

- Konduktor musi uważać, czyli o belgijskich regułach językowych
 - Nierówna walka o zdrową sylwetkę
 - B jak Bourgondiers
 - Vina Bovy: zapomniana diwa z Gandawy
 - Sen nasz powszedni
- Dziecięce lęki. Jak pomóc dziecku pokonać strach?
 - W obronie nudy



W NUMERZE:

- 3 Konduktor musi uważać, czyli o belgijskich regułach językowych
- 6 Nierówna walka o zdrową sylwetkę
- 8 Odkrywamy Belgię
- 10 B jak Bourgondiers
- 14 Vina Bovy: zapomniana diwa z Gandawy
- 17 Krakowskie klimaty
- 18 Jak przygotować się do wizyty w belgijskim urzędzie – poradnik dla Polonii
- 20 Kuchnia belgijska dla każdego
- 22 Zatrzymane w obiektywie
- 24 Przegląd prasy belgijskiej
- 26 Przegląd prasy polskiej
- 30 Lokator też ma prawa – jak nie stracić kaucji i uniknąć sporów z właścicielem w Belgii?
- 32 Sen nasz powszedni
- 36 Dziecięce lęki. Jak pomóc dziecku pokonać strach?
- 38 W obronie nudy
- 40 Z archiwum codzienności.
- 44 Jesień we dwoje
- 46 Jesienne przesilenie
- 48 Spod Husarskiego Skrzydła
- 50 Nie wykład, lecz przykład. O wychowaniu dzieci
- 52 Książka na dziś

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

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

Kontakt: antwerpiapopolsku@gmail.com

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

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

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



Flandria po polsku



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



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

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

Konduktor musi uważać, czyli o belgijskich regułach językowych

Przypomnijmy: W grudniu zeszłego roku pewien konduktor, wchodząc do wagonu, wypowiedział radosne „Goeiedag! Bonjour!” i okazało się, że użył jednego słowa za dużo. Lub za wcześnie, bo pociąg w tym momencie znajdował się jeszcze na terenie jednojęzycznej Flandrii, tuż przed dwujęzyczną Brukselą, i podróżujący nim Flamand poczuł się urażony.

Sprawa obiegła światowe media jako belgijskie dziwactwo, ale największej sławy przysporzyła samemu konduktorowi Ilyassowi Albie, który nawet zaczął sprzedawać stosowny merchandise – kubki z podwójnym „dzień dobry”.

W połowie lipca 2025 r. Stała Komisja Nadzoru Językowego zakończyła rozpatrywanie skargi dotkniętego bazurem pasażera i przyznała mu rację. Otóż faktycznie na tej części trasy obowiązuje wyłącznie język niderlandzki. Owszem, obsługa pociągu ma prawo pozwolić sobie na przejaw uprzejmości i użyć francuskiego, ale tylko wtedy, gdy w takim języku najpierw zwróci się do niej podróżujący.

To tylko jedna z całego katalogu ustalonych jeszcze w latach 60. minionego wieku zasad językowych, które w fantastycznie ścisły, ale równocześnie kreatywny sposób zarządzają flamandzkimi, walońskimi i brukselskimi wrażliwościami. Najciekawsze z nich dotyczą właśnie Regionu Stołecznego Brukseli, gdzie świat frankofoński i niderlandzki się przenikają lub – jak kto woli – zde-rzają. I tak:

- Jeśli pociąg jedzie po Brukseli, komunikaty są wygłaszane zarówno w języku niderlandzkim, jak i francuskim, poczynawszy od języka ojczystego konduktora.
- Z megafonów na Dworcu Północnym najpierw płyną zapowiedzi w niderlandzkim, a następnie francuskim. Na



Foto Ilyass Alba na Facebooku

- Dworcu Południowym – odwrotnie.
- Bruksela Centralna to przypadek szczególny, nie tylko dlatego, że kilkanaście torów z innych stacji zwęża ona do zaledwie sześciu. W roku parzystym z głośników usłyszymy tam najpierw niderlandzki, a w roku nieparzystym – francuski.
- System lat parzystych i nieparzystych stosuje się również na stacjach metra.
- Jeśli zaś chodzi o stronę wizualną, to

każda brukselska stacja i przystanek mają swój numer porządkowy. Gdy jest on parzysty, to dla zmyłki i gimnastyki umysłu najpierw wyświetla się jego nazwa po francusku (zapowiedź dźwiękowa również).

- Na przystankowych szyldach natomiast niderlandzka nazwa pisana jest kursywą, a francuska nie.
- Niespotykaną swobodą cieszy się w metrze granie na czekanie, bo na

stacjach można usłyszeć piosenki praktycznie w każdym języku. Pod jednym tylko warunkiem – że akurat francusko- i niderlandzkojęzyczne utwory pozostaną w idealnej równowadze.



Zachęcam więc do wyostrenia słuchu i wzroku następnym razem, gdy będziecie poruszać się po belgijskiej stolicy. Nagle dostrzeżecie magiczny świat wzorów, poniesie was zbioromowa synestezja.

Wspomniana wcześniej Komisja Nadzoru Językowego czuwa nad wzorów przestrzeganiem, udziela porad i rozpatruje skargi, choć nie jest sądem i nie nakłada sankcji. Organy państwowe mają za to obowiązek raportowania jaki bieg nadały jej opiniom i zaleceniom.

W zeszłym roku Komisja przyjęła ponad 200 skarg i 70 wniosków innej natury, głównie dotyczących kulejącej niderlandzkojęzycznej obsługi w urzędach, maili w niewłaściwym lub tylko jednym (czyt. francuskim) języku, braku wszystkich wersji językowych stron internetowych, mandatów i wezwań do ich zapłaty znów tylko we francuskim...

Jak się można spodziewać Nadzór Językowy jest ulubionym adresatem owych superczujnych jednostek, które węższą zagrozenie w każdym niepoprawnym znaku i niedbale sformułowanym piśmie. Bo pamiętajmy, że przez pierwsze sto lat Królestwa Belgii język niderlandzki nie mógł liczyć na równoprawne traktowanie. Elity polityczne, akademickie, wojskowe, urzędnicze by-

ły frankofońskie, francuska wersja tekstów prawnych była jedyną obowiązującą, rozprawy sądowe i lekcje w szkołach średnich odbywały się po francusku. A z czasem walka z dyskryminacją języka stała się dla wielu Flamandów symbolem dążeń o pełną niezależność regionu.

Tak więc pewnego radnego miasta Lier zbulwersował niedawno dopisek „nie dotyczy rowerów” przy znaku zakazu wjazdu. Dopisek był dwujęzyczny, więc radny wymógł natychmiastowe zastąpienie go tabliczką z jedną, niderlandzką wersją.

W gminie Ronse, która leży na granicy między Flandrią a Walonią i gwarantuje szereg udogodnień dla mniejszości francuskojęzycznej, ktoś doniósł, że gdy na peron dworca patrzy się pod określonym kątem, to widoczna jest tylko francuskojęzyczna nazwa Renaix. Akurat tę skargę Komisja Nadzoru Językowego uznała za bezpodstawną.

Całkiem poważne i całkiem regularne są jednak skargi na pogotowie ratunkowe. Dwa lata temu w podbrukselskim, a więc flamandzkim Roosdaal zmarł 11-miesięczny Cisse. Obsługa wezwanej karetki po niderlandzku nie mówiła, podobnie jak pracownicy ostrego dyżuru szpitala w Brukseli, do którego przewieziono chłopca. Zdesperowani rodzice szukali wyjaśnienia tragedii, posilując się własną znajomością języków obcych. Na gorąco zaoferowano im... francuskojęzyczną pomoc psychologiczną.

I na to jest przepis: pacjent ma prawo poprosić o przewiezienie do szpitala z personelem posługującym się biegle wybranym językiem pod warunkiem, że szpital ten leży



nie więcej niż 12 minut od najbliższej placówki. Ratownicy z różnych względów mogą odmówić spełnienia życzenia, ale problemem wciąż pozostaje niedostateczna znajomość niderlandzkiego przez wszelkie brukselskie służby. Swego czasu w błahej sprawie zagailem w stolicy policjantkę po niderlandzku, a ona z przepaszającym uśmiechem zaproponowała przejście na angielski.



Na koniec spieszę donieść, że uprzejmy dwujęzyczny konduktor konsekwencji służbowych nie poniósł, dzięki czemu wciąż można śledzić w mediach społecznościowych pracę Ilyassa Alby, poznawać ciekawostki o belgijskiej kolei, modele pociągów i architekturę dworców.

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).



www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



Nierówna walka o zdrową sylwetkę

W Brukseli wprowadzono basenowe godziny dla otyłych. Albo wprost – dla grubych, bo stojąca za inicjatywą organizacja Fat Friendly świadomie używa tego właśnie określenia. Od września w każdy niedzielny wieczór (po oficjalnych godzinach otwarcia) basen w dzielnicy Ixelles/Elsene jest zarezerwowany dla cięższych osób, które korzystają z lekcji aqua gimnastyki lub zwyczajnie popływają i poczuć się swobodnie.



Pomysł dobry i dla ciała, i dla ducha. Z tego, co pisze Fat Friendly, akcja pomaga przełamać bariery, bo w grubej grupie raźniej i bezkompleksowo. Tyle tylko, że równocześnie przypomniał mi się news z początku sierpnia o planach sieci fastfoodowych. W najbliższych latach McDonaldsów ma przybyć w Belgii 28, pizzerii Domino 125, Burger Kingów 50, do tego dochodzą inne marki i łącznie ma się otworzyć 250 nowych filii.

Jasna sprawa, nie każdy otyły stołuje się w fast foodzie i nie każdy konsument McDonaldsa tyje. Równocześnie Belgowie plasują się tuż pod średnią europejską, jeśli idzie o wskaźniki nadwagi i otyłości. I tu też trzeba zastrzec, że Eurostat definiuje wagę na podstawie dość wyświechtanego i nieraz krytykowanego wskaźnika masy ciała (BMI). Według tej miary nadwagę ma 50,6 proc. dorosłych Europejczyków i 48,2 proc. Belgów. W Belgii co szósta osoba jest otyła, czyli ma BMI od 30 w górę. W Polsce co piąta, o ile nie co czwarta, bo trafiać na różne dane.

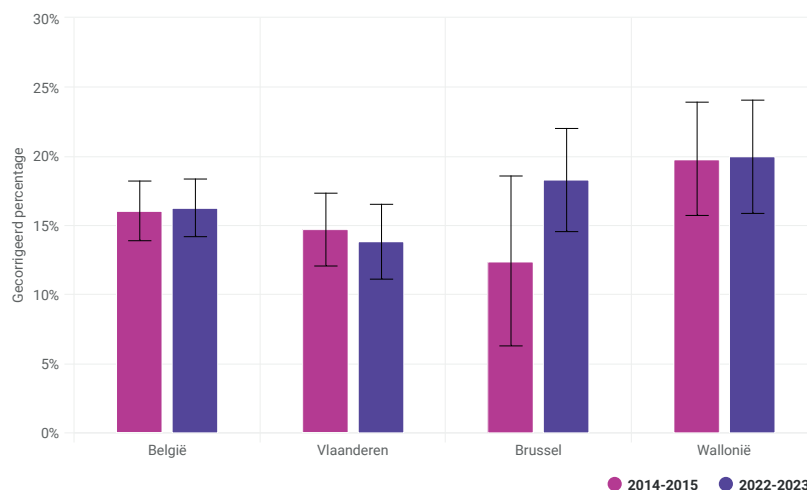
Jakby nie patrzeć, jest źle, a na odwrócenie trendu wcale się nie zanosi. Bo przecież kolejne pokolenia (otyłych jest

6 proc. niepełnoletnich Belgów) dorastają w tyciennym otoczeniu. Wiadomo jak pozycjonowane są produkty w supermarketach, wiadomo z jakim menu wiąże się organizacja urodzin w kinie lub parku trampolin. To tam też na reklamach sportowcy-idole szczerzą się do burgerów, coli i chipsów.

Belgijski Rządowy Instytut Zdrowia Publicznego Sciensano zbadał jak ewoluje środowisko „żywieniowe” wokół szkół we Flandrii w latach 2008-2020. Warzywniaki i piekarnie ustąpiły miejsca fast foodom i sklepikom osiedlowym. Dzisiaj w promieniu kilometra od flamandzkiej podstawówki jest średnio 6,3 fast foodów i 3,8 sklepików. W przypadku szkół średnich – odpowiednio 12,7 i 7,6. Badanie wykazało związek między zmieniającym się krajobrazem a wzrostem BMI zwłaszcza dzieci od 6

do 12 roku życia. Za każdy nowy lokal ze śmieciowym jedzeniem w odległości 500 metrów od szkoły BMI rósł średnio o 0,057 kg/m² w latach 2010-2011 i o 0,059 kg/m² w latach 2015-2016.

Rządowy instytut bada i dowodzi, a co robi rząd? Funkcjonujący w Belgii od dziesięciu lat podatek cukrowy (obecnie 12 eurocentów na litr) wymiernych efektów nie przyniósł. Według ostatnich dostępnych danych kilka lat temu aż co piąty Belg codziennie sięgał po słodzony napój gazowany. Zakazy czy ograniczenia sprzedaży niezdrowych produktów nie wchodziły w grę w czasach, gdy „już wszystko chcą nam odebrać”. Dodatkowo w Belgii wiązałyby się to z zamachem na tożsamość, czyli wszechobecne, nie sieciowe, ale przecież nie mniej niezdrowe smażalnie frytek i mięsopodobnych ulepków.



Odszetek ludności Belgii w wieku od 3 do 64 lat z nadwagą (w tym otyłością) według regionu i roku.
Źródło: Instytut Zdrowia Publicznego Sciensano.

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

Całkiem niedawno ze zdawałoby się chwalębną inicjatywą wystąpiły organizacje zrzeszające producentów, dystrybutorów i marki żywności. Podpisały one „Belgian Food Advertising Code”, który ma wejść w życie z początkiem 2026 r. i zabraniać skierowanej do młodych reklamy „słodzonych napojów, lodów, chipsów, cukru i produktów na jego bazie, czekolady, dżemów, miódów, syropów (...), chyba że spełniają one europejskie wymagania dotyczące niskiej zawartości cukru, tłuszczu lub soli”.

Samoregulacja branży wygląda przede wszystkim na ucieczkę do przodu przed ewentualnymi, ale wciąż nieobecnymi sankcjami ze strony państwa. Ogłoszony z pompą kodeks zapowiada ochronę przed reklamami, które skierowane są do grup odbiorców składających się co najmniej w 30 proc. z osób poniżej 16 roku życia. Po pierwsze – jak to obiektywnie zmierzyć? Po drugie – Belgów w

tym przedziale wiekowym jest zdecydowanie mniej niż 30 proc. całej populacji. Czyli reklamy „dla wszystkich” mogą pozostać bez zmian. Poza tym kampanie opierające się na marce albo na jej ambasadorkach, a nie pokazujące butelki Fenty czy BigMac’a, w ogóle nie są w kodeksie uwzględnione.

Tymczasem pozostają nam baseny – dostępne dla wszystkich, choć i z tym akurat w Brukseli różnie bywa. W stolicy Belgii ostatni miejski basen otwarto w 1986 r. i nie ma choćby jednego kąpieliska na świeżym powietrzu. Przybywa za to siłowni, szczególnie tych spod znaku

„Basic-Fit”, najpopularniejszej siłkowej sieciówki w tej części Europy. Doczekała się już ona nawet kreatywnego frytkowego sobowótora – smażalnia we Flemalle koło Liège kusi szyldem „Basic Frites”

Maciej Bochajczuk.



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.



Het Borrelmanneke w Hasselt, autor: Marlinde Dwarswaard, nl.wikipedia.org

Hasselt – stolica jenever

Położone w sercu Limburgii Hasselt to miasto o wielu obliczach. Wąskie brukowane uliczki i zabytkowe kamienice sąsiadują tu z nowoczesnymi butikami i galeriami sztuki. To jeden z najważniejszych ośrodków handlu, kultury i edukacji w regionie, a jednocześnie miejsce znane z otwartości mieszkańców oraz wysokiej jakości usług gastronomicznych.

W Hasselt warto odwiedzić Ogród Japoński, Muzeum Mody, Muzeum Jenever oraz liczne galerie prezentujące twórczość lokalnych i międzynarodowych artystów. Miasto słynie również z kuchni, w której tradycyjne flamandzkie smaki spotykają się z nowoczesnymi trendami kulinarnymi.

Szczególne znaczenie w historii Hasselt ma produkcja jenever, aromatycznego alkoholu na bazie jałowca. Dziś trunek ten stanowi nie tylko element lokalnej tożsamości, ale też inspirację do organizacji największego w Belgii festiwalu poświęconego temu napojowi.

Festiwal Jenever

Co roku, w trzeci weekend października, odbywa się święto jenever, które przyciąga gości z całej Belgii oraz z zagranicy. Centrum miasta wypełniają stragany, muzyka i tłumy spacerowiczów. Kawiarnie, destylarnie i tymczasowe bary serwują jenever w wielu odsłonach: klasyczny, ziołowy, owocowy, na przykład popularny cactus, a także limitowane edycje przygotowane specjalnie na festiwa

W programie festiwalu są parady, koncerty oraz prezentacje tradycji związanych z jenever. Na stoiskach gastronomicznych można znaleźć dania inspirowane smakiem jałowca, a praliny, czekoladki czy cukierki z dodatkiem tego trunku, cieszą się ogromną popularnością. Na odwiedzających czekają też degustacje, przejazdy specjalnym tramwajem festiwalowym oraz piesze wycieczki z przewodnikiem.

Warto wiedzieć, że jenever jest wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego Flandrii. Popularnym lokalnym zwyczajem jest wypicie kieliszka jenever popitego łykami piwa.

Mimo że głównym bohaterem festiwalu jest trunek, impreza ma charakter kulturalny i rodzinny. Organizatorzy przygotowują atrakcje dla dzieci, w tym warsztaty, animacje i gry. Dorośli mogą w tym czasie uczestniczyć w koncertach lub pokazach.

Borrelmanneke i Borrelvrouwke

Jenever od wieków związany jest z Hasselt. Dawniej dostarczano go w dużych beczkach do sklepów, lokali i domów prywatnych. Najczęściej używano beczki o pojemności około 268 litrów, zwanej „wołową głową”. Od tej nazwy wzięło się prześmiewcze określenie mieszkańców Hasselt jako „głów wołów”.

Do tej tradycji nawiązuje jedna z najbardziej rozpoznawalnych atrakcji miasta, fontanna Borrelmanneke, zaprojektowana przez rzeźbiarza Laurenta Boonmana w 1981 roku. Przedstawia mężczyznę siedzącego okrakiem na wołu, z beczką jenever na ramieniu, z której nalewa trunek. Pod zwierzęciem umieszczono figurki świń, co przypomina o dawnym zwyczaju karmienia ich resztkami po de-



Jenevermuseum, autor: Paul Corbeel, nl.wikipedia.org

stylacji. Raz w roku, podczas festiwalu, z fontanny zamiast wody płynie jenever, co przyciąga tłumy turystów i sprawia, że staje się ona jednym z najczęściej fotografowanych miejsc w mieście.

Od 2010 roku towarzyszy jej Borrelvrouwke, brązowa rzeźba kobiety witającej gości kieliszkiem jenever. To nawiązanie do dawnego zwyczaju, kiedy mieszkanki miasta częstowały przybyszów tym trunkiem. Podczas październikowego Festiwalu Jenever obie postacie symbolicznie serwują alkohol, podkreślając tradycję i gościnność Hasselt.

