

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



DOM POLSKI W BRUKSELI

pasja • profesjonalizm • serce
z Wami i dla Was od 2003 roku

**EUROPEJSKA WYŻSZA SZKOŁA
PRAWA I ADMINISTRACJI**

Filia EWSPA
Klinika Prawa Bruksela
www.dompolskibxl.be

 **ankieta**





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

poetsdienst-vanosta.be



**ZGŁOŚ SIĘ
JUŻ TERAZ**

ZOSTAŃ BOHATEREM

Van Osta Gent

0484 57 78 49
aleksandra@vanosta.net

Van Osta Antwerpia

0493 51 29 39
olga@vanosta.net

Van Osta Waasland

0484 56 67 08
dominika@vanosta.net

VI Polonijny Turniej Siatkówki

14 czerwca 2025 roku zapisze się w historii Antwerpii jako data VI Polonijnego Turnieju Siatkówki. Prężnie rozwijający się i aktywnie działający klub z "naszego" miasta, Polonia Volley Antwerpen, po raz kolejny pokazał, jak wspaniale można łączyć zabawę, sportową rywalizację i pomoc innym.



Siatkarska Polonia, na co dzień grająca na różnych poziomach w amatorskiej lidze belgijskiej, zrzesza ponad sześćdziesięcioro zawodniczek i zawodników, podzielonych na dwa zespoły kobiece i trzy męskie. Oprócz rywalizacji sportowej, klub od wielu już lat organizuje i angażuje się w różnego rodzaju akcje charytatywne, które z roku na rok przyciągają coraz więcej wolontariuszy i sympatyków.

Jedną z takich inicjatyw jest nasz tradycyjny letni turniej. Tegoroczna, szósta już edycja, po raz drugi dzięki wsparciu District Antwerpen odbyła się na terenie przy kompleksie sportowym Wilrijkse Plein.

Wydarzenie przyciągnęło rekordową liczbę drużyn - aż 40! Gościliśmy zawodniczki i zawodników z Belgii, Holandii,

ale również z Francji i... Niemiec, którzy musieli pokonać ponad 600 kilometrów, by dotrzeć do Antwerpii!

Przygotowania wymagały mnóstwa pracy zarówno tej organizacyjnej, jak i fizycznej. Nic z tego nie udało się bez zaangażowania naszych zawodników, którzy poświęcili swój czas, energię, a nie rzadko również środki finansowe.

W tym roku zadbaliliśmy także o to, czego zabrakło podczas poprzedniej edycji. Dopisała pogoda, która przez cały dzień sprzyjała zarówno zawodnikom, jak i odwiedzającym nas gościom.

Turniej trwał od godziny 9.00 do 18.00. Oprócz siatkarskich emocji, na uczestników czekały animacje i zabawy dla dzieci, pokazy zumbi oraz świetna muzyka – także na żywo. O wszystkich spragnionych i głodnych gości dbały niezastąpione dziewczyny z Polonii Volley Antwerpen, serwując przepyszne kanapki, grzanki i zimne napoje. Nie zabrakło też grilla z kielbaskami i hamburgerami.

Beneficjentem poprzedniego turnieju było Hospicjum Pomorze Dzieciom z Gdańska i wtedy udało się zebrać niewyobrażalną sumę ponad 27 tysięcy euro!

Ideą przewodnią turnieju 2025 była zbiórka pieniędzy na rehabilitację dwojga cudownych dzieciaków z Siemiatycz, Laury i Krystiana. Na podsumowania przyjdzie jeszcze czas, ale już teraz wiemy, że po raz kolejny nasi rodacy pokazali, że potrafimy pomagać!

Piotr Groszewski



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



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

Ciało chore z emocji

W naszym ciele, a konkretnie w naszej pamięci komórkowej zapisane są wszystkie doznania poczynawszy od życia płodowego aż po chwilę obecną. Zarówno te przyjemne, czułe, delikatne, pełne miłości, jak i te bolesne, przynoszące lęk i cierpienie.

Jeśli mamy szczęście przychodząc na ten świat jako dziecko chciane, wyciekane i po prostu kochane to pierwszy dotyk matczynych rąk pozostanie w nas na zawsze w postaci dobrostanu, który będzie do nas wracał za każdym razem gdy trafimy w bezpieczne ramiona drugiego człowieka, przyjmującego nas takich jakimi jesteśmy. A jeśli szczęścia mamy nieco mniej to wszystkie zamrożone, wyparte, zepchnięte do niepamięci doznania zaczną się prędzej czy później ujawniać w postaci dolegliwości psychosomatycznych.

Ciało może chorować z zatrzymanych w nim emocji. Mówimy tu o chorobach autoimmunologicznych (autoagresywnych) jak Hashimoto, stwardnienie rozsiane, łysienie plackowate, łuszczyca, reumatoidalne zapalenie stawów czy cukrzyca typu pierwszego, ale nie tylko. To także bruksizm, napięciowe bóle głowy, sztywność kręgosłupa, problemy z jelitami. Jakże często doświadczamy chronicznego bólu z powodu trudnego, niewygodnego do przeżycia, czy też niechcianego uczucia zepchniętego gdzieś w głąb naszego organizmu.



Nie wszyscy jesteśmy świadomi tego, że podstawową potrzebą każdego organizmu jest z jednej strony dążenie do przyjemności, z drugiej zaś unikanie przykrości i bólu. I jeśli tych dwóch popędów nie zaspokoimy upomną się one prędzej czy później w postaci symptomów bólowych. I zanim się zastanowimy jak to się stało, że nagle, ni stąd ni zowąd zaczynamy poważnie chorować odpowiedzmy sobie najpierw na takie proste pytania: Czy odpoczywamy kiedy jesteśmy zmęczeni? Czy idziemy do łóżka kiedy morzy nas sen? Czy realizujemy potrzeby fizjologiczne wtedy kiedy ciało się ich domaga?

Niby nic takiego, ale ilu z nas zagonionych w pracy i codzienności, zajętych tysiącem ważniejszych spraw o tym nie pamięta? A ilu zdarzyło się zachorować w pierwszym dniu urlopu, kiedy to od dawna po długim okresie wyżywionej pracy odpuściliśmy i organizm właśnie upomniął się o swoje? Znam wiele osób, dla których życie bez kalendarza wypełnionego po brzegi, odwołanie ważnego spotkania, przerwa na chorobę, zabieg operacyjny czy choćby kilka dni wolnego ot tak, po prostu, jest nie do pomyślenia.



A smutna prawda jest taka, że w dzisiejszym świecie już dawno przekroczyliśmy poziom, w którym jesteśmy w stanie opanować stres i zaczynamy podświadomie uciekać w ciało. Psychosomatyka ma to do siebie, że uderza w ten organ, który akurat jest w naszym organizmie najsłabszy. Najsłabszy u nas albo w poprzednich pokoleniach. Warto się przy tej okazji przyjrzeć chorobom, na które cierpią senioralni członkowie naszej rodziny, bo my także możemy na te lub zbliżone choroby zapasać.

Wszystko zaczyna się niewinnie, lecz często kiedy nasz mózg jeszcze daje radę, to organizm mówi „nie”. I tak różne organy „strajkują” w różnym czasie, a my odbywamy wędrowki po wyspecjalizowanych lekarzach, robimy badania, z których nic nie wychodzi. A z drugiej strony potrafimy zemdleć z nerwów, czy mieć atak padaczkowy, który padaczką wcale nie jest.

Ciało bardzo często somatyzuje chorobę duszy. Nieprzepracowaną traumę, nieprzeżyty żal, czy żal po rozstaniu.

