

GAZETA BEZPŁATNA
Numer 12/2025 - 1/2026 (173-174)
grudzień 2025 - styczeń 2026
Miesięcznik Polonii we Flandrii

FLANDRIA

PO POLSKU



- Wiele hałasu o nos, czyli belgijska wojna o słodczyce
 - „Bye Bye Belgium”
- Zwiedzanie pałacu, którego nie ma
 - Gdzie podziały się Święta?
- Kiedy cisza krzyczy głośniejsze niż słowa
 - Towarzyskie chatboty

W NUMERZE:

- 3 Wiele hałasu o nos, czyli belgijska wojna o słodycze
- 6 „Bye Bye Belgium”
- 10 Opowieści przy kominku
- 14 Odkrywamy Belgię
- 16 Barokowy kościół św. Karola Boromeusza
- 18 Zwiedzanie pałacu, którego nie ma
- 22 Kuchnia w świątecznym wydaniu
- 24 Zatrzymane w obiektywie
- 26 Kiedy tłumacz przysięgły jest wymagany przez belgijskie sądy i urzędy?
- 30 Gdzie podziały się Święta?
- 31 O sztuce obdarowywania
- 32 Postanowienia noworoczne: obiecujemy wszystko, dotrzynamy... nic?
- 34 Z archiwum codzienności
- 38 Kiedy cisza krzyczy głośniejsze niż słowa. O przemocy psychicznej, dzieciach i odwadze odejścia
- 40 Towarzyskie chatboty
- 42 Spod husarskiego skrzydła
- 44 Narodowe Święto Niepodległości „Salutuję Tobie, a Im Wybaczam”
- 47 „Biało-Czerwono przez Antwerpię”
- 48 Na czym polega farbowanie włosów i jak wpływa na ich kondycję?
- 50 Czego Jaś się nie nauczył...
- 52 Zabawa to pierwszy krok w nauce życia
- 53 Książka na dziś

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

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

Kontakt: antwerpiapopolsku@gmail.com

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

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

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam i ogłoszeń



Flandria po polsku



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



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

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

Wiele hałasu o nos, czyli belgijska wojna o słodyczne

Sonny i w Carl w jednym stali rządku, Sonny po prawej, a Carl po lewej stronie. Carl w meloniku, Sonny w szaliczku, obaj sprzedawali noski na gandawskim rynekczku. Noski, czyli cuberdony, czyli specyficzne belgijskie słodyczne. Cenione za smak i konsystencję, ale to wszystko nic w porównaniu z popularnością, jaką zdobyły na wojnie. Wojnie między Sonny'm a Carlem, niegdyś wspólnikami, później zażartymi konkurentami, a dzisiaj jegomościami, którzy „przez jedne drzwi nie przejdą”, jak to się we Flandrii rzeczce.

Razem, a potem osobno

Idealny gandawski nosek (niderl. neuzeke), z francuska zwany też cuberdon, jest z zewnątrz twardy, a w środku galaretowaty. W kolorze wątróbkowy, w kształcie stożkowaty. Wynalazł go w XIX w. farmaceuta z Gandawy, który eksperymentował z leczniczymi syropami. Po kilku tygodniach od produkcji wnętrze nosków zaczyna się krystalizować, więc te przygotowywane według tradycyjnej receptury unikają eksportu i można je kupić prawie wyłącznie w Belgii. W tym klasycznym wydaniu smakują malinami i fiołkami, choć dzisiaj smaków i aromatów jest kilkadziesiąt. Marketingowa legenda niesie, że nosek wetknięty do nosa pomaga na przeziębienie.

Ile marketingowych chwytów było w sporze Sonny'ego z Carlem? Główni zainteresowani twierdzą, że zero i im dłużej przysłuchiwać się ich historii, tym łatwiej im uwierzyć. Przynajmniej jednemu z nich.

Wszystko zaczęło się z początkiem XXI w., gdy Carl Demeestere zarządzał piekarnią „Himschoot” przy Groentenmarkt, zabytkowym i turystycznie strategicznym

placu w centrum Gandawy. Przed piekarnią postawił dwukołowy drewniany wózek, przy którym sprzedawał noski, a dostarczał mu je Sonny Breine.

W 2008 r. Carl splajtował, wyjechał do Hiszpanii, a stragan z cuberdonami przejął Sonny. Gdy ten pierwszy wrócił do ojczyzny, zatrudnił się u drugiego i znów wspólnie handlowali słodzciami. Przez dwa lata. Pewnego dnia Carl złożył wypowiedzenie, a następnego wyjechał na targ swoim wózkiem i zaparkował go kilka metrów od byłego szefa. Przecież to on był tutaj pierwszy, a tylko popadł w przejściowe tarapaty – twierdził.

Sonny zadzwonił na policję, która nie omieszkła przypomnieć Carlowi o tar-



źródło: vls.wikipedia.org, autor: Willtron

patach sprzed kilku lat. Za nieuregulowane nieprawidłowości trafił na weekend do więzienia. Za to parę miesięcy później to dwukółka Sonny'ego została na chwilę skonfiskowana przez służby, bo stała zbyt blisko konkurenta. Napięcie rosło.