Wyścig kelnerów

Podczas Festiwalu Jenever odbywa się również widowiskowy wyścig kelnerów, który co roku gromadzi licznych uczestników i tłumy widzów. Zawodnicy niosą tace z kieliskami pełnymi trunku i muszą jak najszybciej pokonać wyznaczoną trasę w centrum miasta nie rozlewając przy tym ani kropli. Regulamin zabrania biegania, więc kelnerzy poruszają się szybkim krokiem, co w praktyce przypomina zawody w szybkim marszu. Liczy się szybkość, równowaga i precyzja. Wzdłuż trasy ustawiają się tłumy kibiców głośno dopingujących zawodników, a na trasie nie brakuje muzyki, tańców i śmiechu.

Wyścig, w którym biorą udział przedstawiciele wielu lokalnych kawiarni i barów, stał się już swego rodzaju prestiżową rywalizacją, a jednocześnie wydarzeniem pełnym dobrej zabawy. Zwycięzca otrzymuje nietypową nagrodę – ilość jenever odpowiadającą jego wadze, co w praktyce oznacza kilkadziesiąt butelek lokalnego trunku.

Muzeum Jenever

Warto odwiedzić Narodowe Muzeum Jenever, mieszczące się w dawnej gorzelni z XVII wieku przy Witte Nonnenstraat,

gdzie prezentowana jest kolekcja oryginalnych urządzeń z XIX wieku, ponad dwóch tysięcy butelek, setek dzbanów, kieliszków i tysięcy etykiet ukazujących zmieniające się style i sposoby promocji trunku. Ekspozycja prowadzi od pierwszych receptur i metod produkcji w XVII wieku, przez złoty wiek gorzelnictwa, po współczesne techniki destylacji. Multimedialne prezentacje i modele pokazują cały proces od zbioru surowców po butelkowanie.

Podczas Festiwalu Jenever muzeum ożywa jeszcze bardziej dzięki dodatkowym wystawom, warsztatom i degustacjom. Goście mogą spróbować rzadkich, limitowanych edycji alkoholu oraz porównać smaki z różnych regionów. To idealne miejsce, by zrozumieć, dlaczego trunek ten ma tak ważne znaczenie w historii i kulturze Hasselt.

Trunek z historią

Jenever to aromatyczny alkohol na bazie jałowca, powstający z jęczmiennego słodowego wina destylowanego do około siedemdziesięciu procent alkoholu. Wyróżnia się dwa główne typy: oude, dojrzewany w beczkach, o głębszym, bardziej złożonym smaku, oraz jonge, młodszy i łagodniejszy. W przeszłości jenever pełnił różne funkcje. Początkowo stosowany był jako środek leczniczy, zalecany przez aptekarzy na rozmaite dolegliwości, później zyskał popularność wśród robotników, aż w XIX wieku stał



Jenevermuseum, autor: Paul Hermans, nl.wikipedia.org

się jednym z najczęściej spożywanych trunków w Belgii i Holandii.

Dla mieszkańców Hasselt jenever to coś więcej niż alkohol. Jest symbolem lokalnej tożsamości i częścią codziennej kultury. Jego historia jest nierozdzielnie związana z miastem, a receptury przekazywano z pokolenia na pokolenie, dbając o zachowanie tradycyjnych metod.

Festiwal Jenever łączy mieszkańców i turystów, zachęca do poznawania historii miasta oraz pokazuje, że tradycje wciąż mogą być żywe. Od parady w strojach ludowych, przez wyścig kelnerów, po fontannę serwującą trunek, wszystko to sprawia, że październikowe święto w Hasselt staje się niezapomnianym wydarzeniem, w którym smak, kultura i historia tworzą spójną całość.

Agnieszka Buniowska



Jenevermuseum, autor: Paul Corbeel, nl.wikipedia.org

B jak Bourgondiers

Mieszkając w Belgii lub tylko odwiedzając ją jako turysta możemy często usłyszeć, że Belgowie są określani mianem Bourgondiers. Ale co to tak naprawdę znaczy? I dlaczego na twarzach Belgów, zapytanych o to, od razu pojawia się uśmiech, a samo słowo wypowiedane jest przez nich z nieskrywaną dumą?



Belgię, posiłki, które do tej pory miały za zadanie po prostu zaspokoić głód, stały się wystawnymi bankietami.

A wszystko za sprawą luksusowych składników i egzotycznych przypraw, które pojawiły się w menu, a prezentacja i podanie urosły do rangi sztuki, czyniąc z każdej kolacji widowisko. I właśnie tu dochodzimy do sedna zagadnienia.

Bourgondisch genieten

Typowy Bourgondier spożywa ponadprzeciętne ilości wina i piwa w porównaniu ze średnią europejską, je stosunkowo dużo i pościwie na to dużo czasu, a z

Kęś historii

Jak zawsze w przypadku próby znalezienia odpowiedzi na pytania nieoczywiste, trzeba zanurzyć się w mrokach historii, często już dawno zamierzchłych i szukać wskazówek w uwarunkowaniach historycznych, geograficznych i kulturowych.

To, co dziś nazywamy tradycyjną kuchnią belgijską ma u swych podstaw zaskakujące połączenie rzymskiego wyrafinowania z germańską prostotą i nałożonego na to filtra francuskiej wystawności. Bowiem kiedy Rzymianie podbili region Belgica w 56 roku p.n.e., przywieźli ze sobą nie tylko swoją potęgę militarną, ale także miłość do dobrego jedzenia. Szybko dostrzegli potencjał żyznej gleby i przekształcili region w tętniący życiem ośrodek handlowy, a dzięki zaawansowanym technikom rolniczym i nowym uprawom, takim jak zboża, warzywa,

ziola i owoce, na zawsze odmienili lokalną dietę.

Z kolei zamieszkujące te tereny od wieków plemiona germańskie, były zwolennikami sycących, pożywnych potraw, a do perfekcji opanowali wędzenie, marynowanie i konserwowanie żywności. To wzajemne oddziaływanie wpływów sprawiło, że kuchnia belgijska, nawet w starożytności, znajdowała interesującą równowagę: z jednej strony nutę śródziemnomorskiego wyrafinowania, z drugiej – krzepiącą prostotę ludów północy. Gdy na to wszystko nałożyła się klisza renesansowych, kulinarnych rozkoszy rodem z Francji, kuchnia belgijska przeszła ostatnią, znaczącą metamorfozę. Na dworach władców Burgundzkich, którzy rządili częścią Francji, ale także dzisiejszą



Czekoladowy poławiacz krewetek

mlekiem matki wyssał to, co określane jest mianem „Bourgondisch genieten”. Termin ten odnosi się do stylu życia Burgundów, którzy niegdyś znani byli z zamiłowania do jedzenia i wina, zaś spuściznę tego stylu życia można odnaleźć jeszcze wiele wieków później w dużej części Belgii i Holandii.

Bowiem „Bourgondisch genieten” to coś więcej niż tylko delektowanie się jedzeniem, chodzi o doznanie całościowe: poświęcenie czasu na posiłek, cieszenie się towarzystwem wokół siebie i wdzięczność za jedzenie i ludzi.

O tym jak istotną rolę w życiu Belgów odgrywa jedzenie świadczą jednoznacznie liczby, z których można wysnuć wniosek, że w kwestii kulinarnej, belgijski uczeń przerósł francuskiego mistrza. Bo choć Francja pozostaje na pierwszym miejscu w świecie z ilością restauracji odznaczonych gwiazdkami Michelin, to jeśli weźmiemy pod uwagę ilość tych restauracji w przeliczeniu na mieszkańca, to Belgia zamyka podium, wyprzedzając Francję, plasującą się dopiero na szóstym miejscu (1. Szwajcaria 2. Luksemburg 3. Belgia 4. Malta 5. Hongkong SAR 6. Francja 7. Singapur 8. Islandia 9. Holandia 10. Włochy).

Mechelen

Do ciekawego eksperymentu doszło kilka lat temu w Mechelen, gdzie miasto zaprosiło do współpracy archeologa żywności, jak Jeroen Van Vaerenbergh lubi siebie nazywać. Wspólnie z Maartenem Van Essche, prowadzącym restaurację Magma, przygotowali kolację charytatywną, której menu w całości inspirowane było ustaleniami archeologicznymi

dotyczącymi co jadła elita średniowiecza, burgundzkie damy i dżentelmeni, ale także zwykli ludzie w tamtych czasach w Mechelen.

Wybitny kucharz przygotował niepowtarzalne menu, okraszone archeologicznym komentarzem dotyczącym historii powstawania dań, pochodzenia składników i związków z tym pięknym miastem. Kolejnym etapem były warsztaty cateringowe dla branży hotelarskiej prowadzone przez Van Vaerenbergha, które zainspirowały kucharzy i pomogły im odważyć się eksperymentować z przyprawami i słodzcami w kuchni, ale też obudziły w nich chęć wypróbowywania różnych połączeń smakowych. W rezultacie szefowie kuchni w restauracjach w Mechelen, takich jak Tinèlle czy The Chick dodają teraz do swoich menu połączenia smaków, które wcześniej nie przyszyby im do głowy.



Jenever Museum

Belgia rajem dla foodies

Mając na uwadze wszystko powyższe, nie dziwi bogata oferta muzealna poświęcona tematyce szeroko pojętego tematu jedzenia. Z powodu oczywistości i popularności, nie trzeba tu wspominać o muzeach frytek czy czekolady, zaś odrębnym tematem są muzea piwa, których ogromna liczba i bogata historia zasługują na osobne, obszerne omówienie.

Ale jeśli już mówimy o trunkach, to pewnie niewielu wie, że w XIX wieku przeciętny Belg spożywał 9,5 litra ginu (jenever) i jest to wciąż jeden z popularniejszych napojów alkoholowych. W Hasselt znajduje się Muzeum Jenever, w którym można poznać historię jego powstawania, zapoznać się z technikami destylowania, a na koniec na własnej skórze sprawdzić smak tego charakterystycznego trunku w muzealnym barze. Warto zaznaczyć, że Muzeum Jenever pełni funkcję centrum wiedzy, dzięki czemu regularnie odbywają się tam wystawy, koncerty, spacer z przewodnikiem czy warsztaty dla dzieci w wieku szkolnym (dotyczące



m.in. wpływu alkoholu na ludzkie ciało).

Z kolei amatorzy słodkości nie mogą pominąć wizyty w Stroopfabriek (Fabryce Syropów) w Borgloon, w regionie Hageland, słynącym z rozległych sadów. Okolice te bez wątpienia koniecznie trzeba odwiedzić wiosną, kiedy ciągnące się po horyzont, kwitnące sady jabłkowe i gruszkowe są zjawiskowo piękne i niezwykle fotogeniczne. Ale także jesienią warto tu zajrzeć, by zapoznać się z ofertą muzeum, w którym można zobaczyć zaawansowane maszyny służące do pozyskiwania soku z owoców, dowiedzieć się o procesie destylacji czy ruszyć szlakiem i odkryć atrakcje specjalnie zaprojektowane dla dzieci.

A na koniec posilić się regionalnymi przysmakami w bistro De Smaakfabriek czy zrobić zapasy w sklepiku znajdującym się przy recepcji.

Interesującą propozycją jest również Bakkerijmuseum (Muzeum Piekarnictwa) w Veurne. W tym przytulnym muzeum mieszczącym się w starym domu możesz dowiedzieć się wszystkiego o dawnym i współczesnym rzemiośle piekarniczym, poczynając od procesu przygotowania wypieków aż po ich sprzedaż. Regularnie odbywają się tu warsztaty pieczenia chleba, a w każdą środę można kupić świeżo upieczony chleb rzemieślniczy.

Ale chleb to przecież nie wszystko, są jeszcze ciasta, ciastka, czekoladki, pierniki, lody, cukierki... Głód rozbudzony podczas wystawy można zaspokoić w kawiarni muzealnej (dostępnej również



bez wizyty w muzeum), gdzie można delectować się pysznymi, świeżymi wypiekami lub kanapką. Wybierając się tu z dziećmi, warto spędzić trochę czasu w ogrodzie muzealnym, w którym znajduje się niezwykle, naturalny plac zabaw dla dzieci.

Październik miesiącem owoców morza

Także ilość wydarzeń kulinarnych poświęconych tematyce jedzenia znajdujących się w Belgii może przyprawić o zawrót głowy. Październik już tradycyjnie jest „Miesiącem krewetki” w Nieuwpoort, bo to właśnie wtedy wypada szczyt połowu tego przysmaku. Władze miasta, we współpracy z rybakami, sprzedawcami i restauratorami przygotowali liczne atrakcje, dzięki którym będzie można na przykład wejść na pokład jednego z kutrów

krewetkowych, wziąć udział w warsztatach lub konkursie obierania krewetek, skosztować przyrządzonych już owoców morza czy zakupić świeże i przygotować samodzielnie w domu. 11. i 25. października członkowie Spaanjaarbank zademonstrują jak samodzielnie łowić krewetki w płytkiej wodzie morskiej, bez łodzi czy konia.

A propos końskiego połowu krewetek, który od 2013 roku jest wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO – także w październiku przypadają ostatnie pokazy w tym roku w Koksijde (11, 25, 30.10.2025). Jeśli ktoś jeszcze nie widział na żywo tego wyjątkowego koro-wodu poławiaczy w charakterystycznych żółtych kapokach, dosiadających konie, które ciągną za sobą specjalnie skonstruowane sieci z koszami – koniecznie powinien wykorzystać ostatnią w tym roku okazję.

Październik może wydawać się miesiącem owoców morza, bowiem w wielu miejscach w kraju odbywać się będą lokalne Festiwale Małż (Mosselseest), jak chociażby 19. października w Broechem, 17-18. października w Morstel czy 25-26. października w Londerzeel, podczas których wspólnie z innymi smakoszami tego tradycyjnego belgijskiego dania będzie można delectować się jego wyjątkowym smakiem.

Zamiast więc z rozrzuwaniem patrzeć w stronę minionych wakacji i lata, warto wybrać się na pyszną ucztę, wziąć przykład z prawdziwych Bourgorniers i cieszyć się pysznym jedzeniem. Bez względu na to, w którym regionie Belgii.

Sylwia Lichocka

Polski sklep
spożywczy w Belgii

STOKROTKA
Produkty prosto z POLSKI!



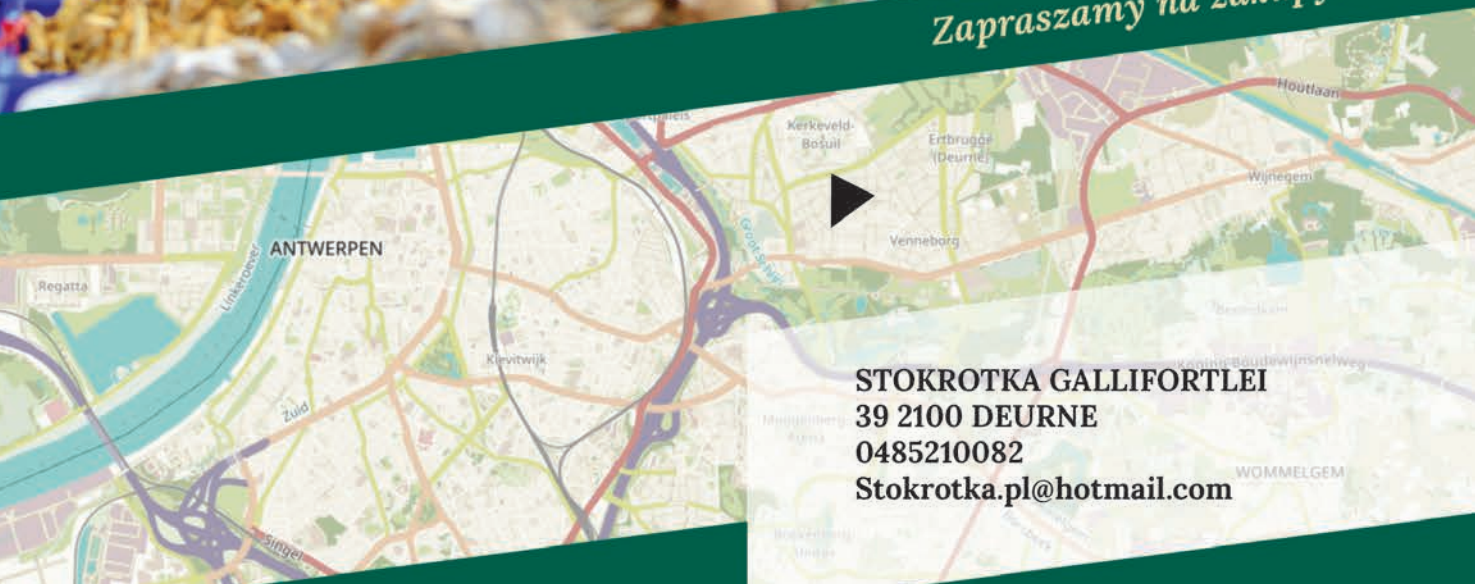
NAJTANIEJ

W MIEŚCIE

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu



Zapraszamy na zakupy!



STOKROTKA GALLIFORTLEI

39 2100 DEURNE

0485210082

Stokrotka.pl@hotmail.com

Vina Bovy: zapomniana diwa z Gandawy

Jej losy przypominają scenariusz filmowy. Od osieroconej dziewczynki z robotniczej dzielnicy Gandawy po diwę nowojorskiej Metropolitan Opera. Ta opowieść, pełna triumfów i braw, kończy się jednak uzależnieniem od hazardu i samotnością.

O Marii Callas napisano książki i nakręcono filmy, a jej nazwisko na zawsze wpisało się w historię opery. Vina Bovy również zasługuje na pamięć. Sylvia Broeckaert, autorka biograficznej powieści *Malvina*, zauważa, że typowo flamandzkie jest pozostawianie tak niezwykłych postaci na marginesie zbiorowej pamięci. We Francji czy we Włoszech byłaby uznawana za legendę.

W Gandawie istnieje park nazwany jej imieniem, lecz nazwisko Viny Bovy, gwiazdy opery o światowym formacie, nie wybrzmiewa tak głośno, jak na to zasługuje.

Dzieciństwo i droga na scenę

Malvina Johanna Pauline Félicité Bovi Van Overberghe przysła na świat 22 maja 1900 roku w Gandawie. Tam spędziła dzieciństwo i tam, osiemnastolatka trzy lata później, zakończyła życie.

Gdy miała zaledwie kilka miesięcy, jej matka i młodsza siostra zmarły podczas epidemii cholery. Rok później straciła także ojca. Opiekę nad dziewczynką przejęli dziadkowie ze strony matki. Dorastała w robotniczej dzielnicy, w skromnych warunkach, ale dzieciństwo

wspominała jako szczęśliwe. Dziadek od czasu do czasu zabierał ją do opery. Słuchała muzyki dobiegającej ze sceny, patrzyła na śpiewaków, tancerzy, orkiestrę. Nie wiedziała jeszcze, czym będzie dla niej muzyka, lecz czuła, że scena to miejsce, w którym chciałaby zostać.

Aby opłacić lekcje śpiewu, jako nastolatka podjęła pracę u producenta gorsetów. Talent i determinacja młodej dziewczyny szybko zostały dostrzeżone. W wieku czternastu lat rozpoczęła naukę w Konserwatorium w Gandawie pod kierunkiem Juliëna Willemota. Dwa lata później zadebiutowała w operetce



Vina Bovy – zdjęcie z 1938 r. w Carnegie Hall; nl.wikipedia.org



Portret promocyjny Viny Bovy, archiwum Historical Opera Singers, www.flickr.com



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

wystawionej w Minardschouwburg, co otworzyło jej drogę do większych scen i coraz ambitniejszych ról.

