

- 
- Sprawa Bernarda Wesphaela
 - A właśnie, że będę patrzeć w górę!
 - Klimatosceptycy też cierpią w upały.

Wywiad z pierwszym w Europie lekarzem klimatycznym

- Muzyka, szachy i pasja do perfekcji
– historia Radosławy Lascar
- Wrzesień bez stresu
- Pasywny wymiar życia

W NUMERZE:

- 3 Sprawa Bernarda Wesphaela
- 6 A właśnie, że będę patrzeć w górę!
- 10 Klimatosceptycy też cierpią w upały. Wywiad z pierwszym w Europie lekarzem klimatycznym
- 13 Odkrywamy Belgię
- 16 Kuchnia belgijska dla każdego
- 18 Muzyka, szachy i pasja do perfekcji – historia Radosławy Lascar
- 22 Przegląd prasy belgijskiej
- 26 Przegląd prasy polskiej
- 30 Tłumacz przysięgły – nieocenione wsparcie Polonii w Belgii
- 32 Intercyza małżeńska. Rozsądna decyzja czy zbędna formalność?
- 35 Dlaczego warto angażować dzieci w prace domowe?
- 36 Nowy rok szkolny, stare problemy? Co frustruje rodziców i nauczycieli?
- 38 Jesienne spadki nastroju u dzieci i młodzieży. Co robić?
- 41 Zajęcia dodatkowe powinny wspierać, nie przytłaczać
- 44 Wrzesień bez stresu
- 46 Pasywny wymiar życia
- 48 Spod Husarskiego Skrzydła
- 50 Moc natury. O rumianku słów parę
- 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: antwerpiapolsku@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.*

Sprawa Bernarda Wesphaela

To jedna z najbardziej kontrowersyjnych spraw kryminalnych we współczesnej historii Belgii. Śmierć Véronique Piroton, oskarżenie jej męża, znanego polityka, a następnie jego uniewinnienie i rekordowe odszkodowanie wciąż budzą pytania o granice sprawiedliwości i wpływ mediów na postrzeganie winy oraz ferowanie wyroków.

Historia Bernarda Wesphaela, byłego parlamentarzysty o wyrazistej osobowości i wieloletnim zaangażowaniu w życie polityczne Walonii, układa się w opowieść pełną pytań, na które do dziś nie ma jednoznacznych odpowiedzi.

Czy Véronique Piroton odebrała sobie życie? A może to właśnie jej mąż, ten sam, który od lat występował publicznie w obronie demokracji i obywatelskich wartości, przyczynił się do jej śmierci? Gdzie kończą się fakty, a zaczynają spekulacje? I czy wymiar sprawiedliwości potrafił unieść ciężar niejednoznaczności, gdy na szali leżała reputacja publicznej osoby?

Co wydarzyło się w pokoju 602?

Jesień 2013 roku. Hotel Mondo w Ostendzie. To właśnie tam, w pokoju numer 602, znaleziono ciało Véronique Piroton, żony Bernarda Wesphaela. Leżała martwa, z plastikową torbą na głowie, w otoczeniu pustych opakowań po lekach i butelce po alkoholu. Polityk od początku utrzymywał, że jego żona popełniła samobójstwo.

Zaledwie dzień wcześniej para kłóciła się w obecności innych gości hotelu. Obsługa wspominała o wybuchach emocji, a z pokoju dochodziły krzyki i odgłosy uderzeń. Po zdarzeniu recepcjonista zauważył na rękach posła ślady krwi, choć ich pochodzenie pozostało niewyjaśnione.



Bernard Wesphael, nl.wikipedia.org; autor: Acia

Sekcja zwłok wykazała trzy promile alkoholu we krwi oraz wysokie stężenie benzodiazepinu – dla wielu osób to dawka śmiertelna. Czy zatem zmarła w wyniku przedawkowania? Czy był to tragiczny wypadek, samobójstwo, a może to mąż pomógł jej umrzeć?

Małżeństwo uchodziło za burzliwe, zarówno Véronique, jak i Bernard mieli pozamałżeńskie romanse. Wesphael twierdził, że Véronique była niestabilna emocjonalnie, cierpiała na chorobę afektywną dwubiegunową i nerwicę, pozostawała pod opieką psychiatryczną oraz nadużywała leków. Zznał, że tej nocy nie był w stanie jej pomóc: Véronique miała pójść pod prysznic, a on w tym czasie zasnął. Gdy się obudził, żona już nie żyła i według niego popełniła samobójstwo.

Sprawa od początku budziła wątpliwości. Policja sceptycznie odniosła się do wersji przedstawionej przez Wesphaela. Został natychmiast zatrzymany i osadzony w areszcie tymczasowym. Autopsja wykazała, że śmierć Véronique miała charakter gwałtowny – na jej ciele stwierdzono ponad 30 obrażeń, zasinienia oraz ślady duszenia. Na poduszce zabezpieczono włókna sugerujące szarpaninę, a foliowa torebka na jej twarzy wskazywała możliwy udział osób trzecich.

Choć kontr-ekspertyza nie wykluczyła innych przyczyn zgonu takich jak śmiertelne zatrucie lekami i alkoholem, a także uduszenie samobójcze, przedstawiony przez Wesphaela scenariusz od początku nie wzbudzał zaufania śledczych.

Gdy polityk został zatrzymany, media natychmiast rozpoczęły własne, publiczne śledztwo. Wesphael, wcześniej znany jako lider Zielonych i zwolennik przejrzystości oraz etyki w życiu publicznym, nagle sam znalazł się w centrum skandalu i oskarżeń. A sprawa, która początkowo mogła wydawać się jednoznaczna, z każdym tygodniem stawała się coraz bardziej niejednoznaczna i złożona.

Z jednej strony prasa cytowała jego dawnych współpracowników, mówiących o nim jako o spokojnym, rozsądnym mężczyźnie. Z drugiej znajomi Véronique wskazywali na przemoc psychiczną i narastające napięcia w ich związku.

Belgijska prasa rozebrała całą historię na czynniki pierwsze; od depresji i nadużywania środków psychoaktywnych, przez przemoc domową, aż po kontrowersje związane z byłym terapeutą Véronique, Oswaldem D., z którym w 2007 roku kobieta nawiązała romans. Poznali się na portalu randkowym, a ich związek trwał cztery lata, choć każde z nich prowadziło własne, niezależne życie.

Rozprawa pełna wątpliwości

Bernard Wesphael został aresztowany w listopadzie 2013 roku, niedługo po śmierci swojej żony. Po zawieszeniu immunitetu parlamentarnego trafił do aresztu tymczasowego, gdzie spędził 299 dni. Został zwolniony w sierpniu 2014 roku i od tego momentu odpowiadał z wolnej stopy. Proces rozpoczął się dopiero jesienią 2016 roku, co oznaczało, że przez ponad dwa lata pozostawał na wolności, oczekując na rozprawę. Tak długi areszt przed procesem, jak i jego późniejsze uniewinnienie, odbiły się szerokim echem w belgijskiej opinii publicznej.

Podczas procesu obrońcy oskarżonego przedstawili obszerną dokumentację: potwierdzenia leczenia psychiatrycznego, prób samobójczych Véronique, a także podejrzenia, że połączenie leków i alkoholu mogło doprowadzić do śmierci. Wskazywano również na napięte relacje z byłym partnerem i terapeutą, Oswaldem D.

Prokuratura prezentowała inne dowody: ponad 30 obrażeń na ciele kobiety, włókna zabezpieczone na poduszce co wskazywało na możliwą szarpaninę lub obecność osoby trzeciej.

Biegli nie byli jednomyślni. Zgodzili się co do jednego: przyczyną śmierci mogło być zatrucie farmakologiczne, ale nie wykluczono uduszenia.

Sąd musiał wydać wyrok w sprawie, w której nie istniała jedna, spójna wersja wydarzeń. 6 października 2016 roku Bernard Wesphael został uniewinniony. Zadecydował brak dowodów ponad wszelką wątpliwość, co w belgijskim systemie prawnym wystarcza, by nie skazać oskarżonego. Po ogłoszeniu wyroku polityk mówił o poczuciu ulgi, ale i o niesprawiedliwości, jakiej doświadczył.

Cena „niewinności”

Sprawa nie zakończyła się jednak wraz z wyrokiem. Wesphael ubiegał się o odszkodowanie za bezpodstawne aresztowanie. W lutym 2019 roku pierwsza instancja odrzuciła jego wniosek. Złożył apelację.

W 2020 roku, po długiej batalii administracyjnej, państwo belgijskie przyznało mu rekordowe odszkodowanie w wysokości 83 150 € – w tym 44 850 € za 299 dni aresztu (po 150 €/dzień) oraz 38 300 € na pokrycie kosztów obrony i ekspertyz. Kwota ta kilkukrotnie przekraczała średni zwrot w podobnych sprawach (ok. 5 500 €).

299 dni w areszcie, mimo późniejszego uniewinnienia, uznano za bezpodstawne pozbawienie wolności. Wesphael stwierdził: „Moje uwięzienie było ewidentnie niesprawiedliwe i niezasadne. Sprawa trafiła do mediów po raz kolejny, tym razem w kontekście odpowiedzialności instytucji za błędy proceduralne.

Różne wersje tej samej historii

Bernard Wesphael opublikował autobiografię zatytułowaną *Moordenaar* (Zabójca), w której przedstawił swoją wersję dramatycznych wydarzeń z października 2013 roku. Tytuł – prowokacyjny i przewrotny – odnosi się do publicznych oskarżeń, a nie do wyroku sądu. Autor opisuje noc śmierci żony, miesiące spędzone w areszcie, medialną nagonkę oraz błędy śledztwa, które jego zdaniem zaważyły na jego życiu. Przedstawia siebie jako człowieka, na którego społeczeństwo wydało wyrok, zanim zrobił to sąd.

Książka powstała jeszcze przed ogłoszeniem wyroku, jednak publikacja została wstrzymana z obawy, że może wpłynąć na przebieg procesu. Ostatecznie ukazała się w październiku 2016 roku w dwóch wersjach językowych: niderlandzkiej (*Moordenaar*) i francuskiej (*Assassin*).

Bernard Wesphael pojawił się ponownie w przestrzeni medialnej jako bohater głośnego dokumentu „*Soupçons*”, wyemitowanego na Netflixie w 2021 roku. W pięciu odcinkach przedstawiono rekonstrukcję wydarzeń, niepublikowane wcześniej zeznania, fragmenty procesu oraz poruszające ujęcia z udziałem samego Wesphaela, członków jego rodziny, świadków, a także analizę dokumentów.





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

Dla jednych serial był próbą oczyszczenia nazwiska. Dla innych przypomnieniem, że nie każda historia kończy się sprawiedliwie. Wesphael w filmie mówił o samotności, traumie, o poczuciu zdrady i wykluczenia. Nigdy jednak nie powiedział wprost, że był niewinny. Mówił raczej, że nie był winny.

O ile dokument na Netflixie stanowił prezentację faktów, o tyle film fabularny L'Ennemi (2020) w reżyserii Stephana Strekera to filmowa interpretacja tej samej historii. Inspirowany sprawą belgijskiego parlamentarzysty, film pokazuje losy charyzmatycznego polityka oskarżonego o zabójstwo żony.

Choć nie padają w nim nazwiska prawdziwych postaci, analogie są czytelne: zamknięty pokój hotelowy, tajemnicza śmierć, toksyczny związek i obecność „trzeciej osoby”. Reżyser nie wskazuje winnego, lecz stawia pytanie, gdzie przebiega granica między ofiarą a sprawcą – pytanie, na które dokument próbuje odpowiedzieć, a film zostawia je otwartym.

Wesphael podejmował też nieudane próby powrotu do polityki. W 2017

roku współtworzył formację Demain, która nie zdołała przetrwać. W 2020 zapowiadał reaktywację obywatelskiego ruchu MDC – bez sukcesu. Po śmierci żony nie założył ponownie rodziny. Ma dwoje dzieci z wcześniejszych związków: córkę Saphia (ur. 1993) i syna Fémy (ur. ok. 2004). Obie partnerki stanęły po jego stronie w trakcie procesu.

Bez odpowiedzi

Czy opinia publiczna uznała go za ofiarę systemu, czy za człowieka, który zdołał uniknąć odpowiedzialności - nie da się tego jednoznacznie rozstrzygnąć. Wesphael pojawia się dziś w mediach sporadycznie, wciąż jednak pozostaje jedną z najbardziej niejednoznacznych postaci belgijskiej polityki ostatnich lat.

Jeszcze przed procesem presja medialna przekroczyła Rubikon. Córką Wesphaela zwraca uwagę, że domniemanie niewinności zostało podważone przez falę publicznych osądów i medialnych spekulacji. Niektórzy dziennikarze mówią wręcz o „medialnej egzekucji”, publicznej konfrontacji polityka z oskarżeniami przed całym społeczeństwem.

Sprawa Bernarda Wesphaela to historia o tym, jak trudno dociec prawdy, gdy wokół niej narastają emocje, interesy polityczne i milczenie osoby, która już nigdy nie zabierze głosu. To historia rozgrywająca się na styku polityki, mediów i wymiaru sprawiedliwości.

Wydarzenia z listopada 2013 roku postawiły fundamentalne pytania o to, czy doszło do przestępstwa, czy też zawiodły instytucje odpowiedzialne za prowadzenie postępowania. Proces zakończył się uniewinnieniem polityka, a odszkodowanie było jedyną formą rekompensaty, jaką otrzymał.

Sprawa Bernarda Wesphaela pozostawia więcej pytań niż odpowiedzi. Czy państwo i media działały zgodnie z prawem oraz zasadami etyki? Czy w imię przejrzystości i prawa do informacji naruszono prywatność i domniemanie niewinności? Czy oskarżony, a następnie uniewinniony polityk ma szansę odzyskać zaufanie i powrócić do życia publicznego?

Na te pytania wciąż nie ma odpowiedzi.

Anna Janicka

A właśnie, że będę patrzeć w górę!

Wrzesień zawsze stanowi wyjątkowe przejście z letnich, intensywnych i pełnych atrakcji dni, do jesiennych, spokojniejszych i coraz dłuższych wieczorów.



(a na pewno ostatnią w Belgii) możliwością podziwiania Frecce Tricolori na kultowych odrzutowcach **MB.339**, na których przez ostatnie 45 lat włoscy piloci latali w formacji 9+1. Te niezwykle maszyny po przejściu na zasłużoną emeryturę zostaną zastąpione w niedalekiej przyszłości przez M-346.

W dzisiejszym świecie, gdzie informacje o wybuchach kolejnych wojen i konfliktach zbrojnych, napływają do nas zdecydowanie zbyt często, warto w każdy możliwy sposób krzyczeć ideę pokoju. Tegoroczna edycja International Sanicole Airshow jest także hołdem dla poległych i stanowi upamiętnienie zakończenia wojny w Wietnamie, które miało miejsce 30 kwietnia 1975 roku. W trakcie pokazów będzie można podziwiać między innymi **F-4 Phantom, F-86 Sabre, OV-10 Bronco, UH-1 i wiele innych** maszyn lotniczych używanych w czasie tego konfliktu, zarówno po stronie Wietnamu Południowego wspieranego przez USA, jak i Wietnamu Północnego sprzymierzonego ze Związkiem Radzieckim.

Z jednej strony – pogoda i przyjemna temperatura wciąż zachęcają do spędzania czasu na zewnątrz, z drugiej – coraz wcześniej zapadający zmierzch daje okazję do obserwowania niezwyklej gry światła na niebie, zarówno tej serwowanej przez naturę, jak i przez człowieka.

Jedną z bezsprzecznych atrakcji, którą będzie można podziwiać na wrześniowym niebie, jest **45. International Sanicole Airshow w Hechtel-Eksel** (prowincja Limburg). Miłośnicy lotnictwa i amatorzy podniebnych akrobacji pewnie już nie mogą się doczekać uczty, którą w **weekend 13-14 września** zaserwują im organizatorzy. To coroczne widowisko o światowej randze niezmiennie przyciąga widzów w każdym wieku i prezentuje lotnictwo w jego różnorodnych wymiarach, ale także oddaje hołd bogatemu dziedzictwu lotniczemu i wykorzystuje moc i magię lotu, aby inspirować młodych ludzi. Tegorocznej edycji przyświecają trzy główne tematy: **65. rocznica powstania włoskiej reprezentacji lotni-**

czej Frecce Tricolori, 50. rocznica zakończenia wojny w Wietnamie oraz miejsce i zasługi kobiet w lotnictwie.

W tym roku przypada okrągła rocznica dnia, kiedy Włosi postanowili wzniosłe pomysły przekuć w czyn i w bazie wojskowej w Rivotto, położono podwaliny pod Pattuglia Acrobatica Nazionale. Wrześniowy pokaz jest jedną z ostatnich



www.niedziela.be

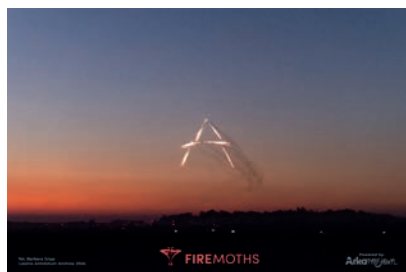
Portal Polaków w Belgii

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





Przełomowych momentów w historii lotnictwa, wartych upamiętnienia i uczczenia, jest dużo więcej, a na szczególne miejsce i uznanie zasługują oczywiście także kobiety. Tegoroczna edycja będzie dawała możliwość odpowiedzi na pytanie jak wiele zmieniło się od czasów Amelii Eckhart oraz będzie okazją do celebrowania przypadającej w tym roku **50. rocznicy wstąpienia pierwszej kobiety do Belgijskich Sił Powietrznych**. A oprócz tego wiele uwagi zostanie poświęconej **akrobatkom z Aerosuperbatics** oraz francuskiej mistrzyni akrobacji **Melanie Astles**.



Warto zaznaczyć, że organizatorzy przygotowali odmienne pokazy na każdy dzień, co ma swoją motywację w charakterze każdego z nich. Sobotnia prezentacja na tle zachodzącego słońca, zatytułowana **Sunset Airshow**, rozpocznie się o 17:00 i potrwa ponad 3 godziny, ciesząc oczy widzów akrobacjami, pokazami pirotechnicznymi czy efektami specjalnymi takimi chociażby jak flary. W niedzielę o 10:00 rozpoczą-

nie się zaś główny dzień pokazów, zapewniając odwiedzającym osiem godzin niezapomnianych wrażeń. Uczestnicy z Belgii, Holandii, Wielkiej Brytanii, Czech, Włoch, Grecji, Francji, Jordanii, Norwegii i innych krajów wzniosą się na wyżyny swoich możliwości, by zachwycić widzów po raz kolejny.

Nie zabraknie oczywiście też polskiego akcentu, bowiem zaprezentują się aż trzy zespoły – **Maciej Dominiak** za sterami śmigłowca **Bo-105**, **Polski Zespół Demonstracyjny F-16 Tiger** oraz **Fire Moths**. Ci ostatni, na czterech ultralekkich motolotniach, porwą nas w sobotni wieczór do chmur i oczarują, w akompaniamencie muzyki, rozświetlając wieczorne niebo ponad 200 kilogramami fajerwerków. Fire Moths mają już swoich wiernych i oddanych fanów w Polsce, a występem na 45. International Sanicole Airshow rozpoczynają podbój Europy Zachodniej.

Niewtajemniczeni muszą mieć świadomość, że motolotnia to ultralekki statek powietrzny składający się ze skrzydła w kształcie delta o rozpiętości prawie dziesięciu metrów, wózka z otwartą kabiną dla jednej lub dwóch osób oraz tylnego silnika z pchającym śmigłem. Ich maksymalna masa startowa to 450 kg, zaś prędkość przeciągnięcia wynosi 60 km/h, przelotowa – 110 km/h, a maksymalna przekracza 150 km/h. To wręcz niepraw-

dopodobne, że z bakiem o pojemności 65 litrów ich zasięg może wynieść nawet 500 km! Oczywiście, w zależności od wiatru.