Pokój kruchy jak skórka noska

Od tego czasu nasi bohaterowie rzucali już w siebie jajkami, obsypywali mąką, oblewali zupą, przebijali sobie opony i podrzucali zdechłe myszy. Po rękoczynach z wiosny 2014 r. burmistrz Gandawy wezwał obu do ratusza i zawiesił im licencję na handel uliczny. Pomysłowy Carl nazajutrz sprzedawał już noski z witryny wynajętego lokalu. Dzień później Sonny robił to samo, z innego okna tego samego budynku.



Różne rodzaje nosków, źródło: pl.wikipedia.org, autor: Arouet

W atmosferze wymuszonego odprężenia, wspólnego częstowania łakociami burmistrza i długo ściskanych rąk przed obiektywami fotoreporterów, wózek powrócił na plac. Jednak po paru miesiącach kramik Carla przewraca i niszczy rzekomo niezadowolony z jakości towaru klient. Sprawca umyka na skuterze, pozostaje nieuchwytny, ale Carl jest przekonany, że wie, kto stoi za złamaniem zawieszenia bronii. Znowu używanie ma prasa, a w okolicach świąt organizacja humanitarna Oxfam „interweniuje”, sprzedając własne noski fairtrade na rzecz zrównoważonego pokoju.

Wydaje się, że tym razem nadszedł dobry czas dla Carla. W 2015 r. Izba Handlowa zagroziła Sonny'emu grzywną tysiąca euro za każde złe słowo na temat swojego konkurenta. Wcześniej publicznie nazwał on cuberdony sąsiada „chemicznym badziewiem”. A sąsiad dostał wiatru w żagle. Na stadionie świętującego po raz pierwszy w historii piłkarskie mistrzostwo kraju KAA Gent rozdaje on nowe niebieskie noski. W całym kraju wybucha noskomania: słodczyce dodaje się do przetworów, potraw, kieliszków z szampanem i lodów.

Na boomie skorzystała cała Gandawa i wszyscy sprzedawcy. Sonny mógł sobie pozwolić na zatrudnienie Younesa, który teraz stanął na pierwszej linii frontu utarczek z Carlem. W lecie 2017 r. zaczepiany Younes nie wytrzymał i wylał na Carla wiadro wody. Tegoż lata ktoś wyprowadził wózek Carla z garażu i wrzucił do pobliskiej rzeki Leie, a potem zadał sobie trud ułożenia ołtarzyka z kwiatami oraz świeczkami. Nikomu nic nie udowodniono.

Ośmielony, a może właśnie rozstrojony popularnością Carl dał nagrać zagranicznym youtuberom swój werbalny atak na Younesa. Otwarcie, z dumą i emfazą, puścił rasistowską wiązanekę. Kto chce, znajdzie w sieci. Dość napisać, że jedyne



Sprzedawca "nosków" w Gent, źródło: en.wikipedia.org, autor: FlippyFlink

pozytywne skojarzenie Carla z Arabią to guma arabska, z której robione są noski.

Krajobraz po bitwie

Carl dostaje bana od miasta, a sprawa trafia przed sąd, który półtora roku później skazuje go na dwa miesiące w zawieszeniu i kieruje na kurs kontrolowania emocji. Z banicji wraca pod markizę jednego z lokali, stoi więc już nieco na uboczu, choć wciąż za ladą pełną cuberdonów. Wojna około siedmioletnia powoli dogasa.

Z końcem 2020 r. Demeestere po raz kolejny ogłasza bankructwo, które tłumaczy pandemią. Przenosi się na belgijskie wybrzeże, gdzie próbuje zacząć od początku, ale znowu mu nie idzie. W 2023 r. staje przed sądem, ponieważ wszystkie jego upadłości, łącznie już cztery, budzą spore zastrzeżenia. Z początkiem bieżącego roku sędzia stwierdza

przekręty, zasądza karę pozbawienia wolności w zawieszeniu, zakaz wykonywania zawodu oraz grzywnę.

Dzisiaj Carl pracuje jako kelner, by spłacić długi. Przyznaje, że zawsze miał problem z trzymaniem się reguł i uznaniem autorytetów. W nowym dokumencie (dostępnym na jednej z platform streamingowych), który posłużył mi za kanwę tego tekstu, operuje on dość mglistym językiem i spekulacjami. „Obie strony popełniły błędy, zapomnijmy o tym!” – podsumowuje.

A Sonny Breine? Na Groentenmarkt postawił drugie stoisko, w miejscu gdzie niegdyś stał Carl. Prewencyjnie – jak sam mówi.

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).





**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

Wesołych
i spokojnych Świąt
oraz wszystkiego co
najlepsze w
Nowym Roku!

Laptopy Tablety Smartfony Konsole Stacje Robocze
 Naprawa i Serwis elektorniki & komputerów

VILKO – SPRZEDAŻ I SERWIS ELEKTRONIKI

Na rynku od 15 lat, z ponad 35-letnim doświadczeniem w branży IT i naprawach.

Laptopy, GSM, PC, TV, tablety i konsole poleasingowe w doskonałym stanie.

Naprawa elektroniki użytkowej: laptopy, PC, GSM, płyty główne, konsole, pady

Zapraszamy na zakupy on-line oraz w naszym sklepie stacjonarnym.