Na największych scenach świata

Po zakończeniu I wojny światowej dołączyła do Opery w Gandawie. Nowy sezon otworzyła w symboliczny sposób, śpiewając hymn Stanów Zjednoczonych z amerykańską flagą w dłoni jako wyraz wdzięczności wobec aliantów. Wkrótce zaczęła występować w partiach zarówno lirycznych, jak i komicznych, zdobywając coraz większe uznanie.

W 1921 roku, wraz z tenorem André Burdino, wyruszyła w swoje pierwsze zagraniczne tournée do Peru. Kilka lat później zamieszkała pod Brukselą i regularnie występowała w Théâtre Royal de la Monnaie, gdzie zachwycała publiczność w operach Gounoda, Mozarta i Bizeta.

W 1925 roku zadebiutowała jako Manon w paryskiej Opéra-Comique. Rok później, po sukcesie w Paryżu, znalazła się w kręgu zainteresowania Arturo Toscaniniego. W kolejnych latach śpie-

wała m.in. w Buenos Aires, Barcelonie, Madrycie, Rzymie, Monte Carlo i Paryżu.

W latach 1936–1938 była związana z nowojorską Metropolitan Opera, gdzie kreowała role Violetty w Traviacie Giuseppe Verdiego, Gildy w Rigoletcie Verdiego, Juliette w Romeo i Julii Charles'a Gounoda, Lakmé w operze Léo Delibesa oraz Marguerite w Fauście Gounoda. W Carnegie Hall wykonała partię sopranową w IX Symfonii Beethovena pod batutą Arturo Toscaniniego.

Jednym z jej największych sukcesów był występ w 1937 roku, kiedy w Metropolitan Opera jako jedna z



Vina Bovy jako Manon (1926, Paryż), www.flickr.com

pierwszych sopranistek wykonała wszystkie cztery kobiece role w *Opowieściach Hoffmanna Offenbacha*. W tym samym roku wzbudziła sensację, śpiewając partię Violetty w *Traviacie* Verdiego w bizuterii należącej niegdyś do cesarzowej Eugénie. Łącznie stworzyła około trzydziestu głównych ról na najważniejszych scenach świata.

Miłość i wybory

Kariera sceniczna miała swoje odbicie w jej życiu prywatnym. Przez wiele lat była związana z André Burdino, jednak ich relacja zakończyła się, gdy postawił jej ultimatum: wspólne życie w zamian za rezygnację z kariery. Vina odmówiła, bo scena była jej prawdziwym powołaniem.

Wkrótce po tym wyszła za mąż za Norberta Fischera, włoskiego oficera i spadkobiercę księżniczki Marii Laetiti Bonaparte. W posagu otrzymała willę Cymos na Lazurowym Wybrzeżu, niegdyś należąca do cesarzowej Eugénie.

Vina prowadziła życie pełne przepychu. Luksusowe podróże, pałacowe wnętrza,

kosztowne suknie i biżuteria stały się codziennością. Intensywna praca, częste występy i dalekie podróże były jednak wyczerpujące. Miała silny charakter i ogromną energię, a jej dewizą było „la vie est belle”. W sprawach artystycznych bywała bezkompromisowa, nalegała na wykonywanie oper w oryginalnych językach, co wówczas budziło spory opór. Odważnie sięgała także po repertuar niderlandskojęzyczny. Pierwszy wers pieśni *Ik ken een lied* widnieje dziś na jej nagrobku w Gandawie.

Życie po scenie

Po zakończeniu II wojny światowej powróciła do Gandawy. W latach 1947–1955 pełniła funkcję dyrektorki artystycznej Koninklijke Opera, obecnie Opery Flamandzkiej, podnosząc jej rangę na międzynarodowej scenie. Wciąż występowała, łącząc pracę organizacyjną z działalnością sceniczną.

Karię zakończyła 19 kwietnia 1955 roku, śpiewając a cappella strofy z pieśni *Ik ken een lied* Willema De Mola. Jej ostatnie słowa na scenie brzmiały: „Mijn

hart vergeet u niet” — „Moje serce cię nie zapomni”.

Z małżeństwa z Norbertem Fischerem miała syna Umberta. Po śmierci męża w 1950 roku sprzedała willę Cymos i na stałe wróciła do Gandawy. Coraz częściej bywała w kasynach w Monte Carlo i Ostendzie, gdzie spędzała długie godziny przy stole do gry. Jej majątek topniał, a relacje rodzinne ulegały ochłodzeniu. Ostatnie lata spędziła w samotności.

Zmarła 16 maja 1983 roku w Gandawie w wyniku zawału serca. Pogrzeb odbył się dzięki wsparciu miłośników opery. Rok później, z inicjatywy Towarzystwa Przyjaciół Sztuki Lirycznej, na cmentarzu Westerbegraafplaats stanął jej nagrobek. W 1995 roku miasto Gandawa uhonorowało ją symbolicznie, nadając pobliskiemu parkowi nazwę Vina Bovypark.

Była jedną z najwybitniejszych sopranistek liryczno-koloraturowych swoich czasów. Nieliczne nagrania, które po sobie zostawiła, wciąż zachwycają czystością głosu i techniczną perfekcją. Mimo ogromnego wkładu w rozwój belgijskiej i europejskiej opery, przez lata pozostawała w cieniu historii.

Sylvia Broeckert wspomina, że jako młoda studentka śpiewu podziwiała plakat z podobizną Viny – pięknej, eleganckiej, pewnej siebie artystki. To wspomnienie stało się impulsem, by przywrócić pamięć o śpiewaczce, która z robotniczej dzielnicy Gandawy wspięła się na wyżyny światowej opery, by później zostać niemal zapomnianą.



Vina Bovy jako dyrektorka Opery w Gandawie (lata 1950), www.flickr.com

Krakowskie klimaty

Minęło ponad pół roku od pewnego magicznego wieczoru, podczas którego, dzięki niezwykłemu głosowi Janusza Radka, mogliśmy zagłębić się w świat polskiej poezji i muzyki.



Tych dwoje niezwykłych artystów wystąpi razem u nas w Belgii – a dokładnie w Schouwburg Noord w Merksem, który wspólnie z nami – Bridges vzw – współorganizuje to wydarzenie.

Do koncertu zostało jeszcze trochę czasu, bo odbędzie się dopiero 22 listopada 2025, ale sprzedaż biletów już ruszyła (www.schouwburgnoord.be/nl/event/jacek-wojcicki-en-beata-rybotycka).

Ponieważ w poezji śpiewanej słowo jest równie ważne jak muzyka, zadaliśmy o napisy z tłumaczeniem tekstów, by każdy – niezależnie od pochodzenia – mógł w pełni zanurzyć się w tej niezwykłej podróży.

Serdecznie zapraszamy – dajcie się porwać magii polskiej muzyki i poezji!

BRIDGES vzw

Niniejszym chcieliśmy oficjalnie zapowiedzieć naszych kolejnych gości!

Z ogromną radością zapraszamy na wyjątkowy koncert „Krakowskie klimaty” dwojga wybitnych polskich artystów: Jacka Wójcickiego i Beaty Rybotyckiej, którzy wystąpią przy akompaniamencie pianina i skrzypiec.

Oboje są nierozzerwalnie związani z legendarną Piwnicą pod Baranami w Krakowie – miejscem, gdzie od dekad spotykają się muzyka, teatr i poezja, a kolejne pokolenia artystów odnajdują swój głos.

Jacek Wójcicki – charyzmatyczny artysta o wyjątkowym głosie i scenicznej energii. Łączy lekkość kabaretu z głębią klasycznego śpiewu, komedię z melancholią. Każdy jego występ to prawdziwa uczta emocji i kontrastów.

Beata Rybotycka – subtelna, pełna emocji artystka, która hipnotyzuje publiczność swoim głosem i sceniczną klasą. Jej repertuar to kwintesencja piękna polskiej muzyki, bogaty we współpracę z najwybitniejszymi kompozytorami.



Jak przygotować się do wizyty w belgijskim urzędzie – poradnik dla Polonii

Załatwianie spraw urzędowych w Belgii, to codzienność każdego emigranta. Meldunek, wymiana dokumentów, rejestracja dziecka, wnioski o obywatelstwo czy uznanie kwalifikacji zawodowych – wszystkie te czynności wymagają kontaktu z urzędem.

Choć belgijska administracja działa sprawnie, często różni się od polskiej i potrafi zaskoczyć nowo przybyłych Polaków. Dobre przygotowanie do wizyty pozwala oszczędzić czas, nerwy i uniknąć dodatkowych kosztów.

1. Ustal właściwy urząd

W Belgii większość spraw załatwia się w urzędzie gminy (gemeente/commune). To tam zgłaszasz zameldowanie, odbierasz kartę pobytu, rejestrujesz narodziny dziecka czy uzyskujesz odpisy aktów stanu cywilnego. Pamiętaj jednak, że niektóre kwestie (np. podatki, ubezpieczenie społeczne, pozwolenia na pobyt cudzoziemców) należą do kompetencji instytucji regionalnych lub federalnych. Zanim wybierzesz się do urzędu, sprawdź na stronie internetowej gminy, które wydziały zajmują się twoją sprawą.

2. Umów wizytę z wyprzedzeniem

W wielu gminach nie można już „po prostu przyjść”. Konieczna jest wcześniejsza rezerwacja online. Brak wizyty w systemie oznacza czasem że urzędnik nie przyjmie cię nawet po kilku godzinach czekania.

Rada praktyczna:

- wejdź na stronę gminy i skorzystaj z zakładki online afspraak lub prendre rendez-vous,

- wybierz rodzaj sprawy, dzień i godzinę,
- zapisz potwierdzenie rezerwacji na telefonie lub wydrukuj.

3. Przygotuj wymagane dokumenty

Lista dokumentów różni się w zależności od sprawy, ale zazwyczaj potrzebne są:

- paszport lub dowód osobisty,
- karta pobytu (jeśli już ją posiadasz),
- dokument potwierdzający adres (umowa najmu, akt własności, rachunek za media),
- akty stanu cywilnego: urodzenia, małżeństwa, rozvodu, zgonu,
- zaświadczenia z Polski (np. o niekaralności).

Ważne: w wielu przypadkach dokumenty muszą być przetłumaczone przez tłumacza przysięgłego i/lub opatrzone apostille. Zajmij się tym wcześniej, bo urzędnik nie przyjmie dokumentu niezgodnego z wymogami.

4. Zrób dodatkowe kopie

W Belgii urzędy często proszą o kopie dokumentów, które składasz. Choć nie zawsze informują o tym z góry, warto być przygotowanym. Zrób 2–3 kopie każdego dokumentu, które będziesz przedstawiać. To oszczędzi ci konieczności szukania punktu ksero w ostatniej chwili.

5. Język – bariera, którą można pokonać

W zależności od regionu Belgii urzędnik będzie mówił po niderlandzku (Flandria), francusku (Walonia, Bruksela) lub – znacznie rzadziej – po niemiecku. Jeśli nie czujesz się pewnie w języku, możesz:

- poprosić kogoś bliskiego o pomoc,
- skorzystać z usług tłumacza przysięgłego, który nie tylko przetłumaczy dokumenty, ale też będzie ci towarzyszył podczas wizyty (np. przy ślubie cywilnym, podpisywaniu aktu notarialnego czy w sądzie).

Najczęstszy błąd to zdawanie się wyłącznie na Google Translate podczas rozmowy z urzędnikiem. Często prowadzi to do nieporozumień i odrzucenia wniosku.

6. Przygotuj pytania wcześniej

Zapisz sobie wszystkie kwestie, o które chcesz zapytać urzędnika. Pod wpływem stresu łatwo coś pominąć, a powrót do urzędu to kolejne terminy i czas oczekiwania.



7. Punktualność i organizacja

W Belgii bardzo ceni się punktualność. Spóźnienie na wizytę może oznaczać, że twój termin przepadnie i będziesz musiał rezerwować nowy. Przyjdź 10–15 minut wcześniej, weź ze sobą:

- wszystkie dokumenty w oryginale,
- kopie,
- potwierdzenie wizyty,
- notatki z pytaniami.

8. Najczęstsze błędy Polaków w belgijskich urzędach

- przychodzenie bez umówionej wizyty,
- brak tłumaczenia przysięgłego dokumentów,
- brak kopii dokumentów,
- oczekiwanie znajomości języka angielskiego przez urzędnika (w praktyce bywa różnie),
- zostawianie formalności na ostatnią chwilę.

Podsumowanie

Wizyta w belgijskim urzędzie nie musi być stresująca. Wystarczy:

- sprawdzić właściwy urząd i wymagania,
- umówić wizytę online,
- przygotować komplet dokumentów i ich tłumaczenia,
- zabrać kopie,
- zadbać o wsparcie językowe.

Dzięki temu unikniesz przykrych niespodzianek i załatwisz swoje sprawy szybko i skutecznie.

mgr Klaudia Katarzyna
Rębisz

BIEGŁY TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

RĘBISZ

MGR. KLAUDIA KATARZYNA RĘBISZ
J. NIDERLANDZKI / J. POLSKI

WYŁUMACZTO

TWOJE SPRAWY, MOJA TROSKA. PROFESJONALNIE I SKUTECZNIE!

✉ klaudia@wylumaczo.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 prawnych, medycznych, technicznych i biznesowych oraz pomocy administracyjnej i prawnej.

Twoje zadowolenie jest moim priorytetem.

mgr Klaudia
Katarzyna Rębisz

PL: TP/73/24

BE: VTI 29550240

NL: 40732

polish@home

dienstencheques

U NAS PRACUJESZ Z UŚMIECHEM!

Lubisz wykonywać **prace domowe**?
Cechuje Cię sumienność i staranność?

Dołącz do nas!

Pracuj w zaufanej i stabilnej firmie.

Już od 16 lat oferujemy:

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



domocura

CZY WIESZ ŻE:

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

PONADTO ZAPEWNIAMY:

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

Zadzwoń, przekonaj się pracuj od jutra z uśmiechem!

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



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

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

Biura
Sint-Denijslaan 3 bus 202,
9000 Gent

Groteweg 59,
9500 Geraardsbergen

Beverestraat 92,
9700 Oudenaarde

Kuchnia belgijska dla każdego

Belgia to raj dla miłośników piwa i kulinarnych rozkoszy. Kuchnia belgijska jest bardzo różnorodna, niezwykle smaczna i naprawdę warto jej spróbować.

Sezon dyniowy

Jesień w Belgii pachnie dynią, która jest tu nie tylko popularna, lecz także od dawna uprawiana przez miejscowych rolników. Sezon na to warzywo trwa od końca września do listopada, a październik uchodzi za najważniejszy miesiąc dyniowego sezonu. To właśnie wtedy dynie są najłatwiej dostępne i najtańsze.

W wielu miejscowościach organizowane są targi i festyny, podczas których dynia odgrywa główną rolę, a place i ulice wypełniają się jej kolorami. W sklepach i na rynkach królują lokalne odmiany, które cieszą się dużą popularnością zarówno wśród mieszkańców, jak i turystów. W tym czasie zupy, ciasta i inne potrawy z dyni przygotowuje się zarówno w domach, jak i w restauracjach, a ich aromat staje się jednym z najbardziej rozpoznawalnych zapachów jesieni.

Choć wielu osobom dynia kojarzy się z amerykańskim Halloween, w Belgii znana jest od wieków, zwłaszcza na terenach wiejskich, gdzie uprawia się ją od dziesięcioleci. Coraz więcej gospodarstw, szczególnie ekologicznych, specjalizuje się w uprawie różnych odmian, od klasycznych jadalnych po dekoracyjne dynie ozdobne, a październik jest czasem prawdziwego święta dyni.

Jednym z najbardziej rozpoznawalnych miejsc związanych z tym warzywem jest Kasterlee w regionie Kempen, znane jako flamandzkie miasto dyni. Miejscowość ta od dawna słynie z uprawy dyni, a tutajskie okazy osiągają imponujące rozmiary. Hodowla gigantycznych egzemplarzy jest wyzwaniem wymagającym ogromu pracy i doświadczenia.

Co roku w październiku odbywają się tu Mistrzostwa Belgii w Hodowli Dyni, podczas których hodowcy rywalizują o tytuł właściciela największej dyni. Kilku dziesięciu zawodników prezentuje wówczas swoje rekordowe okazy, które zgodnie z zasadami międzynarodowych konkursów są starannie mierzone. Liczy się przede wszystkim waga, choć i kształt bywa doceniany. Belgijscy hodowcy odnoszą także sukcesy w zawodach wyższej rangi, zdobywając uznanie na arenie międzynarodowej.

Kasterlee słynie nie tylko z rekordowych dyni, lecz także z wyjątkowych regat. Historia tej imprezy sięga 2008 roku, kiedy lokalni producenci zastanawiali się, co zrobić z gigantycznymi warzywami, które po konkursach traciły swoją wartość użytkową. Wówczas ktoś wpadł na pomysł, aby wydrążone dynie wykorzystać jako łodzie i urządzić wyścigi po jeziorze. Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę. Od tamtej pory co roku w październiku odbywają się tu niezwykle regaty, podczas których uczestnicy ścigają się w pływających dyniach.

Zasady zawodów są proste: wygrywa ten, kto pierwszy przekroczy linię mety. W praktyce jednak zadanie to bywa trudniejsze, niż się wydaje. Znalezienie odpo-



wiedniej dyni stanowi spore wyzwanie, musi być na tyle duża, by zmieścić się w niej dorosły człowiek, a jednocześnie wystarczająco lekka, aby unosiła się na wodzie.

Wiosłowanie w takim „pojeździe” również nie jest proste, dynia zamiast płynąć do przodu często zaczyna się obracać, a gdy dostanie się do niej za dużo wody, uczestnik wpada do wody. Dodatkową atrakcją zawodów są barwne kostiumy, w które przebierają się uczestnicy, wcielając się w wiedźmy, piratów, ryby czy inne postacie, co potęguje atmosferę zabawy.

Regaty przyciągają zarówno mieszkańców Belgii, jak i turystów z całej Europy. Nad brzegiem jeziora gromadzą się tłumy widzów, którzy kibicują zawodnikom, próbują lokalnych jesiennych przysmaków i uczestniczą w licznych atrakcjach towarzyszących. Dzieci mogą łowić kaczki w ogromnej dyni, grać w dyniowego



golfa czy rzeźbić latarnie, a dorośli kosztują świeżej zupy dyniowej i dyniowego piwa.

To jedno z najbarwniejszych i najradośniejszych jesiennych wydarzeń w Belgii, które z roku na rok zyskuje coraz większą popularność. Nic dziwnego, dynia stała się nieoficjalnym symbolem Kasterlee, a październik prawdziwym świętem tego niezwykłego warzywa.

Tegoroczna edycja dyniowych wyścigów odbędzie się 26 października. Szczegółowe informacje o wszystkich atrakcjach związanych z dyniowym świętem w Kasterlee można sprawdzić na stronie: www.kasterlee.be

Dyniowe przepisy

Jesienią dynia króluje na belgijskich stołach. Jej łagodny smak i kremowa konsystencja świetnie komponują się z serami, ziołami, przyprawami korzennymi czy orzechami. Sprawdza się w zupach, kremach, plackach, ciastach i deserach, gdzie jej naturalna słodycz pozwala ograniczyć cukier.