Motolotnie są stosunkowo niedrogim i bardzo bezpiecznym sposobem na poznanie magii latania, bowiem mogą operować z pasów startowych o długości już od 250 metrów. Ale wbrew pozorom nie są ograniczone jedynie do krótkich przelotów – piloci Fire Moths mają za sobą wyprawy m. in. dookoła Bałtyku i za koło podbiegunowe, a także rajd wokół Alp, zaś każda z tych wypraw miała ponad 4 000 km długości w mniej niż tydzień. Michał Ignas, pomysłodawca i lider Fire Moths, latał nawet w Himalajach, wzdłuż zboczy Annapurny.

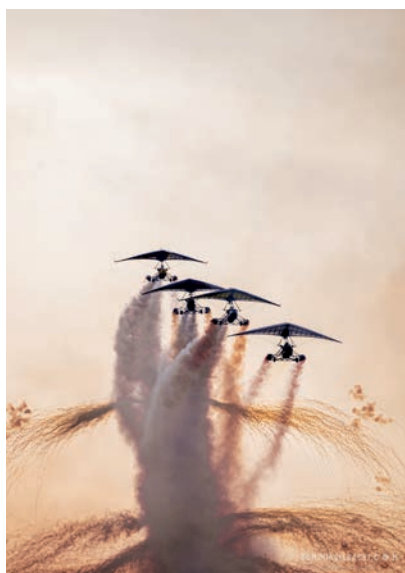
To właśnie wspomniany wyżej Michał Ignas, w 2014 roku, doświadczony już wtedy jako pilot, wpadł na pomysł zamontowania kilku fajerwerków na swojej motolotni Air Création i zrobienia wieczornego pokazu na lokalnym lotnisku w Obornikach, w zachodniej Polsce. Entuzjastyczne reakcje widzów zainspirowały go do rozwijania repertuaru i poszukiwania kolejnych pilotów do wspólnego latania. Obecny skład zespołu – uzupełniony przez Michała Konata, Mikołaja Bednarczyka i Tadeusza Leszczyńskiego – powstał w 2022 roku i od tego czasu rozświetla niebo na ponad kilkunastu pokazach i wydarzeniach w całej Europie.

Niezwykłe umiejętności pilotów są dopełniane przez pirotechniczne doświadczenie **Arka Pyroshow**, firmy będącej ich partnerem i kierowanej przez Bartosza Ambrożkiewicza. Każda motolotnia zabiera na pokaz ponad 60 kg fajerwerków, co wymaga niezwykle precyzyjnego projektowania, planowania i realizacji, aby zapewnić bezpieczeństwo zarówno pilotów i ich maszyn, a jednocześnie stworzyć niezapomniane widowisko dla publiczności. Choć sam pokaz trwa kilka minut, to jego przygotowanie pochłania setki godzin a my już za kilka dni mamy niepowtarzalną okazję by podziwiać efekty ich pracy.

Z lekką powakacyjną przekorą zapraszamy więc, by wbrew tytułowi filmu z 2021 roku z Leonardo DiCaprio i Jennifer Lawrence („*Don't look up*”) właśnie zapatrzeć się w niebo, zachwycić i cieszyć magią podniebnego spektaklu. Po więcej szczegółów i wszystkie niezbędne informacje na temat tego wyjątkowego wydarzenia odsyłamy do strony internetowej festiwalu.

Sylwia Lichocka,
Adam Chazanow

Zdjęcia: Fire Moths



AGENCJA REKLAMY

WWW.GGSTUDIO.BE

Studio

Oferujemy:

- Projektowanie logo
- Dowolne projekty graficzne
- Wizytówki, ulotki, plakaty
- Oklejanie samochodów
- Oklejanie witryn
- Oklejanie lokali
- Flagi reklamowe
- Pieczątki
- 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

Miejsce
na twoją
reklamę

Klimatosceptycy też cierpią w upały. Wywiad z pierwszym w Europie lekarzem klimatycznym

Od zeszłego roku we Flandrii, belgijskim regionie cieszącym się dużą autonomią w kwestiach ochrony środowiska oraz zdrowia, pracuje na pełny etat lekarz klimatyczny. To pierwsze tego typu stanowisko w Europie. Zadaniem Jules'a Vertriesta jest przygotowanie Flamandów na zdrowotne skutki zmian klimatycznych.

Z Jules'em rozmawiam 1 lipca, gdy temperatura w większości Belgii przekracza 30 stopni, a w Brukseli dobiega do rekordowych 36. Siedzimy w gmachu flamandzkiego Wydziału Zdrowia, więc i na zdrowiu skupia się mój rozmówca. Gdy próbuję zagaic o sprawę sądową, w której Region Flandrii został uznany winnym zaniechań w kwestii redukcji emisji i tym samym troski o prawa własnych obywateli, Jules odpowiada wymijająco. O tym, że to również Flandria długo blokowała złożenie przez Belgię planu klimatycznego do Komisji Europejskiej (w momencie spisywania tekstu w gronie zalegających państw znajdowały się jeszcze Polska i Estonia) już nie wspominam. Jules nie zamierza się tłumaczyć z polityki innych departamentów.

Maciej Bochajczuk: Spotykamy się w klimatyzowanym biurze, ale za oknem jest 36 stopni. Czy fala upałów oznacza dla pana więcej pracy?

Jules Vertriest: Wprawdzie sam nie przyjmuję pacjentów na konsultacje, to rzeczywiście w dni takie jak dziś otrzymuję więcej zapytań o porady zdrowotne – z innych departamentów. Naszym zadaniem jest jednak prewencja, więc gdy nadchodzą upały, jest już za późno. Teraz zajmujemy się wykonywaniem planów przygotowanych już wcześniej, jeszcze zanim zacząłem pracę na tym stanowisku.



Jules Vertriest, fot. Maciej Bochajczuk

Przy okazji jest to najgorętszy 1 lipca w historii pomiarów w Belgii. Miniony czerwiec był natomiast drugim najcieplejszym w historii, a wiosna tego roku wyjątkowo sucha. W jakim tempie nagrzewa się Belgia?

W skali całego globu optymistycznie zakładaliśmy wzrost temperatury powierzchni ziemi o maksymalnie 1,5 stopnia w stosunku do epoki przedprzemysłowej. Już wiemy, że ten poziom zdecydowanie przekroczymy. W dodatku Europa nagrzewa się dwa razy szybciej niż reszta świata. Jeśli zatem do 2050 r. średnia temperatura na Ziemi będzie wynosić 2,7 stopnia więcej niż 200 lat temu, to w Belgii może dobiegać

do 5 stopni więcej. To w tym momencie całkiem realistyczny scenariusz, chyba że jeszcze dzisiaj wymyślimy jak ocieplenie powstrzymać, a jutro to rozwiązanie wdrożymy.

Tymczasem pozostaje nam łagodzenie skutków coraz częstszych upałów.

Dokładnie tym się zajmujemy. Informujemy i zabiegamy o to, byśmy wszyscy dbali o siebie i bliskich, zwłaszcza tych najbardziej narażonych. Mam tu na myśli małe dzieci, które dysponują mniejszymi rezerwami płynów i w mniejszym stopniu są w stanie kompensować ekstremalne temperatury, a w dodatku rzadziej sygnalizują pragnienie. Podobnie

jest z osobami starszymi, których organizm wolniej informuje o przegrzaniu, w wyniku czego mniej wydajnie się one pocą, a często dochodzą do tego również problemy z sercem.

A jak często będziemy musieli przygotowywać się na upały w przyszłości?

Według ostatniego badania Wolnego Uniwersytetu Brukselskiego belgijskie dzieci urodzone w 2020 r. doświadczą w ciągu swojego życia sześć razy więcej ekstremalnych fal upałów niż ich rodacy z rocznika 1960. Mówimy tu ekstremalnych upałach, czyli takich, które trwają co najmniej trzy dni i podczas których temperatury wzrastają do poziomu, który w świecie bez zmian klimatycznych osiągałyby tylko raz na sto lat.

Pan sam jest z wykształcenia lekarzem, ale domyślam się, że współpracuje pan z ekspertami z innych dziedzin?

Ponieważ zajmuję się zdrowiem, to współdziałałam w pierwszej kolejności z biologami i epidemiologami. Monitorują oni m.in. rosnącą koncentrację pyłków w powietrzu, ale studiują też zachowanie komara tygrysięgo. Owad ten wcześniej w Belgii nie występował, a dziś już się tutaj oraz w państwach ościennych zadomowił i jest w stanie przetrwać zimą. Komar tygrysie może przenosić choroby tropikalne takie jak zika, czikungunia czy denga. Przypadków zakażenia nimi poprzez tutejszego, „belgijskiego” komara tygrysięgo jeszcze nie odnotowaliśmy, ale wraz ze wzrostem temperatury taka sytuacja staje się coraz bardziej prawdopodobna. Zresztą miała już miejsce i we Francji, i we Włoszech.

Czy wizją chorób tropikalnych roznoszących się po Europie chce pan nastraszyć opinię publiczną?

Sianie paniki na szczęście nie należy do moich obowiązków. Ja mam informować społeczeństwo, aby było ono odpowied-



nio przygotowane na konkretne zagrożenia dla zdrowia.

Napędzanie strachu wcale by mi w tym nie pomogło. Poza tym jako zespół uczestniczymy w opracowywaniu planów dla domów opieki, szkół, placówek ochrony zdrowia, by były one projektowane w sposób bezpieczny i funkcjonowały również w sytuacjach kryzysowych, takich jak np. powódź.

Przypomnę, że największą katastrofą naturalną ostatnich lat była w Belgii powódź w Walonii w lipcu 2021 r., w

której zginęło 39 osób. W przypadku tego typu zagrożenia, gdy naruszona zostaje infrastruktura, na profesjonalną pomoc trzeba czekać, czasem nawet kilka dni. I przez te kilka dni jesteśmy skazani na siebie. Możemy uczyć się od mieszkańców krajów częściej dotykanych powodziami, gdzie rozwinięta jest już powszechna świadomość tego, jak dbać o siebie oraz o osoby z grup wysokiego ryzyka. We Flandrii i Belgii nie mamy jeszcze wykształconych odruchów i ciężko nam wyznaczyć priorytety w sytuacji kryzysowej.



Wracając zaś do strachu, to mamy w wydziale specjalistów, którzy zajmują się tematyką stresu klimatycznego i odpornością psychiczną. Równocześnie jedna z organizacji partnerskich bada wpływ środowiska naturalnego na zdrowie psychiczne i w tym momencie pracuje ona nad projektem wdrażającym tereny zielone przy szkołach podstawowych.

Nie prowadzi pan gabinetu, ale w przeszłości pewnie zetknął się pan z ofiarami zmian klimatycznych.

Gdy pracowałem latem na ostrym dyżurze i trafiały do nas osoby z niewydolnością serca, to nie mogliśmy jednoznacznie stwierdzić, że było to wynikiem wyłącznie upału. Faktem jednak pozostaje, że w gorące dni takich przypadków zgłaszało się do nas więcej. Karetka przywoziła wówczas więcej pacjentów o podobnym profilu, z problemami sercowymi lub z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc.

Lekarz klimatyczny to brzmi dumnie oraz medialnie. Ale czy nie jest to listek figowy w czasach, gdy polityka klimatyczna od kilku lat przesuwana się w dół agendy Unii

Europejskiej i gdy znacznie więcej mówi się dziś o obronności lub konkurencyjności?

Moim zdaniem duża polityka wciąż interesuje się środowiskiem. Naturalnie mogłaby też uwagi sprawom klimatu poświęcać więcej. W mojej roli odpowiadam jednak przede wszystkim za to, jak my się dopasowujemy do zmian, a nie jak te zmiany powstrzymać. Adaptacja klimatyczna to moja domena.

I od kiedy objął pan stanowisko to odczuwa pan satysfakcję, że coś się zmienia i że na coś pan wpływa?

Bardzo trudno to zmierzyć, bo niestety pacjenci nie dzwonią i nie dziękują, że nie trafili do szpitala dzięki naszym zaleceniom. Ciężko „sfotografować” efekty naszej pracy, więc stoi przed nami także wyzwanie PR-owe.

Cały czas jednak edukujemy społeczeństwo i w swojej roli naprawdę nie muszę nikogo przekonywać, że klimat się zmienia. Bo co by się z nim nie

działo, to prewencyjna ochrona zdrowia potrzebna będzie zawsze. Upały, pyłki i powodzie są częścią naszej rzeczywistości.

Często pan mówi o prewencji. Ale czy samo utworzenie funkcji lekarza klimatycznego nie jest raczej symptomem tego jak już zmienił się nasz klimat?

Pewnie ma pan rację. Zmiana klimatu leży u podstaw mojej funkcji, ale praca, którą wykonuję tak czy owak jest potrzebna i skorzystają na niej nawet klimatyczni sceptycy. Oni też cierpią podczas ekstremalnych temperatur i też powinni – dosłownie – zachować zimną krew, pić dużo wody, szukać cienia i używać kremu z filtrem. Aby uchronić się przed skutkami zmian klimatycznych, wciąż najwięcej możemy zrobić my sami.

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).



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.

Bloemencorso, czyli Flandria w kwiatach

Pod koniec lata Flandria rozkwita paradami kwiatowymi. Barwne platformy, tysiące kwiatów i niezwykła atmosfera przyciągają tłumy. To jedno z najbardziej niezwykłych widowisk, w którym kwiaty grają główną rolę. Parady te, wpisane w 2021 roku na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO, stanowią barwną tradycję łączącą florystykę, sztukę i lokalną wspólnotę.

Choć dziś to spektakularne wydarzenia, ich początki były skromne. Pierwsze parady pojawiły się w XIX wieku jako część dożynek. We Flandrii zyskały szczególną popularność, stając się świętem łączącym pokolenia i przyciągającym turystów z całego świata.

Od pomysłu do projektu

Każda konstrukcja kwiatowa zaczyna się od pomysłu. Parady odbywają się co roku pod innym hasłem przewodnim, które inspirowane jest do zaprezentowania różnorodnych motywów, od baśniowych opowieści po aktualne zagadnienia społeczne. W przeszłości pojawiały się takie tematy jak „Bajki”, „Historia”, „Kraje świata” czy „Technologia przyszłości”.

Projektanci, często lokalni artyści i doświadczeni wolontariusze, przygotowują szczegółowe szkice oraz makietę przyszłych konstrukcji. Ich zadaniem jest nie tylko zadbanie o atrakcyjny wygląd, lecz także zaplanowanie formy w sposób bezpieczny i możliwy do zrealizowania w



Dendermonde, nl.wikipedia.org; autor: MLTRock

warunkach ulicznego przejazdu. Każdy projekt musi zostać zatwierdzony przez komitet organizacyjny, który ocenia jego zgodność z tematem, bezpieczeństwo oraz stronę techniczną.

Prace nad realizacją rozpoczynają się od przygotowania wozu z platformą. Najczęściej konstrukcje montuje się na platformach wyspawanych z metalu, które umieszcza się na przyczepach ciągniętych przez traktor lub inny pojazd techniczny. W większości parad to sami uczestnicy ciągną lub pchają wozy, co dodatkowo podkreśla wspólnotowy charakter wydarzenia.

Do budowy platformy używa się metalu, drewna i tworzyw sztucznych. Większe elementy, takie jak postacie, zwierzęta czy budowle, formuje się z siatki drucianej lub styropianu, a następnie starannie mocuje do podstawy. Ważne jest, aby całość

była jednocześnie lekka i stabilna, odporna na wiatr oraz ruch podczas przejazdu.

To etap, na którym wstępna wizja zaczyna nabierać realnych kształtów. Choć do ostatecznego efektu jeszcze daleko, można już dostrzec kierunek, w jakim zmierza cała kompozycja. Kolejne prace koncentrują się na detalach i przygotowaniu powierzchni do dekorowania kwiatami.

Kwiatowa mozaika

To kwiaty odgrywają główną rolę w każdej paradzie. W wielu przypadkach rośliny uprawiane są lokalnie, specjalnie na potrzeby tego wydarzenia. Niektóre gminy prowadzą własne plantacje, które dostarczają materiału do dekoracji.

Najczęściej wykorzystuje się dalia, kwiaty wyjątkowo trwałe, dostępne w tysiącach odmian i intensywnych kolorach. Dzięki



Ternat, nl.wikipedia.org; autor: Hilke Arijis

swojej różnorodności i odporności dobrze sprawdzają się podczas wielogodzinnych pokazów.

Następnie sortuje się je według koloru i jakości. Bezpośrednio przed paradą rozpoczyna się przygotowywanie dekoracji kwiatowych. Ten etap trwa zwykle od 24 do 48 godzin i wymaga zaangażowania wielu osób. Pracują przy nim dziesiątki, a niekiedy nawet setki wolontariuszy.

Każdy kwiat jest ręcznie przymocowywany do konstrukcji za pomocą szpilek, kleju lub wbijany w gąbkę florystyczną. Każdy fragment platformy ma określoną paletę barw i szczegółowo zaplanowane rozmieszczenie kwiatów.

Parada

Każda platforma bierze udział w przemarszu ulicami miasta. Paradzie często towarzyszą orkiestry dęte, zespoły taneczne oraz osoby w przebraniach nawiązujących do motywu przewodniego. W niektórych miejscowościach wydarzenie przybiera formę konkursu. Platformy są wtedy oceniane przez jury pod kątem kreatywności, stopnia trudności wykonania i zgodności z hasłem przewodnim.

Po zakończeniu parady widzowie mogą podejść bliżej, zrobić zdjęcia i porozmawiać z twórcami. To okazja do wspólnego świętowania oraz prezentacji efektów wielotygodniowej pracy.

Kiedy emocje opadną konstrukcje są demontowane. Kwiaty trafiają do mieszkańców, lokalnych instytucji lub na kompost. Materiały techniczne, takie jak elementy stelaży i dekoracje, są składowane z myślą o kolejnych edycjach.

Zespoły odpowiedzialne za przygotowanie platformy analizują przebieg realiza-

cji całego procesu. Zastanawiają się, co się sprawdziło, co warto poprawić i jak usprawnić działania w przyszłości. Często już po kilku tygodniach pojawiają się pierwsze pomysły na następną paradę.

Gdzie obejrzeć Bloemencorso

Parady kwiatowe odbywają się w pięciu belgijskich miejscowościach. To wydarzenia, które przyciągają nie tylko lokalnych mieszkańców, ale również widzów z innych regionów oraz z zagranicy.

Ternat

Sezon parad kwiatowych rozpoczyna się w Ternat, gdzie pochod odbywa się w poniedziałek Zielonych Świątek (święto Zesłania Ducha Świętego). Parada ta różni się od pozostałych tym, że odbywa się w okresie, gdy dalej są jeszcze niedostępne na rynku. Zamiast nich używa się kwiatów ciętych, takich jak gerbery, róże, goździki, chryzantemy oraz inne gatunki sezonowe. Oprócz tradycyjnych platform, w wydarzeniu biorą udział także przystrojone rowery i samochody. Pierwsza parada w Ternat odbyła się w 1912 roku, z okazji wyborów samorządowych.

Wśród popularnych gatunków kwiatów można znaleźć tulipany, bardziej deli-



Ternat, nl.wikipedia.org; autor: Erfgoedcel Pajottenland Zennevallei

katne niż dalie i goździki, które dobrze znoszą transport i świetnie nadają się do tworzenia detali a także chryzantemy, róże, słoneczniki i gerbery.

Do wypełniania przestrzeni oraz tworzenia tła i faktur używa się mchu i liści. Dopełnieniem dekoracji bywają także ziarna, kora, trawa czy trzcina wykorzystywane jako tło lub baza dla kwiatów. Aby zachować świeżość roślin do momentu dekorowania, przechowuje się je w chłodniach.

Blankenberge

Bloemencorso w nadmorskim Blankenberge ma kameralny charakter. Przyciąga tłumy mieszkańców i turystów, którzy z dużym wyprzedzeniem zajmują miejsca wzdłuż bulwaru. Odbывается się co roku, w ostatnią niedzielę sierpnia.

Pierwsza parada kwiatowa we Flandrii odbyła się właśnie w Blankenberge, 31 sierpnia 1895 roku. Dzieci jeździły wtedy w udekorowanych kwiatami wózkach, a kobiety spacerowały z ozdobionymi parasolkami. Już rok później parada znacznie się rozwinęła i od tamtej pory odbywa się regularnie z przerwami jedynie w czasie wojen. Była też jedną z pierwszych, które wznowiono po I wojnie światowej, a następnie ponownie w 1947 roku.