- | | |
|--------------------------------|--|
| ◇ Atrakcyjne ceny | ◇ Ekspresowa naprawa laptopów po zalaniu |
| ◇ Gwarancja 12-miesięcy | ◇ Naprawa telefonów i tabletów |
| ◇ Zwrot do 14 dni | ◇ Diagnostyka i naprawa |
| ◇ Co tydzień nowa dostawa | ◇ Odzyskiwanie danych |
| ◇ Szybka wysyłka na terenie EU | ◇ Usługi konserwacyjne |



SKLEP
+32 477 13 89 02
info@vilko.be



SERWIS
+32 497 07 81 20
service@vilko.be



Jules Moretuslei 201,
2610 Wilrijk, Antwerpen



VILKO.BE



/jarek.vilko

„Bye Bye Belgium”

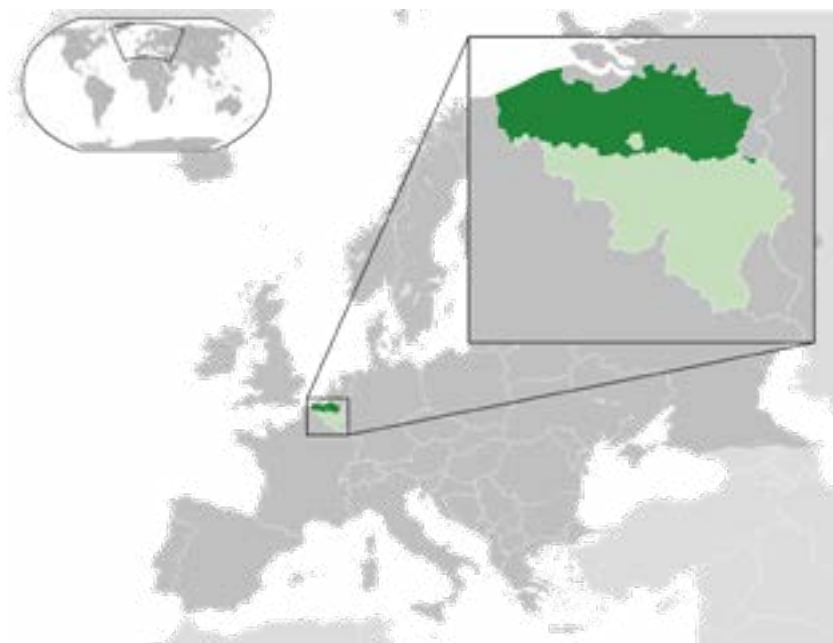
Co by się stało, gdyby Belgia nagle przestała istnieć? To pytanie stało się osią jednego z najbardziej kontrowersyjnych eksperymentów medialnych w historii Europy. Program „Bye Bye Belgium” na krótko zamienił fikcję w rzeczywistość i wywołał ogólnokrajową panikę.

13 grudnia 2006 roku belgijski nadawca RTBF, emitujący programy w języku francuskim, przerwał wieczorną ramówkę swojego głównego kanału La Une. Zamiast planowanego programu widzowie zobaczyli specjalne wydanie wiadomości. Prezentery informowali, że parlament flamandzki ogłosił jednostronną deklarację niepodległości, a Flandria odłącza się od Belgii.

Wieczór, który wstrząsnął krajem

Program rozpoczął się o 20:21, w szczycie oglądalności. Widzowie zobaczyli rzekomy rozpad Belgii, ujęcia tłumów na ulicach Antwerpii, powiewające flamandzkie flagi, przemówienia polityków i obraz pustego tronu symbolizujący upadek monarchii. Pojawiła się też informacja o ewakuacji króla Alberta II i królowej Paoli wojskowym samolotem do Kinszasy.

Część zaproszonych do studia gości wiedziała, że program ma fikcyjny charakter, co jeszcze bardziej zacierało granicę między rzeczywistością a medialną kreacją. Utrzymany w poważnym, informacyjnym tonie przekaz, rozmowy z eksper-



źródło: es.wikipedia.org, autor: Alphathon

tami i brak wyraźnych sygnałów ostrzegawczych sprawiły, że dla wielu widzów był całkowicie wiarygodny.

W ciągu kilku minut program wywołał ogromne emocje – od konsternacji po autentyczny lęk. Dla wielu odbiorców to, co widzieli na ekranie, oznaczało jedno: Belgia właśnie przestaje istnieć. W rzeczywistości był to jednak starannie wyreżyserowany eksperyment medialny, który miał zwrócić uwagę na rosnące napięcia między Walonią a Flandrią i sprowokować debatę o możliwych skutkach rozpadu Belgii.

Spółeczna panika i polityczne oburzenie

Skala zamieszania po emisji „Bye Bye Belgium” przerosła oczekiwania twórców

programu. W ciągu kilku minut linie telefoniczne stacji zostały przeciążone. Na specjalny numer, wyświetlany na ekranie, dzwoniły tysiące spanikowanych i zdezorientowanych widzów, a strona RTBF przestała działać. Padały pytania: „Czy to prawda?”, „Czy kraj naprawdę się rozpadł?”, „Co z rodziną królewską?”.