Zupa dyniowa z piwem trapistów i serem Chimay

Składniki:

- 1 kg dyni (hokkaido lub Muscat de Provence), obranej i pokrojonej
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 500 ml bulionu warzywnego
- 250 ml jasnego piwa trapistów (np. Chimay Dorée)
- 100 ml śmietanki
- 80 g startego sera Chimay (lub innego półtwardego, dojrzewającego sera belgijskiego)
- masło, sól, pieprz, gałka muszkatołowa



Przygotowanie:

Podsmaż cebulę i czosnek na maśle. Dodaj dynię i smaż kilka minut. Zalej piwem i bulionem, gotuj około 20 minut do miękkości. Zblenduj na krem, dopraw, dodaj śmietankę i ser. Podawaj z grzanką lub kromką chleba na zakwasie.

Placki dyniowe z ziemniakami i musztardą z Mechelen

Składniki:

- 300 g startej dyni
- 200 g ugotowanych ziemniaków
- 1 jajko
- 3 łyżki mąki
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- musztarda z Mechelen (np. Tierenteyn)

Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki na zwarte ciasto. Smaż małe placuszki na rozgrzanej patelni. Podawaj z musztardą, której intensywny smak świetnie kontrastuje z łagodnością dyni.

Salatka z pieczonej dyni, buraka i sera koziego

Składniki:

- kawałki pieczonej dyni (np. muscat lub hokkaido)
- gotowane buraki
- ser kozii z Włoch

(np. z Herve, Ferme du Chemin Chêne)

- rukola
- pestki dyni
- sos: oliwa z oliwek, ocet jabłkowy, miód

Przygotowanie:

Ułóż składniki na talerzu, skrop dressingiem i posyp prażonymi pestkami dyni. Salatka jest lekka, kolorowa i pełna jesiennych smaków.

Belgijskie gofry dyniowe

Składniki:

- 200 g purée z dyni
- 2 jajka
- 200 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki imbiru
- 250 ml mleka
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 50 g masła (roztopionego)

Przygotowanie:

W misce połącz mąkę, proszek do pieczenia, cynamon i imbir.

W drugiej misce wymieszaj purée z dyni, jajka, mleko, cukier i masło. Połącz zawartość obu misek i wymieszaj do uzyskania jednolitej masy. Piecz w gofrownicy, aż gofry nabiorą złocistego koloru i staną się chrupkie.

Smacznego!

Agnieszka Wojtysiak



Zatrzymane w obiektywie



Belgijskie Panny Młode Wkraczają do Warszawy

Gdzieś na belgijskich brukowanych uliczkach narodził się niezwykle pomysł. Grupa kobiet, miłośniczek sztuki i dobrej zabawy, postanowiła, że nie pojadą do Polski jedynie po to, by usiąść na widowni. Zdecydowały, że same staną się częścią przedstawienia. A cóż mogło być bardziej efektowne niż założenie sukien ślubnych i ruszenie na podbój Teatru Kamienica?

Gdy samolot wylądował, Warszawa jeszcze nie wiedziała, co ją czeka. Zamiast

typowych turystek z plecakami, w serce miasta wkroczył barwny pochód pełen elegancji i dobrego humoru. Przechodnie, widząc grupę pań w bieli, śmiejących się i maszerujących w stronę teatru, musieli przecierać oczy ze zdumienia. To był widok, który wprowił w konsternację nawet najbardziej obytych warszawiaków.

Kamienica Podbita w Mgnieniu Oka

Gdy otworzyły się drzwi Teatru Kamienica, powietrze zgęstniało od emocji. Pracownicy teatru, zwykle oswojeni z eleganckimi gośćmi, tym razem zamilkli z wrażenia. Po sali przeszedł szept, a tele-

fony komórkowe rozbłyskiwały, próbując uchwycić ten niezwykle moment. Teatr, będący świątynią sztuki, stał się nagle tłem dla zupełnie nieoczekiwanego performance'u.

A gdy kurtyna poszła w górę, nie było już wątpliwości – sztuka idealnie współgrała z nastrojem. „Żona potrzebna od zaraz” nabrała nowego wymiaru, oglądana przez grono kobiet, które podchodziły do tematu z humorem i dystansem.

Chwila Chwały na Scenie

Aktorzy, widząc tak wyjątkową publiczność, nie mogli przejść obok tego obojętnie. Po spektaklu, ku zaskoczeniu wszystkich, zaproszono je na scenę. I nagle teatr, który jeszcze przed chwilą był miejscem dla profesjonalistów, stał się ich domem. Możliwość rozmowy z artystami, których wcześniej podziwiali z widowni, była nagrodą za odwagę. To piękny symbol tego, że prawdziwa pasja łączy ludzi ponad podziałami i granicami.

Ich historia to dowód na to, że życie jest sztuką, a każdy człowiek może być w niej reżyserem. Niezależnie od wieku, warto czerpać z życia pełnymi garściami i nie bać się odrobiny szaleństwa. Prawdziwe bogactwo to pasje oraz ludzie, z którymi można je dzielić.



Życie jest grą, nie metryką!

Nie ma znaczenia, czy ktoś ma 20, 50 czy 60 lat – zawsze można bawić się świetnie i znaleźć ludzi z podobną pasją. Prawdziwa zabawa nie ma daty ważności, a entuzjazm i radość nie są zarezerwowane dla żadnej grupy wiekowej. Niezależnie od tego, czy chodzi o teatr, podróże, sport czy inne aktywności, zawsze warto szukać osób, z którymi można dzielić te chwile. To właśnie dzięki nim dni stają się pełniejsze i bardziej wartościowe.

Art. Hobby Fotograf
Agnieszka Małko

*Zamiatowania
DO FOTOGRAFII*

✦ Zatrzymaj czas w pięknych kadrach. Profesjonalne sesje fotograficzne na każdą okazję – z dbałością o detale i wiatrkowy klimat.

arthobby50@gmail.com
tel.+32478124203
+48780697325




AGENCJA REKLAMY

WWW.GGSTUDIO.BE



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




TRYCHOLOG

Antwerpia

Dominika Stengert
Akredytacja Międzynarodowa
IAT Australia
8 letnie doświadczenie



Diagnozowanie i leczenie:

- intensywnego wypadania włosów,
- łysienia androgenowego kobiet i mężczyzn,
- wypadania włosów u młodzieży i dzieci,
- leczenie ŁZSu, łupieżu, atopowego zapalenia skóry, łuszczycy.



Zdjęcia przed i po leczeniu

Tel.+32 487 85 40 44

Przegląd prasy belgijskiej

Partie polityczne bez reklam w social mediach

Od 10 października 2025 roku, w związku z nowymi przepisami UE, Meta całkowicie wycofa reklamy polityczne na Facebooku i Instagramie w krajach członkowskich. Decyzja szczególnie uderzy w belgijskie ugrupowania, które w 2024 roku wydały na ten cel rekordowe 11 mln euro – najwięcej Vlaams Belang, następnie PVDA i Vooruit. Ponad 90% zasięgu ich działań online pochodziło z płatnych kampanii, których od października nie będzie można już stosować.



Nowe regulacje mają przeciwdziałać dezinformacji i zagranicznej ingerencji w wybory, zobowiązując duże platformy cyfrowe do oznaczania treści politycznych, ujawniania źródeł finansowania, celu reklamy oraz wskazywania, których wyborów dotyczą. Za złamanie zasad grożą kary sięgające 6% globalnego obrotu firmy.

Sytuacja najbardziej dotknie ugrupowania mniej obecne w tradycyjnych mediach, jak Vlaams Belang i PVDA, które pozostają poza strukturami władzy, jednak PVDA może częściowo zrekompensować stratę dzięki rosnącej popularności na TikToku, gdzie radzi sobie dobrze bez płatnej promocji.

Choć finansowanie partii politycznych się nie zmienia, brak możliwości reklamy w mediach Meta może skłonić je

do przeniesienia kampanii do mediów tradycyjnych i komercyjnych. To szansa na większe wpływy z reklam dla prasy i portali, ale nie wszystkie partie będą miały do nich równy dostęp. Wydawnictwo DPG Media, właściciel m.in. HLN i De Morgen, już zapowiedziało, że nie będzie przyjmować reklam od Vlaams Belang i PVDA.

vr.be

Rynek pracy zamyka drzwi przed 50+

Osoby po pięćdziesiątce w Belgii mają znacznie mniejsze szanse na zaproszenie na rozmowę kwalifikacyjną niż młodszy kandydaci – wynika z badania Acerta Consult i portalu StepStone obejmującego 2700 respondentów. Aż 41% bezrobotnych w wieku 50+ zadeklarowało, że po wysłaniu aplikacji nie zostało zaproszonych na żadną rozmowę. Dla porównania w grupie poniżej 30 lat odsetek ten wyniósł 32%.



Różnice widać także po rozmowach rekrutacyjnych – jedynie 17% pięćdziesięciolatków otrzymało informację zwrotną, wobec 24% wśród młodszych kandydatów. Badanie pokazało też, że osoby bezrobotne – niezależnie od wieku – mają mniejsze szanse na spotkanie z pracodawcą niż ci, którzy już pracują, choć luka ta w ostatnich latach nieco się zmniejszała.

Eksperti wskazują na błędne stereotypy pracodawców, według których pięćdzie-

siątka to koniec kariery. W rzeczywistości osoby w tym wieku mają średnio jeszcze 15–17 lat aktywności zawodowej. Jak podkreśla David Decouche z Acerta Consult, zmiana podejścia do starszych kandydatów jest niezbędna, by osiągnąć cel rządu – 80% wskaźnik zatrudnienia wśród dorosłych Belgów.

hln.be

Od 2026 r. mniej dni chorobowych bez zwolnienia lekarskiego

Rząd federalny Belgii planuje ograniczyć liczbę dni chorobowych bez obowiązku przedstawienia zwolnienia lekarskiego z trzech do dwóch w ciągu roku. Obowiązujące od 2022 r. przepisy, wprowadzone przez rząd Alexandra De Croo, pozwalają pracownikom na maksymalnie trzy jednodniowe nieobecności rocznie bez konieczności wizyty u lekarza. Celem było zmniejszenie obciążenia lekarzy rodzinnych i unikanie niepotrzebnych konsultacji.

Według danych po wprowadzeniu tego rozwiązania liczba jednodniowych absencji wzrosła o 44%. Nowa koalicja rządowa pod przewodnictwem Barta De Wevera postanowiła w ramach umowy koalicyjnej zmniejszyć ten limit do dwóch dni. Projekt ustawy został już przyjęty w pierwszym czytaniu przed przerwą letnią, a drugie czytanie zaplanowano na jesień. Jeżeli zmiana zostanie zatwierdzona, wejdzie w życie 1 stycznia 2026 r.

hln.be



Fiskus zajmuje dochody dłużników

Federalna Służba Finansów co roku zajmuje dochody ponad miliona osób zalegających z płatnościami, czyli ponad cztery razy więcej niż w 2020 roku. Wzrost ten wynika z przekazywania większej liczby wierzytelności przez instytucje publiczne oraz cyfryzacji procesów, w tym pełnej digitalizacji mandatów.



Fiskus może zająć pensję lub inne dochody dłużnika, stosując tzw. „zajęcie przez osoby trzecie”, a procedura nie wymaga udziału komornika – wystarczy list polecony do pracodawcy.

W 2020 roku przeprowadzono 261 tys. takich zajęć, a w 2024 już ponad 1,1 mln. Coraz częściej dotyczy to nie tylko podatków, ale także alimentów czy należności wymiaru sprawiedliwości. Według administracji w ten sposób odzyskiwane są miliardy euro rocznie.

vrt.be

„Podatek obronny”

Rząd federalny planuje przeznaczyć 139 mld euro na obronność w ciągu najbliższych dziewięciu lat. Minister budżetu Vincent Van Peteghem poinformował w Komisji Finansów Izby, że rozważa wszystkie możliwości finansowania tej kwoty, w tym wprowadzenie tzw. „podatku obronnego”.

Deklaracja była odpowiedzią na pytanie posła Vlaams Belang Wouter Vermeerscha, który ostro skrytykował pomysł nowych danin. Podkreślił, że

Belgia już dziś ma jedno z najwyższych podatków na świecie, a rząd powinien szukać oszczędności i ograniczać rozbudowaną administrację, zamiast przerzucać koszty na obywateli.

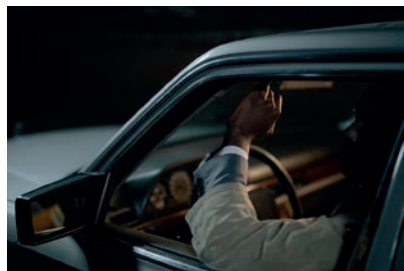
Kwestia ewentualnego podatku wpisuje się w szerszą debatę o finansowaniu rosnących zobowiązań państwa i stanie belgijskich finansów publicznych. Jakie decyzje zapadną – pozostaje niewiadomą.

redactie24.be

„Zabójstwo drogowe” trafi do belgijskiego kodeksu karnego

Rząd planuje zaostrzenie przepisów wobec kierowców, którzy poprzez lekkomyślne lub niebezpieczne zachowanie doprowadzają do śmiertelnych wypadków drogowych. Minister sprawiedliwości Annelies Verlinden przedstawiła projekt nowelizacji prawa, zakładający wprowadzenie nowej kategorii przestępstwa – „zabójstwo drogowe”.

Obecnie belgijski kodeks karny nie różnicuje przyczyn śmiertelnych wypadków, za każdy grozi do pięciu lat więzienia i grzywna do 10 000 euro. Nowe przepisy mają to zmienić, przewidując surowsze kary do 10 lat pozbawienia wolności i 16 000 euro grzywny w sytuacjach szczególnych, takich jak jazda pod wpływem alkoholu, bez prawa jazdy czy przejazd na czerwonym świetle.



Celem reformy jest większa sprawiedliwość dla ofiar i ich rodzin oraz dostosowanie belgijskiego prawa do rozwiązań funkcjonujących już m.in. we Francji. Proponowane zmiany są częścią szerszej

strategii rządu, zakładającej redukcję liczby ofiar śmiertelnych na drogach o połowę do 2030 roku i całkowite ich wyeliminowanie do 2050. Projekt spotyka się z pozytywnym odbiorem jako krok w stronę poprawy bezpieczeństwa drogowego.

brusselstimes.com

Nowy podatek węglowy uderzy w belgijskie rodziny

Od 2027 roku w UE zacznie obowiązywać system ETS2 obejmujący transport drogowy i ogrzewanie budynków. Według belgijskiego Federalnego Biura Planowania przeciętne gospodarstwo zapłaci z tego tytułu 250–400 euro rocznie, jeśli nie ograniczy zużycia energii. Najbardziej odczują to osoby o niskich dochodach, rodziny ogrzewające domy olejem opałowym oraz samotne gospodarstwa. W Belgii, gdzie wiele domów wciąż korzysta z tradycyjnych źródeł ciepła i samochodów spalinowych, skutki reformy mogą być szczególnie dotkliwe.



Koszty modernizacji budynków, montażu pomp ciepła czy zakupu pojazdów elektrycznych dla wielu mieszkańców pozostają poza zasięgiem finansowym, co grozi pogłębieniem ubóstwa energetycznego. Rząd federalny i władze regionalne zapowiadają rekompensaty i wsparcie, ale kluczowe będzie to, czy pomoc pojawi się na czas i w odpowiedniej skali, by złagodzić wpływ nowych opłat na domowe budżety.

vrt.be

Opracowała:
Karolina Morawska

Przegląd prasy polskiej

Wyższy próg dochodowy do renty wdowiej od 2026 roku

W 2026 r. rząd planuje podwyższyć o 4,9% próg dochodowy uprawniający do renty wdowiej z obecnych około 5 634 zł brutto do ok. 5 910 zł brutto, zgodnie z automatyczną waloryzacją. To oznacza, że część seniorów, którym wcześniej groził utrata prawa do renty z powodu rosnącej emerytury, zachowa świadczenie, choć sama jego wysokość pozostanie bez zmian.

W lipcu ZUS wypłacił rentę wdowią na łączną kwotę 264 mln zł, obejmując ponad 755 tys. osób, jednak sporo seniorów nadal odpada z programu z powodu przekroczenia progu dochodowego. Dodatkowo świadczenie jest niedostępne dla osób, które utraciły małżonka przed ukończeniem określonego wieku (55 lat dla kobiet, 60 lat dla mężczyzn), co budzi krytykę Rzecznika Praw Obywatelskich.

radiozet.pl



Nadchodzą zmiany w przepisach drogowych

Trwają prace nad zmianą przepisów o ruchu drogowym, które mają pozwolić uzyskać prawo jazdy kat. B już od 17. roku życia. Wymagana będzie zgoda rodzica i co najmniej pół

roku jazdy z opiekunem mającym prawo jazdy od minimum pięciu lat. W tym cza-

sie obowiązywać ma zakaz przewożenia osób niepełnoletnich oraz ograniczenia liczby pasażerów.

Nowelizacja wprowadzi też obowiązkowy okres próbny, dwa lata dla pełnoletnich kierowców i do trzech lat dla osób poniżej 18 lat. Przewidziano limity prędkości (50 km/h w terenie zabudowanym, 20 km/h w strefie zamieszkania, 100 km/h na autostradach i drogach ekspresowych dwujezdniowych, 80 km/h na pozostałych drogach), zakaz alkoholu, zakaz przewozu osób za opłatą oraz obowiązek oznaczenia auta zielonym listkiem przez dwa lata.

W okresie próbnym kierowcy będą mogli zebrać maksymalnie 13 punktów karnych. Ich przekroczenie lub trzy drobne wykroczenia spowodują cofnięcie uprawnień. Możliwe będzie też wydłużenie okresu próbnego o dwa lata. Za udział w kursie reedukacyjnym, wymaganym po przekroczeniu limitu punktów, trzeba będzie zapłacić 300 zł.

interia.pl

Podatek od nieruchomości w górze od 2026 roku

Minister finansów ogłosił nowe maksymalne stawki podatku od nieruchomości, które będą obowiązywać w 2026 roku. Opłaty wzrosną średnio o 5 proc., co oznacza, że stawka dla budynków mieszkalnych podniesie się z 1,19 zł do 1,25 zł za m², a dla gruntów pod nimi z 0,73 zł do 0,77 zł za m².

Choć decyzja o wysokości stawek należy do gmin, coraz więcej z nich stosuje maksymalne możliwe wartości. W 2022 roku było to osiem miast wojewódzkich, w tym roku już czternaście.

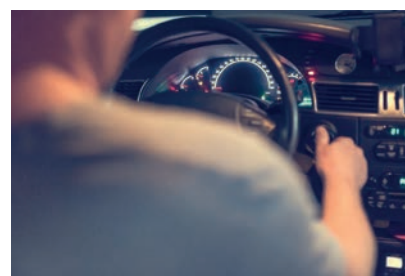
Jednocześnie koszty utrzymania mieszkań w Polsce rosną. Według GUS w

pierwszym półroczu 2025 roku były średnio o 10,7 proc. wyższe niż rok wcześniej, głównie przez podwyżki cen energii. Droższe podatki i media coraz mocniej obciążają domowe budżety, a eksperci ostrzegają, że w przyszłym roku sytuacja może się jeszcze pogorszyć.

biznes.wprost.pl

Rejestracja auta w 30 dni. Spóźnialskim grożą wysokie kary

Nowy właściciel samochodu ma obowiązek zarejestrowania go w ciągu 30 dni od zakupu. Za niedotrzymanie terminu przewidziane są kary – 500 zł przy krótszym opóźnieniu i 1000 zł, jeśli zwłoka przekroczy pół roku. Obowiązek dotyczy także sprzedających pojazd, którzy muszą zgłosić transakcję w tym samym terminie. W przeciwnym razie grozi im grzywna do 250 zł.