Sint-Gillis-bij-Dendermonde

Parada odbywa się co roku w pierwszą niedzielę września i jest jednym z najważniejszych wydarzeń kulturalnych w regionie. Jej tradycja sięga 1951 roku, kiedy to zorganizowano ją po raz pierwszy, by zintegrować mieszkańców nowo powstałych dzielnic.

Do dekoracji wykorzystuje się około 750 000

dalii tworzących imponujące kompozycje kwiatowe na platformach. Każdego roku parada przyciąga dziesiątki tysięcy widzów, a po jej zakończeniu platformy są wystawiane na Grote Markt w Dendermonde, umożliwiając bliższe przyjrzenie się misternym kompozycjom kwiatowym.

Loenhout

Co roku, w drugą niedzielę września, ulice Loenhout w prowincji Antwerpia zamieniają się w barwne widowisko podczas największej parady kwiatowej w Belgii – Bloemencorso Loenhout. Tradycja ta sięga 1952 roku, kiedy to zorganizowano pierwszą paradę z okazji otwarcia nowej drogi między Brechem a Loenhout.

W parady bierze udział 13 lokalnych drużyn, które przez miesiąc przygotowują imponujące platformy pokryte setkami tysięcy dalii. Każda z nich prezentuje unikalny temat, a konstrukcje osiągają długość do 8 metrów i wysokość nawet 10 metrów. Jury ocenia platformy w kilku kategoriach: kompozycja, technika, pomysł oraz jakość wykonania.

Wydarzenie przyciąga co roku około 50 000 widzów, oferując nie tylko pokaz kwiatowych platform, ale także towarzyszące atrakcje, takie jak występy

artystyczne, muzyka na żywo i stoiska gastronomiczne.

Wommelgem

Kleine Bloemenstoet to coroczna parada kwiatowa, która odbywa się w trzecią niedzielę września. Jej wyjątkowy charakter polega na tym, że głównymi uczestnikami są dzieci i młodzież zrzeszeni w lokalnych organizacjach oraz uczniowie pobliskich szkół. Młodzi uczestnicy samodzielnie przygotowują niewielkie platformy o powierzchni od 0,5 do 8 m², które ozdabiają tysiącami kwiatów dalii.

Parada ma charakter rodzinny i społeczny, przyciągając zarówno mieszkańców, jak i odwiedzających z okolicznych miejscowości. Oprócz samego pochodu, wydarzeniu towarzyszą różnorodne atrakcje, takie jak występy klaunów, koncerty, malowanie twarzy i inne animacje dla dzieci.

Parady kwiatowe to nie tylko widowisko, lecz także ważne wydarzenia społeczne, które integrują lokalne społeczności. W wielu szkołach działają tzw. „kółka corso”, gdzie dzieci uczą się pracy zespołowej, podstaw florystyki i poznają lokalne tradycje. Dzięki takim inicjatywom udział w parady staje się źródłem dumy i sposobem na wyrażenie przynależności do swojej gminy.

Od 2013 roku wszystkie opisane parady kwiatowe figurują na liście niematerialnego dziedzictwa kulturowego Flandrii, co podkreśla ich znaczenie dla lokalnej społeczności i kultury regionu.

Aktualne daty, lokalizacje i szczegóły dotyczące Bloemencorso można znaleźć na stronie: www.bloemencorso.be



Wommelgem, nl.wikipedia.org; autor: NickVdBroeck

Agnieszka Buniowska

Kuchnia belgijska dla każdego

Belgia to raj dla miłośników piwa i kulinarnych rozkoszy. Tutejsza kuchnia łączy tradycje flamandzkie, francuskie i niemieckie, czerpiąc z każdej to, co najlepsze. Jest nie tylko bogata i różnorodna, ale też wyjątkowo smaczna. Warto spróbować jej także w domowym zaciszu.



Ovenschotel met bloemkool, worst en kaassaus

Zapiekanka z kalaflorem, kielbasą i sosem serowym

Kalafior to warzywo o niskiej kaloryczności i wysokiej zawartości błonnika, które wspiera trawienie, reguluje poziom cukru we krwi i wpływa korzystnie na florę bakteryjną jelit. Zawiera witaminę C (w jednej porcji zawiera jej więcej niż pomarańcza), witaminę K oraz przeciwutleniacze, które wspierają naturalną odporność organizmu.

Jego łagodny smak i delikatna konsystencja sprawiają, że doskonale sprawdza się w kuchni zarówno jako składnik główny, jak i dodatek. Kalafior można piec, gotować, smażyć lub miksować – w każdej wersji zachowuje swoje walory odżywcze i wpisuje się w zdrowy styl życia.

Dobrze komponuje się zarówno z mięsem, jak i serami. W połączeniu z ziemniakami, chipolată i aksamitnym beszamelem tworzy wyjątkowo udane, domowe danie jednogarnkowe.

Składniki:

- 1 średni kalafior
- 500 g mączystych ziemniaków
- 2 plasterki boczku
- 300 g chipolaty (lub innej cienkiej kielbasy)
- 500 ml mleka
- 30 g masła
- 30 g mąki pszennej
- 50 g startego sera (najlepiej o intensywnym smaku -np. Gruyère, Oud Brugge)
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól i świeżo mielony czarny pieprz



Przygotowanie:

Ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. W międzyczasie kalafiora dzielimy na różyczki i gotujemy przez ok. 10 minut, powinien być lekko chrupiący.

Na patelni podsmażamy boczek pokrojony w drobną kostkę. Gdy się zarumieni, dodajemy chipolată pokrojoną na kawałki i smażymy, aż nabierze złotego koloru.

W rondelku rozpuszczamy masło, wysypujemy mąkę i energicznie mieszamy, tworząc jasną zasmażkę. Stopniowo wlewamy mleko, cały czas mieszając, aż powstanie gładki sos. Doprawiamy go gałką muszkatołową, solą i pieprzem, a następnie dodajemy starty ser. Mieszamy do całkowitego rozpuszczenia.

W naczyniu żaroodpornym układamy warstwowo ziemniaki, kalafior, boczek z chipolată, po czym całość zalewamy sosem serowym. Zapiekamy w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 25–30 minut – aż wierzch się zarumieni.

To danie jest proste i sycące. Dzięki obecności kalafiora i sosu zyskuje też wartości odżywcze, których często brakuje w daniach obiadowych. Kalafior nie tylko dodaje lekkości i świeżości, ale też świetnie równoważy bardziej intensywne smaki mięsa i sera. Idealne na rodzinny obiad, szczególnie w towarzystwie jasnego piwa lub lampki lekkiego, białego wina.

Smacznego!

Agnieszka Wojtysiak



Polski sklep
spożywczy w Belgii

STOKROTKA
Produkty prosto z POLSKI!



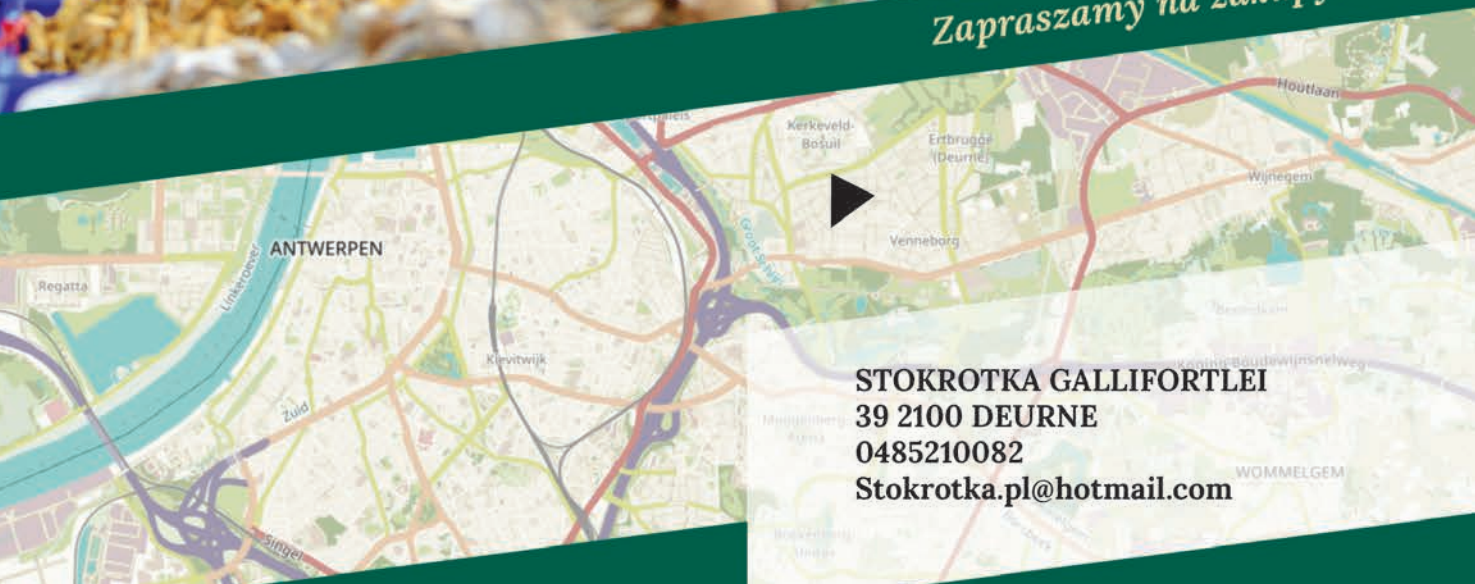
NAJTANIEJ

W MIEŚCIE

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu



Zapraszamy na zakupy!



STOKROTKA GALLIFORTLEI

39 2100 DEURNE

0485210082

Stokrotka.pl@hotmail.com

Muzyka, szachy i pasja do perfekcji – historia Radosławy Lascar

Kiedy w lipcu 2025 roku Radosława Lascar stanęła na najwyższym stopniu podium, zdobywając tytuł Mistrzyni Belgii Kobiet w szachach, wielu mogło się zdziwić. Bo jak połączyć codzienność sceny muzycznej, prób z orkiestrą i życia koncertowego z intensywnym treningiem do jednej z najbardziej wymagających gier strategicznych świata?



fot. Belgian Championship Organizers

„Kilka lat temu nie sądziłam, że wrócę do poważnych treningów, a dziś wiem, że to dopiero początek” – mówi z uśmiechem. Zdobyć złota w Westerlo i rezerwowego miejsca na Olimpiadę Szachową 2026 w Uzbekistanie jest nie tylko sportowym sukcesem, lecz także dowodem, że pasja i determinacja pozwalają łączyć pozornie odległe światy.

Początki – muzyka i szachy od najmłodszych lat

Radosława urodziła się w Legnicy, w rodzinie o polsko-rumuńskich korzeniach. Już jako dziecko miała kontakt zarówno z muzyką, jak i szachami. Jej

historia muzyczna zaczęła się od przypadku – gdy miała 8 lat, poszła z mamą na egzamin do szkoły muzycznej, planując naukę gry na gitarze. „Okazało się, że nie było miejsc, więc zaproponowano mi wiolonczelę. I tak została moją największą miłością” – wspomina.

Szachy natomiast pojawiły się już w przedszkolu. Rodzice zapisali ją na zajęcia, a fascynacja szybko przerodziła się w pasję. Przez lata brała udział w finałach Mistrzostw Polski juniorek (aż dziewięć razy), zdobywała medale w mistrzostwach wojewódzkich i w turniejach drużynowych. W 2016 roku sięgnęła po brązowy medal Mistrzostw Polski Amatorów w szachach szybkich.

„Szachy były dla mnie odskocznią od codzienności szkoły muzycznej. Uwielbiałam turnieje – choć zawsze musiałam zabierać ze sobą wiolonczelę. Byłam tą dziewczyną z wielkim futeralem na plecach, nawet na najbardziej odległych zawodach” – śmieje się.

Muzyka – droga zawodowa i artystyczne wyzwania

Po ukończeniu szkoły muzycznej kontynuowała naukę na Akademii Muzycznej we Wrocławiu, a następnie zdobyła tytuł magistra sztuki w Royal Conservatory w Antwerpii pod okiem wybitnego wiolonczelisty prof. Olsi Lek. Jej talent doceniano na konkursach, m.in. zdobyła II nagrodę w konkursie kameralnym

w Akademii Muzycznej i II nagrodę w Konkursie Interpretacji Miniatur.

Jako solistka wykonała Koncert Saint-Saënsa z Orkiestrą Symfoniczną Szkoły Muzycznej im. Karola Szymanowskiego we Wrocławiu oraz Podwójny Koncert Vivaldiego z Filharmonią Sudecką. Współpracowała z wieloma orkiestrami i zespołami – od Baltic Sea Philharmonic, przez Santander Orchestra, po belgijskie Frascati Symphonic, Casco Phil, Virago Symphonic Orchestra i nowatorski projekt Beyond Tradition, który łączy muzykę klasyczną z folkiem i współczesnością.

„Muzyka uczy wrażliwości, cierpliwości i słuchania. Szachy rozwijają strategię i analityczne myślenie. Wbrew pozorom te światy są do siebie podobne – w obu trzeba planować kilka kroków naprzód” – podkreśla Radosława.

Szachy – droga do mistrzostwa

Choć muzyka na pewien czas zdominowała jej życie, szachy nigdy nie zniknęły. Po przeprowadzce do Antwerpii zaczęła grać w belgijskich klubach De Rode Loper i Borgerhout, zdobywając doświadczenie w nowym środowisku. W 2023 roku obroniła tytuł Akademickiej Mistrzyni Belgii. Dwa lata później osiągnęła największy sukces – złoty medal w Mistrzostwach Belgii Kobiet 2025.

Aktualnie jej ranking FIDE w szachach klasycznych to 1972, a celem jest stałe miejsce w reprezentacji Belgii kobiet. „Ten tytuł to dla mnie ogromna motywacja. Chcę rozwijać się dalej, grać na najwyższym poziomie i inspirować moich uczniów do tego samego” – mówi.

Plany na przyszłość – łączenie pasji i zarządzania

Oprócz koncertów i turniejów Radosława



archiwum prywatne



fot. Sim Maerevoet

rozwija się w kierunku zarządzania kulturą – studiuje Zarządzanie Inżynierskie na Politechnice Gdańskiej, planując połączyć wiedzę menedżerską z doświadczeniem scenicznym. Założyła Lascar String Quartet, którego jest menedżerką i wiolonczelistką, oraz współtworzy duet EleDuet, grając na ślubach, eventach i koncertach kameralnych.

„Chciałabym w przyszłości prowadzić większe projekty muzyczne – zespoły, orkiestry, festiwale. Ale zawsze będę też przy szachach – bo to gra, która uczy życia” – dodaje.

Zaproszenie do współpracy – muzyka i szachy

Radosława łączy działalność artystyczną z edukacją. Jako profesjonalna wiolonczelistka oferuje oprawę muzyczną wydarzeń – od koncertów i uroczystości



fot. Jerzy Janicki

prywatnych po firmowe gale. Występuje solo, w duecie EleDuet oraz z kwartetem smyczkowym Lascar String Quartet.

Jako certyfikowana instruktorka szachowa i Mistrzyni Belgii Kobiet 2025 prowadzi zajęcia dla dzieci, młodzieży i dorosłych – zarówno online, jak i stacjonarnie w Antwerpii. Organizuje lekcje indywidualne, grupowe i programy dla szkół, łącząc strategię z kreatywnym podejściem do nauki.

Kontakt:

radoslawalascar.com

radoslawalascar@gmail.com

+48 723 780 812

„Chcę inspirować do rozwijania pasji – w muzyce, w szachach i w życiu. To historia o tym, że nie trzeba wybierać jednej drogi – można iść wieloma, jeśli robi się to z sercem” – podsumowuje Radosława.

Radosława Janowska - Lascar
(mama Radosławy)



fot. Filharmonia Sudecka

POL-BIZ Networking XXL 2025: Wiedza. Relacje. Sukces.

POL-BIZ Networking XXL powraca w wielkim stylu, z jeszcze większą dawką wiedzy, energii i inspiracji. Jeśli jesteś polskim przedsiębiorcą w Belgii lub gdziekolwiek w Europie – zarezerwuj ten dzień już dziś. 13 grudnia nie będzie zwyczajną sobotą. Będzie początkiem czegoś nowego.

Nowy poziom, nowi prelegenci, ta sama magia, co w 2024

W tym roku na scenie POL-BIZ Networking XXL wystąpią **Kamila Rowińska** i **Mariusz Szuba** – dwie niezwykle silne osobowości, które od lat pomagają liderom działać skutecznie, mądrze i w zgodzie z wartościami.

Kamila Rowińska: Od 0 do 9 milionów

Mentorka kobiet biznesu, autorka bestsellerów, inwestorka. Jej wystąpienie „Od 0 do 9 mln, czyli jak zbudować markę osobistą, uzyskać dźwignię finansową i zostać rentierem” będzie wyjątkową okazją, by usłyszeć prawdziwą historię sukcesu – bez lukru i złudzeń.

Mariusz Szuba: Przekonywanie słowem

Trener liderów, ekspert od siły mentalnej, człowiek, który wie, jak działa język wpływu – w swoim 90-minutowym szkoleniu na żywo pokaże, jak rozmawiać z klientami tak, żeby chcieli słuchać – i kupować.

POL-BIZ Networking XXL to nie tylko scena i wykłady. To ludzie. Przedsiębiorcy z Belgii, Holandii, Niemiec, Francji, a nawet Wielkiej Brytanii spotykają się tu, by wymienić doświadczenia, znaleźć partnerów, a czasem... przyjaciół. Bez korporacyjnej sztywności, za to z autentycznością, śmiechem i otwartością.

Nie online. Nie później. Teraz.

W tym wydarzeniu chodzi o **obecność**. O emocje, które czujesz na sali. O uśmiech osoby, z którą właśnie wymieniasz wizytówkę. O ten moment, w którym myślisz: „To właśnie teraz wszystko zaczyna się zmieniać”.

Nie odkładaj tego. Liczba miejsc jest ograniczona. Zadbaj o swoje – już teraz.

Spotkajmy się 13 grudnia 2025 roku w Antwerpii

👉 Kup bilet, zarezerwuj datę, zaprosz znajomych z branży. Bo kiedy łączymy rozwój z relacjami – wtedy dzieją się wielkie rzeczy.



POL-BIZ NETWORKING XXL

13 GRUDNIA
ANTWERPIA

Potega relacji. Siła rozwoju!



KAMILA ROWIŃSKA

SYLWIA PIĄTEK

MARIUSZ SZUBA

Zeskanuj kod, aby
dowiedzieć się więcej!



SPONSORZY



Pegaz,
Adres i Znaczenie



metabalance



Zentrum für
Gefäßchirurgie
Düsseldorf



Retoucheatelier Kurt

13 GRUDNIA 2025

9.00-16.00

Antwerpia

Belgia

Miejsce

TBC



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

ArtHobby
FOTOGRAF

ART Hobby Fotograf

f ART Hobby Fotograf

art.hobby.fotograf



+32478124203, +32484260526

arthobby50@gmail.com



Przegląd prasy belgijskiej



Obywatelstwo belgijskie znacznie droższe

Belgijski rząd federalny zatwierdził znaczącą reformę w zakresie nadawania obywatelstwa. Zgodnie z obowiązującymi już przepisami koszt jego uzyskania wzrósł z 150 euro do 1000 euro, a więc niemal siedmiokrotnie. Dodatkowo ustalono, że opłata ta będzie corocznie automatycznie indeksowana. Zmiana wpisuje się w szerszą politykę migracyjną, zapowiedzianą wcześniej w umowie koalicyjnej.

Osoby ubiegające się o belgijskie obywatelstwo będą musiały zdać egzamin składający się z dwóch części: testu językowego na poziomie B1 oraz testu z wiedzy obywatelskiej. Według minister spraw wewnętrznych Anneleen Van Bossuyt uzyskanie obywatelstwa nie powinno być czystą formalnością, ale świadomym wyborem, który wiąże się z odpowiedzialnością również finansową.