Próbuje symbolicznie ujawnić wszystkie bolesne tajemnice, które są emocjonalnym ciężarem i domagają się troski. Dolegliwości psychosomatyczne dotyczą fizyczności, ale są wzmacniane przez naszą pamięć komórkową i doznania. Można w tej sytuacji powiedzieć, że to, o czym milczy nasza podświadomość wykrzykuje nam choroby. Zamiast jednak czekać na magiczne panaceum warto z czułością, wrażliwością i troską pochylić się nad własnym organizmem.

Tym, którym wysiada ciało świat oferuje cudowne specyfiki, do wyboru, do koloru. Magiczne witaminy, napoje energetyczne, leki przeciwbólowe, o alkoholu, narkotykach i innych używkach nie wspomnę. Ewentualnie antydepresanty. Kiedy te cudowne panacea nie przynoszą pożądanych rezultatów nasze zmęczone, poganiane i non stop mustrowane ciało zaczyna demonstrować coraz to nowe, nieprzyjemne symptomy.

A tymczasem rezygnacja z walki z samym sobą i próby reanimacji na siłę, zatrzymanie się w tym stanie niemocy, odszyfrowanie o co tak naprawdę chodzi to jedyny sposób by odzyskać moc i sprawność organizmu.

Praca terapeutyczna z dolegliwościami psychosomatycznymi to proces wieloetapowy i nie zawsze łatwy, ale uwalnia cierpiącą osobę z poczucia bezradności i zdania się na łaskę lub niełaskę lekarzy.

Celem zatrzymania emocji w ciele jest pokazanie się światu (ale też często próba zaprezentowania się samemu przed sobą) jako człowiek pogodny, wyrozumiały, nieprzewrażliwiony na swoim punkcie i generalnie świetnie sobie radzący w życiu. Nie uświadamiamy sobie jednak, że zupełnie nie musimy napinać mięśni i ciała aby poczuć swoją siłę. Że paradoksalnie to właśnie rozluźnione ciało jest



spontaniczne, bardziej czujne i gotowe do reakcji. Rozluźnione mięśnie sprawiają, że tkanki są lepiej ukrwione i bardziej żywotne, a przez to i nasza kondycja psychiczna jest stabilniejsza.

Kiedy do mojego gabinetu trafia człowiek pogodzony ze swoją niemocą, ktoś kto nie oczekuje, że dam mu czarodziejski bacik, którym uda mu się pogonić samego siebie do aktywności, ale jasno i otwarcie mówi „dłużej nie dam rady, nie mam już więcej sił” to dla mnie jako psychologa jest dobry znak, że przestał walczyć z samym sobą, zmuszać się do czegoś, co nie jest jego i jest gotowy do zatrzymania, ale także głębokiej refleksji nad tym co się właśnie stało. Do tego, żeby wreszcie zacząć czuć. Bo czuć można jedynie w bezruchu, w chwilowej dezaktywacji i odcięciu się od wszystkiego, co na zewnątrz. Paradoksalnym jest, że bardzo wiele osób się tego chwilowego „wylogowania” z codzienności panicznie wręcz boi.

Jak wiele tracimy, jeśli nie czujemy, czy wręcz nie pozwalamy sobie poczuć wszystkiego, co dzieje się w nas, w naszej interakcji ze światem wie każdy, kto tłumi swoje emocje i kto spycha je w niebyt. Nie traktujemy

swojego ciała jak przedmiotu, który zwraca uwagę dopiero wtedy, gdy się popsuje. Bo jedynie kwestią czasu jest, że ono w ten sposób użytkowane popsuje się z całą pewnością. Pod wpływem długotrwałego bólu zmieniają się sylwetka, chód, mimika twarzy, ciało traci swą naturalną spontaniczność. Przez lata lekceważone, zaczyna krzyczeć coraz głośniejszymi, symptomy się przemieszczają i

ból rozprzestrzenia się na pozostałe organy. Następuje rozdzielenie pomiędzy głowę, ciało i sercem.

Pamiętajmy o tym, że nasz organizm był, jest i będzie świadkiem wszystkiego, czego doświadczyliśmy. Warto zatem mu zaufać, nie traktować jak wroga, którego ktoś lub coś ma ujarzmić. Zamiast więc zastanawiać się dlaczego Twoje ciało szwankuje, w najmniej odpowiednim momencie, posłuchaj co ma Ci ważnego do powiedzenia. Ciało jest mądre i prawie zawsze daje nam jasne sygnały, ale w codziennej gonitwie potrzebujemy przestrzeni mentalnej aby się w nie wsluchać. Zrobmy dla siebie choć tyle. Pozwalając na zintegrowanie w naszym organizmie wszystkich uczuć jakich doświadczamy sprawiamy, że jesteśmy o krok bliżej do zdrowia zarówno mentalnego jak i fizycznego.

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

Rodzeństwo – rywalizacja czy przyjaźń?

Relacja między rodzeństwem to jedna z najważniejszych więzi w życiu człowieka. Może być źródłem ogromnej radości, wsparcia i przyjaźni, ale także napięć i konfliktów.

Każdy, kto ma brata lub siostrę, wie, że te relacje bywają skomplikowane. Od wspólnych zabaw i sekretów po kłótnie o zabawkę czy niesprawiedliwy podział obowiązków. Rodzeństwo uczy się razem żyć, współpracować i dzielić przestrzeń.

Rodzice często zastanawiają się, czy naturalna rywalizacja między dziećmi jest zdrowa, jak zapobiegać ciągłym kłótniom i co zrobić, by relacja między rodzeństwem opierała się na współpracy, a nie na nieustannej walce.

Każde dziecko ma inny charakter, temperament i potrzeby. Jednak istnieją sposoby, by pomóc dzieciom budować trwałe, pozytywne więzi, które przetrwają próbę czasu.

Nie da się ukryć, że rywalizacja między rodzeństwem czymś naturalnym. Dzieci walczą o uwagę rodziców, porównują się i chcą być zauważone. Trochę konkurencji nie jest niczym złym, jeśli motywuje do rozwoju i uczy wytrwałości. Problem zaczyna się, gdy rywaliza-

cja staje się toksyczna, a dzieci zamiast współpracy, wybierają ciągle przeciąganie liny.

Równość nie oznacza sprawiedliwości

Częstym błędem rodziców jest przekonanie, że każde dziecko powinno dostawać dokładnie to samo. Tymczasem równość nie zawsze oznacza sprawiedliwość, ponieważ każde dziecko ma inne potrzeby. Starsze może potrzebować więcej swobody i zaufania, młodsze więcej uwagi i pomocy w codziennych obowiązkach. Kluczowe jest dostrzeżenie indywidualnych potrzeb każdego dziecka i pokazanie mu, że jest akceptowane i kochane takim, jakie jest. I unikanie porównań w stylu: „Twoja siostra w twoim wieku już czytała książki!”.

Dobre relacje między rodzeństwem nie oznaczają braku konfliktów. Wręcz przeciwnie, kłótnie są naturalnym elementem każdej bliskiej relacji. Kluczowe jest to, jak dzieci uczą się radzić sobie z emocjami i rozwiązywać spory.

śłać swoje miejsce w rodzinie. Czasem taka rywalizacja jest zdrowa, motywuje do działania, uczy wytrwałości i pomaga w budowaniu poczucia własnej wartości. Problem pojawia się wtedy, gdy konkurencja zamienia się w nieustanną walkę o to, kto jest lepszy, a dzieci zaczynają rywalizować ze sobą w sposób destrukcyjny.