Formalności związane z rejestracją pojazdu są niezbędne, by pojazd mógł legalnie poruszać się po drogach – w ramach tego procesu nadawany jest unikalny numer rejestracyjny, który jest wymagany m.in. przy przeglądach technicznych, sprzedaży czy w razie kolizji. Procedura rejestracyjna, choć właściwie prosta, wymaga od właściciela auta zaplanowania czasu i działania w krótkich ramach czasowych,



co może być źródłem stresu, zwłaszcza w pośpiechu związanym z zakupem.

wp.pl

Korepetycje coraz droższe

Coraz więcej polskich rodzin inwestuje w płatne zajęcia dodatkowe, zwłaszcza korepetycje, których ceny w ostatnich latach znacząco wzrosły. W roku szkolnym 2024/2025 aż 73% rodziców finansowało dzieciom dodatkowe lekcje, podczas gdy w latach 2020–2021 robiło to ok. 55–56%. Średnie miesięczne wydatki na ten cel sięgają 896 zł wobec 585–614 zł kilka lat temu.

Analiza 270 tys. ogłoszeń pokazuje, że średnia cena godziny zajęć z języka polskiego w 30 największych miastach wynosi 68,63 zł, matematyki 70,69 zł, a angielskiego 78 zł. Najdroższe są lekcje matematyki wyższej, informatyki i muzyki.

Zainteresowanie dotyczy nie tylko uczniów mających problemy w nauce, ale też tych, którzy chcą rozwijać pasje i podnosić kompetencje. Coraz popularniejsze są zajęcia hybrydowe, łączące naukę stacjonarną i online, choć wciąż kluczowe pozostaje indywidualne podejście, którego nie zawsze zapewnia szkoła.

radiozet.pl



E-faktury przy wynajmie dla firm

Od 2026 roku część osób wynajmujących mieszkania będzie musiała korzystać z Krajowego Systemu e-Faktur, czyli rządowej platformy do wystawiania faktur elektronicznych. Obowiązek obejmuje

przede wszystkim tych właścicieli, którzy wynajmują lokale firmom i dokumentują to fakturą. W takich przypadkach konieczne może być także uzyskanie numeru NIP, bo wszystkie dane będą powiązane z tym identyfikatorem.

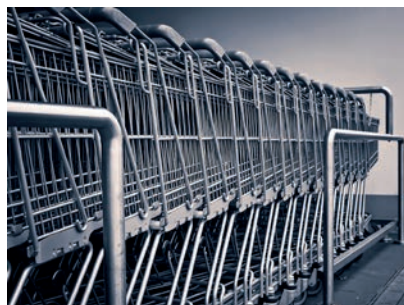
Ministerstwo Finansów zapowiada, że w pierwszym roku stosowania systemu nie przewiduje kar, jednak od sierpnia 2026 r. faktury wystawiane poza KSeF mogą skutkować wysokimi sankcjami finansowymi.

Podsumowując, większość osób wynajmujących mieszkania prywatnie nadal będzie zwolniona z nowych obowiązków, ale w określonych sytuacjach zwłaszcza przy umowach z firmami, korzystanie z e-faktur stanie się koniecznością.

biznes.wprost.pl

Te same produkty, wyższe ceny

Produkty oferowane przez te same sieci handlowe, takie jak Lidl, Kaufland czy Rossmann, są w Polsce często droższe niż w Niemczech, mimo że mają identyczne źródło produkcji. Różnice cenowe dotyczą zarówno artykułów spożywczych, jak i kosmetyków czy sprzętu ogrodowego. Przykładowo, kosiarka kosztuje w Polsce 799 zł, a w Niemczech 422 zł; krem Nivea Soft – 15,99 zł vs. 11,20 zł; piwo – 2,99 zł vs. 2,65 zł.



Sprawą zainteresowali się posłowie, którzy skierowali pytanie do Ministerstwa Rozwoju i Technologii. UOKiK wyja-

śnił, że różnice te nie naruszają prawa, ponieważ ceny kształtowane są lokalnie i zależą m.in. od siły nabywczej, kosztów pracy, podatków i konkurencji. Na te dane zwraca uwagę duża różnica w zarobkach. Przeciętna pensja w Polsce to ok. 8,5 tys. zł brutto, podczas gdy w Niemczech sięga 18 tys. zł. Mimo to UOKiK nie widzi podstaw do interwencji.

radiozet.pl

Papierosy będą droższe do 2027 roku

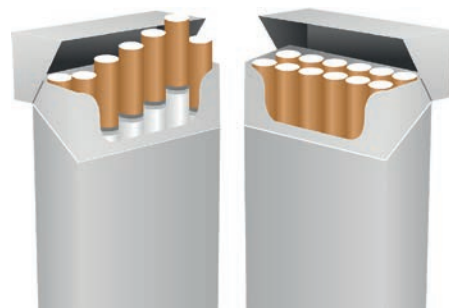
Trwa proces stopniowego podnoszenia akcyzy na papierosy i inne wyroby tytoniowe. Pierwsza podwyżka weszła w życie 1 marca 2025 roku, zwiększając stawkę akcyzy o 25 proc. i windując cenę paczki papierosów powyżej 20 zł.

Kolejne etapy zakładają 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 samodzielnego skręcania, cygara, wyroby nowatorskie oraz płyny do e-papierosów.

Działania te wpisują się w strategię zdrowotną, której celem jest ograniczenie palenia i dostosowanie poziomu opodatkowania do unijnych standardów. Choć intencją rządu i UE jest poprawa zdrowia publicznego, eksperci ostrzegają przed możliwym wzrostem nielegalnego handlu. Zdaniem resortów finansów i zdrowia, wyższe ceny mają zniechęcać do sięgania po wyroby tytoniowe.

wp.pl

Opracowała:
Katarzyna Frankowska





DIENTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

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

**Szukasz pracy
w dienstencheques ?**

Oferujemy atrakcyjne stawki!*

*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

Lokator też ma prawa – jak nie stracić kaucji i uniknąć sporów z właścicielem w Belgii?

Kończysz wynajem mieszkania w Belgii? Sprawdź, co zrobić, żeby odzyskać kaucję i nie dać się zaskoczyć. Prawo belgijskie daje lokatorom konkretne narzędzia ochrony – wystarczy wiedzieć, jak z nich skorzystać.



Zakończenie umowy najmu to moment, w którym najczęściej pojawiają się nieporozumienia i konflikty. Najemcy często obawiają się, że właściciel zatrzyma kaucję bez uzasadnienia albo przypisze im szkody, za które nie odpowiadają. Tymczasem prawo w Belgii – zarówno w Brukseli, jak i w pozostałych regionach – jasno określa zasady odpowiedzialności i przewiduje środki ochrony najemcy.

Podstawowym dokumentem chroniącym obie strony jest tzw. protokół zdawczo-odbiorczy (fr. état des lieux, nl. plaatsbeschrijving). Powinien być on sporządzony na początku najmu, przy wprowadzeniu się, oraz na końcu, gdy lokal jest opuszczany. Protokół ten musi być przygotowany wspólnie – w obecności lokatora i właściciela – lub przez bezstronnego eksperta. Tylko wtedy ma on wartość dowodową.

Jeśli protokół końcowy nie zostanie sporządzony w sposób prawidłowy, właściciel traci możliwość dochodzenia roszczeń – nawet jeśli w lokalu faktycznie doszło do uszkodzeń. Zgodnie z belgijskim

skim prawem, w razie braku protokołu uznaje się, że mieszkanie było oddane w stanie, w jakim zostało przyjęte – z uwzględnieniem naturalnego zużycia. To oznacza, że właściciel nie może potrącić z kaucji żadnych kwot „na oko” czy jednostronnie ocenionych szkód.

Kaucja mieszkaniowa w Belgii najczęściej wynosi dwa (w Brukseli) lub trzy miesiące czynszu i powinna być zdeponowana na zablokowanym koncie bankowym na nazwisko najemcy – nigdy na koncie właściciela. Po zakończeniu umowy i oddaniu kluczy, obie strony muszą podpisać zgodę na jej odblokowanie. Jeśli właściciel nie zwróci kaucji w ciągu dwóch miesięcy, a nie toczy się żaden spór sądowy, może zostać zobowiązany do zapłacenia kar umownych – np. w Brukseli wynoszą one 10% miesięcznego czynszu za każdy miesiąc opóźnienia.

Właściciel może zatrzymać część kaucji jedynie wtedy, gdy: istnieje prawidłowy protokół końcowy, zawierający konkretne zapisy o szkodach; szkody te są ponadnormalne (np. dziury w ścianach, zniszczone wyposażenie, niedopilnowany ogród); oraz gdy właściciel może je udokumentować.

Samodzielnie sporządzony dokument, bez obecności najemcy lub komornika,

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

nie stanowi ważnego dowodu. Jeżeli najemca nie stawia się na sporządzenie protokołu, właściciel powinien wysłać wezwanie listem poleconym, a w razie braku reakcji – wezwać komornika (huissier / gerechtsdeurwaarder). Dopiero dokument urzędowy daje możliwość dochodzenia roszczeń.



Jak lokator może zabezpieczyć swoje interesy? Po pierwsze – żądając zawsze pisemnego protokołu przy wprowadzeniu się do

mieszkania. Po drugie – dokumentując stan lokalu zdjęciami i przechowując kopie wszystkich dokumentów. Po trzecie – nie podpisując niczego, czego nie rozumie. I po czwarte – opuszczając mieszkanie w czystym, uporządkowanym stanie, z zachowaniem terminów wypowiedzenia.

W razie sporu lokator ma prawo skierować sprawę do sądu pokoju (justice de paix / vredegerecht), gdzie procedura jest uproszczona i możliwa nawet bez adwokata. Może również skorzystać z bezpłatnej porady prawnej w centrum pomocy społecznej, poradni prawnej lub organizacji najemców.

Podsumowując: właściciel nie może samodzielnie zatrzymać kaucji ani przypi-



sać lokatorowi winy bez dowodu.

Lokator, który zna swoje prawa i dba o formalności, jest dobrze chroniony przez belgijskie prawo. Kaucja to nie prezent – to zabezpieczenie. Jeśli właściciel chce ją zatrzymać, musi to udowodnić. Lokator, który działa świadomie, nie ma się czego obawiać.

Agnieszka Maria Sita

David Wisniewski

AGENT NIERUCHOMOŚCI W BELGII

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

☎ +32 499 43 45 59

✉ david@dabellevastgoed.be

DABELLE VASTGOED

TE KOOP

0499 43 45 59 BELGIË
DABELLE.BE

53a

Dabelle BV | Numer licencji BIV 516743 | Karel Van Overmeirelaan 5, 2100 Deurne
Ondernemingsnr: 1010.410.792 | Derdenrekening: BE18 3632 4620 7965 | AXA polis nr: 730.390.160

Sen nasz powszedni

W ujęciu przyrodniczym sen jest to stan, w którym następuje wyłączenie świadomości, obniżenie zdolności reagowania na bodźce zewnętrzne oraz zwolnienie tempa ogólnej przemiany materii. Sen zapewnia komórkom układu nerwowego wypoczynek i odbudowę rezerw regeneracyjnych.



odpowiedzialni. Od najmłodszych lat przyzwyczajamy się do okradania siebie ze snu. Już małe dzieci sprytnie kombinują jak by tu opóźnić chwilę udania się do łóżka, o nas dorosłych nie wspomnę. A warto tu dodać, że jeżeli chodzi o sen to liczy się nie tylko jego długość, ale także jakość, wydajność.

Można by właściwie powiedzieć, że sen jest stanem wyjściowym w życiu człowieka – ze stanu senności stopniowo jesteśmy przystosowywani przez odpowiednie bodźce do stanu czuwania. Co ciekawe, w starożytności sen uważano za stan pokrewny śmierci.

Tymczasem upowszechniające się zaburzenia snu to epidemia naszych czasów i nie wygląda na to aby miało się w tej kwestii szybko zmienić. Bezsenność dotyczy już około połowy ludzi na świecie. W dużej mierze sami jesteśmy za to

Sen snowi nie jest równy. Niewyspani chodzimy jak połamani. Drażliwi, w złym humorze, uskarżający się na bóle głowy. Jeśli do tego dołączymy apatyczny nastrój, obniżenie koncentracji uwagi, kłopoty z pamięcią, szybsze wyczerpanie psychofizyczne i ogólne rozdrażnienie to można powiedzieć, że mamy gotowy przepis na katastrofę. Układ nerwowy nie jest w stanie przełączyć się w stan spoczynku nieustannie pozostając w trybie czuwania doprowadzając tym samym do odrętwiającego wyczerpania.

I tak dziś powstają laboratoria snu, przybywa specjalistów zajmujących się jedynie tą dziedziną nauki, a my coraz częściej trafiamy do szpitala na polisomnografię, czyli na badanie snu służące do wykrywania zaburzeń takich jak bezdech senny, bezsenność, narkolepsja czy zaburzenia zachowań w fazie snu REM. Badanie to polega na monitorowaniu podczas snu fal mózgowych (EEG), pracy serca (EKG), poziomu tlenu we krwi (pulsoksymetria) oraz napięcia mięśniowego (EMG).



Jaki wpływ na sen ma nasz tryb życia? Kluczowy. I tak jak troszczymy się (a przynajmniej część z nas) o to co jemy, jak wypoczywamy, ile czasu w ciągu tygodnia przebywamy na świeżym powietrzu tak samo, a może przede wszystkim powinniśmy się zatroszczyć o sen, czyli o nasze główne źródło regeneracji. A w tej kwestii z dekady na dekadę jest coraz trudniej, bo jak tu wprowadzić uregulowany tryb życia kiedy praca, dzieci, obowiązki, pasje i szereg innych codziennych czynności często nie mieszczą się w harmonogramie dnia.

Jak do tego dołożymy choroby somatyczne, uzależnienia, światło niebieskie z ekranów, które zakłóca wydzielanie melatoniny i działa dezorganizująco na rytm dobowy, to wychodzi na to, że nasz mózg praktycznie nigdy nie zwalnia i nie potrafi w sposób naturalny przejść w stan spoczynku.

Przesypiamy jedną trzecią życia. To bardzo dużo, ale jest to konieczne. Przedłużać snu poza tę normę nie należy, ale nie można też skracać go bez szkody dla zdrowia. Jedynym rozsądnym wyjściem jest nauczenie się „przygotowywania” do możliwie jak najbardziej wydajnego, naturalnego snu. Przy dokładnym przestrzeganiu regularnego trybu życia układ nerwowy wyczerpuje się znacznie mniej, co jest szczególnie ważne o osób o słabszym (a więc łatwiej wyczerpującym się) układzie nerwowym.

Istnieją bardzo duże indywidualne różnice w zapotrzebowaniu na sen. Istotny wpływ ma stan zdrowia, wiek, rodzaj wykonywanej pracy. Najczęściej jednak

potrzebujemy siedmiu, ośmiu godzin snu aby odzyskać dobre samopoczucie i energię do pracy. Warto też wiedzieć, że w miarę starzenia się potrzeba snu maleje osiągając w wieku podeszłym zakres trzech, czterech godzin snu nocnego plus częste drzemki w ciągu dnia.

Najgłębszy, najwartościowszy z biologicznego punktu widzenia jest sen około godziny po zaśnięciu. No i zdecydowanie przed północą, idealnie w okolicach godziny dwudziestej drugiej. Po trzech godzinach sen jest już płytszy. Im dłużej trwa, tym częstsze są ruchy naszego ciała. Bezwzględne zapotrzebowanie na sen u danej osoby można ustalić przez obserwację, ile godzin wystarcza jej do tego, aby nie czuła senności w ciągu dnia.

Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że bruksizm (nawykowe, nieświadome zaciskanie i zgrzytanie zębami w czasie snu), który do niedawna uchodził za problem stomatologiczny ma podłoże emocjonalne (depresja, stany lękowe, stres) i w znaczący sposób pogarsza jakość snu. Bruksizm jest efektem przeciążenia układu nerwowego i często jest związany z epizodami bezdechu sennego.

Jak na nasz sen wpływa hałas? O jego szkodliwości świadczy m. in. fakt, że małe zwierzęta poddane silnym urazom dźwiękowym giną w przeciągu paru minut lub godzin – zależnie od nasilenia dźwięku. Na sekcji stwierdza się zmiany w tkance nerwowej mózgu. U ludzi pod wpływem hałasu dochodzi do zaburzeń neurovegetatywnych. Sytuację pogarsza w znacznym stopniu to, że ściany naszych nowoczesnych budynków mieszkalnych sprawiają, że w sypialni jesteśmy my oraz nasi sąsiedzi, których często słyszemy tak dokładnie jakby siedzieli pół metra od nas.

Zaburzenia snu powtarzające się i trwające dłuższy czas, wiele dni, tygodni, które doprowadzają do zwiększonej drażliwo-



ści i ogólnego wyczerpania organizmu są wskazaniem do udania się do lekarza.

Jeśli borykasz się z kłopotami z zaśnięciem to być może zainteresują Cię poniższe dane:

- używanie telefonu tuż przed snem o 48 procent zwiększa prawdopodobieństwo, że zasypianie zajmie nam ponad godzinę
- korzystanie w tym czasie z komputera zwiększa to prawdopodobieństwo do 52 procent.

Światło niebieskie pochodzące z wszelkiego rodzaju urządzeń elektronicznych jest głównym sabotażystą snu, szczególnie w godzinach tuż przed udaniem się na spoczynek. Może przy tym upośledzić syntezę melatoniny mającej kluczowe znaczenie dla łatwego zasypiania o pięćdziesiąt procent. Zróbmy sobie zatem zdrowotną przysługę i dla własnego dobra starajmy się go za wszelką cenę unikać.

I na koniec: nie odkryję nic nowego, ale chroniczny stres i funkcjonowanie w trybie „uciekaj albo

walcz” z ciągłym pompowaniem adrenaliny zabija sen. Ten tryb pozwolił nam wieki temu przetrwać jako gatunkowi, natomiast teraz nie służy nam zbyt dobrze. W rezultacie jesteśmy wszyscy chronicznie przestymulowani, działamy motywowani wyrzutami adrenaliny i mimo wysiłków nie potrafimy się rozluźnić ani w dzień, ani w nocy.

Większość osób cierpiących na bezsenność chciałaby pójść drogą na skróty. Otrzymać od lekarza magiczną tabletkę i tym samym pozbyć się problemu. Tylko, że nasz organizm nie słucha tak mocno leków, jak słucha biologicznych wyznaczników. Żyjąc nieregularnie i niehigienicznie odbieramy sobie szansę na przywrócenie naturalnej równowagi, która jest niezbędna jeśli chcemy zadbać o dobry, wydajny sen.

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



O nas

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

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



Nauka



Zabawa

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

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



Adres: Sint Jozefstraat 35
2018 Antwerpen



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



antwerpia@orpeg.pl



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

gen. St. Maczek,
patron szkoły



Nasza szkoła

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

Twoja przyszłość

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

Co nas wyróżnia?

✓ Bezpłatna edukacja i podręczniki

✓ Wykwalifikowana kadra

✓ Nowoczesny sprzęt

✓ Świadectwo MEN na koniec roku

✓ Ciekawe aktywności



SZKOŁA POLSKA
W ANTWERPII



Kim jesteśmy

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

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!