Dodatkowo nadal będzie obowiązywać warunek co najmniej pięcioletniego legalnego pobytu w Belgii dla osób, które nie urodziły się na jej terytorium.

vrt.be

Wyższa kwota wolna, ulgi dla rodzin i przedsiębiorców

Belgijski rząd ogłosił nowy pakiet reform, którego celem jest stopniowa redukcja obciążeń podatkowych do 2029 roku. Kluczowym elementem planu jest

podniesienie kwoty wolnej od podatku z 10.910 € do 15.300 €, co ma zapewnić pracującym średni wzrost dochodu netto o około 100 euro miesięcznie. Reforma obejmuje także obniżenie specjalnej składki na ubezpieczenie społeczne – szczególnie korzystne dla osób samotnych (do 365 € rocznie).

Dodatkowe ulgi przewidziano dla rodzin z dziećmi, w tym wzrost ulgi podatkowej na dziecko z 1.980 € do 2.650 €, a także dla dużych rodzin. Przedsiębiorcy zyskają dzięki nowemu odliczeniu w wysokości 650 € w 2027 i 900 € w 2029. Rząd ułatwi również dorabianie na emeryturze oraz zwiększy premię za pracę przy niskich dochodach (tzw. workbonus), co ma dodatkowo zwiększyć atrakcyjność legalnej pracy.

gva.be



Koniec z wieloma zasiłkami w jednym domu

Rząd federalny wprowadza nowe przepisy mające ograniczyć możliwość łączenia wielu świadczeń socjalnych przez osoby mieszkające pod jednym dachem. Reforma ma na celu zwiększenie przejrzystości oraz sprawiedliwości w systemie pomocy społecznej.

Obecnie każda pełnoletnia osoba mieszkająca w jednym gospodarstwie domowym może ubiegać się o osobne świadczenia, co w skrajnych przypadkach prowadziło do wypłat sięgających nawet 6 000 euro miesięcznie. Nowe przepisy

zobowiążą ośrodki pomocy społecznej (OCMW) do uwzględniania dochodów wszystkich dorosłych członków gospodarstwa, w tym rodziców, dzieci, dziadków i pasierbów – nie tylko partnerów czy współmałżonków.

Zdaniem minister ds. integracji społecznej Anneleen Van Bossuyt nie do przyjęcia jest sytuacja, w której osoby niepracujące otrzymują więcej niż te, które wykonują pracę zarobkową.

gva.be

Flandria: utrata prawa do urlopu szkoleniowego

Od 1 września 2025 roku prawo do urlopu szkoleniowego przysługiwać będzie jedynie osobom zatrudnionym na co najmniej 4/5 etatu. Około 310 000 pracowników zatrudnionych w mniejszym wymiarze, czyli 1/8 zatrudnionych we Flandrii, zostanie tego prawa pozbawionych.

Najbardziej dotknięte zostaną kobiety oraz pracownicy sektorów opartych na niepełnych etatach, takich jak opieka zdrowotna, usługi domowe, handel i gastronomia. Wśród osób tracących prawo aż 80% stanowią kobiety.



Rząd uzasadnia zmiany większą dyspozycyjnością pracowników zatrudnionych w niepełnym wymiarze, co miałoby pozwalać im na rozwój poza godzinami pracy. Argument ten spotkał się z silną krytyką związków zawodowych i organizacji społecznych, które podkreślają brak realnych

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

alternatyw zatrudnienia oraz obowiązki opiekuńcze wielu z tych osób.

vlaamsabvv.be

Zaostrzenie kontroli w systemie socjalnym

Władze federalne zapowiadają rozszerzenie działań przeciwko oszustwom socjalnym. Priorytetem będzie walka z pracą na czarno, fikcyjnymi zameldowaniami, nadużywaniem świadczeń i dumpingiem socjalnym. Planowane jest zatrudnienie około 300 nowych inspektorów oraz

rozwój narzędzi cyfrowych i wymiany danych między instytucjami.

Rząd podkreśla, że działania te mają nie tylko charakter budżetowy – są też odpowiedzią na rosnące oczekiwania społeczne. Tylko w pierwszym kwartale 2025 roku odzyskano prawie 98 mln euro; roczne wpływy mogą sięgnąć 600 mln. Dodatkowe kontrole obejmą m.in. budownictwo, transport i gastronomię. Rozbudowywane są też kanały zgłoszeniowe dla obywateli. Celem jest skuteczniejszy nadzór, odbudowa zaufania do systemu i wsparcie uczciwej konkurencji.

beenders.belgium.be

Surowsze kary za jazdę po alkoholu

Rząd federalny zapowiada istotne zaostrzenie przepisów dla kierowców przyłapanych na jeździe pod wpływem al-

koholu. Obowiązujące dotąd tymczasowe zakazy prowadzenia pojazdu na 2, 3 lub 6 godzin zostaną całkowicie zniesione. Zamiast nich wprowadzony zostanie obowiązkowy 12-godzinny zakaz prowadzenia, niezależnie od poziomu alkoholu w organizmie.

Każdy kierowca, który uzyska pozytywny wynik testu oddechowego, będzie musiał wstrzymać się z prowadzeniem pojazdu przez 12 godzin i odzyska prawo jazdy dopiero po negatywnym wyniku kolejnego testu oraz ocenie stanu trzeźwości przez policję.

Nowe przepisy wejdą w życie po zakończeniu procedury legislacyjnej.

vrt.be

Emerytura uzależniona odstażu i rocznika

Rząd federalny zakończył prace nad reformą emerytalną, która znacząco zmieni





zasady przechodzenia na emeryturę w Belgii. Emerytura będzie możliwa od 60. roku życia przy stażu 42 lat, a minimalny wymagany staż pracy, by uniknąć obniżki świadczenia, wyniesie 35 lat. Osoby, które go nie osiągną, otrzymają niższą emeryturę – od 2 do 5% w zależności od rocznika. Dla samozatrudnionych wystarczające będą trzy kwartały aktywności rocznie.

Plan zakłada również zmianę sposobu naliczania emerytur w sektorze publicznym – świadczenia mają być obliczane na podstawie średniej z całej kariery, a nie tylko z ostatnich 10 lat. Reforma ma ograniczyć wydatki w starzejącym się społeczeństwie i ujednolicić system. Szczegóły mają zostać doprecyzowane jesienią w rozporządzeniach wykonawczych.

vrt.be

Belgia zaostrza przepisy o łączeniu rodzin migrantów

Belgijski parlament zatwierdził ustawę zaostrzającą zasady łączenia rodzin migrantów. Nowe przepisy wprowadzają istotne zmiany w kryteriach dochodowych, okresach oczekiwania oraz dostępności uproszczonej procedury.

Główną zmianą jest podniesienie wymogu dochodowego – wnioskujący musi wykazać dochód wynoszący co najmniej 110% płacy minimalnej (około 2 323 euro), powiększany o 10% za każdą kolejną osobę. Brak górnego limitu tego

wymogu wzbudził krytykę Rady Stanu jako potencjalnie nieproporcjonalny.

Okres, w którym uchodźcy mogą korzystać z uproszczonej procedury, skrócono z 12 do 6 miesięcy. Osoby objęte ochroną uzupełniającą zostały z niej całkowicie wykluczone. Dodatkowo wydłużono czas oczekiwania na możliwość złożenia wniosku i podniesiono minimalny wiek wnioskodawcy z 18 do 21 lat.

Ustawa przeszła mimo sprzeciwu lewicy i Zielonych, którzy ostrzegają przed naruszeniem praw człowieka.

gva.be

Rośnie ryzyko blackoutów

Po 2030 roku Belgii grożą znaczące braki w dostawach energii elektrycznej. Z najnowszego raportu operatora sieci Elia wynika, że kraj musi pilnie zwiększyć moce wytwórcze, by uniknąć deficytów. Już w 2031 roku prognozowany niedobór sięga 1,3 GW – to więcej niż moc jednego dużego reaktora jądrowego. Po 2035 roku, kiedy wyłączone zostaną wszystkie działające dziś reaktory atomowe, luka może przekroczyć 6 GW.

Elia ostrzega, że bez natychmiastowych inwestycji Belgia nie będzie w stanie pokryć krajowego zapotrzebowania, zwłaszcza w okresach szczytowego zużycia. Ryzyko niedoborów energii, a nawet czasowych blackoutów, staje się



coraz bardziej realne. Aby temu zapobiec, potrzebne są zarówno nowe duże źródła energii (np. elektrownie gazowe), jak i rozwój odnawialnych źródeł (wiatr, słońce), magazynów energii oraz systemów elastycznego zarządzania popytem.

hln.be

Flandria: nowe zasady przeglądów technicznych

Od 1 stycznia 2028 roku zmieni się system przeglądów technicznych pojazdów. Będzie można je wykonywać nie tylko w oficjalnych stacjach kontroli, ale także w wybranych warsztatach samochodowych, które spełnią określone wymagania i uzyskają certyfikację.



Osoby sprzedające samochód używany nie będą musiały przeprowadzać dodatkowego badania, jeśli auto posiada ważne świadectwo przeglądu. Celem zmian jest skrócenie kolejek, poprawa dostępności usług i rozbicie monopolu w branży.

Od 2028 roku wszystkie pojazdy będą badane co dwa lata, niezależnie od przebiegu. Zamiast dotychczasowych 73 taryf wprowadzony zostanie uproszczony i zmienny system cen, przy czym opłaty nie będą mogły przekraczać obecnie obowiązujących stawek. W przyszłości będzie też możliwość wcześniejszej zapłaty za przegląd.

Nowością będzie cyfrowe świadectwo przeglądu, dostępne przez portal „Mijn Burgerprofiel”. Reforma ma uprościć procedury, zwiększyć wygodę kierowców i dać lokalnym warsztatom nowe możliwości działania.

hln.be

Jedna strefa policyjna dla całej Brukseli

Rząd federalny zatwierdził utworzenie jednej, zintegrowanej strefy policyjnej dla całego regionu stołecznego Brukseli. Reforma, która wejdzie w życie w pierwszej połowie 2027 roku, zastąpi sześć dotychczasowych stref jednym, jednolitym systemem dowodzenia.

Celem zmian jest poprawa skuteczności działań operacyjnych, lepsza koordynacja służb i usprawnienie reakcji na przestępczość przekraczającą granice administracyjne. Nową formacją pokieruje jeden komendant, a nadzór sprawować będzie kolegium burmistrzów i przedstawicieli służb.

Plan zakłada likwidację lokalnych rad policyjnych (co da 2 mln euro oszczędności rocznie), stworzenie centralnego biura zarządzania oraz inwestycję 55 mln euro na wdrożenie zmian w ciągu pięciu lat.

Reforma ma być wzorem dla innych regionów Belgii, które do 2029 roku mogą skorzystać z podobnych zachęt.

bruzz.be

Reforma opieki zdrowotnej, zmiany dla pacjentów

Minister zdrowia Frank Vandenbroucke zaprezentował założenia kompleksowej reformy belgijskiego systemu opieki zdrowotnej. Obejmą one zarówno model wynagradzania lekarzy i finansowania szpitali, jak i sposób korzystania z usług medycznych.

Wśród priorytetów znalazło się ograniczenie wizyt na SOR-ach w błahych przypadkach oraz nadmiernego obciążenia lekarzy rodzinnych. Planowana jest także walka z marnotrawstwem, m.in. w zakresie leków i niepotrzebnych badań obrazowych, takich jak tomografia komputerowa.

Minister zapowiedział również ujednolicenie i kontrolę dodatkowych opłat szpitalnych, które obecnie są bardzo zróżnicowane – np. koszt porodu może wynosić od 700 do nawet 2200 euro w zależności od placówki. Zdaniem Vandenbroucke'a opłaty te są często nieuzasadnione i mają niewielki udział w budżetach szpitali.

Równolegle trwają prace nad nowym systemem finansowania szpitali, który ma zapewnić im większą stabilność bez przerzucania kosztów na pacjentów.

vrt.be

Opracowała:
Karolina Morawska



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**
- ✓ Dbałość o to co ważne
- ✓ Pogawędkę przy kawie i **uśmiech**



CZY WIESZ ŻE:

- Czeki elektroniczne rejestrujemy za Ciebie.
 - **Zrelaksuj się po pracy.**
 - Twój grafik jest zawsze dostępny przez **aplikację**.
 - **Każdemu dajemy szansę.**
- Przyjmujemy również osoby bez własnych klientów.

PONADTO ZAPEWNIAMY:

- Kompetentną i uśmiechniętą **obsługę w języku polskim**.
- Poprawne i wierzytelne informacje.
- Pomoc administracyjną.

Zadzwoń, przekonaj się pracuj od jutra z uśmiechem!

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



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

09 292 75 21
info@polishathome.be
www.polishathome.be

Biura
Sint-Denijslaan 3 bus 202,
9000 Gent

Groteweg 59,
9500 Geraardsbergen

Beverestraat 92,
9700 Oudenaarde

Przegląd prasy polskiej

Papierosy będą droższe do 2027 roku

Trwa proces podnoszenia akcyzy na papierosy i inne wyroby tytoniowe. Pierwsza podwyżka weszła w życie 1 marca 2025 roku, zwiększając akcyzę o 25 proc. i windując cenę paczki papierosów powyżej 20 zł.



Kolejne etapy przewidują wzrost o 20 proc. na początku 2026 roku oraz o 15 proc. w 2027 roku. Szacuje się, że w efekcie średnia cena paczki może sięgnąć 26,50 zł. Podwyżki obejmą również tytoń do skręcania, cygara, wyroby nowatorskie i płyny do e-papierosów.

Działania te wpisują się w strategię zdrowotną, której celem jest ograniczenie palenia i dostosowanie podatków do unijnych standardów. Choć intencją rządu i UE jest poprawa zdrowia publicznego, eksperci ostrzegają przed wzrostem nielegalnego handlu.

wp.pl

Zakaz używania smartfonów

Z początkiem nowego roku szkolnego w życie wchodzi ogólnopolski zakaz używania smartfonów przez uczniów na terenie szkół. Nowe przepisy mają wspierać dyrektorów szkół w egzekwowaniu zasad oraz promować zdrowy rozwój młodzieży. Dają im skuteczniejsze narzędzia do działania, umożliwiając konsekwentne egzekwowanie zakazu używania smartfonów. Przewidziano jednak wyjątki – m.in. w sytuacjach zdrowotnych.

Równoległe z zakazem rząd promuje edukację zdrowotną i uświadamianie

młodzieży w zakresie zagrożeń wynikających z nadużywania internetu i urządzeń mobilnych.

edukacja.dziennik.pl

Nowy system kaucyjny

Od 1 października 2025 roku zacznie obowiązywać system kaucyjny na opakowania po napojach. Nowe przepisy mają zwiększyć poziom recyklingu i ograniczyć ilość odpadów.

System obejmie plastikowe butelki PET do 3 litrów, puszki metalowe do 1 litra i szklane butelki wielokrotnego użytku do 1,5 litra. Kaucja wyniesie 50 groszy za plastik i metal oraz 1 zł za szkło. Zwrot będzie możliwy zarówno w gotówce, jak i np. w formie rabatu przy kolejnych zakupach.

Początkowo system miał ruszyć na początku 2025 roku, jednak jego wdrożenie przesunięto na październik. Obejmie zarówno duże sieci handlowe, jak i mniejsze sklepy. Nowe rozwiązanie ma wspierać gospodarkę obiegu zamkniętego i wzmacniać postawy proekologiczne.

biznes.wprost.pl



Ponad 200 mln zł długów „gapowiczów”

W Rejestrze Dłużników BIG InfoMonitor figuruje blisko 139 000 osób, które nie uregulowały mandatów za jazdę bez biletu. Ich łączne zaległo-

ści sięgają 211,2 mln zł. To wzrost o 40 mln zł względem 2019 roku.

Najwięcej dłużników notuje się w województwach łódzkim (ok. 41 tys. osób, 65,8 mln zł długu), mazowieckim (33 tys., 46,7 mln zł) i pomorskim (11,5 tys., 16 mln zł). Najwyższe średnie zaległości przypadają na mieszkańców Podlasia, gdzie wynoszą 1701 zł na osobę.

Zaległości tego typu mogą mieć poważne konsekwencje. Utrudniają zaciągnięcie kredytu, podpisanie umowy abonamentowej, uzyskanie leasingu czy nawet zakup sprzętu na raty i wynajem mieszkania.

biznes.wprost.pl



L4 do poprawki

Rząd finalizuje nowelizację przepisów dotyczących zwolnień lekarskich (L4), których wejście w życie planowane jest na początek 2026 roku. Jedną z najważniejszych zmian będzie możliwość podejmowania pracy podczas trwania zwolnienia chorobowego pod warunkiem, że pracownik ma kilku pracodawców i otrzyma zgodę od lekarza. Przykładowo, osoba z urazem uniemożliwiającym pracę fizyczną będzie mogła wykonywać pracę biurową u innego pracodawcy.

Równoległe rozszerzone zostaną uprawnienia ZUS. Kontrolerzy będą mogli nie tylko przeprowadzać kontrole w trakcie trwania L4, ale także po zakończeniu okresu ubezpieczenia. Uzyskają również prawo do legitymowania kontrolowa-

nych i żądania danych od nich oraz lekarzy.

Zmiany wzbudzają kontrowersje. Związkowcy obawiają się nadużyć i presji na chorych pracowników, by mimo zwolnienia podejmowali pracę. Krytykowana jest także nieprecyzyjna definicja „incydentalnej aktywności”. Dodatkowym problemem są braki kadrowe w ZUS, które mogą utrudnić wdrażanie reformy. Choć celem zmian jest większa elastyczność systemu, niejasne przepisy mogą pogorszyć sytuację pracowników.

wiadomosci.radiozet.pl

Młodzi nie chcą mieć dzieci?

Badanie Ariadny (maj 2025) pokazało, że ponad połowa Polaków nie planuje dzieci. Respondenci wskazali, że głównymi przeszkodami są złe warunki mieszkaniowe (32 %), brak stabilności zawodowej (31 %) oraz trudna sytuacja finansowa (31 %).

Analiza pokoleniowa pokazała spadek znaczenia rodziny jako priorytetu życiowego. Wśród pokolenia powojennego ponad 70 % uznało ją za kluczową, podczas gdy w pokoleniu Z zaledwie 45 %. Młodzi częściej deklarują ambicje materialne: 35 % chciałoby zgromadzić dużo pieniędzy, a 30 % osiągnąć sukces zawodowy.

Co ciekawe, choć za często pokazywaną barierę uchodziły kwestie finansowe i materialne, osoby bezdzietne najczęściej wskazywały brak odpowiedniego partnera jako główną przeszkodę, co sugeruje rozbieżność między stereotypami a rzeczywistymi powodami decyzji.

Autorzy badania zwracają uwagę na potrzebę odróżniania społecznych wyobrażeń od rzeczywistych barier oraz na malejące znaczenie rodziny w priorytetach młodego pokolenia.

PAP

Edukacyjne zmiany od września

Od września 2025 roku uczniowie uczą się według nowych zasad. W planach lekcji pojawiły się dwa nowe przedmioty: edukacja obywatelska i edukacja zdrowotna. Reforma ma przygotować młodzież do świadomego życia w społeczeństwie oraz promować dbałość o zdrowie.

Edukacja obywatelska realizowana jest w szkołach ponadpodstawowych i skupia się na rozwijaniu umiejętności współpracy, rozumienia państwa oraz zaangażowania społecznego. Edukacja zdrowotna, obowiązkowa od klasy IV szkoły podstawowej, zastąpiła wychowanie do życia w rodzinie. Obejmuje zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne oraz codzienną profilaktykę.

Wprowadzono też zmiany w rozkładzie godzin, zwłaszcza w liceach i technikach, oraz uproszczono programy dla uczniów z lekką niepełnosprawnością intelektualną. Nauczyciele przeszli specjalne szkolenia. Reforma wpisuje się w szerszy kierunek stawiający na rozwój kompetencji społecznych, zdrowotnych i obywatelskich.

wiadomosci.radiozet.pl

Polska gotowa na czterodniowy tydzień pracy?

Z raportu Hays Poland wynika, że 90 proc. specjalistów i menedżerów w Polsce popiera czterodniowy tydzień pracy, pod warunkiem utrzymania pełnego wynagrodzenia. Największe korzyści to więcej czasu wolnego (83 proc.) i poprawa jakości życia (79 proc.), a największe obawy to obniżka pensji (51 proc.) i nadgodziny (41 proc.).