Dzwonili nie tylko mieszkańcy Belgii, ale także zagraniczni dziennikarze i dyplomaci. Belgijskie ambasady w Europie otrzymywały liczne zapytania o sytuację w kraju.

Rosnące napięcie i gwałtowne reakcje opinii publicznej sprawiły, że RTBF musiała interweniować w trakcie emisji. Pół godziny po rozpoczęciu programu minister ds. mediów Wspólnoty Francuskojęzycznej, Fadila Laanan, nakazała umieszczenie na ekranie paska z wy-



www.niedziela.be

Portal Polaków w Belgii

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



jaśnieniem, że pokazywane wydarzenia nie są prawdziwe. Niedługo potem stacja nadała specjalne oświadczenie, podkreślając, że celem audycji było pobudzenie debaty o przyszłości Belgii.

Mimo wyjaśnień, w kolejnych dniach media szeroko komentowały sprawę. Badania pokazały, że część odbiorców wciąż miała wątpliwości, czy ogląda inscenizację, czy relację na żywo. W prasie francuskojęzycznej i flamandzkiej pojawiły się teksty krytykujące sposób przekazu, wiarygodność RTBF i ryzyko dalszych napięć społecznych. W internecie szybko ruszyły próby weryfikacji informacji, lecz początkowego chaosu nie udało się odwrócić.

Program od początku balansował na granicy między medialnym eksperymentem a etycznym nadużyciem. W kolejnych dniach publiczności i medioznawcy dyskutowali nie tylko o wewnętrznych podziałach w Belgii, lecz także o granicach odpowiedzialności dziennikarskiej. Dla jednych był to odważny i potrzebny eksperyment, dla innych ryzykowna gra emocjami odbiorców i naruszenie zaufania do mediów.

Reakcje polityków były podzielone. Premier Guy Verhofstadt nazwał program nieodpowiedzialnym i szkodliwym dla wiarygodności mediów publicznych. Część polityków flamandzkich zarzuciła RTBF wykorzystywanie narodowych symboli do wzbudzania emocji. Inni bronili twórców, twierdząc, że bez takiej prowokacji nie doszłoby do poważnej debaty o problemach latami odsuwanych na margines.

Kulisy medialnej prowokacji

Scenariusz programu, przygotowywany przez dwa lata pod kryptonimem „BBB” („Bye Bye Belgium”), opierał się na rze-

czywistych napięciach, które od lat dzieliły kraj. Autorzy chcieli pokazać, że wizja rozpadu Belgii nie jest już wyłącznie domeną politycznych radykałów czy literackiej fikcji, lecz realnym zagrożeniem, jeśli nadal będą ignorowane rosnące różnice między regionami.

Podziały między Flandrią a Walonią, obejmujące kwestie językowe, kulturowe, ekonomiczne i polityczne, pogłębiały się z roku na rok, a jednocześnie rosło poparcie dla flamandzkich partii separatystycznych. Zdaniem twórców debata publiczna nie odzwierciedlała skali kryzysu, a społeczeństwo nie dostrzegało, jak bardzo zagrożona jest wspólna tożsamość państwa.

Zamiast klasycznego dokumentu wybrano formę inscenizowanej transmisji przypominającej pilne wydanie wiadomości. Na ekranie pojawiały się krótkie napisy informujące o fikcyjnym charakterze przekazu, jednak były zbyt mało widoczne, by większość odbiorców je zauważyła.

Brak potwierdzeń ze strony innych redakcji, zwłaszcza flamandzkich, mógł wzbudzać wątpliwości. Niektóre elementy, jak rzekoma ewakuacja pary królewskiej do Kinszasy, wydawały się mało prawdopodobne, lecz w atmosferze napięcia niewielu widzów to kwestionowało.

Zespół realizujący projekt był świadomy ryzyka, ale uznał, że tylko mocny wstrząs może skłonić obywateli do poważnej rozmowy o przyszłości kraju. Podkreślano, że nie chodziło o wywołanie sensacji, lecz o pobudzenie świadomości społecznej i sprowokowanie debaty. Program miał być kulturowym szokiem, kontrowersyjnym, ale potrzebnym.

Granica między przekazem a manipulacją

Prawie dwadzieścia lat po emisji wielu widzów wciąż wspomina „Bye Bye Belgium” jako doświadczenie wstrząsające i budzące niepokój. Dla części społeczeństwa pozostaje ono symbolem kruchości państwa oraz głębokich podziałów językowych i kulturowych. Program do dziś jest uznawany za jeden z najbardziej realistycznych przykładów telewizyjnej mistyfikacji. Dla jednych stanowi nadużycie zaufania publicznego, dla innych moment przełomowy w historii mediów. Niezależnie od ocen zostawia trwały ślad w belgijskiej przestrzeni medialnej, pokazując, że telewizja może być nie tylko źródłem informacji, ale także narzędziem wpływu.