13 GRUDNIA 2025
9.00-18.00



SPONSORZY



Pegaz
Aktywna Akademia



metabalance



Zentrum für
Gefäßchirurgie
Düsseldorf



Retoucheatelier Kurt

Antwerpia
Belgia

Miejsce
TBC



#BESTPLACETOSTUDY

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

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

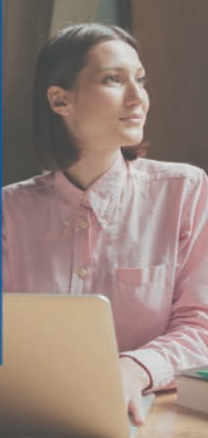




**DOŁĄCZ DO CZOŁÓWKI NAJLEPIEJ
ZARABIAJĄCYCH
ABSOLWENTÓW PRAWA**

 Kształcimy online od ponad 12 lat!

 Skróć czas studiów- wybierz ITS



Dziecięce lęki. Jak pomóc dziecku pokonać strach?

Dzieci, podobnie jak dorośli, odczuwają lęk, choć często nie potrafią go nazwać ani zrozumieć. Strach przed ciemnością, rozłąką czy oceną są naturalną częścią rozwoju. Warto wiedzieć, jak go rozpoznać i jak wspierać dziecko, gdy się pojawi.



Lęk u dzieci nie jest oznaką słabości ani złego wychowania. To naturalna reakcja organizmu na nieznaną, nowe lub trudne sytuacje. W wielu przypadkach dziecięce lęki mają biologiczne, rozwojowe lub środowiskowe przyczyny, które warto zrozumieć, aby lepiej wspierać dziecko.

Dlaczego dzieci się boją?

Jednym z głównych powodów występowania lęków u najmłodszych jest dojrzewanie układu nerwowego. Mózg dziecka stopniowo uczy się odróżniać, co jest realnym zagrożeniem, a co jest jedynie wytworem wyobraźni. W pierwszych latach życia system nerwowy jest bardzo wrażliwy, co sprawia, że dziecko może reagować intensywnym lękiem na dźwięki, obrazy czy sytuacje, które dla dorosłych są neutralne.

Dziecko nie rozumie jeszcze w pełni, jak działa świat. Nie potrafi racjonalnie wyjaśnić sobie, że ciemność nie kryje niebezpieczeństwa, że rozstanie z rodzicem jest tymczasowe, a burza nie stanowi zagrożenia. Ograniczona wiedza i dopiero rozwijająca się umiejętność logicznego

myślenia sprawiają, że dziecko wypełnia luki wyobraźnią, która w tym wieku bywa bardzo intensywna i obrazowa.

Wpływ otoczenia na dziecięce lęki

Lęk może pojawić się także w wyniku zmian w otoczeniu. Przedszkole, przeprowadzka, pojawienie się rodzeństwa, rozwód rodziców. Wszystkie te sytuacje wiążą się z poczuciem utraty kontroli i bezpieczeństwa. Dzieci, które doświadczają nagłych zmian, często reagują napięciem, które objawia się właśnie poprzez lęki, na przykład trudności ze snem, unikanie kontaktów czy moczenie nocne.

Dzieci uczą się przez obserwację. Jeśli widzą, że rodzic reaguje lękiem, paniką lub nadmiernym napięciem w codziennych sytuacjach, zaczynają przejmować te wzorce. Przykładowo, jeśli mama boi się owadów i krzyczy na widok pająka,

dziecko może uznać, że to coś rzeczywiście zagrażającego. Z czasem samo zaczyna reagować lękiem, nawet nie rozumiejąc dlaczego.

Współczesne bodźce, takie jak straszne bajki, gry czy opowieści starszych dzieci, mogą wywoływać u młodszych dzieci silny lęk. Choć dorosłym wydają się niegroźne, dla dziecka są realne i mogą prowadzić do nocnych lub społecznych obaw.

Większość dziecięcych lęków mija z wiekiem, ale nie należy ich lekceważyć. Zamiast zaprzeczać emocjom, warto dać dziecku wsparcie, rozmowę i obecność. Nawet jeśli strach wydaje się irracjonalny, dla dziecka jest prawdziwy i potrzebuje zrozumienia.

Zrozumienie, skąd bierze się lęk, to pierwszy krok do tego, by pomóc dziecku czuć się bezpiecznie. Nie chodzi o to, by wyeliminować wszystkie strachy, ale



by nauczyć dziecko, że emocje są czymś, z czym można sobie poradzić, zwłaszcza wtedy, gdy ma obok kogoś, kto nie bagatelizuje, nie ocenia i po prostu jest.

Jak wspierać dziecko w radzeniu sobie ze strachem?

Dziecko, które się boi, potrzebuje przede wszystkim zrozumienia i obecności. To, co dla dorosłego wydaje się drobiazgiem, dla dziecka może być poważną sprawą. Dlatego ważne jest, w jaki sposób reagujemy.

Zauważ emocje dziecka i nazwij je

Zamiast od razu zaprzeczać i mówić „nie bój się” albo „to głupie”, warto powiedzieć: „Widzę, że się boisz. Chcesz mi opowiedzieć, co się stało?”. Dzięki temu dziecko czuje, że jego emocje są ważne i nie musi ich ukrywać. Kiedy wie, że dorośli je rozumie, lęk często staje się mniejszy.

Bądź spokojny i pewny siebie

Dzieci bardzo szybko wyczuwają nastrój dorosłych. Jeśli rodzic się denerwuje, wpada w panikę albo złości się na strach dziecka, ono może poczuć się jeszcze bardziej niepewnie. Warto mówić spokojnym głosem i zachować opanowanie. To daje dziecku sygnał, że sytuacja jest bezpieczna i że może zaufać dorosłemu.

Nie udawaj, że nic się nie dzieje

Może kusić, żeby powiedzieć „nie ma się czego bać” lub „przestań, przecież nic tu nie ma”, ale takie słowa mogą sprawić, że dziecko poczuje się niezrozumiane. Nie warto też potwierdzać jego wyobrażeń, na przykład mówiąc „może faktycznie coś siedzi w szafie”. Lepiej spokojnie wyjaśnić, że rozumiemy strach, ale nie złego się nie dzieje, i być obok.



Powtarzalność daje poczucie spokoju

Dzieci czują się bezpieczniej, gdy ich dzień jest przewidywalny. Stałe godziny posiłków, kąpiele i zasypiania pomagają im się wyciszyć. Warto też zadbać o przyjemne wieczorne rytuały, takie jak wspólne czytanie książki, delikatne światło w pokoju czy rozmowa przed snem. To wszystko sprzyja spokojnemu zasypianiu.

Krok po kroku

Jeśli dziecko boi się ciemności, nie oczekujmy od razu, że będzie spało w całkowitej ciemności. Można zostawić małą lampkę, a potem stopniowo przyzwyczajać je do ciemniejszego pokoju. Każdy krok powinien być dostosowany do możliwości dziecka. Warto chwalić nawet drobne postępy.

Wspólne oswajanie lęku

Dziecko może nie wiedzieć, jak sobie poradzić, gdy jest przestraszone. Można nauczyć je prostych sposobów, takich jak spokojne oddychanie, liczenie do dziesięciu czy rysowanie tego, co je martwi. Warto wspólnie wymyślić coś, co będzie jego „tarczą ochronną”, na przykład ulubiony kocyk, kamień szczęścia albo hasło, które dodaje odwagi. Takie małe rzeczy pomagają odzyskać poczucie kontroli.

Treści mają znaczenie

Często lęki pojawiają się po obejrzeniu bajki, filmiku lub po wysłuchaniu opowieści, która była zbyt straszna. Dlatego

warto wiedzieć, co dziecko ogląda i o czym rozmawia. Jeśli coś je zaniepokoiło, dobrze jest to omówić i wytłumaczyć, co było prawdą, a co jedynie fikcją. Rozmowa często pomaga rozwiązać obawy.

Kiedy warto szukać pomocy specjalisty?

Lęki u dzieci są naturalne i za zwyczaj mijają wraz z rozwojem.

Zdarzają się jednak sytuacje, w których warto skonsultować się ze specjalistą. Jeśli lęk utrzymuje się przez dłuższy czas i z biegiem miesięcy się nasila, może to być sygnał, że dziecko potrzebuje profesjonalnego wsparcia.

Warto zwrócić uwagę, gdy pojawiają się objawy fizyczne, takie jak bóle brzucha, wymioty czy trudności ze snem, które nie mają wyraźnej przyczyny medycznej. Lęk może także wpływać na codzienne funkcjonowanie dziecka. Jeśli unika szkoły, nie chce spotykać się z rówieśnikami, staje się wycofane, nadmiernie zależne od rodziców lub reaguje złością i agresją, dobrze jest zasięgnąć porady psychologa dziecięcego.

Wczesna interwencja może zapobiec pogłębianiu się trudności i pomóc dziecku lepiej zrozumieć swoje emocje. Spotkanie ze specjalistą nie jest oznaką porażki, ale dowodem troski i chęci zapewnienia dziecku potrzebnego wsparcia.

Dziecięce lęki są czymś powszechnym. Najważniejsze jest to, jak dorośli na nie reagują. Zamiast je tłumić, lepiej pomóc dziecku je zrozumieć i poczuć się bezpiecznie. Ważne, by miało pewność, że nie jest samo i że może liczyć na dorosłego, który nie ocenia, nie straszy i nie lekceważy.

Hanna Korcz

W obronie nudy

Pochwała tego, co w świecie nieustannego działania uchodzi za stratę czasu, czyli o sile nudy, odpoczynku i byciu beczynnym.

Ten tekst jest próbą zrozumienia, dlaczego tak bardzo boimy się nudy oraz co możemy zyskać, gdy przestaniemy przed nią uciekać.

Nuda to jedno z najbardziej niepożądanych słów współczesności. Kojarzy się z bezruchem, marnowaniem czasu, brakiem inicjatywy. W świecie, który żyje pod presją aktywności, jest niemal tabu. Tymczasem to właśnie ona, niedoceniana, zagłuszana, odsuwana, może okazać się jednym z najpotrzebniejszych stanów psychicznych XXI wieku.

Nie ma dziś dobrej reputacji. W kulturze zdominowanej przez produktywność i nieustanną dostępność stan, w którym nic się nie dzieje, traktowany jest podejrzliwie, jakby oznaczał brak zaradności. Gdy tylko się pojawia, natychmiast próbujemy ją wypełnić: ekranem telefonu, kolejnym zadaniem, rozmową czy muzyką w tle. Nie pozwalamy jej trwać, bo wydaje się pustką, której nie wolno zostawić w spokoju.

A przecież nuda, choć pozornie bezwartościowa, może być jednym z najważniej-



szych doświadczeń współczesności. W ciszy otwiera przestrzeń na obserwację i odpoczynek. Daje czas, by myśli mogły swobodnie wędrować, a kreatywność miała szansę się pojawić. Psychologowie podkreślają, że to właśnie w chwilach nudy rodzą się najlepsze pomysły i przemyslenia. Jeśli pozwolimy jej istnieć, może prowadzić do lepszego kontaktu z samym sobą.

Nuda kiedyś i dziś

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu była tak naturalną częścią dnia jak pogoda i nikt nie robił z tego problemu. Rodzice nie czuli się zobowiązani do organizowania atrakcji przy każdej okazji, a dzieci potrafiły spędzać czas razem, „nudząc się” w sposób, który dziś wydaje się wręcz luksusem: bez urządzeń, bez aplikacji, bez nieustannego strumienia treści. W takich chwilach rodziły się spontaniczne pomysły, wymyślone gry, swobodne rozmowy bez konkretnego celu oraz cisza, która nikogo nie peszyła.

Dziś jest inaczej. Nuda stała się czymś, co trzeba jak naj-

szybciej zagłuszyć. Już nie tylko dzieci, lecz także dorośli uciekają przed chwilą bez zajęcia. Gdy pojawia się luka w czasie, odruchowo sięgamy po telefon, włączamy coś w tle, sprawdzamy wiadomości albo przewijamy ekrany. Robimy to często bez większego zainteresowania, tylko po to, by wypełnić czas.

Nawet stojąc w kolejce czy czekając na zmianę światła nie pozwalamy sobie po prostu zatrzymać się na moment. Sama obecność w chwili, w której nic się nie dzieje, wydaje się niewystarczająca. Czas bez bodźców traktujemy jak pustkę, którą trzeba natychmiast zapłacić, choć to właśnie w takich chwilach mogłoby zmieścić się najwięcej spokoju i ciszy.

Strach przed pustką

To nie sama nuda jest dziś problemem, lecz lęk przed brakiem bodźców: informacji, rozrywki i zajęcia. Kiedy nic się nie dzieje, pojawia się dyskomfort, czasem ledwie wyczuwalny, ale wystarczająco silny, by nas zaniepokoić. Powstaje wrażenie, że coś tracimy, że umyka nam okazja. Tymczasem nicnierobienie wcale nie oznacza straty. Przeciwnie, może być chwilą, w której odzyskujemy kontakt ze sobą i z tym, co naprawdę ważne.

Nuda potrafi zatrzymać nas w miejscu i otworzyć przestrzeń na spotkanie z samym sobą, a to nie zawsze jest łatwe. W takich momentach pojawiają się myśli, dla których na co dzień brakuje miejsca, i emocje przykrywane działaniem. Wracają wspomnienia, które staraliśmy się odsunąć, albo pytania, na które nie znamy odpowiedzi. Nie boimy się samej nudy, lecz konfrontacji z tym, co wypływa na powierzchnię, gdy nic nas nie rozprasza.



Nicnierobienie to nie lenistwo

Warto oddzielić nudę od lenistwa. Nuda bywa chwilowa, twórcza i otwierająca, podczas gdy lenistwo to stan długotrwały, pozbawiony energii i motywacji, należący do zupełnie innej kategorii. Tymczasem „nicnierobienie” zyskuje dziś nowe znaczenie. Nie jest brakiem działania, ale świadomym zawieszeniem aktywności, które pozwala lepiej funkcjonować później. To czas na regenerację uwagi, wyciszenie bodźców i stworzenie przestrzeni dla nowych myśli.

Psychologowie coraz częściej podkreślają rolę zjawiska określanego jako błędzenie myślami, które uaktywnia się właśnie w stanach nudy. W takich chwilach mózg nie realizuje konkretnych zadań, działa swobodniej, łączy odległe skojarzenia, tworzy nowe pomysły i rozwiązuje problemy w tle. Dlatego wiele inspirujących myśli pojawia się wtedy, gdy nie robimy nic konkretnego, na przykład podczas mycia naczyń, spaceru, jazdy autobusem czy obserwowania przechodniów z okna kawiarni.

Badania pokazują, że osoby dopuszczające do siebie nudę lepiej radzą sobie z twórczymi wyzwaniami, są mniej impulsywne i łatwiej znoszą stres. Nuda pełni wówczas funkcję regulacyjną: pozwala odpocząć, zresetować uwagę, odbudować zasoby i powrócić do działania z nową energią. Daje też szansę na lepszy kontakt z samym sobą, bo w chwilach pozornego



bezruchu można dostrzec to, co w codziennym zgiełku pozostaje ukryte. W ten sposób nicnierobienie staje się nie stratą czasu, lecz świadomą inwestycją w jakość życia.

Nuda jako kompetencja

W czasach nieustannego pobudzenia umiejętność nicnierobienia staje się ważną kompetencją, a w pewnym sensie także formą samoobrony. Chroni przed wypaleniem, przeciążeniem bodźcami i ciągłym rozproszeniem, które odbiera uwagę temu, co naprawdę istotne. Uczenie się tolerowania pustych momentów jest dziś równie ważne jak planowanie dnia czy dbanie o zdrowie fizyczne.

Coraz częściej wracają do łask praktyki, które pomagają rozwijać tę zdolność. Medytacja uczy obecności w danej chwili bez potrzeby jej wypełniania. Filozofia

slow life przypomina, że warto zwolnić i nadać życiu naturalny rytm. Świadome przerwy pozwalają oderwać się od obowiązków i odetchnąć, zanim pojawi się zmęczenie. Uważność otwiera na doświadczenia, które w pośpiechu umykają niezauważone.

Nie muszą to być spektakularne działania. Wystarczy pół godziny bez telefonu, spacer w ciszy, popołudnie bez planu. Może to być także proste zdanie: „Nie wiem, co będę robić, i dobrze mi z tym”. Dziś to wyraz odwagi i osobistej wolności.

Nuda jako przestrzeń

Nie chodzi o to, by idealizować nudę, bo nie każda jest wartościowa i nie każda prowadzi do dobrych rezultatów. Warto jednak odzyskać ją jako przestrzeń, która nie musi być natychmiast wypełniana. Może być neutralnym polem, na którym coś się wydarzy albo nie wydarzy, i obie sytuacje są w porządku. To czas, w którym myśli krążą swobodnie, a ciało odpoczywa bez poczucia winy.

W świecie, który nieustannie wymaga, byśmy byli szybsi, sprawniejsi i lepiej zorganizowani, pozwolenie sobie na chwilowe nic staje się aktem troski o siebie, o własne zasoby, zdrowie i równowagę. Nuda przestaje być brakiem, a staje się wartością, którą warto na nowo zrozumieć i docenić. Może być cichym sprzymierzeńcem w świecie nadmiaru, miejscem, w którym odzyskujemy siebie.



Marzena Dobrowolska

Z archiwum codzienności.

Gdy telefon nie mieścił się w kieszeni

Przedmioty i miejsca, które jeszcze niedawno były częścią naszego życia, znikają niemal niezauważalnie i dziś istnieją już tylko we wspomnieniach.

Budki pełne historii

Pierwsza budka telefoniczna została uruchomiona w 1881 roku w Berlinie, na Placu Poczdamskim. Nazywano ją „Fernsprechkiosk”, a skorzystanie z telefonu wymagało specjalnego biletu „Telefonbillet”. W 1889 roku w Stanach Zjednoczonych pojawiła się pierwsza budka, w której opłatę uiszczano monetą. Początkowo płacono dopiero po zakończeniu połączenia, a z czasem wprowadzono system wymagający wrzucenia monety przed rozpoczęciem rozmowy.

W kolejnych latach budki telefoniczne zaczęły pojawiać się także w innych krajach. W Wielkiej Brytanii pierwszą ustawiono w Londynie w 1903 roku. Charakterystyczne czerwone kabiny zaprojektowano dopiero w latach dwudziestych XX wieku, a ich intensywny kolor sprawiał, że łatwo było je dostrzec z daleka.

Do Polski budki telefoniczne trafiły w drugiej połowie XX wieku. Początkowo stawiano je w dużych miastach i w miejscach o dużym natężeniu ruchu, a z czasem stały się stałym elementem ulicznego pejzażu. W latach 90. można je było spotkać niemal na każdym rogu, a jeszcze dwadzieścia lat temu działało ich ponad sto tysięcy.

Aby wykonać połączenie, potrzebne były drobne monety, specjalne żetony lub karta



Budka telefoniczna Telekomunikacji Polskiej S.A. (Wrocław, Dąbie), autor: Grzegorz W. Tężycki, pl.wikipedia.org

telefoniczna. W pierwszych automatach stosowano monety o określonych nominałach, jednak z czasem wprowadzono metalowe żetony wydawane przez pocztę i sprzedawane w kioskach. Były one lżejsze od monet i miały charakterystyczny kształt, dzięki czemu łatwiej było je odróżnić. Dopiero w latach 90. żetony zaczęły być stopniowo zastępowane przez plastikowe karty telefoniczne z magnetycznym paskiem, które umożliwiały wygodniejsze i szybsze wykonywanie połączeń.