55 proc. respondentów uważa, że Polska jest gotowa lub prawie gotowa na tę reformę. Najchętniej wybierany model to

cztery dni po osiem godzin bez zmian w wynagrodzeniu (90 proc. wskazań). Mniej popularne są warianty z dłuższym dniem pracy lub obniżką pensji.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zapowiedziało pilotaż trzech rozwiązań: skrócenia liczby dni pracy, zmniejszenia dobowego czasu pracy i dodatkowych dni wolnych. Ekspert Hays podkreśla, że wdrożenie zmian wymaga testów, dostosowania do specyfiki firm i stabilnego otoczenia gospodarczego.

biznes.wprost.pl

Polacy płacą mniej

W rankingu UE dotyczącym poziomu cen towarów i usług konsumpcyjnych gospodarstw domowych Polska znalazła się w gronie trzech najtańszych krajów – obok Bułgarii (60 % średniej UE) i Rumunii (64 %), z wynikiem około 72 % średniej UE. Dla porównania, najwyższe koszty odnotowano w Danii (143 %), Irlandii (138 %) oraz Luksemburgu (133 %).

Analiza danych Eurostatu ujawnia również znaczne różnice w konkretnych kategoriach: ceny alkoholu i wyrobów tytoniowych w Polsce kształtują się rano na poziomie 83 % średniej UE (tak samo jak na Słowacji), w przeciwieństwie do Irlandii (205 %) czy Finlandii (175 %).

Podobne różnice cenowe widoczne są także w kosztach żywności (od 76 % w Rumunii do 125 % w Luksemburgu), ubrań (Bułgaria 79 %, Dania 133 %), restauracji i hoteli (Dania 148 %, Bułgaria 53 %) oraz elektroniki czy transportu. Eurostat wskazuje, że wahania te są w dużej mierze efektem różnic w opodatkowaniu i poziomie usług w poszczególnych państwach

PAP

Opracowała:
Katarzyna Frankowska

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!*

*Więcej informacji w naszych biurach.

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

Tłumacz przysięgły – nieocenione wsparcie Polonii w Belgii

Życie na emigracji to szereg wyzwań – od nauki języka, przez integrację z lokalną społecznością, po radzenie sobie z biurokracją i dokumentacją.

Każdy, kto choć raz próbował załatwić sprawę urzędową w innym kraju, wie, jak kluczowe znaczenie ma właściwe tłumaczenie dokumentów, szczególnie gdy chodzi o sprawy urzędowe, sądowe czy notarialne. Właśnie w takich sytuacjach nieoceniona okazuje się pomoc tłumacza przysięgłego.

Jako tłumacz przysięgły języka polskiego i niderlandzkiego od lat pracuję z polską społecznością w Belgii. Pomagam osobom prywatnym, firmom i instytucjom przejść przez skomplikowane procedury administracyjne i sądowe – bez stresu, nieporozumień i zbędnych kosztów.

Ten artykuł powstał, by rozwiązać najczęstsze wątpliwości, podpowiedzieć, kiedy warto (albo trzeba!) skorzystać z usług tłumacza przysięgłego i wyjaśnić, czym różni się tłumaczenie zwykłe od uwierzytelnionego.

Czym zajmuje się tłumacz przysięgły?

Tłumacz przysięgły (w Belgii: beëdigd vertaler) to osoba, która zdała egzamin państwowy i uzyskała oficjalne uprawnienia do wykonywania tłumaczeń uwierzytelnionych. Każde tłumaczenie przysięgłe opatrzone jest pieczęcią, podpisem i numerem repertorium, a tłumacz bierze za nie pełną odpowiedzialność prawną. Takie tłumaczenie ma moc prawną – może być składane w urzędach, sądach, u notariusza, w bankach, w placówkach oświatowych i medycznych.

W praktyce oznacza to, że jeśli masz np. polski akt urodzenia, który musisz przedstawić w belgijskim urzędzie miasta, nie wystarczy sam dokument – potrzebujesz jego tłumaczenia przysięgłego na język niderlandzki lub francuski (zależnie od regionu).

Najczęstsze dokumenty wymagające tłumaczenia przysięgłego:

- Akty stanu cywilnego: urodzenia, małżeństwa, zgonu, rozwodu
- Świadczenia i dyplomy szkolne, zaświadczenia z uczelni, suplementy do dyplomu
- Zaświadczenia o niekaralności
- Wyroki sądowe i postanowienia
- Umowy: o pracę, najmu, leasingu, kupna-sprzedaży
- Dokumenty pojazdów: dowody rejestracyjne, umowy kupna-sprzedaży
- Pełnomocnictwa, oświadczenia, testamenty
- Dokumenty księgowe i podatkowe, bilanse firmowe
- Wnioski o uznanie kwalifikacji zawodowych lub dyplomów

Dlaczego tłumaczenie przysięgłe ma znaczenie?

Z pozoru może się wydawać, że wystarczy znać język lub skorzystać z tłumacza internetowego. Nic bardziej mylnego. Tłumaczenie przysięgłe to nie tylko przekład słów – to precyzyjna, wierna i zgodna z obowiązującymi przepisami adaptacja dokumentu, uwzględniająca kontekst prawny, kulturowy i administracyjny obu krajów. Źle przetłumaczony dokument może oznaczać odrzucenie wniosku, wezwanie do uzupełnienia, a nawet problemy prawne. To strata czasu, pieniędzy i co najgorsze – stresu.

Tłumaczenia ustne – obecność tłumacza na miejscu ma znaczenie. Tłumaczenia pisemne to tylko część mojej pracy. Równie istotną rolę odgrywiają tłumaczenia ustne, często wymagane podczas ważnych spotkań z udziałem urzędników, notariuszy, lekarzy, prawników czy sędziów. Tłumacz przysięgły może w takich sytuacjach towarzyszyć klientowi jako oficjalny tłumacz obecny przy czynnościach prawnych i potwierdzić wierność tłumaczenia swoim autorytetem.

Najczęstsze sytuacje, w których wykonuję tłumaczenia ustne:

- Śluby cywilne w urzędzie stanu cywilnego
- Sprawy sądowe – rozwody, podziały majątku, sprawy opiekuńcze
- Spotkania u notariusza – np. przy podpisywaniu aktów kupna nieruchomości
- Rozmowy z urzędnikami miejskimi i federalnymi
- Wizyty w placówkach medycznych, gdzie precyzyjna komunikacja jest kluczowa

Tłumacz przysięgły nie tylko przekłada słowa – musi szybko reagować, rozumieć kontekst kulturowy i sytuacyjny, a także zadbać o to, by klient czuł się bezpiecznie i pewnie.



Tłumacz przysięgły jako doradca

Wielu klientów zadaje pytanie: „Czy naprawdę muszę to tłumaczyć przysięgle?” Odpowiedź często zależy od celu dokumentu i instytucji, do której ma trafić. Dlatego rola tłumacza przysięgłego nie kończy się na samej pracy z tekstem. Często doradzam, jakie dokumenty są potrzebne, kiedy wymagana jest apostille, co trzeba złożyć w oryginale, a co wystarczy jako kopia.

Uznawanie tłumaczeń w Belgii, Polsce i Holandii

Belgia, Polska i Holandia mają różne systemy uznawania tłumaczy przysięgłych.

W Belgii tłumacz musi być zaprzysiężony przed sądem i zarejestrowany w oficjalnym rejestrze (Nationale Databank Beëdigde Tolken en Vertalers). W Polsce – egzamin państwowy organizuje Ministerstwo Sprawiedliwości. W Holandii natomiast tłumacz przysięgły musi figurować w rejestrze Register beëdigde tolken en vertalers (Rbvtv) i spełniać określone wymogi formalne.

Z przyjemnością informuję, że posiadam uprawnienia do wykonywania tłumaczeń przysięgłych zarówno w Belgii, jak i w Holandii oraz w Polsce. Dzięki temu mogę oferować tłumaczenia honorowane przez instytucje i urzędy w tych trzech krajach, co jest szczególnie istotne dla osób mieszkających i pracujących transgranicznie lub załatwiających sprawy w więcej niż jednym państwie.

Kilka praktycznych porad dla Polonii:

1. Nie zwlekaj z tłumaczeniem – instytucje często mają terminy, a proces uzyskania apostille czy legalizacji może trwać.
2. Zawsze sprawdzaj, jakie dokumenty są wymagane – czasem potrzebna

jest także legalizacja oryginału.

3. Zachowuj kopie tłumaczeń – każde tłumaczenie przysięgłe jest indywidualnie numerowane i archiwizowane.
4. Pytaj i korzystaj z wiedzy tłumacza – lepiej zapytać dwa razy, niż raz popełnić kosztowny błąd.

Podsumowanie – zaufaj doświadczeniu

Dla wielu osób usługi tłumacza przysięgłego to coś, z czym spotykają się raz czy dwa razy w życiu. Dla mnie to codzienność i misja, by wspierać naszych rodaków

w ważnych życiowych momentach: przy rejestracji dziecka, zawieraniu małżeństwa, rozwodzie, zakupie mieszkania, zmianie obywatelstwa, zakładaniu firmy czy ubieganiu się o uznanie dyplomu. Jeśli potrzebujesz tłumaczenia – pisemnego lub ustnego – masz wątpliwości co do procedur lub chcesz się dowiedzieć, jak przygotować dokumenty, jestem do Twojej dyspozycji. Pracuję zdalnie i stacjonarnie, dostarczam tłumaczenia na terenie całej Belgii i współpracuję z urzędami, sądami i kancelariami po obu stronach granicy.

BIEGŁY TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

REBISZ

MGR. KLAUDIA KATARZYNA REBISZ

REBISZ

J. NIDERLANDZKI
J. POLSKI

WYTŁUMACZTO

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

Intercyza małżeńska. Rozsądna decyzja czy zbędna formalność?



Kiedy warto rozważyć zawarcie umowy majątkowej?

Dla wielu osób ustawowy model wspólności majątkowej okazuje się w pełni wystarczający. Jest postrzegany jako rozwiązanie uczciwe i zrównoważone. Jednak nie wszystkie pary chcą w pełni poddać się ogólnym zasadom wynikającym z przepisów prawa.

W sytuacji, gdy nie ma woli wspólnego zarządzania dochodami lub majątkiem, istnieje możliwość zawarcia intercyzy, czyli umowy majątkowej małżeńskiej, w której wybiera się np. ustrój rozdzielności majątkowej. Tę formę wybiera aż 70% par, które decydują się na podpisanie umowy przed ślubem.

Rozdzielność majątkowa może okazać się szczególnie korzystna w przypadku prowadzenia działalności gospodarczej przez jednego z małżonków. W razie powstania długów zawodowych, wierzyciele nie będą mogli dochodzić roszczeń z dochodów drugiej strony – pod warunkiem, że obowiązuje między nimi ustrój rozdzielności majątkowej. Stanowi to więc ważne zabezpieczenie na wypadek nieprzewidzianych trudności finansowych.

Podobne rozwiązanie może być odpowiednie dla par w tzw. rodzinach patchworkowych, gdzie obie strony wchodzi w związek z już ukształtowanym majątkiem i często z dziećmi z poprzednich relacji. W takich przypadkach naturalna staje się potrzeba odrębnego zarządzania majątkiem i dochodami.

Nawet osoby, które decydują się na wspólność majątkową, nierzadko chcą wprowadzić do niej pewne modyfikacje – na przykład, by zabezpieczyć się na wypadek rozwodu lub śmierci jednego z małżonków. Umowa majątkowa pozwala na włączenie do majątku wspólnego określonych składników majątku osobistego, pod warunkiem zawarcia odpowiednich klauzul.

Czy intercyza jest konieczna?

Odpowiedź zależy przede wszystkim od indywidualnej sytuacji, planów zawodowych, struktury majątku, sytuacji rodzinnej. Kluczowe jest, by przed zawarciem związku małżeńskiego przeanalizować te kwestie i podjąć świadomą decyzję.

Rozmowa na ten temat – choć z pozoru mało romantyczna – może zapobiec niepotrzebnym komplikacjom i kosztom w przyszłości. Zawarcie lub zmiana umowy majątkowej już po ślubie wymaga dodatkowych formalności i wiąże się z wyższymi opłatami.

Warto zatem nie odkładać tych rozmów na później. Jeśli nadchodzi moment rezerwacji sali weselnej, to być może jest to także właściwy czas, by poruszyć temat ewentualnej umowy majątkowej i wspólnie zastanowić się nad najbardziej odpowiednim rozwiązaniem.

Jaki wpływ ma umowa majątkowa małżeńska na dziedziczenie?

Prawo spadkowe i prawo małżeńskie są ze sobą ściśle powiązane. Śmierć jednego

Umowa majątkowa małżeńska – co warto wiedzieć

Zawarcie małżeństwa wiąże się z określonymi prawami i obowiązkami dla obojga małżonków. Każdy związek małżeński niezależnie od tego, czy towarzyszy mu umowa majątkowa, czy nie, podlega określonemu ustrojowi majątkowemu, który ma bezpośredni wpływ na sposób zarządzania majątkiem wspólnym i osobistym.

W przypadku braku umowy majątkowej, automatycznie obowiązuje ustawowy ustrój wspólności majątkowej. W jego ramach każde z małżonków zachowuje swój majątek osobisty, do którego zalicza się m.in. dobra nabyte przed ślubem (np. dom zakupiony wcześniej), darowizny oraz spadki otrzymane w trakcie trwania małżeństwa, a także osobiste zobowiązania finansowe – takie jak kredyty zaciągnięte indywidualnie.

Oprócz majątku osobistego, powstaje również majątek wspólny, do którego należą dobra nabyte wspólnie po ślubie oraz te, których przynależność do jednej ze stron nie jest jednoznaczna. Co istotne, do majątku wspólnego zaliczają się także dochody obojga małżonków.

z małżonków skutkuje automatycznym ustaniem małżeństwa i rozwiązaniem ustroju majątkowego. Dopiero po przeprowadzeniu likwidacji majątku wspólnego możliwe jest przystąpienie do podziału spadku. Tym samym to właśnie wybrany ustrój majątkowy decyduje o dokładnym składzie masy spadkowej.

➤ Jeśli zmarły pozostawał w ustroju ustawowej wspólności majątkowej: Spadek obejmuje majątek osobisty zmarłego oraz jego udział (czyli połowę) we wspólnym majątku małżeńskim. Małżonek, który przeżył zmarłego, zachowuje swoją połowę majątku wspólnego oraz majątek osobisty, tj. dobra nabyte przed ślubem, darowizny i spadki otrzymane w trakcie trwania małżeństwa. Pozostałe składniki majątku – np. dochody z pracy, oszczędności, ruchomości i nieruchomości nabyte wspólnie – uznaje się za część majątku wspólnego.

➤ Jeśli zmarły pozostawał w ustroju rozdzielności majątkowej: Masa spadkowa obejmuje wyłącznie majątek osobisty zmarłego. Jeżeli jednak w trakcie małżeństwa powstała współwłasność (np. wspólny zakup nieruchomości), do spadku wlicza się udział zmarłego (czyli zazwyczaj połowa) w tej współwłasności. Małżonek zachowuje swoje dobra osobiste oraz własny udział we współwłasności. Rozdzielność majątkowa zakłada, że każdy z małżonków posiada wyłącznie własny majątek. W przypadku zakupu dóbr wspólnych powstaje współwłasność, najczęściej w częściach równych.

➤ Jeśli zmarły pozostawał w ustroju wspólności majątkowej uniwersalnej: Masa spadkowa obejmuje wyłącznie połowę wspólnego majątku. W tym modelu nie istnieje majątek osobisty. Wszystko, co zostało nabyte, należy do majątku wspólnego. Pozostała połowa majątku wspólnego przypada małżonkowi, który przeżył zmarłego.

Czy istnieje możliwość rozszerzenia praw spadkowych współmałżonka?

Klauzula przyznania większej części majątku współmałżonkowi

Do umowy majątkowej małżeńskiej można wprowadzić specjalną klauzulę, na mocy której majątek wspólny nie zostaje podzielony po połowie, jak przewiduje to prawo. Dzięki takiej klauzuli większa część niż połowa może zostać przyznana współmałżonkowi. Choć standardowo połowa majątku wspólnego wchodzi do spadku, a druga połowa pozostaje przy małżonku, klauzula ta umożliwia przyznanie współmałżonkowi większego udziału w całości majątku pod warunkiem, że zostanie to wyraźnie zapisane.

Zapis taki jest możliwy jedynie w przypadku ustroju wspólności majątkowej zarówno zwykłej, jak i uniwersalnej i nie znajduje zastosowania w modelu rozdzielności majątkowej, ponieważ ten nie przewiduje istnienia majątku wspólnego.

Instytucja kontraktowa (darowizna przyszłego majątku)

Małżonkowie mogą także ustanowić tzw. instytucję kontraktową, która pozwala na rozszerzenie praw spadkowych współmałżonka ponad to, co wynika z przepisów prawa. W praktyce stanowi to formę darowizny majątku przyszłego – czyli tego, który zostanie pozostawiony po śmierci.

Instytucja kontraktowa może przybrać dwie formy:

1. **Zapisana w umowie majątkowej małżeńskiej** – w takim przypadku tylko obopólna zgoda małżonków pozwala na jej uchylenie. Wymaga to formalnej zmiany umowy majątkowej.
2. **Ustanowiona poza umową majątkową** – traktowana jest wtedy jako zwykła darowizna. Każdy z małżonków może w osobnym akcie notarialnym przekazać partnerowi swój przyszły majątek lub jego część. Tego rodzaju instytucję można odwołać jednostronnie, w dowolnym momencie, bez konieczności informowania drugiej strony ani uzyskiwania jej zgody.

Agnieszka Maria Sità
Prawnik, mediator sądowy

MEDIACJE RODZINNE I SPADKOWE

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

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

Ugody są homologowane w sądach niderlandzko- i francuskojęzycznych.

Postaw na porozumienie – uniknij stresu i długiego procesu sądowego!



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



Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylvia Rasson

Dane kancelarii:
Britselei 28, 2000 Antwerpia

kancelaria aktywna na terenie całego kraju



foto © Kwintin Verspeurt

Kontakt:

gsm: 0484/79 03 92

email: srasson@outlook.com

www.sylviarasson-advocaat.be

Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie

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

DOLĄCZ DO NAS
instytutgent.be



SZKOŁA POLSKA

PRZEDSZKOLE od 3 lat

ZERÓWKA

KLASY 1 - 7

KLASA VIP 13+

KLASA "Język polski od podstaw" 7 - 10 lat

Zajęcia dodatkowe:

język angielski
język francuski
zajęcia artystyczne
zajęcia sportowe
religia

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



EMAIL
sekretariat@instytutgent.be



TELEFON
0498 34 25 34



KOD QR
zobacz mnie



- 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

Dlaczego warto angażować dzieci w prace domowe?

Codzienne obowiązki domowe są nieodłącznym elementem życia każdej rodziny. W wielu domach to dorośli przejmują większość zadań, oszczędzając dzieciom wysiłku i pozwalając im skupić się na nauce i zabawie.



Tymczasem prace domowe to jedna z pierwszych okazji, by dziecko zrozumiało, że jego działania mają realne skutki. Każda wykonana lub zaniedbana czynność niesie konsekwencje, co stanowi cenną lekcję odpowiedzialności. Takie doświadczenia rozwijają umiejętność przewidywania skutków decyzji, a w dorosłym życiu przekładają się na większą samodzielność i lepsze zarządzanie codziennością.

Dzieci włączone w obowiązki szybciej rozumieją, że są częścią rodziny. Nie postrzegają już domu jako miejsca, w którym inni dbają o ich komfort, lecz jako przestrzeń, za którą same również odpowiadają. Taki sposób myślenia uczy współpracy i rozwija umiejętności niezbędne w relacjach międzyludzkich. Wspólne wykonywanie obowiązków z rodzicami czy rodzeństwem buduje więzi i kształtuje zdolność pracy zespołowej. Dzieci doświadczające takich interakcji łatwiej odnajdują się w grupach rówieśniczych, chętniej nawiązują kontakty i chętniej angażują się w działania wymagające współpracy.