„Bye Bye Belgium” pozostaje jednym z najczęściej analizowanych przypadków w europejskim dziennikarstwie. Jedni widzą w nim ostrzeżenie, inni przykład przekroczenia granic etyki i odpowiedzialności. Czy tamta prowokacja medialna ma sens? Czy granica między eksperymentem a manipulacją została wtedy przekroczona? Dziś, w świecie zalewanym przez fake newsy i dezinformację, pytania o rolę i etykę dziennikarstwa powracają z nową siłą: co wolno dziennikarzowi, gdzie kończy się prowokacja, a zaczyna odpowiedzialność za słowo? Jak długo Belgia będzie jeszcze w stanie tworzyć wspólną narrację jako jedno państwo, a nie dwa odrębne światy? Czy kraj podzielony nie tylko językiem, lecz także wizją historii, tożsamości i przyszłości może naprawdę pozostać zjednoczony?

Anna Janicka



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



- 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

Opowieści przy kominku

W czasach, gdy święta stają się coraz bardziej komercyjne, wielu z nas szuka w grudniu czegoś głębszego: nastroju, chwili zadumy i magii obecnej w opowieściach przekazywanych z pokolenia na pokolenie.



W ardeńskich lasach, walońskich miasteczkach, brukowanych zaułkach Brugii, na flamandzkiej prowincji i w nadmorskich wioskach wciąż żyje świat niezwykłych, choć mało znanych historii. Opowiadają o tajemniczych zjawiskach, duchach, mądrych zwierzętach i dawnych rytuałach.

Towarzyszyły ludziom w długie zimowe wieczory. Rozświecwały domy nie tylko blaskiem ognia, lecz także wyobraźnią i wspólnym słuchaniem. Niektóre z nich wciąż można usłyszeć tam, gdzie grudzień pachnie świerkiem, ogniem, piernikiem i czymś niewytłumaczalnym...

Strażnicy grudniowej ciszy

Jedna z legend opowiada o białych psach, które pojawiają się w lasach Ardenów tylko w grudniu. Są ogromne i milczące, z oczami zimnymi jak lód i sierścią jasną jak świeży śnieg. Wędrują przez ciemne leśne drogi, nie zostawiając żadnych śladów.

Według ludowych podań białe psy z Ardenów pomagają zagubionym wędrowcom, czuwają przy samotnych duszach i znikają wraz z pierwszym świtem. Pojawiają się tam, gdzie ktoś potrzebuje ochrony; przy dziecku czekającym na powrót bliskiej osoby, wędrowcu zgubionym w lesie lub przy kimś, kto wraca przez zimową ciszę do pustego domu.



Niektórzy wierzą, że to duchy dawnych pasterzy lub ofiar zimowych burz. Inni widzą w nich anielskich strażników grudniowego czasu, przypominających ludziom o potrzebie wyciszenia i wewnętrznej światłości.

W jednym wszyscy są zgodni: białe psy z Ardenów można zobaczyć tylko wtedy, gdy człowiek uciszy własne myśli i otworzy się na to, co niewidzialne.

Duchy Adwentu

W Walonii wciąż krążą opowieści o duchach adwentu. W mroźne, ciche noce można spotkać Starca z Lodu, wędrowca w przebraniu żebraka, który pojawia się niespodziewanie, by sprawdzić, czy serca mieszkańców są otwarte na potrzebujących. Ci, którzy podadzą mu kubek ciepłego napoju i uchylą drzwi, by schronić się przed zimnem, mogą rankiem zobaczyć delikatną smugę zimowego światła.

Jest to znak, że dom zostanie obdarzony zdrowiem i pomyślnością w nadchodzącym roku.

Inne podania wspominają o wędrowcu, który nie zostawia śladów na śniegu, a jedynie subtelny znak na szybie albo drobny przedmiot przy drzwiach. Pojawia się tam, gdzie panują miłość i zgoda, a odchodzi, gdy napotka chłód serca i obojętność, zostawiając jedynie szept ostrzeżenia.

Są też historie o dzieciach, które w grudniowe noce słyszą głosy przodków snujących dawne bajki szeptane tuż przed snem. Przywołują świat, który już odszedł, i więzi, które wciąż łączą rodziny wspomnieniem bliskości. Duchy adwentu przypominają, że grudzień jest czasem pojednania i wspólnoty, a w najciemniejsze i najzimniejsze noce warto podtrzymywać światło rodzące się w sercu.

Opowieść o grudniowym ogniu

We Flandrii, na terenach wiejskich, przetrwały dawne zwyczaje związane z ogniem rozpalanym w wigilię Bożego Narodzenia. Gdy zapadał zmrok, mieszkańcy wychodzili na pola lub na rozstaje dróg, by zapalić ogień. Płomienie miały rozjaśniać najciemniejszą noc roku, chronić ludzi i zwierzęta przed chorobami oraz niewidzialnym zagrożeniem czającym się w mroku, a także wskazywać drogę temu, kto zablądził w ciemności. Wierzono, że światło ognia ma moc oczyszczania i odpędza to, co niechciane.

Młodzi wrzucali w ogień karteczki z życzeniami albo przedmioty, których chcieli się pozbyć, wierząc, że ogień oczyści ich z trosk i przyniesie nowy początek. Skoki przez płomienie miały symbolicznie zo-

stawiać za sobą to, co było złe, z nadzieją, że to, co dobre, wkrótce nadejdzie.