Często zdarza się, że młodsze dziecko ma poczucie, iż starszy brat lub siostra jest traktowany bardziej pobłażliwie, podczas gdy starsze czuje się niesprawiedliwie traktowane, ponieważ musi opiekować się młodszym rodzeństwem i stawia się przed nim większe wymagania. W takich sytuacjach warto tłumaczyć dzieciom, że każde z nich ma swoją rolę w rodzinie i że te różnice są naturalne.

Najczęstsze źródła napięć między rodzeństwem:

- **Różnica wieku.**
Różnica kilku lat często oznacza zupełnie inne potrzeby, zainteresowania i poziom rozwoju. Młodsze dziecko może próbować dorównać starszemu – naśladować je, wchodzić w jego przestrzeń, rywalizować. Dla starszego z kolei może to być męczące, zwłaszcza jeśli czuje się odpowiedzialne za młodsze i odczuwa presję bycia „tym rozsądniejszym”. Brak zrozumienia tych różnic prowadzi do frustracji po obu stronach.
- **Porównywanie dzieci przez rodziców**
Choć często wynika z dobrej intencji,

Dlaczego dzieci rywalizują?

Już od najmłodszych lat dzieci uczą się, jak zdobywać uwagę rodziców, jak konkurować i jak okre-



porównywanie dzieci – nawet subtelne – może prowadzić do głębokiego poczucia niesprawiedliwości. Zdania w stylu „Twój brat w tym wieku sam sprzątał pokój” mogą podważać poczucie własnej wartości i wywoływać rywalizację zamiast współpracy. Dzieci są niezwykle wyczulone na sygnały faworyzowania – nawet jeśli rodzice ich nie dostrzegają.

• Różnice temperamentów

Jedno dziecko może być energiczne i ekspresyjne, drugie – spokojne i wrażliwe. Wspólna zabawa czy zwykłe rozmowy mogą szybko przerodzić się w nieporozumienia, jeśli jedno z dzieci odbiera zachowanie drugiego jako zbyt intensywne, złośliwe lub niedelikatne. To, co dla jednego jest śmiesznym żartem, drugie może odebrać jako drwinę lub atak.

• Brak jasnych zasad

Gdy w rodzinie nie ma ustalonych, przejrzystych reguł dotyczących obowiązków, przywilejów czy kar, dzieci zaczynają same „walczyć o sprawiedliwość”. Jeśli jedno z nich czuje się przeciążone lub uprzywilejowane względem drugiego, może to prowadzić do ciągłych spięć i poczucia krzywdy. Jasne zasady pozwalają uniknąć niepotrzebnych starć.

• Zbyt mało wspólnego czasu

Wspólne rytuały rodzinne – jak kolacje, weekendowe wyjścia czy wspólna zabawa – budują relacje i poczucie przynależności. Gdy ich brakuje, dzieci częściej traktują się nawzajem jak rywali niż sprzymierzeńców. Brak pozytywnych wspólnych doświadczeń może utrwalać dystans i wzajemną niechęć.

Oto kilka zasad, które mogą pomóc uniknąć niezdrowej rywalizacji:

- Nie porównuj dzieci. Nawet w dobrej wierze, takie uwagi jak: „Twój brat był bardziej sportowy” mogą zasiał



poczucie gorszości. Każde dziecko rozwija się w swoim tempie.

- Dostrzegaj wyjątkowość każdego dziecka. Jedno świetnie rysuje, drugie ma talent do matematyki – wspieraj indywidualne pasje bez porównań.
- Równość nie oznacza identyczności. Dzieci często domagają się „sprawiedliwości”, ale warto tłumaczyć, że nie oznacza to zawsze tego samego traktowania.
- Zachęcaj do współpracy. Wspólne gotowanie, budowanie czy sprzątanie uczą działania w zespole.
- Nie rozstrzygaj każdego sporu. Lepiej nauczyć dzieci technik negocjacji i komunikacji niż być „sędzią” w każdej kłótni.
- Szanuj potrzebę osobności. Rodzeństwo nie musi spędzać razem każdej chwili – szczególnie przy dużej różnicy wieku.

Jak wspierać dobre relacje między rodzeństwem?

Przede wszystkim warto unikać roli sędziego. Zamiast rozstrzygać każdy spór, lepiej uczyć dzieci samodzielnego rozwiązywania konfliktów – to rozwija ich umiejętności komunikacyjne i uczy odpowiedzialności za własne emocje. Niezwykle ważne jest również, by nie porównywać rodzeństwa. Każde dziecko ma inne talenty, tempo rozwoju i potrzeby – porównania mogą prowadzić do poczucia niższości lub rywalizacji.

Rodzeństwo nie musi robić wszystkiego razem – warto dać dzieciom przestrzeń na indywidualność. Każde z nich potrzebuje własnego czasu i możliwości rozwijania swoich zainteresowań. Jednocześnie warto zachęcać je do współpracy – wspólne zadania, takie jak gotowanie czy sprzątanie,

uczą dzieci, że działając razem, można osiągnąć więcej i dobrze się przy tym bawić. Niezastąpione są również wspólne rodzinne chwile – codzienne rytuały, wspólne wyjazdy czy wieczory z grami planszowymi wzmacniają więzi i budują poczucie bliskości, które przekłada się na relacje między rodzeństwem.

Rodzice, którzy świadomie wspierają dobre relacje między dziećmi, pomagają im zbudować trwały fundament na przyszłość. Rodzeństwo to często najdłuższa relacja w życiu. Wspólne wspomnienia, śmiech i trudne chwile mogą sprawić, że stanie się ono największym oparciem w dorosłości. Choć każde dziecko chce mieć swoje miejsce w rodzinie, nic nie zastąpi poczucia, że obok jest ktoś, kto mimo sprzeczek zawsze stanie po jego stronie.

Relacja między rodzeństwem to pierwszy krok do nauki życia wśród ludzi. Jeśli rodzice mądrze pokierują tą relacją, rodzeństwo może stać się nie tylko rodziną, ale i najlepszymi przyjaciółmi na całe życie.

Malwina Komysz



Stylizacje na lato: co nosić, by było lekko, wygodnie i modnie?

Latem moda rządzi się własnymi prawami. Gdy słupek rtęci przekracza 30°C, nawet największe trendsetterki rezygnują z dopiętych na ostatni guzik stylizacji na rzecz lekkości, przewiewności i wygodny.



Ale czy da się połączyć komfort z dobrym stylem, nie tracąc przy tym modowego charakteru? Oczywiście! Sekret tkwi w tkaninach, krojach i dodatkach, które nie tylko pomagają przetrwać upał, ale też wyglądają świeżo, stylowo i nonszalancko.

Lekkie materiały w letniej garderobie

Wysoka temperatura to wróg nie tylko komfortu, ale i stylu. Źle dobrany materiał może sprawić, że nawet najpiękniejsza stylizacja stanie się nie do zniesienia po godzinie na słońcu. Dlatego latem warto zaprzyjaźnić się z naturalnymi tkaninami, które pozwalają skórze oddychać i dobrze odprowadzają wilgoć.

Len, mimo swojej podatności na zagniecenia, dodaje nonszalanckiej i elegancji. Bawełna jest uniwersalna i doskonała

na każdą okazję, od spaceru po mieście po plażę. Wiskoza i tencel pięknie się układają i są świetnym wyborem na wieczorne wyjścia. Warto mieć kilka bazowych ubrań z tych materiałów, to inwestycja, która latem zawsze się opłaca.