Poza aspektami emocjonalnymi i społecznymi, prace domowe mają także bezpośredni wpływ na rozwój umiejętności organizacyjnych dziecka. Nauka planowania i zarządzania czasem to kluczowe kompetencje, które przekładają się na sukcesy zarówno w szkole, jak i w późniejszej karierze zawodowej. Badania przeprowadzo-

ne na Uniwersytecie Harvarda pokazały, że dzieci angażowane w obowiązki od najmłodszych lat wykazują większą samodyscyplinę, lepiej organizują swoją pracę i konsekwentnie dążą do wyznaczonych celów. Umiejętność planowania własnego czasu przekłada się na większą efektywność nauki i pozwala unikać prokrastynacji.

Warto również zauważyć, że dzieci wykonujące obowiązki domowe uczą się niezależności i samodzielności. Rodzice – często w dobrej wierze – wyręczają swoje pociechy, co może prowadzić do braku samodzielności i postawy roszczeniowej. Tymczasem dziecko, które od najmłodszych lat uczestniczy w drobnych pracach, zyskuje poczucie sprawczości i wiarę we własne możliwości. Wie, że potrafi poradzić sobie z codziennymi wyzwaniami – a to klucz do samodzielności w dorosłym życiu.

Niektórzy rodzice obawiają się, że obowiązki domowe

mogą zaburzyć naukę i ograniczyć czas wolny dziecka. Tymczasem odpowiednio dobrany zakres zadań nie tylko nie przeszkadza w nauce, ale wręcz ją wspiera. Dzieci uczą się lepiej organizować swój dzień, szybciej koncentrują się na zadaniach i potrafią łączyć różne aktywności. Nawet kilkanaście minut dziennie poświęcone na drobne prace może przynieść długofalowe korzyści.

Obowiązki domowe mają kluczowe znaczenie dla wszechstronnego rozwoju dziecka. Uczą odpowiedzialności, współpracy, samodzielności i organizacji. Ich dostosowanie do wieku pozwala stopniowo zwiększać poziom trudności, co sprzyja rozwojowi kompetencji życiowych. Włączanie dziecka w codzienne zadania nie tylko wspiera domową rutynę, ale również kształtuje cechy, które będą procentować przez całe życie.

Warto więc zachęcać dzieci do angażowania się w prace domowe już od najmłodszych lat.

Ewa Janik



Nowy rok szkolny, stare problemy? Co frustruje rodziców i nauczycieli?

Wrzesień przynosi nowe otwarcie. Zmieniają się klasy, nauczyciele i podręczniki, ale problemy często pozostają te same; brak motywacji, przeciążenie uczniów, napięcia między domem a szkołą. Bo choć kalendarz się zmienia, niektóre szkolne problemy są wyjątkowo odporne na upływ czasu.

Rodzice: wsparcie, nie presja

Od pierwszych dni szkoły rodzice trafiają w sam środek informacyjnej burzy: aplikacje, platformy, loginy, pliki do podpisu, plany zajęć, wyjęcia integracyjne, wycieczki, harmonogramy, zmiany, poprawki...

Do tego dochodzi zadaniowy chaos: „proszę pomóc dziecku przygotować prezentację o średniowieczu” (czyli: rodzicu, naucz się historii), „proszę podpisać, przeczytać, upewnić się” (czyli: przejmij rolę nauczyciela i sekretarza w jednym). Rodzice nie narzekają, że szkoła czegoś wymaga. Narzekają, że za dużo ich obciąża. Informacje przychodzą z różnych źródeł, o różnych porach, czasem z opóźnieniem. To pełnoetatowe monitorowanie.

Poza tym pojawiają się zadania, które wymagają nie tyle zaangażowania, co kompetencji zawodowych: zaprojektuj plakat, opracuj referat, przygotuj prezentację multimedialną. Wszystko oczywiście w ramach „pomocy dziecku”, ale nie da się nie zauważyć, że granica

między pomocą a wykonaniem zadania coraz częściej się zaciera.

To nie jest tak, że rodzice się skarżą na obowiązki. Większość z nich naprawdę chce wspierać dzieci, rozumie wagę edukacji, docenia pracę nauczycieli. Problemem nie jest to, że szkoła coś wymaga. Problemem jest to, że wymaga czasami za dużo od rodzica, który ma własną pracę, inne dzieci, zobowiązania, czasem barierę językową lub po prostu ograniczone zasoby.

I tu właśnie leży sedno: nie chodzi o to, by rodzice robili więcej, tylko żeby mogli robić to, co naprawdę ma sens. Pomagać, kiedy trzeba, a nie zastępować. Wspierać, ale nie wyręczać.

Nauczyciele i stare problemy

Nowy rok szkolny, nowe rozporządzenia, nowe plany, nowe wymagania. A warunki pracy? Te same, co zawsze. Zbyt wiele obowiązków, zbyt mało czasu, zbyt mało ludzi.

W teorii szkoła to przestrzeń relacji, rozwoju, wspierania talentów. W praktyce to niekończąca się lista zadań do odhaczenia: formularze, protokoły, arkusze, notatki z rozmów wychowawczych, dokumentacja kontaktów z rodzicami, sprawozdania z frekwencji i uwagi „dla dobra dziecka”. Wszystko musi być zapisane, opatrzone datą, udostępnione, zarchiwizowane.

Same w sobie nie są to działania niewłaściwe. Problem pojawia się wtedy, gdy zaczynają przysłaniać to, co w edukacji najważniejsze: żywy kontakt z uczniem. Gdy każda rozmowa musi zostać udokumentowana, każda interwencja opisana w systemie, a każda lekcja dopasowana do podstawy programowej, łatwo zapomnieć, że w centrum powinniśmy stawiać ucznia, nie procedury.

A przecież dzieci nie uczą się zgodnie z arkuszem kalkulacyjnym. Mają dobre i złe dni. Potrzebują elastyczności, czasu, uwagi. Tylko że tego czasu i uwagi coraz mniej zostaje nauczycielowi, który poza prowadzeniem lekcji musi jeszcze obsłużyć dziennik elektroniczny, wystawić oceny cząstkowe, przygotować testy, wyjaśnić ich wyniki, poprawić sprawdziany, zorganizować wycieczkę i odebrać dziesięć maili.

A do tego oczekiwania rodziców. Jeden rodzic chce, żeby było więcej swobody,



bo „dzieci muszą być dziećmi”. Drugi chce więcej dyscypliny, bo „w tym wieku to już trzeba wiedzieć, co się liczy”. Jeden reaguje natychmiast na każdą uwagę w dzienniku, drugi nie odpowiada na maile przez cały semestr. Każdy oczekuje indywidualnego podejścia, empatii, szybkiej reakcji. I trudno im się dziwić, tylko że w klasie jest dwadzieścioro pięcioro dzieci, a czas nauczyciela nie jest z gumy.

To wszystko sprawia, że nauczyciele coraz częściej funkcjonują na granicy wypalenia. Z przeciążenia. Z braku wsparcia instytucjonalnego, z nieadekwatności systemu, z ciągłego udowadniania, że robią wystarczająco dużo, choć i tak wiadomo, że dla wielu to nigdy nie będzie „dość”.

W takiej sytuacji łatwo wpaść w rutynę, zrezygnować z inicjatywy i ograniczyć się do niezbędnego minimum. A przecież większość nauczycieli nie wybrała tego zawodu po to, by „wypełniać papierologię” czy „zarządzać oczekiwaniami dorosłych”. Przyszli, żeby uczyć. I to na nauczanie musi się znaleźć czas.

Gdzie w tym wszystkim są dzieci?

Między dorosłymi, którzy mają za dużo na głowie, a systemem, który bardziej dokumentuje niż wspiera, są dzieci, które uczą się w różnym tempie, mają różne domowe zaplecza, inne sposoby przyswajania wiedzy, różne potrzeby emocjonalne i poziomy koncentracji. I które bardzo często nie wpisują się w „jeden model ucznia”, spokojnego, zawsze gotowego, równo piszącego i zgłaszającego się z odpowiedzią.

A jednak co roku szkoła próbuje je dopasować. Tym samym programem, tym samym systemem oceniania, tymi samymi wymaganiami, które nie uwzględniają, że dzieci nie startują z tej samej pozycji. Często traktowane są jak grupa do zarządzania, nie jak jednostki do zrozumienia.

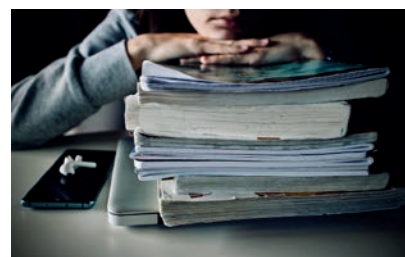
Ma być równo, zamiast sprawiedliwie. Efektywnie, zamiast empatycznie. Bez większej refleksji, czy to w ogóle działa.

Dzieci, które nie mieszczą się w standardzie bo są ciche, rozkojarzone, zbyt aktywne, emocjonalne, nieśmiałe, zbyt szybkie albo zbyt wolne wpadają w lukę systemu. Przestają pasować, więc trzeba je „poprawiać”, „dostosowywać”, „motywować”. A może po prostu trzeba je dostrzec takimi, jakie są? Z ich indywidualną historią, dniem, w którym nie mogą się skupić, bo nie spały, z rodziną, która nie ma czasu na wspólne czytanie, z myślami, które są gdzie indziej niż podręcznik.

Czasem wystarczyłoby mniej presji i więcej elastyczności. Więcej słuchania, mniej gotowych formulek. Dziecko to nie „uczeń klasy czwartej z oceną dostateczną z matematyki”, tylko człowiek w rozwoju, który potrzebuje relacji, zaufania i przestrzeni na bycie sobą. W tym wszystkim szkoła mogłaby być miejscem wspierającym, a nie tylko kontrolującym. Ale do tego potrzeba zmiany nie tylko programów, a przede wszystkim podejścia.

Co dalej?

Zarówno nauczyciele, jak i rodzice są zmęczeni próbą spełniania niespójnych oczekiwań, dostosowywania się do przestarzałych zasad i realizowania obowiązków, które rzadko przekładają się na realną jakość edukacji.



Rodzice chcieliby być partnerami szkoły, a nie jej zapleczem technicznym. Nauczyciele pragną skupić się na nauczaniu, nie na ciągłym rozliczaniu, ocenianiu i raportowaniu. Dzieci potrzebują szkoły, która wspiera rozwój, zamiast ograniczać się do wystawiania ocen.

Szkoła wciąż pozostaje miejscem wielkich ambicji i równie silnych rozczarowań. Rodzice chcą wspierać, ale nie zastępować nauczycieli. Nauczyciele chcą uczyć, a nie wypełniać dokumentację. Dzieci oczekują przestrzeni do rozwoju, nie systemu punktów i klasyfikacji.

Co zatem można zrobić? Może mniej oceniania, mniej podręcznikowej tresury, a więcej czasu na rozmowę, współpracę, naukę przez działanie. Może większe zaufanie do kompetencji nauczycieli i więcej głosu dzieci, zamiast decyzji podejmowanych wyłącznie przez dorosłych.

Nowy rok szkolny może być początkiem rozmowy nie tylko o programie, ale o sensie. Nie tylko o wymaganiach, ale o relacjach. Nie tylko o organizacji, ale o tym, jakiej szkoły naprawdę potrzebują ci, którzy do niej codziennie przychodzą.

Anna Janicka



Jesienne spadki nastroju u dzieci i młodzieży. Co robić?

Krótsze dni i brak słońca wpływają nie tylko na dorosłych. Dzieci i młodzież również mogą doświadczać spadku nastroju, zmęczenia czy wycofania, czasem nawet silniej niż dorośli. Warto wiedzieć, na co zwrócić uwagę i jak wspierać dziecko w tym okresie.

Sezonowe obniżenie nastroju to realne zjawisko, które wymaga czujności i wsparcia, zwłaszcza w przypadku dzieci bardziej wrażliwych na zmiany otoczenia.

Brak światła wpływa na rytm dobowy organizmu, zmniejsza produkcję serotoniny („hormonu szczęścia”) i zaburza poziom melatoniny („hormonu snu”). U dzieci i nastolatków, których układ nerwowy i emocjonalny wciąż się rozwija, może to prowadzić do wyraźnego pogorszenia nastroju.

Czasem objawia się to jedynie chwilowym znużeniem i sennością. Jednak u części młodych osób symptomy mogą przypominać depresję sezonową (SAD – Seasonal Affective Disorder) i wymagać uważnej obserwacji oraz odpowiedniego wsparcia.

Na co warto zwrócić uwagę?

Jesienna chandra u dzieci i nastolatków może przybierać różne formy nie zawsze łatwe do rozpoznania na pierwszy rzut oka. U młodszych dzieci najczęściej pojawia się zwiększona płaczliwość, marudzenie oraz wyraźna niechęć do szkoły i codziennych aktywności.

Maluchy mogą też skarżyć się na bóle głowy lub brzucha. To tzw. objawy psychosomatyczne, czyli reakcje ciała na napięcie emocjonalne. Często obserwuje się również wzmożoną sennność lub przeciwnie, trudności z zasypianiem, a



także wycofanie się z zabaw czy relacji z rówieśnikami.

U nastolatków objawy bywają subtelniejsze, ale często bardziej niepokojące. Młodzież może zamykać się w sobie, unikać kontaktów z rodziną i przyjaciółmi. Pojawia się spadek motywacji, trudności w nauce i wyraźne pogorszenie nastroju. Często towarzyszy temu drażliwość, impulsywność oraz wahania emocjonalne.

Nastolatki mogą wyrażać poczucie beznadziei, niskiej wartości czy zniechęcenie. Zmieniają się również nawyki. Pojawia się wzmożona potrzeba snu oraz większy apetyt, szczególnie na słodkie i węglowodany.

Nie każdy chwilowy spadek nastroju oznacza od razu zaburzenia depresyjne. Dzieci, podobnie jak dorośli, mają prawo do gorszych dni. Jednak jeśli objawy

utrzymują się dłużej niż dwa–trzy tygodnie i zaczynają wpływać na codzienne funkcjonowanie dziecka, warto potraktować sytuację poważnie i rozważyć konsultację ze specjalistą.

Jak wspierać dzieci i młodzież jesienią?

Codzienna dawka światła i ruchu

Jednym z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych sposobów poprawy nastroju jest codzienny kontakt z naturalnym światłem oraz aktywność fizyczna. Mimo że jesienią słońce jest towarem deficytowym, warto wychodzić na dwór choćby na krótki spacer. Najlepiej w godzinach przedpołudniowych, kiedy światło dzienne jest najsilniejsze.

Ruch, niezależnie od tego, czy jest to jazda na rowerze, gra w piłkę czy zabawa na świeżym powietrzu, pobudza produkcję

endorfin, poprawia krążenie i ogólne samopoczucie. Warto pamiętać, że dzieci często potrzebują dodatkowej motywacji, by oderwać się od ekranów. Wspólne spacerowanie to prosty i skuteczny sposób na ruch, rozmowę i spędzenie czasu razem.

Stały rytm dnia

Jesień sprzyja rozregulowaniu codziennego planu. Dni stają się krótsze, trudniej wstać rano, a pory snu i posiłków bywają przesunięte. Dla dzieci i młodzieży, które dopiero uczą się organizować swój czas, taka dezorganizacja może powodować rozdrażnienie i poczucie zagubienia.

Utrzymanie stałego rytmu dnia, regularnych godzin snu, posiłków, nauki i odpoczynku daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności. W trudniejszych emocjonalnie okresach taka struktura działa jak kotwica.

Dieta wspierająca nastrój

Jesienią dzieci często sięgają po słodycze i przekąski. To naturalna reakcja organizmu na zmniejszoną ilość energii i światła. Warto jednak zadbać o to, by dieta zawierała składniki odżywcze wspierające pracę mózgu i układu nerwowego.

Szczególnie ważne są produkty bogate w witaminę D, magnez i kwasy omega-3, takie jak tłuste ryby, orzechy, pestki dyni, siemę lniane, brokuły czy jarmuż. Równie istotne jest odpowiednie nawodnienie. Dzieci często zapominają o piciu wody, zwłaszcza gdy na dworze jest chłodno.

Warto zaangażować dziecko w przygotowanie prostych, sezonowych posiłków. Upiec wspólnie dyniowe muffiny, zrobić domową zupę krem z marchewki lub kolorową sałatkę. Wspólne gotowanie to nie tylko nauka zdrowych

nawyków, ale też sposób na budowanie relacji i poprawę nastroju.

Wystarczy być blisko

Jesienią wielu nastolatków zamyka się w sobie, staje się bardziej drażliwych lub wycofanych. Dla rodziców może to być trudne, ponieważ naturalna jest potrzeba rozmowy i próby dotarcia do dziecka. Czasem jednak lepiej po prostu być blisko, bez nacisku i oczekiwań.

Wspólne chwile, takie jak oglądanie filmu, gra w planszówki, gotowanie czy wieczorna herbata, tworzą przestrzeń do bycia razem. Taka cicha obecność daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i akceptacji, nawet jeśli nie potrafi otwarcie mówić o swoich emocjach.

Warto też pamiętać, że dzieci uczą się przeżywania i wyrażania emocji przez obserwację dorosłych. Jeśli pokażemy im, że my również mamy trudniejsze dni i potrafimy o nich mówić spokojnie, dajemy im bezpieczną przestrzeń do otwartości i autentyczności.

Przestrzeń do wyrażania emocji

Dzieci nie zawsze potrafią nazwać to, co czują. Emocje bywają dla nich trudne do zrozumienia, a jeszcze trudniejsze do

opisania słowami. Zamiast mówić, często pokazują to, co przeżywają, w innych formach. Poprzez rysowanie, śpiewanie, budowanie z klocków, taniec czy odgrywanie scenek. To ich naturalny język wyrazu, który pozwala im lepiej zrozumieć siebie i odnaleźć równowagę.

Dlatego tak ważne jest, aby wspierać dzieci w tych spontanicznych formach ekspresji, nie oceniając ich ani nie poprawiając. Dla jednych to będzie plastelina, farby i kredki, dla innych gra na instrumencie, ruch, sport lub zabawa tematyczna. Chodzi o to, by dziecko miało przestrzeń, w której może być sobą i swobodnie pokazać to, co czuje.

Dorośli odgrywają tu niezwykle ważną rolę. To my dajemy dzieciom przyzwolenie na przeżywanie emocji, nie tylko radości, ale także smutku, złości, rozczarowania czy frustracji. Pokazując, że wszystkie uczucia są naturalne i zasługują na uwagę, uczymy dzieci, że nie muszą ich tłumić ani ukrywać. Możemy to robić zarówno poprzez rozmowę, jak i własnym przykładem. Kiedy spokojnie opowiadamy o tym, co sami czujemy, pokazujemy, że emocje nie są zagrożeniem, lecz integralną częścią codziennego życia.

Warto stworzyć dziecku w domu choć niewielką przestrzeń, w której będzie mogło wyrażać siebie bez oceniania i presji. Może to być kącik z kartkami i kredkami, półka z instrumentami lub po prostu czas w ciągu dnia, kiedy dziecko wie, że może swobodnie się „wygadać”, narysować coś lub pobyć w ciszy. Taka przestrzeń nie musi być dosłowna – równie ważna jest nasza otwartość i gotowość do przyjęcia emocji dziecka,



bez pośpiechu i bez potrzeby natychmiastowego ich „naprawiania”.

Małe codzienne rytuały

Choć jesień potrafi być ponura, chłodna i przewidywalna, może również stać się tłem dla tworzenia dobrych, codziennych zwyczajów. To właśnie wtedy, gdy za oknem szybko zapada zmrok, a pogoda nie zachęca do wyjścia, warto zadbać o domową atmosferę pełną ciepła i bliskości.

Wspólne śniadanie przy zapalanej świecy, wieczorne czytanie książki, niedzielne pieczenie ciasteczek, wspólne gotowanie zupy czy szykowanie drugiego śniadania na kolejny dzień – to drobne, ale powtarzalne momenty, które budują poczucie bezpieczeństwa i ciągłości.