Wigilijny nieznajomy

Nie było wiadomo, skąd przychodził. Miał na sobie długi, ciemny płaszcz, a w rękę trzymał laskę. Pukał do drzwi domów, w których paliło się światło. Nie prosił o wiele, chciał tylko miejsca przy ogniu, kubka wody lub kilku ciepłych słów.

Ci, którzy go zaprosili, opowiadali później, że dzban sam napełniał się winem, a ogień w kominku nie gasł aż do końca zimy. Niektórzy twierdzili, że kiedy siadał przy palenisku, w całym domu zapadała cisza, jakby na chwilę zatrzymał się czas. W miejscu, gdzie siedział, pozostawało małe światło, które towarzyszyło rodzinie aż do Nowego Roku. Wierzono, że domy, które go przyjęły, przez kolejny rok cieszyły się spokojem, zdrowiem i harmonią.

Jeśli jednak ktoś odmówił pomocy, nie otworzył drzwi lub udawał, że nie słyszy pukania, nieznajomy odchodził bez słowa. Rankiem pojawiał się znak ostrzegawczy, czasem garść zimnego popiołu, czasem świeca, która zgasła w nocy, a bywało, że tylko dziwny niepokój unoszący

się w domu. Mówiono, że to zapowiedź trudnego roku i przestroga, by w kolejną zimę nie odwracać się od potrzebujących.

Wigilijny rytuał urodzaju

Wśród dawnych, dziś już zapomnianych świątecznych obrzędów, szczególnie wymowny był zwyczaj zakopywania owsa lub zboża w noc wigilijną. Praktykowany głównie na wsiach Brabancji i Limburgii, miał zapewnić gospodarzom urodzaj w nadchodzącym roku.

Noc wigilijną postrzegano jako czas, gdy ziemia symbolicznie otwierała się na człowieka i można było prosić naturę o błogosławieństwo. Gospodarze zakopywali garść ziarna, w ogrodzie, na skraju pola lub tuż pod progiem domu, czasem układając je w kształcie krzyża albo gwiazdy. Taki gest nadawał rytuałowi religijny i uroczysty charakter.

Często towarzyszyła temu krótka modlitwa lub ciche, wypowiedane w myślach życzenie. Wierzono, że jeśli w chwili zakopywania panowała cisza i spokój, prosba o urodzaj zostanie wysłuchana. Ten zwyczaj miał wielkie znaczenie symboliczne, był ofiarą dla ziemi, początkiem



nowego cyklu natury i nadzieją na obfite plony.

Dzisiaj rytuał niemal całkowicie zniknął z belgijskiej tradycji, ale w przekazach ludowych wciąż przypomina o dawnym, ścisłym związku między cyklem natury, religią i życiem codziennym.

Popiół na progu

Wysypywanie popiołu z kominka na próg domu było dawniej powszechną praktyką w wielu wsiach Walonii i Flandrii. Ten rytuał miał znaczenie ochronne i oczyszczające, zakorzenione w dawnych wierzeniach ludowych.

Popiół z domowego ognia uważano za niezwykle. Wierzano, że potrafi oczyszczać przestrzeń, odpędzać złe duchy i chronić ludzi oraz zwierzęta przed nieszczęściem. W noc wigilijną zwyczaj ten nabierał jeszcze większej mocy, bo wierzano, że to czas, gdy światy ludzi i duchów zbliżają się do siebie. Próg domu traktowano jako granicę między tym, co zewnętrzne, a tym, co domowe, miejsce wymagające szczególnej ochrony.

Popiół rozsypywano w kształcie krzyża lub okręgu, a czasem w formie prostych

linii prowadzących od drzwi aż po drogę, by symbolicznie wyznaczyć bezpieczną ścieżkę do domu. Krzyż miał chronić domowników, a okrąg zamykał przestrzeń przed tym, co złe. Niektórzy dodawali do popiołu kilka ziaren zbóż lub kropkę wina, wierząc, że wzmocni to działanie ochronne.

Wierzano także, że popiół wskazuje drogę duszom przodków, które w tę noc wracają do bliskich. Skromny znak na progu był dla nich cichym zaproszeniem i wyrazem pamięci. Dla domowników był też przypomnieniem, że Wigilia jest czasem czuwania i oczekiwania na dobro.

Świąteczne czarownice

W Walonii, szczególnie w rejonie Liège i Vielsalm, w grudniu pojawiały się Macralles, czarownice znane z lokalnych opowieści i zimowych legend. Były to postaci jednocześnie surowe i opiekuńcze, które ukazywały się tam, gdzie brakowało troski o starszych i samotnych.

Nie budziły strachu, lecz respektu. Były strażniczkami wspólnoty i dawały ludziom do zrozumienia, że aby przetrwać zimę, trzeba dzielić się tym, co się ma, pamiętać o sąsiadach i wspierać potrze-

bujących. Takie historie opowiadano dzieciom przy kominku, by od najmłodszych lat wiedziały, że dobro wraca do tych, którzy się nim dzielą.

Gospodarze zostawiali dla nich miskę zupy, kawałek chleba albo kubek mleka. Wierzano, że taki zwyczaj chroni dom przed gniewem czarownic, które mogły zamrozić ogień w kominku, pozostawiając dom w zimnie i ciszy aż do poranka.