Biel i pastele w letnich stylizacjach

Latem kolory grają ogromną rolę nie tylko pod względem estetyki, ale także praktycznym. Jasne barwy odbijają promienie słoneczne i pomagają utrzymać niższą temperaturę ciała. Biel zawsze wygląda świeżo i stylowo, czy to w postaci lnianej koszuli, sukienki boho, czy jeansowych szortów. Pastele są delikatne, kobiece i świetnie współgrają z letnim światłem. Miętowa sukienka, lawendowy top, bładoróżowe spodnie z szerokimi nogawkami - te kolory nie tylko odmładzają, ale też doskonale prezentują się na

zdjęciach z wakacji. To również idealna baza do zabawy dodatkami w bardziej wyrazistych odcieniach.

Oversize i luz

Zimą chętnie sięgamy po bardziej dopasowane fasony, które dobrze zatrzymują ciepło i sprawdzają się w warstwowym stylizacjach. Gdy nadchodzi upał, priorytety się zmieniają. Latem najważniejsza staje się przewiewność, lekkość i swoboda ruchów. Dlatego zamiast obcisłych ubrań warto wybrać luźniejsze kroje i miękkie, oddychające tkaniny, które pozwalają skórze oddychać i zapewniają komfort nawet w najcieplejsze dni.

Szeroka koszula narzucona na top, luźne lniane spodnie z wysokim stanem, sukienki w stylu t-shirt dress – to nie tylko wygoda, ale i stylowy minimalizm. Ważne jednak, by zachować proporcje. Jeśli góra jest luźna, warto podkreślić talię paskiem lub postawić na bardziej dopasowany dół. Oversize to nie bezkształtność, to świadomy wybór wygody, który można uczynić naprawdę modnym.

Sukienki i kombinezony

Czasami nie ma czasu na stylizacyjne eksperymenty. Dlatego warto mieć w szafie kilka gotowych zestawów, takich jak sukienki i kombinezony, które tworzą spójną stylizację bez większego wysiłku. To ubrania, które wystarczy założyć, by wyglądać dobrze i czuć się swobodnie.

Są idealnym wyborem zarówno na co dzień, jak i w bardziej zabiegane poranki, kiedy liczy się każda minuta. Zwiewna

sukienka maxi będzie pasować zarówno na piknik, jak i na letnią kolację. Kombinezon w jasnym kolorze z szerokimi nogawkami to doskonały wybór na miasto. Dodaj sandały, torebkę typu koszyk i jesteś gotowa. Tego typu ubrania są też świetne na wyjazdy, ponieważ zajmują mało miejsca, a założone rano pozostają wygodne i odpowiednie aż do wieczora.

Stylowe dodatki

Latem garderoba często jest uproszczona do minimum i dobrze, ponieważ właśnie wtedy dodatki odgrywają kluczową rolę. Słomkowy kapelusz nie tylko chroni głowę przed słońcem, ale także nadaje stylizacji francuskiego szyku. Okulary przeciwsłoneczne to klasyka, jednak warto pamiętać, by miały odpowiedni filtr UV. Torby koszykowe, siatkowe lub jutowe to absolutny hit każdego sezonu. Świetnie sprawdzają się na zakupy, plażę, a nawet jako dodatek do codziennych stylizacji do biura. A co z biżuterią? Czasem wystarczy kilka złotych pierścionków, delikatny łańcuszek i bransoletka z muszelek, by całość zyskała lekki, letni charakter.

Buty wygodne, przewiewne i stylowe

Nie ma nic gorszego niż źle dobrane buty w upalny dzień. Stopy szybko puchną, a ciasne modele potrafią zepsuć cały plan. Najlepszym wyborem są sandały wykonane z naturalnych materiałów. Skórzane paski, stabilny obcas i odpowiednie podparcie stopy zapewniają komfort przez cały dzień. Osoby, które cenią sobie maksymalny luz, mogą sięgnąć po klapki z profilowaną podeszwą, na przykład w stylu Birkenstock. To świetna opcja, która dobrze wpisuje się w ideę slow fashion. Espadryle dodają stylizacji lekkości i swobody, natomiast modne w tym sezonie mokasyń z tkanin sprawdzą się także w bardziej oficjalnych sytuacjach.

Letni makijaż

Makijaż i pielęgnacja w czasie upałów powinny być lekkie i oddychające. Zamiast

pełnego make-upu warto postawić na świeżość i naturalny glow. Krem BB z filtrem, rozświetlający korektor i odrobina bronzera wystarczą, by twarz wyglądała promiennie.

Usta najlepiej podkreślić nawilżającym balsamem z kolorem. A co z włosami? Wysokie temperatury to doskonała okazja, by pozwolić im odpocząć. Delikatny kok, warkocz albo plażowe fale zrobione nocą na wilgotnych włosach to fryzury, które zawsze wyglądają dobrze.

Nie zapomnij także o mgiełce z wodą termalną lub aloesem. Taki produkt chłodzi, nawilża i odświeża skórę w kilka sekund.

Letnia moda na każdą okazję

Lato nie zwalnia z obowiązku noszenia się profesjonalnie, ale można to robić lekko i z wyczuciem. Lniane garnitury, spódnice midi zestawione z koszulą z przewiewnej tkaniny czy kombinezony w stonowanych kolorach doskonale sprawdzą się w biurowych wnętrzach. Klucz tkwi w prostocie, dobrej jakości materiałach i subtelnych dodatkach.

Stylizacja plażowa to nie tylko kostium kąpielowy. Narzutka z muslinu, szorty z wysokim stanem i top typu bandeau, plecione klapki oraz kapelusz z szerokim rondem tworzą zestaw, który sprawdzi się zarówno na plaży, jak i w nadmorskiej kawiarni.

Na letnią kolację lub koncert w plenerze idealna będzie sukienka typu slip dress, kombinezon z odkrytymi plecami albo lekka sukienka z satyny w odcieniu szampana. Całość

dopełnią sandały na słupku, delikatna biżuteria i mała torebka.

Letni minimalizm w szafie

Lato to świetny czas, by przetestować modowy minimalizm. Kilka sprawdzonych ubrań w neutralnych kolorach, które łatwo ze sobą łączyć, to przepis na kapsułową szafę, która działa bez stresu i przesyty.

Latem styl nie musi konkurować z wygodą. Może z nią współgrać. Odpowiednie tkaniny, przemyślane kroje i swoboda w zestawianiu elementów garderoby pozwalają wyglądać świeżo i modnie, niezależnie od temperatury. Najważniejsze jednak, by w swojej stylizacji czuć się sobą – pewnie, lekko i komfortowo.

Lato to doskonały moment, by dać sobie trochę swobody, również w modzie. Wybierajmy ubrania, które nie tylko wpisują się w aktualne trendy, ale przede wszystkim odpowiadają naszemu stylowi życia i osobowości. Nie musimy rezygnować z wygody, by wyglądać dobrze. Zwiewne tkaniny, naturalne kolory i kilka prostych dodatków potrafią zdziałać więcej niż najbardziej wymyślna stylizacja. A jeśli w tym wszystkim czujemy się swobodnie i pewnie, to jesteśmy już o krok od tego, by wyglądać naprawdę dobrze. Bo latem mniej znaczy więcej, także w szafie.

Marzena Dobrowolska



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

Sposób na udane wakacje

W teorii wakacje to czas oddechu i ładowania baterii. W praktyce bywa inaczej. Zdarza się, że zamiast wracać z nową energią, czujemy się bardziej zmęczeni niż przed wyjazdem.

Dlaczego tak często zamiast spokoju i lekkości pojawia się napięcie? Przecież miało być bez pośpiechu, z przestrzenią na odpoczynek i chwilę dla siebie. A jednak coraz częściej urlop nie daje nam tego, czego naprawdę potrzebujemy. Zamiast prawdziwego wytchnienia pozostaje tylko kolejne zmęczenie, tym razem w nieco ładniejszej scenerii.