Dla dzieci i młodzieży takie codzienne czynności są czymś więcej niż tylko rutyną. Stają się punktem odniesienia w dynamicznie zmieniającym się świecie, który bywa przytłaczający i nieprzewidywalny. Pomagają im odnaleźć spokój i poczucie stałości, a także budują emocjonalną więź z dorosłymi.

Te małe gesty nie muszą być wyjątkowe ani czasochłonne. Wystarczy, że są regularne, przewidywalne i płyną z autentycznej chęci bycia razem. Właśnie w takich chwilach, które na pierwszy rzut oka wydają się zwyczajne, kryje się największa siła wspierania i wzmacniania emocjonalnego dzieci.

Kiedy szukać pomocy?

Każde dziecko ma prawo do gorszego dnia, przemęczenia, smutku czy zniechęcenia. Jednak jeśli spadek nastroju utrzymuje się przez dłuższy czas, zaczyna wpływać na codzienne funkcjonowanie i relacje dziecka z otoczeniem, warto potraktować to poważnie.



sensu życia, niska samoocena, wyrażanie bezsilności i beznadziei.

Nie czekaj, aż „samo przejdzie” albo „dziecko z tego wyrośnie”. Wczesna interwencja może zapobiec narastaniu problemów, a często wystarczą już pierwsze spotkania z psychologiem, by młody człowiek poczuł się wysłuchany, zrozumiany i zaopiekowany.

Zgłoszenie się po pomoc nie jest oznaką słabości. To dojrzała decyzja dorosłego, który chce zadbać o zdrowie psychiczne swojego dziecka z taką samą troską, jak o jego odporność fizyczną.

Jesienna melancholia to naturalna część cyklu przyrody, ale nie musi determinować codziennego samopoczucia naszych dzieci. Wsparcie emocjonalne, uważność i codzienna obecność dorosłych mogą stać się skuteczną tarczą ochronną wobec sezonowych trudności.

Najważniejsze, co możemy dać dziecku, to nie gotowe rozwiązania, lecz naszą bliskość, empatię i gotowość do słuchania nawet wtedy, gdy milczy. To właśnie troskliwa obecność a nie wielkie słowa, jest najskuteczniejszym wsparciem, kiedy świat za oknem staje się chłodny, ciemny i szary.

Marzena Dobrowolska

Do specjalisty – psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry dziecięcego warto się zgłosić, gdy zauważysz:

- **długotrwałą izolację społeczną**, np. unikanie kontaktów z rówieśnikami, zamykanie się w pokoju, wycofanie z zajęć pozalekcyjnych,
- **zaburzenia snu i apetytu**, które nie mijają: zbyt długi sen, trudności z zasypianiem, nocne wybudzenia, brak łaknienia lub nadmierne objadanie się,
- **wyraźne pogorszenie nastroju i zachowania**, np. drażliwość, niepokój, impulsywność, niechęć do codziennych obowiązków, spadek koncentracji,
- **utrzymujące się objawy psychosomatyczne**, takie jak bóle głowy, brzucha, napięcie mięśni, skargi bez wyraźnej przyczyny fizycznej,
- **sygnały alarmujące**, takie jak samookaleczenia, wypowiedzi o braku



Zajęcia dodatkowe powinny wspierać, nie przytłaczać

Dzieci coraz częściej mają grafik wypełniony bardziej niż niejeden dorosły. Rodzice zapisują je na języki obce, zajęcia sportowe, lekcje muzyki, warsztaty kreatywne, programowanie, szachy, a nawet zajęcia z komunikacji czy przedsiębiorczości.



Część tych wyborów podyktowana jest troską o przyszłość dziecka, chęcią zapewnienia mu dobrego startu w życiu i rozwinięcia ukrytych talentów. Problem pojawia się wtedy, gdy harmonogram zajęć zaczyna ograniczać czas niezbędny na rozwijanie własnych zainteresowań i codzienną radość bycia dzieckiem.

Zajęcia dodatkowe mają ogromny potencjał wspierania rozwoju dziecka zarówno poznawczego, jak i emocjonalnego czy społecznego. Odpowiednio dobrane rozwijają zainteresowania i pasje, wzmacniają poczucie własnej wartości, uczą systematyczności i odpowiedzialności, pomagają w budowaniu relacji rówieśniczych, uczą pracy w grupie i radzenia sobie z emocjami.

Kiedy zajęć jest za dużo?

Nadmierna liczba zajęć może jednak prowadzić do przemęczenia, frustracji, a nawet wypalenia również u dzieci. Przemęczone dziecko staje się drażliwe, ma trudności z koncentracją, traci motywację. Zajęcia, które miały rozwijać, zaczynają przytłaczać. Co więcej, napięty grafik może pozbawić dziecko swobod-

nej zabawy, spontaniczności i czasu na kontakt z rówieśnikami, a to właśnie one są kluczowe w dzieciństwie dla rozwoju społecznego i emocjonalnego.

Rodzice powinni regularnie sprawdzać, jak dziecko reaguje na zajęcia. Czy idzie na nie z radością, czy wraca zadowolone, czy opowiada o nich z entuzjazmem. Nie każde „nie chcę iść” jest powodem do rezygnacji, ale jeśli opór się utrzymuje, warto się zastanowić, czy dziecko nie zostało zapisane na zbyt wiele lub na coś, co wcale go nie interesuje.



Jak znaleźć „złoty środek”?

Równowaga między zajęciami dodatkowymi a czasem wolnym to klucz. Warto, aby plan tygodnia dziecka zawierał zarówno elementy nauki i rozwijania pasji, jak i dni całkowicie wolne od zajęć. Właśnie w tej wolnej przestrzeni rozwija się kreatywność, inicjatywa i umiejętność organizowania sobie czasu, kompetencje, które przydadzą się bardziej niż doskonałe wyniki z muzyki, czy kolekcja dyplomów z zajęć dodatkowych.

Złotym rozwiązaniem jest wybór jednej lub dwóch aktywności, które naprawdę

interesują dziecko i w których może się realizować bez nadmiernego obciążenia. Równie ważne jest regularne pytanie o zdanie samego zainteresowanego. Dzieci często potrafią bardzo trafnie ocenić, co im odpowiada, a co nie.

Jak wybierać zajęcia dla dziecka?

Najlepiej kierować się nie tym, co jest modne lub „dobre na przyszłość”, ale tym, co sprawia dziecku radość. Dla jednego będzie to gra na instrumencie, dla innego jazda konna czy nauka rysunku. Dziecko nie musi od razu osiągać sukcesów. Zajęcia mają być okazją do eksplorowania różnych dziedzin i sprawdzania, co je naprawdę interesuje.

Warto też dawać dziecku przestrzeń na zmianę zdania. Czasem zajęcia, które wydają się fascynujące, okazują się nieodpowiednie po kilku tygodniach. To naturalna część procesu poznawania siebie i swoich potrzeb.

Zajęcia dodatkowe mogą być wspierającym narzędziem wspierającym rozwój dziecka pod warunkiem, że są wybierane z wyczuciem, uwzględniają zainteresowania dziecka i nie zakłócają równowagi między nauką a zabawą. Czas wolny, odpoczynek i nuda są również potrzebne jak edukacja. To właśnie w tej równowadze kształtuje się ciekawy świat młodego człowieka.

Barbara Kamińska



#BESTPLACETOSTUDY

**TRZECIE MIEJSCE
POŚRÓD
38 UCZELNI,
KTÓRYCH
ABSOLWENCI
PRAWA ZARABIAJĄ
NAJWIĘCEJ
W POLSCE!**

**MIEJSCE W
PIERWSZEJ 5
Z NAJNIŻSZYM
BEZROBOCIEM!**



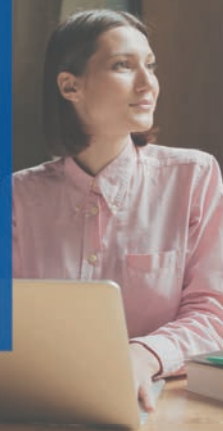
**DOŁĄCZ DO CZŁOŹWKI NAJLEPIEJ
ZARABIAJĄCYCH
ABSOLWENTÓW PRAWA**



KSZTAŁCIMY ONLINE OD PONAD 12 LAT!



Skróć czas studiów- wybierz ITS




polub nas 

facebook

www.facebook.com/antwerpiapolsku

Flandria po polsku

**Polub nas
bądź zawsze na bieżąco!**

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



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

Wrzesień bez stresu

Nie każdemu łatwo przychodzi przestawienie się na szkolny czy zawodowy rytm. Nie trzeba udawać, że wszystko jest pod kontrolą. Lepiej uczciwie przyznać, że po lecie potrzeba nam chwili, by na nowo poukładać codzienność.

Wielu rodziców mierzy się z wyzwaniem pogodzenia powrotu do pracy z powrotem dzieci do szkoły. Zmienia się poranny rytm, trzeba na nowo ustalić zasady i obowiązki. Presja, by natychmiast być dobrze zorganizowanym, może tylko zwiększyć stres. Dlatego tak ważne jest, by podejść do tego okresu z większym luzem.

Pomocne może być stworzenie prostych ram dnia, które nie będą zbyt sztywne, ale pozwolą na przewidywalność. Stałe godziny posiłków, wspólne przygotowanie plecaka wieczorem, chwila rozmowy po szkole – to nie są wielkie strategie, ale właśnie takie elementy dają poczucie stabilizacji.

Dzieci potrzebują jasnych struktur, ale nie mniej potrzebują ich też dorośli. Wspólne rytuały: wieczorne przygotowanie ubrań, ustalenie planu na następny dzień, ułatwiają funkcjonowanie całej rodziny.



Warto rozmawiać o emocjach, które pojawiają się we wrześniu. Nie wszystkie dzieci wracają do szkoły z entuzjazmem. Niektóre czują niepokój, inne są rozczarowane końcem wakacji, jeszcze inne obawiają się presji, jaka wiąże się z ocenami czy nowymi obowiązkami. Ważne, by te emocje miały prawo się pojawić. Zamiast je uciszać, lepiej je uznać. Czasem wystarczy zapytać: jak ci dzisiaj było, co cię zdenerwowało, czego się cieszysz? I po prostu wysłuchać odpowiedzi.

Dobrze też dać sobie przestrzeń na refleksję. Może zamiast planować kolejne zadania, warto zacząć od rezygnacji z kilku mniej potrzebnych aktywności. Jeśli poprzedni rok szkolny był zbyt napięty, może da się tym razem zostawić wolny wieczór w tygodniu. Może nie wszystkie zajęcia dodatkowe są niezbędne. Może warto poświęcić czas na wspólne gotowanie albo po prostu spokojne wyjście na spacer po pracy i szkole.

Wrzesień to także czas, kiedy łatwo wpaść w pułapkę porównań. Inni wydają się mieć już wszystko zaplanowane, dzieci chodzą na cztery różne zajęcia, śniadania są zbilansowane, a wpisy w mediach społecznościowych pokazują

uporządkowane biurka i szczęśliwe powroty do szkoły. Tylko że rzeczywistość rzadko wygląda tak jak na zdjęciach. To, co naprawdę pomaga, to akceptacja własnego tempa i możliwości. Czasem najcenniejsze, co można zrobić, to odpuścić z troski o siebie.

Dorośli, tak samo jak dzieci, potrzebują czasu, by zregenerować się po wakacjach. Nawet jeśli urlop był udany, powrót do rytmu pracy może być trudny. Warto zaplanować kilka drobnych przyjemności, które umiłą codzienność. Może to być kawa w ulubionej kawiarni po odwiezieniu dziecka do szkoły, albo powrót do książki, którą odłożyliśmy na później. Takie momenty pozwalają złapać oddech i przypomnieć sobie, że sezon jesienny może być równie dobry jak lato, choć wygląda zupełnie inaczej.

Wchodzenie w wrzesień nie musi oznaczać rewolucji. Nie trzeba wszystkiego zmieniać ani zaczynać od zera. Wystarczy przyjąć ten czas jako naturalny etap, w którym potrzebujemy odrobiny wyrozumiałości dla siebie i innych. Jeśli zaczniemy od tego, wszystko inne zacznie się układać.

Ewa Janik



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

Pasywny wymiar życia

To, ile wysiłku oraz energii czasem wkładamy w to aby nic nie robić i nic nie zmieniać, jest wręcz porażające. Latami tkwimy w problemach, które ograniczają nasze życie, a jednocześnie nie podejmujemy żadnych działań aby te problemy rozwiązać. Odwracamy wzrok, zbywamy milczeniem, liczymy, że sytuacja się poprawi lub że ktoś inny sprawi, że problemy znikną. A te, jak na złość nie znikają.



Skąd się bierze bierna postawa i dlaczego wkładamy ogrom energii w to, aby pozostać przy status quo, aby było tak, jak jest?

Niepokój, który w ten sposób funkcjonującym osobom stale towarzyszy, ma zazwyczaj swoje źródło w rzeczywistych problemach w życiu osobistym lub w pracy (bywa, że w obu sferach), a mimo to i tak nie chcą się one przyjrzeć temu, co w prawdziwy i dojmujący sposób je od środka trawi. Zastanawiają się zmęczeniem, pracą, rodziną czy brakiem wiary w to, że ich życie może wyglądać inaczej. Próby zwrócenia takiej osobie uwagi na stan rzeczy najczęściej spełniają na niczym, napotykać na ścianę bierności, graniczącą momentami z milczącą nieobecnością. To trochę tak, jak byśmy po drugiej stronie w ogóle nie mieli rozmówcy, człowieka, który nas usłyszysz, przemyśli i się ustosunkuje.

Jest za to milczące przytakiwanie lub konstatacja, że to i tak nie ma sensu, że

się nie uda lub że teraz już za późno na zmiany, więc lepiej, niech zostanie tak, jak jest. I tak tracimy bezpowrotnie szanse na ciepłą, serdeczną relację, na rozwój osobisty, na pracę na miarę naszych oczekiwań. Dobrowolnie wypuszczamy z rąk szansę na dobre, świadome życie.

Jak to się dzieje, że dorosła osoba tkwi w sytuacji, która nie daje jej możliwości autonomicznego działania? Co sprawia, że pozostaje w życiowym impasie i nie tylko nie dostrzega źródeł problemów, ale wręcz stara się ich nie zobaczyć, odwracając głowę w przeciwnym kierunku?

Pierwszą i jedną z najważniejszych kwestii jest tkwienie w pułapce zależności. Dzieje się tak na przykład, kiedy rodzice traktują dziecko jako nieporadne i niezdolne do samodzielności, mimo jego rozwoju i nabywania przez nie kolejnych umiejętności. Od lat mówi się o „helikopterowym wychowaniu”, gdzie nadopiekuńczy rodzice starają się rozwiązać za dziecko wszystkie problemy, planują jego przyszłość, wybierają zajęcia dodatkowe i ingerują w jego kontakty z rówieśnikami. Dziecko w takim domu nie ma okazji do samodzielnego podejmowania decyzji, popełniania błędów i uczenia się na nich.

Tylko że chronienie przed trudnymi emocjami pozbawia dzieci rozwinięcia się u nich takich cech jak zaradność, umiejętność stanięcia w swojej obronie czy asertywne stawianie granic, co w dorosłości skutkuje bierną postawą wobec życia, brakiem odporności psychicznej i w konsekwencji brakiem umiejętności rozwiązywania problemów.

Bywają też sytuacje całkowicie odwrotne i patologiczne, kiedy to dziecko przejmując od wczesnych lat życia odpowiedzialność za swoich dorosłych rodziców, próbując zaspokoić ich potrzeby. Wychowujący się w takiej rodzinie młody człowiek uczy się, że to nie on jest ważny, a inni i ich potrzeby.

Jakie są najczęstsze sygnały pozostawania w życiowym impasie? Potocznie kojarzymy z nim brak energii, zastój, niechęć do podejmowania decyzji oraz działań. Tymczasem osoby zakleszczone w życiowej pasywności często są postrzegane jako zajęte, zorganizowane i ogarniające rzeczywistość. Czują wewnętrzne napięcie i dyskomfort, przy jednoczesnym nierozwiązywaniu rzeczywistych problemów,



pozostawiając znaczenie własnych napięć głęboko poza obszarem świadomości.

Życiowa pasywność przejawia się na różne sposoby.

Pierwszy z nich możemy nazwać nienierobieniem. Nie reagujemy na daną sytuację i na możliwość jej rozwiązania, nawet jeśli jest ona dla nas wyniszczająca. Przykładowo, nie rozważamy zmiany pracy w momencie, kiedy sytuacja z szefostwem czy współpracownikami jest dla nas nie do zniesienia i zaczynamy stres z pracy przynosić do domu.

Utrzymywanie takiego stanu rzeczy może skończyć się dla nas wypaleniem zawodowym (i często długim zwolnieniem lekarskim), a mimo to nie podejmujemy działań, aby tę sytuację zmienić. Całą energię i siły wkładamy w to aby utrzymać taki stan rzeczy. Często towarzyszy nam negatywne myślenie o sobie oraz brak rozpoznania własnych możliwości sytuacji problemowej.

Drugi rodzaj pasywności to rezygnacja z siebie. Innymi słowy - nadmierne przystosowanie się. Ma miejsce wówczas, gdy zachowujemy się zgodnie z naszym wyobrażeniem na temat tego, czego od nas oczekuje drugi człowiek. Przykładowo, mąż organizuje weekendowy, rodzinny wypad w góry podczas gdy żonie najbardziej przydałoby się spędzenie czasu bez dzieci, z książką i herbatą na stoliku obok. Żona się jednak na ów wypad bez słowa godzi, mimo, iż weekendowe atrakcje w żadnym stopniu nie zaspokajają jej potrzeby pobycia w ciszy.

Nadmierne przystosowywanie się jest pasywnością dlatego, że nie bierzemy pod uwagę swoich realnych potrzeb ani nie rozpoznajemy potrzeb innych ludzi w ich wymiarze rzeczywistym. Robimy dużo, często nadmiarowo, ale nie jest to o tym, czego potrzebujemy my, albo ta druga osoba.

Kolejną pasywną strategią jest tkwienie w nieustającym emocjonalnym napięciu. Czując się źle i doświadczając niepokoju, działamy intensywnie, ale w sposób bezcelowy i nieukierunkowany na rozładowanie napięcia emocjonalnego. Nasza energia kieruje się w stronę rozładowania pobudzenia, a nie w stronę rozwiązania istniejącego problemu. Nie koncentrujemy się na sytuacji problemowej, tylko zaczynamy być intensywnie zajęci, nie komunikując jednocześnie, że coś nam nie pasuje. Objadamy się, robimy porządki, kompulsywnie robimy zakupy przez internet, zamiast powiedzieć o swoim stanie i nie eskalować pobudzenia. Taki rodzaj pasywności może przynieść chwilową ulgę, ale nadal utrzymuje rzeczywisty problem.

Najsilniejszą formą pasywności są samoutrudnianie oraz autoagresja. Dzieje się tak, gdy na sytuację problemową reagujemy symptomami fizycznymi. Nie myślimy w kategoriach rozwiązania sytuacji, kierując jednocześnie energię na osłabienie siebie, uruchamiając często przy tym magiczne myślenie, że ktoś inny za nas coś zmieni. Niezmieniająca się, wyniszczająca nas sytuacja zaczyna generować coraz więcej niechęci i frustracji.

W pasywnym wymiarze życia może się nam wydawać, że kiedyś przyjdzie taki magiczny czas, że ktoś lub coś zmieni naszą rzeczywistość i usunie nawarstwiające się trudności. Żłudna to i bardzo kosztowna

(energetycznie oraz czasowo) pułapka, bo jak pokazuje życie, tak się zazwyczaj nie dzieje. Lata mijają, a my tkwimy w tym samym. A poza tym ktoś lepiej od nas



miałby wiedzieć, czego nam potrzeba i jakie życie byłoby dla nas najlepsze?

Nie liczymy na to, że jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki nasz los się odmieni. Tu nie ma drogi na skróty, a budowanie świadomości, praca nad wewnętrznymi przekonaniami i pozostawanie w uważności na życiowe zakręty jest najlepszym, co możemy podarować sobie i światu. Przyglądanie się sobie, temu, jaki/jaka jestem, jakie są moje potrzeby, badanie, gdzie jestem, jak funkcjonuję, jak chcę funkcjonować, jak chcę dobrze żyć i co do tego może mnie przybliżyć, to jedyny zdrowy i mądry sposób na budowanie własnego, prywatnego poczucia szczęścia.