Zimowy dom pełen zapachów i znaczeń

Na belgijskich wsiach od pokoleń witano grudniowe dni zapachem ziół i żywicy. W adwentowe wieczory w domach palono pęczki szalwii, bylicy i rozmarynu, a do ognia dorzucano gałązki jałowca oraz kawałki pachnącej żywicy. Ich aromat miał chronić domowników, oczyszczać powietrze i napędzać dom spokojem.

Nad drzwiami wieszano wianki z ostrokrzewu i jemioli, które miały chronić przed złem i przyciągać światło. Wierzano, że w najdłuższe noce roku granica między światem widzialnym a niewidzialnym się zaciera.

Choć w Ardenach nie słychać już wilków, a białe psy nie śnią się dzieciom, wciąż tęsknimy za tym, co niosły dawne opowieści: za spokojem, bliskością i światłem zapalonym dla innych. Każda z tych historii miała proste, ale ważne przesłanie: pamiętaj o drugim człowieku i nie odwracaj się od potrzebujących. Miej serce otwarte, bo nawet najmniejszy gest dobroci potrafi rozjaśnić najciemniejszy dzień. To właśnie w dobroci kryje się to, co naprawdę nas łączy.

Anna Janicka



Polski sklep
spożywczy w Belgii

STOKROTKA
Produkty prosto z POLSKI!



NAJTANIEJ

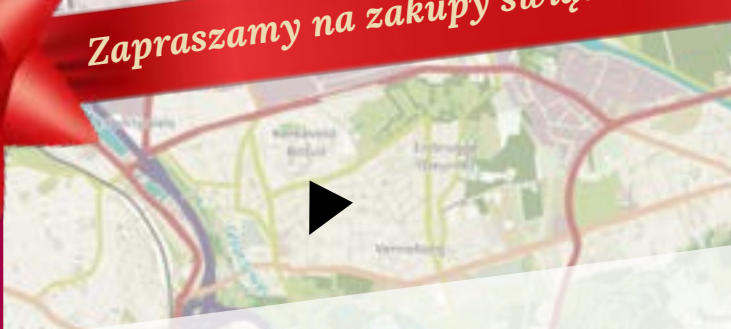
W MIEŚCIE

Dostawa świeżego towaru 7 dni w tygodniu



Zapraszamy na zakupy świąteczne!

Spokojnych i wyjątkowych
Świąt Bożego Narodzenia,
niepowtarzalnej atmosfery
przy rodzinnym stole oraz
radości, sukcesów i spełnienia
marzeń w Nowym Roku!



STOKROTKA GALLIFORTLEI
39 2100 DEURNE
0485210082
Stokrotka.pl@hotmail.com

Odkrywamy Belgię

Ronse – styczniowa parada światła i ognia

Kiedy w Belgii cichnie świąteczny gwar, niewielkie flamandzkie miasto zaczyna swoje coroczne święto.



źródło: Facebook Bommelsfeesten stad Ronse

W pierwszy weekend po Trzech Królach odbywa się tam Bommelfeesten, wyjątkowa zimowa tradycja sięgająca XIX wieku, obchodzona w obecnej formie od lat pięćdziesiątych XX wieku. W tych dniach ulice miasta wypełniają się postaciami w maskach, rozświetlonymi platformami i tłumami mieszkańców, którzy wspólnie bawią się podczas jednych z najbardziej znanych zimowych obchodów w Belgii. W 2026 roku Bommelfeesten odbędzie się w weekend 10–12 stycznia.

Początki

Bommelfeesten ma długą historię. Pierwsze wzmianki pojawiły się w XIX wieku, choć zwyczaj przebierania się i wspólnej zabawy ma znacznie starsze korzenie. W średniowieczu był to czas

pożegnania zimy i radości z nadejścia wiosny. Nazwa tej tradycji wywodzi się z lokalnego dialektu i pierwotnie oznaczała przebierańca lub kukłę noszoną podczas karnawałowych zabaw.

Dawniej mieszkańcy odwiedzali się po Trzech Królach w maskach, płatali figle i wprowadzali nieco zamieszania w codzienne życie. Z czasem zwyczaj domowych wizyt przekształcił się w zorganizowaną paradę uliczną, a następnie w trzydniowe miejskie obchody.

W XIX wieku zwyczaj przybrał bardziej zorganizowaną formę, a z biegiem czasu przekształcił się w obchody z paradami i postaciami królewskimi. W 1951 roku wybrano pierwszego króla Bommelfeesten, a rok później także królową. Od tamtej pory para królewska

co roku symbolicznie przejmuje władzę nad miastem na czas karnawału. W 1959 roku odsłonięto pomnik Ronsese Zot (Błazna z Ronse), przedstawiający tańczącego błazna z zegarem, który stał się jednym z symboli wydarzenia.

Przygotowania do Bommelfeesten trwają wiele tygodni, a czasem zaczynają się już kilka miesięcy wcześniej. Platformy, kostiumy i dekoracje przygotowują mieszkańcy razem ze szkołami, stowarzyszeniami i grupami sąsiedzkimi. Rzemieślnicy budują konstrukcje, artyści zajmują się dekoracjami i układem występów, a rodziny szyją i ozdabiają stroje.