Udane wakacje rzadko są dziełem przypadku. To efekt świadomych decyzji, które zaczynają się na długo przed wyjazdem. Jeśli chcemy wrócić z urlopu naprawdę zregenerowani i zadowoleni, warto przemyśleć kilka spraw.

Przed wszystkim dopasujmy wakacje do siebie, a nie do mody czy oczekiwań innych. Nie wpadajmy w pułapkę wyboru miejsc i aktywności, które są popularne, polecane w mediach społecznościowych albo dobrze wyglądają na zdjęciach, ale kompletnie nie pasują do naszego temperamentu czy potrzeb.

Dlatego, zanim zaczniemy przeglądać oferty, warto zadać sobie kilka ważnych pytań: Czego naprawdę potrzebuję? Cisz czy rozrywki? Aktywności czy błęgiego lenistwa? Samotności czy towarzystwa? Świadome odpowiedzi na te pytania są fundamentem udanego urlopu.

Drugim kluczowym elementem jest umiejętność zostawienia codziennych problemów za sobą. I nie chodzi tylko o wyłączenie firmowej poczty czy zostawienie laptopa w domu. To także decyzja, by nie zabierać ze sobą całego bagażu stresów, niedokończonych spraw i niezłatwionych rozmów. Jeśli naprawdę chcemy odpocząć, musimy mentalnie odciąć się od codziennych zobowiązań. Na początku może się to wydawać trudne, zwłaszcza dla osób, które przyzwyczyły się do bycia stale dostępnymi. Jednak prawdziwy odpoczynek zaczyna się tam, gdzie kończy się ciągłe kontrolowanie wszystkiego na bieżąco.

Nie wszystko trzeba przeżyć, nie wszystko trzeba zobaczyć

Często mamy wrażenie, że urlop trzeba „wykorzystać” w stu procentach. Że skoro już wyjechaliśmy, to powinniśmy zobaczyć wszystko, spróbować wszystkiego, odhaczyć każdą atrakcję, odwiedzić wszystkie polecane miejsca. Taki sposób myślenia jest kuszący, ale może łatwo zamienić się w źródło presji.

Warto przypomnieć sobie, że odpoczynek to nie obowiązek do wykonania, ale stan, do którego warto dążyć. Czasem lepiej odpuścić jeden punkt z listy, by spokojnie wypić kawę na tarasie. Zamiast zwiedzać kolejne zabytki, pozwolić sobie na leniwy spacer. To nie mniejszy wysiłek daje mniej wspomnień – wręcz przeciwnie, to właśnie spokój pozwala zapamiętać chwilę naprawdę.

Czas wolny to okazja, by popatrzeć na świat inaczej. Zwolnić, poczuć zapach morza, wsłuchać się w rozmowę z bliskimi bez przerywania jej spojrzeniem w ekran. W codziennym pośpiechu łatwo umyka to, co ważne. Wakacje są idealnym momentem, by ćwiczyć uważność – nie tylko wobec otoczenia, ale też wobec siebie.

Warto zadać sobie pytanie: co mnie naprawdę cieszy? Co mnie uspokaja? Co chciałabym zapamiętać z tego wyjazdu? Nie jako zdjęcie w chmurze, ale jako ciepłe uczucie, do którego wrócę w zimowy wieczór. Takie chwile są cenne, bo nie potrzebują planu, harmonogramu ani perfekcji. Wystarczy, że jesteśmy i pozwalamy sobie je przeżyć je w pełni.



Jak planować, żeby nie przesadzić?

Planowanie wakacji jest ważne. Pozwala uniknąć stresu na miejscu, znaleźć najlepsze opcje noclegu czy transportu i upewnić się, że niczego istotnego nie przeoczymy. Ale jak we wszystkim, także tutaj łatwo przesadzić. Zbyt sztywny harmonogram potrafi zamienić urlop w wyczerpującą listę zadań do odhaczenia.

Warto mieć pewne punkty orientacyjne: miejsca, które chcemy zobaczyć, aktywności, których nie chcielibyśmy przegapić. Jednak pomiędzy nimi powinno być sporo przestrzeni na spontaniczność. Najlepsze wspomnienia często nie rodzą się z realizowania planu, ale z niespodzianek: małej kafejki znalezionej przypadkiem, rozmowy z miejscowym sprzedawcą, zachodu słońca oglądanego z nieoczekiwanego punktu widokowego. Elastyczność daje wolność, a wolność to jedna z najważniejszych wartości podczas wakacji.

Warto też uczyć się odpoczywać aktywnie, ale bez presji wyników. Jeśli wybieramy wakacje pełne ruchu, takie jak trekking, jazda na rowerze czy pływanie, pamiętajmy, że nie musimy niczego udowadniać. Nie musimy pokonać wszystkich szlaków, wspiąć się na każdy szczyt, zaliczyć każdej atrakcji. Czasami najlepsze wakacje to te, podczas których zwalniamy tempo, zamiast je przyspieszać.

Odpoczynek bez ekranu

Jednym z największych wrogów udanego odpoczynku jest... własny telefon. Chęć relacjonowania każdej chwili, sprawdzania powiadomień i dzielenia się zdjęciami w mediach społecznościowych może skutecznie odebrać przyjemność bycia „tu i teraz”. Owszem, zdjęcia są świetną pamiątką, ale jeśli całe wakacje oglądasz przez ekran telefonu, tracisz coś znacznie



ważniejszego – prawdziwe przeżywanie chwili.

Warto choćby na część dnia odłożyć telefon na bok. Pozwolić sobie na spacer bez sprawdzania godziny, na rozmowę bez zerkania na ekran, na podziwianie widoków bez potrzeby ich natychmiastowego udokumentowania. Dzięki temu wakacje stają się pełniejsze, bardziej autentyczne. To, co naprawdę najcenniejsze: emocje, zapachy, kolory – zostaje w nas, a nie tylko na dysku telefonu.

Rozsądnie, nie rozrzutnie

Wakacje to także czas, kiedy łatwo wpaść w finansową pułapkę. Chcemy przecież, by było wyjątkowo, by niczego nie zabrakło, by dzieci zapamiętały ten wyjazd na długo. Kupujemy pamiątki, jedzenie w restauracjach, dodatkowe atrakcje. Czasem wydajemy więcej, niż planowaliśmy – z przekonaniem, że „przecież to tylko raz w roku”.

Warto jednak pamiętać, że odpoczynek nie musi oznaczać rozrzutności. Nie trzeba codziennie jadać w najmodniejszej knajpie, by czuć wakacyjny klimat. Nie każda atrakcja musi kosztować. Czasem najpiękniejsze wspomnienia powstają z prostych rzeczy: pikniku nad rzeką, gry w karty, samodzielnie przygotowanej kolacji z lokalnych produktów.

Dobrze jest zaplanować budżet, ale zostawić w nim trochę luzu – nie tylko

na nieprzewidziane wydatki, ale i na drobne przyjemności, które nie mają ceny w folderze z ofertą biura podróży. Bo luksusem może być nie hotel z widokiem, ale czas spędzony bez pośpiechu i bez presji, że wszystko musi się „opłacić”.

Więcej luzu, mniej oczekiwań

Najlepsze wakacje to nie te, które są perfekcyjnie zaplanowane i zrealizowane co do minuty. To te, które zostawiają w nas dobre wspomnienia: chwile bez troski, nowych smaków, śmiechu, zachwyty nad miejscami, które widzimy pierwszy raz w życiu.