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

Spod Husarskiego Skrzydła

Most imienia płk. Aleksandra Nowaczyńskiego



Pod strażnicą w Kraśniku na zdjęciu między innymi: Marek Rusek prezes koleżeńkiego koła 24 Pułku ułanów, pośrodku Burmistrz Kraśnika, Dirk Verbeke prezes stowarzyszenia 1PDPanc.Belgia, kustosz muzeum 24 pułku. Foto: kolekcja priv.

Święto Białych Ułanów, czyli 24 Pułku Ułanów, które jak co roku w pierwszy weekend lipca odbywa się w Kraśniku, jak zwykle cieszyło się wielkim zainteresowaniem.

W trakcie dwudniowego świętowania można było odwiedzić Muzeum 24 Pułku Ułanów, wziąć udział w przemarszu przez miasto wraz z kompanią

honorową i przy akompaniamencie orkiestry wojskowej oddać hołd ułanom pod wartownią byłych koszar pułkowych oraz podczas uroczystego apelu złożyć wiązkę kwiatów za tych, którzy przełali krew za naszą ojczyznę.

Następnego dnia mieszkańcy miasta wraz z zaproszonymi gośćmi uczestniczyli w uroczystej mszy świętej, bezpośred-

nio po której odbyła się uroczystość pod pomnikiem upamiętniającym ułanów z 24 Pułku. Święto zakończyło się wielkim piknikiem militarnym, na którym można było zobaczyć sprzęt wojskowy, między innymi czołg Leopard oraz Abrams.

Wielkim zainteresowaniem cieszył się pokaz kunsztu ułańskiego. Popisy na koniach oraz władanie białą bronią to tylko część tego, czym mogą pochwalić się grupy rekonstrukcyjne.

Partnerem tych wydarzeń było Wojsko Polskie, a dokładnie 10 Brygada Kawalerii Pancernej imienia generała Stanisława Maczka ze Świętoszowa oraz 1 Warszawska Brygada Pancerna z Wesolej. To właśnie te jednostki zapewniły największe atrakcje tego święta.

W tym roku dodatkowym akcentem była uroczystość nadania imienia pułownika Aleksandra Nowaczyńskiego mostowi na rzece Urzędówce w Urzędowie. Urzędów to miasto położone obok Kraśnika w województwie lubelskim. To tam w 1900 roku na świat przyszedł Aleksander Nowaczyński, żołnierz Wojska Polskiego, który miał okazję wal-



Odsłonięcie tabliczki z imieniem patrona mostu. Foto: kolekcja prywatna



Widowisko historyczne. Foto: kolekcja prywatna

czyć zarówno z bolszewikami w 1920 roku, jak i niemieckimi nazistami w trakcie II wojny światowej. Po wrześniu kontynuował walkę na froncie zachodnim u boku generała Maczka, z którym jako oficer 1 Dywizji Pancernej przeszedł szlak bojowy od francuskiej Normandii po Wilhelmshaven w Niemczech.

Pułkownik dowodził 8 Batalionem Strzelców, zwanym „Krwawymi Koszulami”. Po wojnie Nowaczyński wrócił do Polski, zamieszkał w Szczecinie, gdzie zmarł w wieku 90 lat.

Uroczystości w Urzędowie rozpoczęły się mszą świętą w kościele parafialnym. Następnie cały orszak, na czele z orkiestrą strażacką oraz kompanią honorową z 10 Brygady Kawalerii Pancernej, przemarszował na miejsce uroczystości.

Po okolicznościowych przemówieniach oficer z 10 Brygady odczytał uroczysty apel poległych, zakończony salwą honorową oddaną przez kompanię. Burmistrz Urzędowa w asyście dowódcy 10 Brygady Kawalerii Pancernej, księdza proboszcza oraz syna pułkownika Nowaczyńskiego zabytkowymi pojazdami z czasów II wojny światowej udał się na most, aby tam

dokonać odsłonięcia tablicy z nadanym patronem mostu.

Uroczystość zakończyła się pięknym widowiskiem historycznym, które przygotowały grupy rekonstrukcyjne. Można było zobaczyć scenę wojny obronnej z 1939 roku, kiedy to Niemcy wkroczyli do Polski. Druga odsłona widowiska przedstawiała wkroczenie Sowieców na terytorium Rzeczypospolitej, walkę obronną oraz wycofanie się i ewakuację cywilów przez most graniczny, na którym w 1939 roku dowodził pułkownik Nowaczyński.

Uroczystość dzień wcześniej poprzedziła konferencja popularnonaukowa „Plk Aleksander Nowaczyński – z urzędowskiej chałupy do Wilhelmshaven”.

Inicjatorami tego wydarzenia była Grupa Rekonstrukcyjna 1 Polskiej Dywizji Pancernej „Antwerpia”, a zwłaszcza jeden z członków grupy, Michał Kuśmiderski. To właśnie za jego namową Rada Miasta



Salwa honorowa. Foto: kolekcja prywatna

Urzędów przyjęła za patrona nowego mostu pułkownika Nowaczyńskiego.

Wszystkim zaangażowanym w organizację serdecznie dziękujemy.

Chwała bohaterom.
Wojciech Romaniak

Grupa Rekonstrukcyjna Pierwszej Polskiej Dywizji Pancernej „Antwerpia” serdecznie zaprasza na uroczystość ku czci polskich wyzwolicieli, która odbędzie się 27 września (sobota) przy tablicy pamiątkowej na wojskowej części cmentarza Schoonselhof w Hoboken. Rozpoczęcie o godzinie 16.00.

W wydarzeniu wezmą udział: delegacja Wojska Polskiego, kompania honorowa z 34 Brygady Kawalerii Pancernej z Żagania, orkiestra wojskowa z Żagania, przedstawiciele władz miasta Antwerpia, polska szkoła z Antwerpii, organizacje polonijne oraz potomkowie polskich kombatanów.

Podczas ceremonii zostanie odczytany apel poległych i oddana salwa honorowa. Po wcześniejszym zgłoszeniu istnieje możliwość złożenia wianzanki kwiatów pod tablicą pamiątkową.

Kontakt: gruparekonstrukcyjna24@gmail.com

Więcej informacji oraz szczegółowy program znajdą Państwo na naszej stronie na Facebooku:
Grupa Rekonstrukcyjna Pierwszej Polskiej Dywizji Pancernej „Antwerpia”



Moc natury. O rumianku słów parę

Ta niepozorna roślina od wieków towarzyszy ludziom w leczeniu drobnych dolegliwości i poprawie samopoczucia. Przyjrzyjmy się bliżej jej właściwościom i sprawdźmy, jak można je wykorzystać na co dzień.



Rumianek lekarski (*Matricaria chamomilla* L.) to jednoroczna roślina z rodziny astrowatych. Ma pierzaste liście i kwiaty z żółtym środkiem i białymi płatkami. Rośnie w Europie, Amerykach, Azji i Australii. W Polsce spotykany jest na łąkach i nieużytkach, osiąga wysokość do 60 cm.

To jedno z najczęściej stosowanych ziół na świecie. Wykorzystuje się je w medycynie, kosmetyce i farmacji. Kwiaty zawierają m.in. olejek eteryczny i flawonoidy.

Nazwa „rumianek” pochodzi z j. greckiego i oznacza „ziemne jabłko”, co nawiązuje do delikatnego, jabłkowego zapachu jego kwiatów. Znany był już w starożytności. Egipcjanie uważali go za roślinę świętą, Hipokrates polecał przy przeziębieniach, a Rzymianie przy problemach trawiennych. Dziś jego działania potwierdzają badania naukowe.

Co kryje się w rumianku?

Siła rumianku wynika z bogactwa naturalnych składników o potwierdzonym działaniu. Najważniejszym z nich jest olejek eteryczny, który odpowiada za charakterystyczny zapach tej rośliny oraz jej właściwości lecznicze. Zawiera on związki o działaniu przeciwzapalnym, łagodzącym i regenerującym.

Podczas destylacji olejku powstaje chamazulen, substancja o intensywnie niebieskim kolorze, znana z silnych właściwości przeciwzapalnych i przeciwalergicznych.

Kolejnym ważnym składnikiem jest bisabolol oraz jego pochodne, takie jak farnezen czy mircen. Działają one przeciwbakteryjnie, łagodzą podrażnienia i wspomagają gojenie ran. Rumianek zawiera również flawonoidy, m.in. apigeninę i kwercetynę, które wspierają organizm w walce z wolnymi rodnikami, działają przeciwzapalnie i wzmacniają naczynia krwionośne.

Choć w mniejszych ilościach, w rumianku obecna jest także cholina, wspierająca pracę wątroby, układu nerwowego i metabolizmu. Roślina dostarcza również soli mineralnych, takich jak wapń, magnez i potas, ważnych dla mięśni i układu nerwowego.

Kumaryny, naturalnie występujące w rumianku, działają rozkurczowo, uspokajająco i wspomagają krążenie. Obecna w roślinie witamina C wzmacnia odporność i wspiera regenerację tkanek. Nie można też pominąć związków śluzowych, które łagodzą stany zapalne błon

śluzowych, przynosząc ulgę przy infekcjach gardła i problemach trawiennych. Uzupełnieniem tego bogatego składu jest spiroeter, składnik o działaniu rozkurczowym i przeciwbólowym, który bywa pomocny m.in. przy dolegliwościach miesiączkowych.

Dlaczego warto sięgać po rumianek?

Działa przeciwzapalnie: Dzięki aktywnym składnikom, napary z rumianku hamują powstawanie stanów zapalnych. Pomagają przy przeziębieniach, bólach gardła, stanach zapalnych jamy ustnej i spojówek. Rumianek działa także zewnętrznie na skórę, oparzenia, rany, żylaki, odleżyny i hemoroidy. Jest polecany również przy infekcjach intymnych.

Łagodzi dolegliwości żołądkowe: Rumianek łagodzi objawy wrzodów, a także działa rozkurczowo i reguluje trawienie. Pomaga przy biegunkach, kolkach, wzdęciach i bólach brzucha, również miesiączkowych.

Pomaga przy cukrzycy: Rumianek może chronić trzustkę i ograniczać wzrost poziomu cukru we krwi. Warto go włączyć do codziennej diety jako element wspierający leczenie cukrzycy.

Działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo: Wyciągi i olejki rumiankowe wykazują działanie wobec bakterii i drożdżaków, co czyni go pomocnym w leczeniu zakażeń skóry i błon śluzowych.

Ułatwia zasypianie i redukuje stres: Rumianek działa kojąco na układ nerwowy. Zawarta w nim apigenina ułatwia

zасыпаніe і змніежа uczucie lku. Fіlіzanka rumіankowej herbatki wieczorem może poprawіć jakoś snu.

Pomaga przy przeziębieniach: Rumianek można stosować także do inhalacji, na przykład przy katarze lub bólu zatok. Ułatwia oddychanie i rozrzedza wydzielinę.

Wspiera leczenie hemoroidów: Dzięki właściwościom łagodzącym i regenerującym rumianek jest stosowany przy hemoroidach w postaci nasiadówek lub okładów.

Jak używać rumianku w domu

Napar z rumianku do picia przygotowuje się, zalewając 3 gramy suszonych kwiatów 250 mililitrami wrzątku. Napar należy parzyć pod przykryciem do 15 minut, a następnie przecedzić. Zaleca się pić go dwa do trzech razy dziennie.

W przypadku dzieci w wieku od 6 miesięcy do 2 lat stosuje się łagodniejszą proporcję: 1,5 grama suszu na 150 mililitrów wrzątku. Po zaparzeniu i przecedzeniu podaje się 50–100 mililitrów świeżo przygotowanego naparu.

Rumianek może być również stosowany jako herbata do płukania gardła i jamy ustnej. W tym celu używa się od 1,5 do 4,5 grama suszonych kwiatów na 100 mililitrów wrzącej wody. Po zaparzeniu przez około 15 minut i przecedzeniu napar nadaje się do bezpośredniego stosowania.

Do przygotowania okładów i kompresów wykorzystuje się 3 do 9 gramów kwiatów na 100 mililitrów wrzątku. Napar parzy się do 15 minut, przecedza, a następnie używa do przemywań lub jako kompres kilka razy dziennie, w zależności od potrzeb.



Sprawdź, zanim sięgniesz po rumianek

Rumianek jest powszechnie uznawany za roślinę łagodną i dobrze tolerowaną. Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) klasyfikuje go jako bezpieczny surowiec, a według monografii Europejskiego Towarzystwa Fitoterapii (ESCOP) może być stosowany także przez kobiety w ciąży. Przypisano mu kategorię A, co oznacza brak wykazanego ryzyka dla płodu.

Nie oznacza to jednak, że rumianek jest całkowicie wolny od działań niepożądanych. W pewnych sytuacjach jego stosowanie może wiązać się z ryzykiem.

Warto pamiętać, że jakość surowca zależy również od sposobu jego przygotowania. Kwiaty najlepiej zbierać w suchy, słoneczny dzień, w południe, gdy są w pełni rozkwitu. Suszy się je w przewiewnym, cienistym i ciepłym miejscu, rozkładając pojedynczą warstwą na papierze lub płótnie. Po około 48 godzinach gotowy susz należy przechowywać w szczelnych pojemnikach, z dala od światła i wilgoci.

U osób uczulonych na rośliny z rodziny astrowatych, takie jak ambrozja, bylica czy nagietek, rumianek może wywoływać reakcje alergiczne. Mogą one obejmować swędzenie, wysypkę, zaczerwienienie skóry, a w skrajnych przypadkach także obrzęk lub trudności w oddychaniu.

Substancje czynne zawarte w rumianku mogą również wchodzić w interakcje z niektórymi lekami. Ostrożność zaleca się zwłaszcza osobom przyjmującym leki przeciwzakrzepowe, hormonalne, nasenne, uspokajające lub przeciwdepresyjne, ponieważ rumianek może nasilać ich działanie i zwiększać ryzyko skutków ubocznych. W takich przypadkach przed sięgnięciem po napar lub suplement warto skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą.

Zioła, choć naturalne, mają realne działanie farmakologiczne. Dlatego nawet tak popularne i łagodne jak rumianek należy stosować z rozwagą.

Rumianek to jedno z najczęściej wykorzystywanych ziół w domowej apteczce, pomaga przy codziennych dolegliwościach i poprawia samopoczucie. Można go pić, stosować zewnętrznie, robić okłady, inhalacje czy kąpiele. W czasach, gdy często sięgamy po syntetyczne leki, warto pamiętać, że rumianek to naturalna i skuteczna alternatywa.

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



Kim jesteśmy

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



SZKOŁA POLSKA
W ANTWERPII

Książka na dziś

Olgierd Hurka – „Show”

... Jedno marzenie potrafi zmienić wszystko...

Aneta Dychnicz, jak wiele młodych dziewcząt marzy o zmianie swojego życia. Mieszka w niewielkiej wsi, z wykształcenia jest księgową, ale z powodu braku etatów pracuje jako kelnerka w barze. Dodatkowo pomaga stryjowi w warsztacie samochodowym, naprawia auta, ciągniki i inne maszyny. Jej codzienność to praca i obowiązki.

W domu opiekuje się chorą matką, która z dnia na dzień staje się coraz bardziej zależna od córki. Tymczasem Aneta coraz mocniej czuje, że sama potrzebuje niezależności. Nie chce spędzić całego życia na wsi. Chce coś zmienić.

Kiedy pojawia się szansa udziału w programie telewizyjnym „Zmiana na dobre”, Aneta zgłasza się bez wahania. Chce zostawić za sobą szarą codzienność. Po kilku etapach rekrutacji dostaje jednak inną propozycję, udziału w nowym projekcie o nazwie SHOW. Szczegóły są niejasne, ale mówi się o dużych pieniądzach i starcie medialnej kariery. Dziewczyna zgadza się bez większych pytań. W końcu co ma do stracenia?

Od tej pory wszystko dzieje się bardzo szybko. Kursy, sesje zdjęciowe, nowy profil w mediach społecznościowych, ćwiczenia z mówienia i poruszania się. Aneta ma stać się kimś nowym. Lepszym. Tak przynajmniej jej się mówi. Z czasem coraz trudniej jej zrozumieć, gdzie kończy się ona sama, a zaczyna wykreowany obraz.

Sytuacja staje się bardziej skomplikowana, gdy dostaje nowe zadanie. Ma pokazać się publicznie z aktorem Krystianem Sobiewskim, który ma bardzo złą opinię. W mediach nazywany jest damskim bokserem, celebrytą z przeszłością, od którego odwrócili się niemal wszyscy.

Krąży o nim różne plotki: o pobiciu narzeczonej, niestosownym zachowaniu na planie filmowym, uzależnieniu od alkoholu i narkotyków, a nawet o napaści seksualnej.

To właśnie jemu Aneta ma teraz towarzyszyć na gali promującej jego nowy film. Jej szef twierdzi, że nowa, nieznana kobieta u boku aktora może pomóc poprawić jego wizerunek. Ma wyglądać jak nowy początek, nowa relacja, nowe życie.

Czy Aneta się zgodzi? Czy będzie grać rolę, która nie ma nic wspólnego z prawdą, tylko po to, by dostać się do świata, o którym marzy?

„Show” to książka, którą czyta się szybko, ale zostaje na dłużej. Skłania do myślenia o tym, jak daleko można się posunąć, żeby zmienić swoje życie. I czy to, co na końcu, naprawdę będzie tego warte.

Autor pokazuje, jak łatwo zatracić siebie w świecie, który obiecuje szybką karierę i lepsze życie. To opowieść o pozorach, które często mylimy z prawdą, i o potrzebie udawania kogoś innego, by dopasować się do oczekiwań. „To książka o decyzjach, które mogą odmienić życie, ale nie zawsze prowadzą tam, dokąd chcieliśmy dotrzeć.

Olgierd Hurka urodził się w 1972 roku w Gdańsku. Z wykształcenia jest ekono-

mistą, skończył handel zagraniczny na Uniwersytecie Gdańskim i studia MBA na The University of Manchester. Pracuje w środowisku biznesowym, a od wielu lat mieszka z rodziną pod Warszawą, na skraju Puszczy Kampinoskiej.

Zadebiutował w 2020 roku powieścią kryminalną „Znamię”, za którą otrzymał Nagrodę Specjalną im. Janiny Paradowskiej na Międzynarodowym Festiwalu Kryminału. W 2022 roku ukazał się jego thriller psychologiczny „Show”, podejmujący temat świata mediów i życia w cieniu popularności.

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



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

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



INSTAL bvba

- ✓ Naprawy i przeglądy kotłów gazowych i olejowych z atestem.
- ✓ Montaż kotłów kondensacyjnych, wentylacji i klimatyzacji.
- ✓ Instalacje centralnego ogrzewania, wodno-kanalizacyjne i gazowe.

**Nasza firma posiada
20-letnie doświadczenie.**

Kontakt: 0494254125, 0498699317
info@instal.be

perfectie @ home

**Zatrudnia już ponad 1000
pracowników na terenie Belgii**

OFERUJEMY:

Elastyczne godziny pracy i wynagrodzenie
ZAWSZE na czas.
Zaufani i przeszkoleni pracownicy mówiący
w różnych językach pomogą Ci ustalić grafik
dostosowany do twoich potrzeb.

Ponadto otrzymasz u nas:

- elektroniczne bony żywnościowe za 8 euro
- wynagrodzenie za telefon
- ubrania do pracy: koszulki polo, fartuszki oraz buty
- wynagrodzenie za pranie ubrań
- zwrot kosztów transportu do klienta
- roczny abonament na de lijn
- pieniądze wakacyjne oraz roczną premię
- HOSPITALIZATIEVERZEKERING dla Ciebie i Twojej rodziny

perfectieathome.be



Nasze biura:

Uitbreidingstraat 10, Berchem
Frans Van Heymbeecklaan 1, Deurne
Kapelstraat 25, Hove
Provinciale Steenweg 50, Schelle
Handelslei 106, Zoersel

antwerpen@perfectieathome.be
deurne@perfectieathome.be
hove@perfectieathome.be
schelle@perfectieathome.be
zoersel@perfectieathome.be