Kolejki przy budkach były codziennym widokiem. Rozmowy trwały krótko, bo każda minuta kosztowała, a o prywatności nie mogło być mowy, gdy czekający słyszeli każde słowo i niecierpliwie stukali w szybkę, dając znać, że czas kończyć.

Miejsca, które każdy znał

Budki telefoniczne miały stałe i powszechnie znane lokalizacje. W dużych



Automat telefoniczny typu Urmet TSP-91, autor: SPUTNIK 1, pl.wikipedia.org



Automat telefoniczny AWS-7, autor: SPUTNIK 1, pl.wikipedia.org

miastach stawiano je przy przystankach, dworcach, urzędach, sklepach i pocztach. W mniejszych miejscowościach i na wsiach telefon publiczny znajdował się zwykle w budynku poczty, sklepie spożywczym albo w niewielkim zadaszeniu z aparatem w środku.

Dla wielu mieszkańców konkretna budka była punktem orientacyjnym, łatwym do zapamiętania i wskazania.



Spotkania „przy budce obok szkoły” czy „pod budką przy pocście” nie wymagały mapy ani dodatkowych wyjaśnień. W małych miejscowościach takie miejsce bywało równie rozpoznawalne jak rynek czy kościół, a w dużych miastach obok budki nierzadko montowano tablicę z mapą lub rozkładem jazdy, co czyniło z niej małe centrum informacji.

Budki odgrywały też ważną rolę w codziennym życiu. Przed erą telefonów komórkowych korzystano z nich w nagłych sytuacjach, na przykład gdy samochód zepsuł się w trasie albo trzeba było wezwać pomoc. Niektóre aparaty umożliwiały darmowe połączenie z numerami alarmowymi, nawet bez monety czy karty.

Karta, od której zaczynała się rozmowa

Pierwsze karty do automatów telefonicznych wprowadzono we Włoszech w 1976 roku, a wkrótce potem pojawiły się także w kilku innych krajach Europy i na Bliskim Wschodzie. Do Polski trafiły na początku lat dziewięćdziesiątych, zastępując monety i żetony, co miało uprościć korzystanie z telefonów i ograniczyć awarie związane z uszkodzonymi monetami. W 1999 roku Netia jako pierwsza wprowadziła w kraju automaty obsługujące zarówno karty, jak i monety.

Najpopularniejsze były plastikowe karty z magnetycznym paskiem, na którym zapisywano liczbę jednostek. Automat odliczał je w trakcie rozmowy, a w obiegu najczęściej spotykano nominały 15, 30 i 60 jednostek. Później pojawiły się także karty chipowe, trwalsze i nowocześniejsze od magnetycznych. W niektórych kra-

jach używano także kart indukcyjnych, które zamiast paska magnetycznego czy chipa miały zatopiony w plastiku metalowy obwód służący do zapisu jednostek. Funkcjonowały też specjalne karty testowe, przeznaczone wyłącznie dla serwisantów do sprawdzania poprawności działania automatów. Nie były dostępne w sprzedaży, dlatego dziś uchodzą za rzadkie i cenne okazy kolekcjonerskie.

Karty można było kupić w kioskach, na pocście czy w specjalnych automatach. Wykorzystywano je również w promocjach, firmy zamawiały egzemplarze z własnym logo i rozdawały klientom. Z czasem stały się przedmiotem kolekcjonerskim. Powstawały serie reklamowe, okolicznościowe i limitowane, m.in. z krajozrazami, scenami sportowymi czy wydarzeniami kulturalnymi. Szczególną popularnością cieszyły się karty wydane z okazji wizyt papieża Jana Pawła II.

Karty telefoniczne szybko zyskały drugie życie poza automatami. Noszone je w portfelach, dzieci wymieniały się nimi jak pocztówkami, a kolekcjonerzy tropili rzadkie egzemplarze na giełdach w całej Polsce. Szczególnie cenne były karty z błędami druku, które osiągały wysokie ceny. Wielu pasjonatów przemierzało setki kilometrów, by zdobyć brakującą w kolekcji sztukę.

Dziś karty telefoniczne pełnią już tylko funkcję kolekcjonerską. Na giełdach i aukcjach rzadkie egzemplarze osiągają ceny od kilkudziesięciu do kilkuset złotych, a unikatowe serie, zwłaszcza testowe lub wydane w minimalnych nakładach, bywają warte znacznie więcej.

Koniec pewnej epoki

Wraz z upowszechnieniem się telefonów komórkowych budki zaczęły znikać z przestrzeni miejskiej. Początkowo proces ten przebiegał niemal niezauważalnie: pojedyncze przestawały działać albo zniknęły przy okazji remontów. Na początku XXI wieku tempo zmian wyraźnie przyspieszyło. Telefony komórkowe stały się powszechnie dostępne i całkowicie zastąpiły aparaty publiczne.

Przez pewien czas budki telefoniczne stały jeszcze w miastach, miasteczkach i na wsiach. Nieużywane i zniszczone, nierzadko z wybitymi szybami czy uszkodzonymi aparatami, były śladem minionych czasów. Ostatecznie w 2017 roku operator Orange wyłączył z użytku ostatnie automaty telefoniczne w Polsce.

Wraz ze zniknięciem budek zakończyła się także historia kart telefonicznych. Jedni przechowali je w szufladach jako pamiątkę, inni kolekcjonowali. Dziś trafiają głównie do prywatnych zbiorów i na aukcje, gdzie rzadkie egzemplarze osiągają wysokie ceny. Budki można dziś zobaczyć w muzeach techniki, na starych fotografiach lub w filmach z czasów PRL i lat dziewięćdziesiątych.

Dla młodszych pokoleń budki i karty telefoniczne są równie egzotyczne jak magnetofon kasetowy, dyskietka komputerowa czy odtwarzacz VHS. Dla tych, którzy pamiętają tamte czasy, stanowią symbol epoki, w której rozmowa telefoniczna wyglądała zupełnie inaczej niż dziś.

Malwina Komys



Dołącz do bezpłatnej grupy wsparcia!

Zapraszamy kobiety, które doświadczają przemocy lub doświadczały w przeszłości i nadal zmagają się z jej skutkami.

☎ +32 466 901 702

✉ epe.bruksela@gmail.com



TELEFON ZAUFANIA DLA CIEBIE



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

☎ +32 466 901 702

✉ epe.bruksela@gmail.com



Flandria po polsku

Polub nas
bądź zawsze na bieżąco!



MITINGI ANONIMOWYCH NARKOMANÓW

GRUPA «MAŁYMI KROKAMI»

w każdy poniedziałek, 19h30–21h30

ODWAŻNI I WOLNI

w każdy piątek, 19h30–21h00

ADRES

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

JESTEŚ W PUŁAPCE?

JEST WYJŚCIE



SKONTAKTUJ SIĘ Z
**ANONIMOWYMI
ALKOHOLIKAMI**

POLSKOJĘZYCZNA INFOLINIA

AA W BELGII

+32 484 931102



Punkt Informacyjno-Kontaktowy
Polskojęzycznej Wspólnoty AA
w Holandii i Belgii



Miejsce
na twoją
reklamę

Szukasz pomocy bo bliska osoba zawiodła cię
przez nadużywanie alkoholu?

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

Grupy rodzinne Al-Anon

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



Przyjdź, czekamy na Ciebie!

Spotkania w wtorki o godzinie 19.00

Adres: Ossenmarkt 14 2000 Antwerpen

Tel. +32 451 01 14 84

alanon.odnowa@gmail.com

Jesień we dwoje

Choć przychodzi co roku, zawsze nas zaskakuje. Dni stają się krótsze, ciemniejsze, chłodniejsze. Częściej dopada nas zmęczenie, a jedyne, na co mamy ochotę po całym dniu, to koc i chwila spokoju. W takich warunkach nietrudno się pogubić, także w relacji.

Jesienią życie staje się bardziej codzienne. I choć może to mieć swój urok, dla wielu par ten czas bywa trudny. Rozmów jest coraz mniej, a zmęczenie daje o sobie znać. Krótsze dni, brak światła i chłód sprawiają, że zamykamy się w sobie i skupiamy na tym, co trzeba zrobić, a nie na tym, co można przeżyć wspólnie. Brakuje sił na bycie razem, a rutyna wciąga każdego z osobna. Wieczory mijają szybko, często w ciszy albo przy włączonym ekranie. Niby jesteśmy obok siebie, ale myślami błądzimy gdzie indziej.

W takich chwilach łatwo przeoczyć pierwsze sygnały oddalenia. Mniej pytań, mniej śmiechu, mniej spojrzeń. Zamiast rozmowy szybka wymiana informacji. Zamiast bliskości obojętność. A przecież to właśnie w te szare dni najbardziej potrzebujemy zostać zauważeni. Potrzebujemy drugiej osoby nie tylko wtedy, gdy jest dobrze, ale też wtedy, gdy dopada nas zmęczenie i przychodzi wycofanie.

Kiedy codzienność zaczyna przeważać

Jesienią łatwo wpadamy w rutynę. Wstajemy, robimy kawę, wychodzimy. Wracamy, jemy, zerkamy na telefon albo włączamy serial. I chociaż technicznie



rzecz biorąc jesteśmy razem, to emocjonalnie coraz częściej obok siebie. Ona myśli o pracy i liście zakupów, on o zaległych fakturach i nieodczytanych mailach. A potem nagle ktoś pyta: „Czy my w ogóle rozmawiamy jeszcze o czymś innym niż dzieci i rachunki?”

To nie musi oznaczać kryzysu. To naturalny etap, który pojawia się w wielu związkach szczególnie wtedy, gdy codzienność staje się bardziej wymagająca. Problem zaczyna się wtedy, gdy nic z tym nie robimy, pozwalając, by dystans rósł z tygodnia na tydzień. Zamiast jednego wieczoru bez rozmowy są trzy. Zamiast drobnego gestu cisza. I tak powoli oddalamy się od siebie, często nie zauważając nawet, kiedy to się zaczęło.

Jak nie zgubić siebie nawzajem?

Nie chodzi o to, by co tydzień organizować kolacje przy świecach albo planować weekendy za miastem. Takie momenty również mogą zbliżać, ale na co dzień dużo ważniejsze są drobne gesty, które budują bliskość. Wiele par zapomina, jak ważne potrafią być małe, codzienne gesty:

pytanie, jak minął dzień, przytulenie na powitanie, kawa zrobiona bez proszenia. To właśnie w takich momentach codzienność staje się wspólna.

Bliskość rodzi się również w powtarzalnych gestach i chwilach spędzonych razem. Spacer po pracy, choćby krótki. Kolacja przy stole zamiast przed ekranem. Jeden wieczór w tygodniu bez telefonów, tylko rozmowa, wspólny film albo serial, który naprawdę ogląda się razem. Nie muszą to być duże zmiany. Ważna jest ich powtarzalność, bo to ona pozwala utrzymać więź, nawet wtedy, gdy dni są trudniejsze.

Warto też dać sobie prawo do niedoskonałości. W relacji nie chodzi o to, żeby wszystko było idealnie. Liczy się to, że chcemy się słuchać, zauważać potrzeby drugiej osoby i być blisko, nawet jeśli nie zawsze mamy siłę na długie rozmowy.

Jesień może zbliżyć

Choć bywa szara i męcząca, może stać się chwilą zatrzymania. To czas, który daje przestrzeń, by znów być blisko. Spędzamy wtedy więcej czasu w domu, ale to nie musi oznaczać tylko fizycznej obecności. To może być okazja, by spojrzeć na siebie nawzajem z większą uważnością i przypomnieć sobie, co naprawdę nas łączy.



Nie potrzeba wielkich zmian. Wystarczą drobne sygnały: pytanie, czułe spojrzenie, kawa podana bez słowa. A czasem po prostu te kilka prostych słów, które znaczą więcej, niż się wydaje: „Dobrze, że jesteś”.

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

Jesienne przesilenie

Po intensywnym, pełnym światła i aktywności lecie, wejście w rytm jesieni dla wielu osób wiąże się z obniżeniem nastroju, spadkiem energii i ogólnym pogorszeniem samopoczucia.

Zjawisko to, potocznie określane jako jesienne przesilenie, nie jest chorobą w sensie medycznym, lecz stanem fizycznego i psychicznego przeciążenia wywołanym przez zmiany w otoczeniu i trybie życia.

Krótsze dni, ograniczony dostęp do światła słonecznego, coraz chłodniejsze poranki i długie wieczory mogą powodować uciążliwe symptomy, od zmęczenia i senności po rozdrażnienie, problemy z koncentracją i obniżoną motywację.

Aby lepiej przejść przez ten czas i zminimalizować jego wpływ na organizm, warto zadbać o spójny i zdrowy rytm dnia, utrzymywać odpowiedni poziom witamin, zachować regularną aktywność fizyczną oraz pielegnować kontakt z własnymi emocjami.

Zdrowie psychiczne

Ciało reaguje na zmieniające się warunki atmosferyczne, ale to nasza psychika ponosi największy ciężar emocjonalnej adaptacji. Wraz z ograniczeniem kontaktu ze słońcem maleje produkcja serotoniny, a tym samym pojawia się większa skłonność do przygnębienia, spadku nastroju,



a w skrajniejszych przypadkach, również do depresji sezonowej.

Nawet jeśli objawy nie są nasilone, wiele osób doświadcza osłabienia wewnętrznej motywacji, uczucia zmęczenia psychicznego, większej drażliwości, a także potrzeby wycofania się.

Pomocna może być wtedy uważna samoobserwacja oraz wprowadzanie nawyków, które wspierają stabilność emocjonalną. Aktywność fizyczna, spotkania z bliskimi, czas na odpoczynek i regularne rytuały, wszystko to stanowi realne wsparcie dla układu nerwowego.

W przypadku pogłębiającego się spadku nastroju warto sięgnąć po pomoc psychologiczną. Rozmowa ze specjalistą nie musi być oznaką kryzysu lecz może być formą profilaktyki i świadomej troski o dobre samopoczucie.

Witamina D

Nie można też pominąć roli witaminy D, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu zwłaszcza w miesiącach jesienno-zimowych. To właśnie ona wspiera odporność, wpływa na regulację snu i nastroju a także wspomaga układ nerwowy i mięśniowy. Po lecie jej poziom bywa jeszcze zadowalający, ale

już w październiku zaczyna gwałtownie spadać ze względu na brak ekspozycji na promieniowanie UVB.

W naszej szerokości geograficznej naturalna synteza witaminy D w skórze jest możliwa jedynie przez kilka miesięcy w roku, dlatego eksperci rekomendują jej suplementację, najlepiej skonsultowaną z lekarzem i opartą na wynikach badań.

Niedobór witaminy D może objawiać się przewlekłym zmęczeniem, podatnością na infekcje, bólami mięśni a także obniżeniem nastroju i zaburzeniami koncentracji. Uzupełnienie jej poziomu jest więc jednym z najprostszych i najskuteczniejszych kroków w profilaktyce jesiennego obniżenia formy.

Rytm dnia

Zachowanie stabilnego rytmu dnia to kolejny element, który ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie w okresie przesilenia. Krótsze dni i wcześniejsze zapadanie zmroku zaburzają nasz naturalny zegar biologiczny. Organizm, pozbawiony stałych bodźców świetlnych, traci orientację w cyklu dobowym. Zaburza się produkcja melatoniny, trudniej zasnąć a poranne wstawanie staje się coraz bardziej uciążliwe.

Warto więc świadomie wspierać ten rytm, ustalając stałe godziny snu i pobudki, nie pomijając posiłków i uniezależniając się od kaprysów światła dziennego. Nawet w pochmurny dzień warto wyjść na chwilę na zewnątrz, by oczy i mózg zarejestrowały zmianę otoczenia, co stanowi sygnał dla organizmu, że dzień się rozpoczął.



W godzinach wieczornych z kolei warto zadbać o wyciszenie – ograniczyć bodźce, zrezygnować z ekspozycji na ekrany oraz wprowadzić rytuały relaksacyjne, które pomogą spokojnie zasnąć. Rytm dnia to nie tylko narzędzie organizacyjne, ale sposób na wspieranie wewnętrznej równowagi w okresie, który naturalnie prowadzi do spowolnienia.

Aktywność fizyczna

Choć jesienna aura nie zachęca do wychodzenia z domu, właśnie wtedy warto zadbać o codzienny, nawet umiarkowany ruch. Regularna aktywność fizyczna, szczególnie ta podejmowana na świeżym powietrzu, przyczynia się do wzrostu poziomu endorfin i serotoniny, poprawia krążenie, dotlenia organizm i działa jak naturalny regulator nastroju.

Nie muszą to być intensywne treningi, już 20 minut energicznego spaceru dziennie, jazda na rowerze, ćwiczenia w domu lub joga mają udowodniony wpływ na psychiczne i fizyczne samopoczucie. Ruch nie tylko pomaga radzić sobie ze stresem i napięciem ale też poprawia jakość snu i przeciwdziała spadkom energii, które często towarzyszą jesieni.



Co jeść, by wspierać organizm?

Jesienią zmieniają się potrzeby naszego ciała, po lekkiej, chłodzącej diecie letniej przychodzi czas na rozgrzewające, bardziej treściwe potrawy. Organizm potrzebuje stabilizacji i energii, dlatego warto sięgać po produkty sezonowe: dynię, buraki, marchew, jabłka, orzechy,

rośliny strączkowe, a także dobre tłuszcze. Te składniki wspierają układ nerwowy, wzmacniają odporność i pomagają utrzymać równowagę hormonalną.

Warto też pamiętać o ziołach i przyprawach, takich jak cynamon, imbir, kurkuma czy rozmaryn, które nie tylko poprawiają smak potraw, ale również działają przeciwzapalnie i rozgrzewająco. Ciepłe posiłki, regularne godziny jedzenia i świadome wybory na talerzu potrafią realnie wpłynąć na to, jak się czujemy – fizycznie i psychicznie.

Czego potrzebuje umysł, by odpocząć?

W świecie pełnym bodźców, informacji i ciągłego napięcia, jednym z najważniejszych zasobów, jakich potrzebujemy, jest cisza. Jesień, z jej spokojniejszym rytmem i naturalnym wyciszeniem, daje przestrzeń na to, by zwolnić, odciąć się od nadmiaru i skupić na wewnętrznej równowadze. To dobry moment na refleksję, spokojne wieczory bez ekranu oraz chwile samotności, które nie są ucieczką, lecz świadomym wyborem.

Wyciszenie może przyjmować różne formy: medytacja, techniki oddechu, słuchanie muzyki, kontakt z naturą a czasem po prostu bycie w ciszy bez potrzeby działania. Umysł, który ma przestrzeń na regenerację, staje się bardziej odporny, spokojny i klarowny, co z kolei ułatwia mierzenie się z jesiennym spowolnieniem.

Co możesz zrobić, by poczuć się lepiej już dziś?

Wiele rzeczy, które poprawiają jakość życia jesienią, zależy od codziennych wyborów. Nie chodzi o rewolucję, lecz o wsłuchanie się w siebie.



Nawet najbardziej podstawowe działania, takie jak regularne posiłki, picie wody, umiarkowana aktywność fizyczna, chwile ciszy i odpoczynku – mają ogromną moc, jeśli są wykonywane z konsekwencją i troską o siebie. Pielęgnowanie drobnych przyjemności, takich jak zapalenie świecy, obejrzenie ulubionego filmu, zanurzenie się w książce czy gotowanie czegoś sezonowego, przywraca kontakt z tym, co realne, zmysłowe i wzmacniające.