Warto planować, ale z umiarem. Warto mieć marzenia o wyjeździe, ale nie obciążać ich nierealnymi oczekiwaniami. Warto dbać o szczegóły, ale umieć też zaakceptować, że nie wszystko pójdzie idealnie. Bo w końcu, najpiękniejsze wakacje to te, które naprawdę przeżyjesz, a nie te, które najlepiej wyglądały na zdjęciach.

Ewa Janik



Dieta na lato – jak jeść lekko i zdrowo bez uczucia głodu?

Lato to czas, gdy chętnie sięgamy po świeże warzywa i owoce, pijemy więcej wody i spędzamy więcej czasu na świeżym powietrzu.

Wysokie temperatury zmieniają nasze potrzeby żywieniowe. Organizm domaga się lżejszych, bardziej orzeźwiających posiłków, które nie obciążają układu trawienego. Dobrze zbilansowana, letnia dieta może poprawić samopoczucie, nawodnić organizm i wspierać formę fizyczną bez uczucia głodu i spadku energii.

W upalne dni metabolizm nieco zwalnia, a nasz organizm zużywa mniej energii na ogrzanie ciała. To naturalnie zmniejsza apetyt na ciężkie, tłuste potrawy. Wysoka temperatura zwiększa także ryzyko odwodnienia, dlatego kluczową rolę w diecie odgrywa nawodnienie, nie tylko poprzez wodę, ale i soczyste produkty, które ją zawierają.

Latem warzywa i owoce są pełne smaku oraz wartości odżywczych i nie potrzebują wielu dodatków, by stworzyć pełnowartościowy posiłek.

Sezonowo i lokalnie: wybieraj to, co rośnie tu i teraz. Pomidory, ogórki, cukinie, sałaty, papryka, jagody, truskawki, maliny są świeże, pełne witamin i nie potrzebują konserwacji, która obniża ich wartość. Produkty sezonowe są nie tylko smaczniejsze, ale i tańsze oraz bardziej ekologiczne.

Zamień ciężkie dania na lekkie, ale sycące: zamiast smażonych mięs grillowane ryby lub tofu. Zamiast zapiekanek sałatki z dodatkiem kaszy, strączków lub jajek. Warzywa dostarczają błonnika, który daje

uczucie sytości, a przy tym jest niskokaloryczny. Wystarczy mądrze łączyć posiłki.

Unikaj przetworzonych produktów i nadmiaru cukru: słodzone napoje, gotowe lody, fast food to szybka droga do odwodnienia i spadku energii. Zamiast tego wybieraj domowe lemoniady, mrożone smoothie na bazie owoców i ziół, orzechy, hummus czy jogurt naturalny z owocami.

Jedz regularnie, ale nie za dużo: latem lepiej sprawdza się model 4–5 mniejszych posiłków dziennie. Dzięki temu organizm nie odczuwa gwałtownych skoków cukru we krwi i nie odkłada „na zapas” tłuszczu. Śniadanie powinno być lekkie, ale pożywne np. owsianka z owocami i nasionami chia. Obiad – warzywna zupa lub sałatka z dodatkiem białka. Kolacja lekka, np. twarożek z rzodkiewką i kielkami.

Nie tylko woda: sięgaj po napary z mięty, pokrzywy, hibiskusa, domowe kompoty bez cukru, wody smakowe z ogórkiem czy cytryną. Arbuzy, melon, ogórek i truskawki to produkty, które nawadniają równie skutecznie, jak szklanka wody.

Produkty, które warto włączyć do letniego menu

- **Warzywa:** cukinia, papryka, pomidory, ogórki, rzodkiewki, sałaty, kalafior, fasolka szparagowa
- **Owoce:** jagody, borówki, maliny, czereśnie,



morele, arbuzy, melony, porzeczki

- **Źródła białka:** jogurt naturalny, kefir, jajka, chude mięso, ryby, tofu, ciecierzycza
- **Węglowodany złożone:** kasza jagłana, gryczana, ryż brązowy, komosa ryżowa
- **Zdrowe tłuszcze:** awokado, oliwa z oliwek, pestki dyni, nasiona słonecznika, orzechy

Lato sprzyja eksperymentom w kuchni. Świeże składniki nie wymagają długiego gotowania, a szybkie sałatki, chłodniki, grillowane warzywa i owocowe desery zaspokoją głód i ochotę na coś pysznego. Warto gotować „na zimno”, korzystać z blendera, krawalnicy, tarki i lodówki. To prostsze, szybsze i zdrowsze niż gotowanie w upale.

Dieta na lato to styl odżywiania, który pozwala jeść smacznie i sycąco, ale bez ciężkości, ospałości i przejedzenia. Jedząc sezonowo, lekko i świadomie, wspierasz swoje zdrowie, poprawiasz samopoczucie i korzystasz z pełni smaków dostępnych tylko o tej porze roku.

Marta Wawrocka



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

Lato bez wyrzeczeń – jak cieszyć się lodami i grillowaniem bez zbędnych kalorii?

Lato to czas relaksu, długich wieczorów na świeżym powietrzu i pysznych, sezonowych przysmaków. Nic tak nie kojarzy się z wakacyjną beztroską jak zimne lody w upalne dni czy aromatyczny grill w gronie przyjaciół.

Czy można cieszyć się lodami i grillowanymi smakołykami bez wyrzutów sumienia? Można. Kluczem jest świadome podejście do wyboru składników i sposobu przygotowania potraw.

Zdrowsze lody – jak jeść bez obaw?

Lody to jeden z największych letnich przysmaków, ale niestety nie wszystkie wersje są dietetyczne. Tradycyjne lody śmietankowe często zawierają dużą ilość cukru i tłuszczu, co przekłada się na wysoką kaloryczność. Istnieje jednak kilka prostych sposobów, aby cieszyć się ich smakiem bez zbędnych kalorii:

1. Wybieraj sorbety i lody jogurtowe

Sorbety owocowe, szczególnie te przygotowane na bazie świeżych owoców i bez dodatku cukru, są świetną alternatywą dla klasycznych lodów. Można też postawić na lody jogurtowe, które są lżejsze i



bogate w białko oraz probiotyki korzystne dla układu pokarmowego.

2. Rób lody samodzielnie

Domowe lody to świetna opcja, jeśli chcesz mieć kontrolę nad ich składem. Wystarczy zmiksować zamrożone owoce, np. banany, mango czy truskawki, dodać jogurt naturalny lub mleko roślinne i gotowe! Można również zamrozić mus owocowy w foremkach do lodów na patyku.

3. Uważaj na dodatki

Kaloryczność lodów często zwiększają

dodatki, takie jak bita śmietana, polewy czekoladowe czy karmelowe. Jeśli chcesz zachować lekkość deseru, wybierz świeże owoce, orzechy lub wiórki kokosowe.

Grillowanie bez wyrzutów sumienia

Grillowanie to nieodłączna część letnich spotkań. Niestety, tradycyjne potrawy z grilla – tłuste kiełbaski, boczek czy karkówka – mogą być prawdziwą bombą kaloryczną. Na szczęście istnieje wiele zdrowszych alternatyw:

1. Postaw na chude mięso i ryby

Zamiast tłustych kiełbas wybierz chude mięsa, takie jak kurczak, indyk czy cielęcina. Świetnym wyborem są także ryby, np. łosoś, dorsz czy pstrąg, które dostarczają zdrowych kwasów omega-3. Można je marynować w oliwie z oliwek, cytrynie i ziołach, aby uzyskać głęboki smak bez zbędnych kalorii.



2. Warzywa na ruszt – zdrowe i smaczne

Nie zapominaj o warzywach! Cukinia, bakłażan, papryka, pieczarki czy szparagi to idealne dodatki na grilla. Można je grillować samodzielnie lub w formie kolorowych szaszłyków z chudym mięsem i owocami, takimi jak ananas.