O tej porze roku warto zadbać również o domową atmosferę. Ciepłe światło, przyjemne tkaniny i uporządkowana przestrzeń potrafią wspierać psychicznie niemal na równi z dobrym snem.

Jesień nie musi oznaczać znużenia i gorszego samopoczucia. To dobry moment, by zwolnić tempo, wsłuchać się w swoje potrzeby i znaleźć więcej miejsca na aktywności, które nas wzmacniają. Dzięki drobnym, codziennym działaniom można przejść ten czas z większym spokojem, lepszą energią i poczuciem, że zrobiliśmy coś dobrego dla siebie.

Marta Wawrocka



Spod Husarskiego Skrzydła

Od Husarskiego Skrzydła do Pancерnej Gąsienicy

80-lecie powstania 11. Lubuskiej Dywizji Kawalerii Pancерnej im. Króla Jana III Sobieskiego

W tym roku w Żaganiu, czyli pancерnej stolicy Polski, swój jubileusz 80 - lecia obchodzi Dywizja spod znaku pancерne-

go skrzydła, która za swojego patrona obierała króla Jana III Sobieskiego. Husarskie skrzydło, które kiedyś powiewało na ry-

cerskim koniu, dzisiaj dumnie prezentuje się na każdym pojeździe oraz na ramieniu każdego żołnierza Dywizji.



W trakcie święta Dywizji



Sztandar Dywizji

Husaria została sformowana w 1503 roku jako elitarna ciężka jazda Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Z racji tego, że sama zbroja oraz uzbrojenie kosztowały majątek, do tej formacji mogli przystąpić tylko najzamożniejsi szlachcice – ówczesna elita narodu.

Charakterystycznym znakiem tej formacji były skrzydła przymocowane do różnych części zbroi lub do siodła. W historii świata była to jedna z najskuteczniejszych formacji kawaleryjskich, jakie powstały. Husaria była postrachem dla swojego przeciwnika – wbijała się w pełnym galopie w ugrupowanie nieprzyjaciela, niosąc śmierć i zniszczenie z bardzo dużym skutkiem.

Ze względu na swoją skuteczność husaria odnosiła wiele sukcesów na polach bitew, między innymi: bitwa pod Kircholmem (1605), bitwa pod Kłuszynem (1610), bitwa pod Chocimiem (1673) czy najsłynniejsza bitwa pod Wiedniem (1683), inaczej nazywana Odsieczą Wiedeńską lub rzadziej Wiktorią Wiedeńską. Była to bitwa stoczona 12 września 1683 roku pod Wiedniem między wojskami polsko-cesarskimi pod dowództwem króla Jana III Sobieskiego a armią Imperium Osmańskiego pod wodzą wezyra Kara Mustafy.

Bitwa była przełomowym wydarzeniem w wojnie, zakończyła się klęską Osmanów, którzy od tej pory przeszli

do defensywy i przestali stanowić zagrożenie dla chrześcijańskiej części Europy.

Obie te formacje – husaria i 11. Lubuska Dywizja Kawalerii Pancernej – zjednoczone są pod jednym znakiem: znakiem Husarskiego Skrzydła. Stanowią one w swoich czasach o wyjątkowości oraz elitarności pod względem obrony, jak i walki z nieprzyjacielem.

Żagańska dywizja to bataliony czołgów, pułki przeciwlotnicze, logistyka oraz wiele innych podmiotów wchodzących w skład dywizji. Jest to również świetnie wyszkolony żołnierz, specjalista w wielu dziedzinach wojskowego kunsztu, zawsze gotowy, by stanąć oko w oko z nieprzyjacielem i strzec polskich granic. Ale to również szkolenie, współpraca w ramach NATO, wspólne poligony i manewry bojowe. To także dowództwo na najwyższym poziomie.

Cyfra „11” w nazwie to symbol po 1. Polskiej Dywizji Pancernej oraz 1. Korpusie Drezdeńskim. Obydwie te jednostki miały wielki wkład w ostatecznym boju II wojny światowej.

Dowództwu Dywizji życzymy wielu sukcesów, a wszystkim jej żołnierzom – Pancernego Zdrowia! Chwała Bohaterom

Wojciech Romaniak

zdjęcia: kolekcja prywatna



Dowódca 11 Lubuskiej Dywizji Kawalerii Pancernej Gen. Dyw. Piotr Fajkowski
W tle grupa rekonstrukcyjna Husaria polska



Grupa rekonstrukcyjna Husaria Polska Podczas święta Dywizji



Pomnik Króla Jana III Sobieskiego na placu czołgisty przed siedzibą dywizji

Nie wykład, lecz przykład. O wychowaniu dzieci

O uczciwości, szacunku, odpowiedzialności i empatii mówi się dziś coraz więcej, zwłaszcza w kontekście wychowania. Choć uznajemy te wartości za istotne, nie zawsze potrafimy przekazać je dzieciom tak, by mogły je zrozumieć i przyjąć jako własne.

Między tym, co mówimy, a tym, co faktycznie przekazujemy, często istnieje przepaść. Dzieci nie uczą się wartości z wykładów ani moralizatorskich przemówień. One obserwują. Zwracają uwagę na to, jak dorośli się zachowują, jak mówią do siebie nawzajem, jak reagują w trudnych sytuacjach. To właśnie z takich chwil budują swoje rozumienie świata.

Żyjemy w epoce szybkich zmian. Dzieci potrzebują nie tylko wiedzy, lecz także wewnętrznego kompasu. W środowisku wielokulturowym, gdzie język, zwyczaje i codzienne otoczenie różnią się od tych znanych z domu, wartości stają się punktem odniesienia. W życiu za granicą to one najmocniej łączą pokolenia i pomagają zachować poczucie tożsamości.

Dziecko widzi więcej, niż nam się wydaje

Wielu rodziców ma dobre intencje. Mówią dzieciom, że warto być uczciwym i uprzejmym, że należy pomagać innym i szanować różnice. Jeśli jednak w domu brakuje cierpliwości, a w codziennych rozmowach dominuje pośpiech, napięcie i wzajemne ignorowanie, to właśnie to dziecko zapamięta.

Nie potrzeba wielkich słów, by przekazać ważne wartości. Wystarczy dotrzymać obietnicy, przeprosić bez usprawiedliwień, poczekać, aż dziecko skończy mówić. Okazać cier-

pliwość, nawet jeśli dzień był trudny. W takich drobnych gestach dziecko uczy się, czym jest szacunek, odpowiedzialność, troska i sprawiedliwość.

Jeśli mówimy, że empatia jest ważna, ale nie okazujemy jej w relacjach, dziecko wyczuje ten rozdźwięk. Jeśli chcemy, by szanowało innych, a sami mówimy o nich z lekceważeniem, trudno liczyć na prawdziwy wpływ. Dzieci chłoną atmosferę domu. Widzą więcej, niż nam się wydaje. I czują, kiedy coś jest nieautentyczne.

Najskuteczniejszym sposobem przekazywania wartości jest życie w zgodzie z nimi na co dzień. Wtedy nie trzeba wiele tłumaczyć. Dziecko czuje się bezpieczne i wie, na czym może się oprzeć. Ma wzór, który nie jest idealny, ale jest spójny. A to znaczy więcej niż słowa.

Małe gesty, wielkie znaczenie



Współczesne życie nie zostawia wiele przestrzeni na zatrzymanie się. Codziennosc rodziny często sprowadza się do logistyki: praca, szkoła, zakupy, zajęcia dodatkowe, wiadomości na czatach, maile, na które trzeba jeszcze dziś odpisać. Trudno o chwilę ciszy i prawdziwą obecność. Łatwo wpaść w rytm „muszę, powinienam, jeszcze tylko to

W takim trybie łatwo zgubić to, co najważniejsze. Bliskość nie zawsze wymaga długich rozmów czy weekendów poza miastem. Czasem wystarczy chwila uwagi: wysłuchanie, spojrzenie, pytanie, które nie kończy się na „jak było w szkole”, ale otwiera przestrzeń do rozmowy. Dla dziecka nie liczy się ilość wspólnie spędzonych godzin, lecz ich jakość. To, czy naprawdę jesteśmy razem.

Nawet w napiętym planie dnia można znaleźć momenty, które mają znaczenie: wspólny posiłek, cicha obecność podczas zasypania, krótka rozmowa przy herbacie, uśmiech mówiący więcej niż słowa. To właśnie te drobne gesty przekazują wartości. Pokazują, że relacja liczy się bardziej niż lista zadań.

Dzieci nie potrzebują rodziców, którzy mają wszystko pod kon-



trolą. Potrzebują takich, którzy są blisko, dostrzegają emocje, odpowiadają na potrzeby i potrafią po prostu być razem, bez pośpiechu. W prostych, codziennych chwilach buduje się zaufanie. A wraz z nim dojrzewają wartości, które dziecko zapamięta na długo – nie jako wzory do powtórzenia, ale jako coś naturalnego, obecnego każdego dnia.

Dzieci zapamiętują to, co widzą

Dzieci bardzo szybko wyczuwają, kiedy coś się nie zgadza. Jeśli mówimy, że szczerść jest ważna, ale sami unikamy trudnych tematów lub mijamy się z prawdą, tracimy ich zaufanie. Jeśli uczymy szacunku, a w codziennych sytuacjach reagujemy złością, ironią czy lekceważeniem, nie będziemy wiarygodni. To, co dziecko widzi i słyszy na co dzień, jest silniejszym sygnałem niż to, co próbujemy przekazać słowami.

Wartości nie istnieją w teorii. Uczciwość to nie tylko mówienie prawdy, ale też przyznanie się do błędu i gotowość do naprawienia szkody. Szacunek to nie jednorazowy gest, ale sposób, w jaki na co dzień zwracamy się do siebie – również wtedy, gdy jesteśmy zmęczeni lub zdenerwowani. Odpowiedzialność to nie tylko wywiązywanie się z obowiązków, ale także troska o relacje i gotowość do zauważania potrzeb innych.

Dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie. Chłoną atmosferę domu, sposób, w jaki rodzice reagują na stres, rozwiązują konflikty, rozmawiają ze sobą. Z tych obserwacji budują swój obraz świata. Dlatego tak ważne jest, by wartości, o których mówimy, były obecne w naszych codziennych zachowaniach. Nie musimy być idealni. Wystarczy, że będziemy autentyczni i spójni.

To właśnie codzienna zgodność słów i czynów sprawia, że wartości stają się trwałe, czymś, co dziecko rozumie i zabiera ze

sobą dalej. Nie jako obowiązek, lecz jako coś naturalnego, znanego i sprawdzonego w codziennym doświadczeniu.

O tym, co ważne, gdy dom jest w Belgii

W życiu za granicą łatwo zauważyć, że to właśnie wartości najsilniej łączą ludzi. Polacy mieszkający w Belgii, mimo różnych doświadczeń, często zadają sobie pytanie: co naprawdę chcemy przekazać naszym dzieciom? Co powinno pozostać z nami, nawet jeśli język, miejsce zamieszkania czy codzienne zwyczaje się zmieniają? W codziennych relacjach wspólny język odnajdują w prostych zasadach: słowo ma mieć wagę, nie zostawia się kogoś bez pomocy, a ważne jest, by było uczciwie i na serio.

Dzieci uczące się w belgijskich szkołach dorastają w środowisku wielojęzycznym i wielokulturowym. Codziennie spotykają się z różnorodnością, a ich tożsamość buduje się w dialogu między domem a otoczeniem. W takim świecie jeszcze bardziej liczy się to, co wewnętrzne: uczciwość, odpowiedzialność, empatia, szacunek. To nie są puste hasła, lecz punkty odniesienia, które pomagają dziecku rozumieć siebie i innych.

Wartości nie wymagają deklaracji. Nie trzeba mówić dzieciom, że empatia jest ważna, jeśli czują ją w domu. Nie trzeba tłumaczyć, czym jest odpowiedzialność, jeśli widzą ją w działaniu. To, co wynosimy z własnych domów, z rozmów z bliskimi, z polskich świąt, z historii opowiadanych przy stole, zostaje z nami nawet wtedy, gdy otoczenie się zmienia.

Dla wielu osób mieszkających w Belgii właśnie wartości są tym, co pozwala zachować

równowagę. Nie język, nie paszport, ale wewnętrzne przekonanie, co jest ważne i jak warto postępować. To ono sprawia, że można być sobą i czuć się u siebie, nawet jeśli adres jest już inny.

Świat zmienia się szybko. Dzieci i młodzież stają dziś przed wyzwaniem, których wcześniejsze pokolenia nie znały: presją w szkole, mediami społecznościowymi, porównywaniem się z innymi i nadmiarem informacji. W takim świecie wartości stają się punktem oparcia.

Wspólne pielegnowanie ich w domu daje poczucie bezpieczeństwa, buduje bliskość i uczy, że różnice nie muszą dzielić, jeśli szanujemy siebie nawzajem. Dzieci nie potrzebują idealnych dorosłych, ale takich, którzy są obecni, wspierają i nie znikają w trudnych chwilach.

Wartości nie są listą zasad na lodówce, lecz czymś, co ujawnia się w codziennych relacjach: w tym, jak się do siebie odnosimy, jak rozwiązujemy konflikty, jak mówimy „przepraszam” i „kocham”. To one stają się fundamentem, dzięki któremu dzieci wiedzą, kim są i co jest dla nich ważne.

Maria Nowacka



Książka na dziś

„Obca” – Lina Bengtsson i tajemnice Gullspång

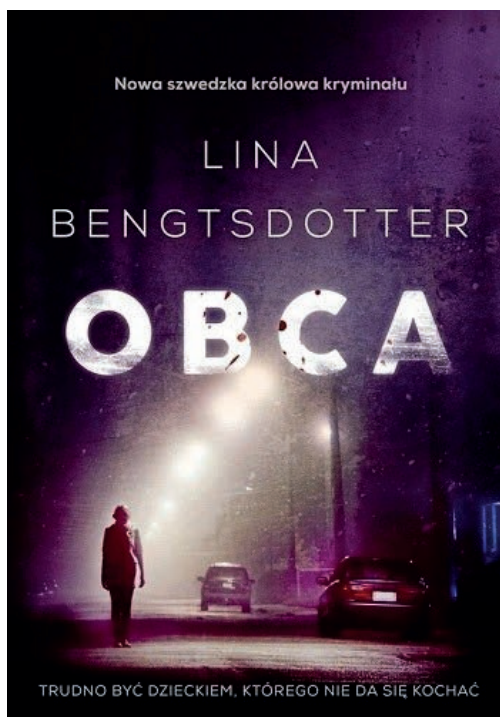
Niektóre książki zostają w pamięci nie dlatego, że mają zaskakującą fabułę, ale dzięki temu, że tworzą atmosferę, w którą można się całkowicie zanurzyć. Tak było z „Annabelle”, pierwszą powieścią Liny Bengtsson. Autorka zabrała w niej czytelników do małego miasteczka w Szwecji, odkrywając jego tajemnice i pokazując, jak łatwo wspomnienia mogą zamienić się w ciężar, a nawet w traumę.

Teraz powraca z książką „Obca”. To druga część serii o Charlie Lager, jednak można ją czytać samodzielnie. Jeśli jednak ktoś nie zna jeszcze „Annabelle”, warto od niej zacząć, bo tam poznamy bohaterkę jako kobietę, która po latach wraca w rodzinne strony, choć wolałaby tego nie robić. W obu powieściach to właśnie powrót staje się najważniejszym motywem, powrót do matki, do dzieciństwa i do samej siebie.

Charlie Lager nie jest typową literacką śledczą, która zawsze ma plan i błysk w oku. To kobieta z wadami, która popełnia błędy, za dużo pije, za mało śpi, odcina się od bliskich, a potem rozpaczliwie szuka z nimi kontaktu. W „Obcej” wraca do rodzinnego Gullspång, gdzie znika dorosła kobieta. Jedynym tropem jest jej córka, ale nikt nie chce wierzyć w to, co dziewczynka mówi.

Gullspång to małe, trochę zapomniane miasteczko w środkowej Szwecji. Ma swoje ciche układy, niewypowiedziane tajemnice i relacje, których nie da się łatwo rozerwać. Charlie zna te miejsca z dzieciństwa i wie, że powrót będzie bolał bardziej niż życie w obcym mieście, gdzie nikt jej nie kojarzy. Mimo to wraca, bo tylko tam może znaleźć odpowiedzi. Może nie takie, jakich szuka, ale te, których naprawdę potrzebuje.

Lina Bengtsson nie daje prostych odpowiedzi. W jej książkach nie ma



podziału na dobrych i złych. Zamiast tego są skomplikowane relacje, emocje i lojalności, które trudno zrozumieć. Jej styl jest prosty, ale pełen wycucia. Każde zdanie buduje chłodny, niepokojący klimat, a napięcie wynika bardziej z psychologii postaci niż z efektownych zwrotów akcji. Autorka nie epatuje przemocą.

Skupia się na ludziach, którzy nie mieszczą się w prostych kategoriach. Często pisze o kobietach stojących na granicy emocjonalnej, społecznej, a czasem także prawnej. Sama przyznaje, że najbardziej interesują ją historie osób, które nie po-

trafią znaleźć swojego miejsca, bo świat nigdy w pełni ich nie zaakceptował.

„Obca” jest opowieścią nie tylko o zaginionej kobiecie, ale też o więziach matek i córek, o dziewczynkach, które zbyt szybko musiały dorosnąć, i o dorosłych, którzy wciąż czują się zagubieni. To książka, która zostaje w głowie na długo. Przypomina, że nie zawsze musimy wszystko rozumieć, by coś poczuć, i że czasem to, co najważniejsze, kryje się w tym, o czym nikt nie mówi.

Lina Bengtsson urodziła się w 1977 roku w Gullspång, tym samym miasteczku, które stało się tłem jej powieści. Z wykształcenia jest nauczycielką języka szwedzkiego i psychologii.

Zadebiutowała w 2017 roku książką „Annabelle”, która została uznana za najlepszy debiut kryminalny roku w Szwecji. Seria o Charlie Lager obejmuje „Annabelle”, „Obcą” oraz „Francescę” i przyniosła jej uznanie krytyków oraz wierne grono czytelników. Jej powieści zostały przetłumaczone na wiele języków, w tym polski.

Polecam

Agnieszka Buniowska



Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylwia Rasson

Dane kancelarii:
Britselei 28, 2000 Antwerpia

kancelaria aktywna na terenie całego kraju



Kontakt:

gsm: 0484/79 03 92
email: srasson@outlook.com
www.sylwiarasson-advocaat.be

foto © Kwinten Verspeurt

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
0480 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

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



Schilder en renovatiewerken

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



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

**INSTAL
bvba**

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

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

Kontakt: 0494254125, 0498699317
info@instal.be

**To jest miejsce na
Twoją reklamę**

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



JK ELEKTRO bvba
usługi elektryczne

- 15-letnie doświadczenie na rynku belgijskim
- instalacje domowe, sklepowe, biurowe
 - małe i duże przeróbki
 - domofony, wideofony
- uziemienie, plany, schematy
- zwiększanie mocy (electrabel, infrax,
- odbiory techniczne instalacji)
- instalacje przeciwpożarowe
- instalacje alarmowe
- nowe instalacje



jk.elektro@hotmail.com
Meierhoek 31
2170 Merksem
btw. BE 0688.886.278

Jacenty +32 495 340 632
Adam +32 488 416 538



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