3. Lekka marynata zamiast gotowych sosów

Unikaj gotowych sosów i marynat, które często zawierają dużo cukru i konserwantów. Zamiast tego przygotuj własne sosy na bazie oliwy z oliwek, czosnku, cytryny, jogurtu naturalnego czy musztardy.

4. Zrezygnuj z białego pieczywa

Jeśli nie chcesz rezygnować z bułki do burgera czy hot doga, wybierz wersję pełnoziarnistą. Jest bogatsza w błonnik, który pomaga dłużej utrzymać uczucie sytości.

Latem warto cieszyć się smakiem ulubionych potraw, ale w rozsądny sposób. Kluczem do sukcesu jest umiarkowanie i świadomy wybór zdrowszych zamienników. Dzięki kilku prostym trikom, można delektować się lodami i grillowanymi potrawami bez zbędnych kalorii i wyrzeczzeń. Pamiętaj, że lato to czas radości i odpoczynku. Nie warto zamartwiać się każdym kęsem, ale dobrze jest pielęgnować zdrowe nawyki.

Marta Nawrocka



ART Hobby Fotograf

ART Hobby Fotograf

art.hobby.fotograf

+32478124203, +32484260526

arthobby50@gmail.com

Miejsce
na twoją
reklamę

Aloes na zdrowie

Od wieków ceniony za właściwości lecznicze i pielęgnacyjne, aloes był wykorzystywany już w starożytnych cywilizacjach. Służył nie tylko do leczenia ran, lecz także jako kosmetyk i składnik rytuałów. Kleopatra stosowała go dla urody, a Rzymianie przyspieszali nim gojenie skaleczeń.



Zdrowotne właściwości aloesu

Do najważniejszych właściwości zdrowotnych aloesu zaliczamy jego działanie przeciwzapalne. Roślina ta wspomaga leczenie chorób skóry (egzema, łuszczyca) oraz schorzeń układu pokarmowego. Aloes wpływa korzystnie na

układ trawienny poprzez stymulację rozwoju pożytecznych bakterii *Lactobacillus*, hamując jednocześnie rozwój grzybów i drobnoustrojów, takich jak *Candida albicans*, *Helicobacter pylori*, *Salmonella*, *Shigella*.

Reguluje pH w żołądku i dwunastnicy, działa przeciwwrzodowo, zmniejsza objawy refluksu żołądkowo-przetykowego i przyspiesza gojenie nadżerek. Wspomaga leczenie wrzodziejącego jelita grubego, reguluje zaparcia, pomaga pozbyć się pasożytów – tasiemców, glist ludzkich i owsików. Wspiera trawienie, wpływa na apetyt i uczucie sytości, a dzięki zawartości błonnika wspomaga oczyszczanie wątroby, nerek i skóry. Przechodząc przez układ pokarmowy, wiąże toksyny, które następnie są wydalane z organizmu.

Aloes łagodzi infekcje górnych dróg oddechowych, takie jak katar, zapalenie oskrzeli i krtani. Wzmacnia także układ odpornościowy, pomagając organizmowi walczyć z infekcjami. Wykazuje działanie prze-

ciwbakteryjne i przeciwgrzybicze w jamie ustnej – po aloes powinny sięgać osoby ze stanami zapalnymi gardła.

Kwas gamma-linolenowy (GLA) zawarty w aloesie wzmacnia ochronną barierę lipidową skóry. Przenika do głębszych warstw naskórka, chroni przed infekcjami, hamuje rozwój alergii, likwiduje stany zapalne i zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry. Żele aloesowe często stosowane są po opalaniu. Są bogate w przeciwutleniacze, takie jak witaminy C i E, które neutralizują wolne rodniki.

Dodatkowo aloes przyspiesza gojenie drobnych ran, otarć czy oparzeń. Będzie też pomocny przy ukąszeniach owadów, odleżynach i ranach popromiennych. Badania naukowe wykazały, że stosowanie kremów nawilżających z aloesu zmniejsza częstość występowania skutków ubocznych radioterapii u kobiet leczonych z powodu raka piersi.

Z najnowszych badań wynika również, że aloes może pomagać w obniżaniu poziomu glukozy we krwi. Zawiera cynk i

Liście aloesu zawierają ponad 200 składników aktywnych, takich jak witaminy, minerały, aminokwasy i przeciwutleniacze, które mają silne działanie przeciwzapalne, nawilżające i regenerujące. Najczęściej spotykane odmiany aloesu to *Aloe vera* (aloes zwyczajny) i *Aloe arborescens* (aloes drzewiasty).

Aloes swoje lecznicze właściwości zawdzięcza unikalnemu składowi. Miąższ w 98% składa się z wody, a pozostałą część stanowi ponad 75 substancji o potwierdzonej aktywności biologicznej. Należą do nich odżywcze aminokwasy, beta-karoten, witamina C, witaminy z grupy B oraz minerały: magnez, żelazo, potas, wapń i cynk.

Witamina C hamuje starzenie, wspiera odporność i poprawia krążenie. Witamina E – nazywana witaminą młodości i płodności – pomaga zachować młody wygląd i wpływa na wytwarzanie nasienia. Witaminy z grupy B wspierają układ nerwowy, poprawiają sprawność intelektualną i korzystnie wpływają na zdrowie psychiczne. Aloes zawiera także 20 aminokwasów, w tym kilka niezbędnych, których organizm nie potrafi sam wytworzyć.



mangan, które w połączeniu z witaminą B6 stymulują trzustkę do produkcji insuliny, regulującej poziom cukru. Krem z aloesu przyspiesza gojenie się pęknięć w okolicy odbytu oraz zmniejsza ból i krwawienie.

Czy aloes może szkodzić?

Tak – zwłaszcza w przypadku nadmiernego lub nieprawidłowego stosowania. Potencjalne skutki uboczne obejmują m.in. problemy żołądkowo-jelitowe: przyjmowanie zbyt dużych dawek może prowadzić do skurczów żołądka, biegunki, wymiotów, a w konsekwencji do odwodnienia i zaburzeń elektrolitowych. Przeczyszczające działanie aloesu może ograniczać wchłanianie leków doustnych.

Jeśli przyjmujesz niektóre leki – przeciwkrwotoczne, przeciwzakrzepowe, moczopędne, kortykosteroidy, digoksynę, warfarynę, środki przeczyszczające lub suplementy – skonsultuj się z lekarzem, ponieważ aloes może wchodzić w interakcje z tymi substancjami. U niektórych osób mogą pojawić się reakcje alergiczne, np. wysypka czy podrażnienie skóry.

Chociaż aloes ma wiele korzystnych właściwości, niektóre grupy osób powinny unikać jego stosowania. Zalicza się do nich dzieci i młodzież, kobiety w ciąży (ze względu na ryzyko przekrwienia narządów wewnętrznych i wpływ na macicę) oraz kobiety karmiące piersią.

Domowe zastosowania aloesu

Aloes można znaleźć w dobrych aptekach w rozmaitych formach: soku, tabletek, wody, maści, kremów czy syropów. Oto kilka przepisów, jak wykorzystać go w domowych warunkach:

Aloes do nacierania: miąższ z dojrzałych, grubych liści aloesu jadalnego zblenduj z

sokiem z cytryny lub miodem, aby uzyskać dodatkowe korzyści dla skóry. Przechowuj w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku. Warto przed przygotowaniem żelu zanurzyć liście w wodzie na 24 godziny, kilkukrotnie zmieniając wodę, aby pozbyć się aloiny – substancji mogącej powodować podrażnienia skóry.

Żel z aloesu: potrzebne będą: hodowlany aloes w doniczce, kapsułki z witaminami E i C oraz olejek z drzewa herbacianego. Najwięcej mikroelementów zawierają dolne liście. Należy je rozciąć, wydobyć żel łyżeczką, zmiksować, dodać witaminy (np. 286 mg witaminy E na ¼ szklanki żelu) oraz kilka kropli olejku. Gotowy żel przechowuj w lodówce.

Biszkopt z aloesem: składniki: 3 jajka, 1½ szklanki jogurtu cukrowego, skórka z cytryny, 1 jogurt naturalny słodzony, 60 ml soku z aloesu, ½ szklanki jogurtu miodowego, 1 szklanka jogurtu z oliwą z oliwek, 3 szklanki jogurtu naturalnego, 1 saszetka (16 g) proszku do pieczenia. Przygotowanie: ubij jajka z cukrem, dodaj jogurt, miód, olej, aloes i skórkę z cytryny, a następnie mąkę i proszek do pieczenia. Mieszaj do uzyskania jednolitej masy. Wlej ciasto do formy wyłożonej papierem lub wysmarowanej masłem i piecz 35 minut w 180°C. Smacznego!

Nalewka z aloesu: 100 g zmiksowanych świeżych liści, 50 g miodu, 50 ml spirytusu. Przelej do butelki z ciemnego szkła, odstaw na 5 dni w ciemne miejsce, a następnie przechowuj w lodówce. Zażywaj przed jedzeniem – po jednej łyżeczce.

Wino z dodatkiem aloesu: zmiksowane liście aloesu połącz z czerwonym winem w proporcji 1:1 oraz dodaj 200 g płynnego miodu. Wlej do ciemnej butelki, odstaw na 10 dni, a gotowy napój pij raz dziennie po małym kieliszku.

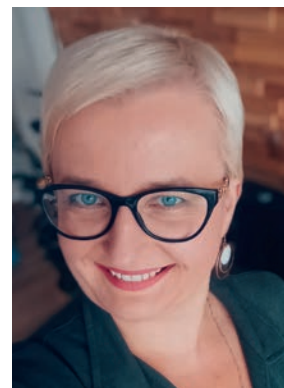
Sok z aloesu: wybieraj liście 2–5-letnie, które nie były podlewane przez dwa tygo-

dnie (zawierają więcej soku). Po odcięciu schłódź je dobowo w lodówce. Aloes ma gorzki smak, dlatego warto dodać miód lub sok z cytryny – ten drugi przedłuża trwałość. Sok możesz też połączyć ze świeżo wyciskanim sokiem z pomarańczy lub grejpfrutów. Przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu 8 dni.

Odkryj moc aloesu w codziennym życiu. To naturalne wsparcie zdrowia, urody i samopoczucia.



Ewelina Szermińska,
magister pielęgniarstwa
ZNA Middelheim





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



SZKOŁA POLSKA
W ANTWERPII



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.

Książka na dziś

„Włoszka z Brooklynu”



Santa Montefiore, autor: Paul Van Welden, wikiportret.nl

Santa Montefiore, urodzona w 1970 roku w Winchester, należy do grona cenionych brytyjskich autorek literatury obyczajowej. Swoje dzieciństwo wspomina jako czas pełen spokoju, miłości i harmonii. Uczyła się w Hanford School, a następnie w prestiżowej żeńskiej szkole średniej w Dorset, gdzie pełniła funkcję wiceprzewodniczącej uczniowskiego samorządu. Po ukończeniu szkoły średniej podjęła studia na Uniwersytecie w Exeter, wybierając filologię hiszpańską i włoską, języki, które z czasem stały się jej pasją. Zanim zajęła się pisaniem, pracowała w Londynie jako specjalistka ds. public relations, organizując ekskluzywne wydarzenia dla marki Ralph Lauren.

Montefiore tworzy powieści obyczajowe i romanse, które określane są mianem typowych lektur na plażę. Jej książki sprzedawały się w ponad sześciu milionach egzemplarzy i zostały przetłumaczone na ponad 25 języków. Wraz z mężem, pisarzem i historykiem Simonem Montefiore, stworzyła również serię książek dla dzieci, których prawa do ekranizacji zostały sprzedane wytwórni 20th Century Fox.

„Włoszka z Brooklynu” to wzruszająca opowieść o życiu Eveliny, o wielkiej miłości utraconej i odzyskanej, o poczuciu obowiązku wobec rodziny, oddaniu i odwadze. W 1934 roku, w północnych Włoszech siedemnastoletnia Evelina wraz z rodziną wiezie spokojne życie w małowniczej, starej willi L'Ambrosiana, niedaleko prowincjonalnego miasteczka Vercellino.

Zakochuje się w wzajemnością w dwudziestoletnim Ezrze Zanottim, który jest Żydem.

Jednak zmiany polityczne zachodzące w Europie zaczynają budzić niepokój zarówno wśród rodziny dziewczyny, jak i mieszkańców okolicy. Wierzyli, że to, co działo się w Niemczech, ich nie dosięgnie. Niestety, w czerwcu 1940 roku najczarniejszy scenariusz się sprawdza. Włochy przystępują do wojny jako sojusznik hitlerowskich Niemiec.

Pewnej nocy faszysti aresztują rodzinę Ezry. Tylko jemu udaje się uciec. Przez kilka dni ukrywa się w kaplicy na posesji rodziców Eveliny. Wkrótce decyduje się dołączyć do walczących włoskich partyzantów, raz w tygodniu powracając do ukochanej. Z czasem cała rodzina dziewczyny angażuje się w pomoc Ezrze i jego towarzyszom, ryzykując własne życie.

Pewnego dnia najgorsze obawy Eveliny się spełniają. Ukochany zostaje schwytany i trafia do obozu. Wojna dobiega końca, lecz chłopak nie wraca. Rabin Issak, który ocalał z Auschwitz, po po-

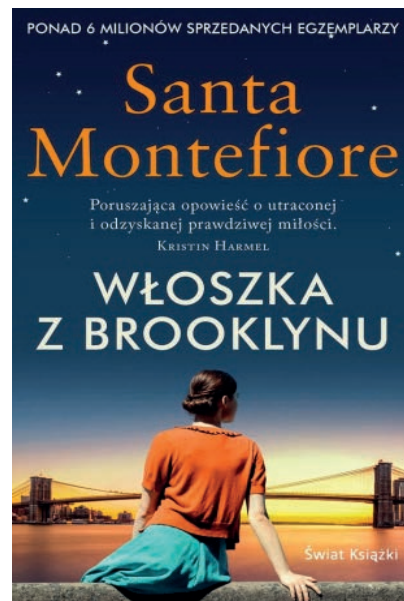
wrocie do domu przekazuje Evelinie tragiczną wiadomość o śmierci całej rodziny Zanottich. Zrozpaczona Evelina postanawia uciec od wspomnień i rozpocząć nowe życie. Wyjeżdża do krewnych mieszkających w Nowym Jorku.

Kilka lat później, na ślubie kuzynki, poznaje Franklina, wykładowcę przedmiotów klasycznych. Przez kolejne lata tworzą szczęśliwy związek. Jednak pewnego dnia, w jednej z nowojorskich kawiarni, Evelina spotyka cudem ocalałego z Holocaustu Ezrę.

„Włoszka z Brooklynu” to opowieść o miłości, która przetrwała czas, wojnę i śmierć. To książka pełna emocji, poruszająca i pięknie napisana. Doskonała lektura na wieczór, która zostaje w pamięci na długo. To jedna z tych historii, które czyta się z przyjemnością i lekkim wzruszeniem.

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 abonamnet 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