W pracach biorą udział osoby w różnym wieku. Starsi pokazują młodszym, jak szyć stroje i przygotowywać rekwizyty, a dzieci pomagają w prostszych zadaniach.

W wielu domach przygotowania do parady są stałym elementem zimy i okazją do spotkań sąsiedzkich.

Wspólna praca nad przygotowaniami jednoczy społeczność Ronse i pomaga zachować tę wyjątkową tradycję.

Trzy dni świętowania

Bommelfeesten zaczyna się w piątkowy wieczór ceremonią przekazania kluczy do miasta królowi i królowej. Od tego momentu para królewska symbolicznie sprawuje władzę w Ronse przez cały czas trwania karnawału. Wieczór wypełniają koncerty, animacje i występy dziecięcych grup teatralnych.

W sobotni poranek mieszkańcy spotykają się przy Zottenmuur i w pochodzie udają się pod pomnik tańczącego błazna z zegarem. Składają tam kwiaty w hołdzie dawnym uczestnikom i twórcom wydarzeń. Po południu trwają przygotowania do wieczornego korowodu, a na rynku odbywa się ponowna ceremonia przekazania kluczy, tym razem w obecności mieszkańców.

W niedzielę na rynku odbywa się bal maskowy dla najmłodszych. Dzieci prezentują swoje stroje, biorą udział w konkursach i tańcach. Najważniejszym punktem dnia jest wybór dziecięcego księcia i księżniczki Bommelfeesten.

Ostatni dzień obchodów to Zotte Maandag, czyli Szalony Poniedziałek. Ma luźniejszy charakter i pełen jest humoru. Na ulicach pojawiają się mimowie i lokalni artyści, odbywa się konkurs na najpiękniejszy strój, a następnie para królewska oddaje klucze burmistrzowi. Wieczorem na

rynku spalana jest kukła błazna, co symbolicznie kończy karnawał i zapowiada nowy rok. Wspólne śpiewanie zamyka trzydniowe obchody, a mieszkańcy bawią się do późnej nocy.

Parada światła i ognia

Sobota wieczorem to kulminacyjny moment Bommelfeesten. Ulice Ronse rozświetlają tysiącami świateł, a przez centrum miasta przesuwa się barwny korowód. Na czele idą orkiestry dęte i bębniarze, którzy nadają rytm całemu pochodowi. Za nimi pojawiają się rozświetlone platformy tematyczne z ogromnymi kukłami, bajkowymi i mitycznymi postaciami oraz scenkami nawiązującymi do aktualnych wydarzeń i lokalnych historii.

Uczestnicy noszą wymyślne kostiumy i maski, wiele z nich ozdobionych światłami. Wzdłuż trasy gromadzą się całe rodziny. Dzieci siedzą na ramionach rodziców, a starsi mieszkańcy oglądają widowisko z okien kamienic. Atmosfera jest radosna i głośna, słychać muzykę, śmiech i okrzyki publiczności.

Korowód kończy się na rynku Grote Markt, gdzie para królewska wita zgromadzonych i rzuca cukierki w stronę

widzów. Wśród nich znajduje się miniaturowa figurka pomnika błazna, której złapanie uchodzi za wielkie wyróżnienie i zapowiedź pomyślności w nadchodzącym roku. Po rozdaniu słodyczy niebo rozświetlają fajerwerki, a potem mieszkańcy przenoszą się do barów i kawiarni, by świętować do późnej nocy.

Bommelfeesten to trzy dni wspólnej zabawy i spotkań. Rozświetlone platformy, muzyka, parada i wieczorne uroczystości tworzą niepowtarzalną atmosferę. To okazja, by zobaczyć, jak małe flamandzkie miasto potrafi zjednoczyć mieszkańców i zaprosić gości do wspólnego świętowania. Dla tych, którzy szukają czegoś więcej niż kolorowych świateł i grzanego wina, to okazja, by przeżyć karnawał razem z mieszkańcami.

Szczegółowy program wydarzenia dostępny jest na stronie: bommelfeesten.be/programma.

Warto przyjechać wcześniej i poznać samo miasto. Ronse leży w prowincji Flandria Wschodnia, na pograniczu z Walonią, w Ardenach Flamandzkich. Okoliczne wzgórza zimną wyglądają szczególnie malowniczo i stanowią piękne tło dla karnawału. W centrum znajduje się neogotycka katedra św. Hermesa z podziemiemi, które od wieków przyciągają pielgrzymów.

Spacerując po mieście, warto zobaczyć dawne domy zakonne, w tym klasztor Sióstr Miłosierdzia i kościół klasztorny św. Antoniego, a także zabytkowe kościoły i kaplice przypominające o bogatej historii Ronse.

Polecam

Agnieszka Buniowska



Barokowy kościół św. Karola Boromeusza

W historycznym centrum Antwerpii, kilkaset metrów od ratusza, znajduje się niewielki plac Hendrik Conscienceplein, który bywa też nazywany „najbardziej romantycznym placem w Antwerpii”.



Ten niewielki skwer otoczony jest zabytkowymi budynkami, a najciekawszym i najcenniejszym z nich jest Sint-Carolus Borromeuskerk (kościół św. Karola Boromeusza). Jest to jeden z pięciu monumentalnych kościołów w Antwerpii, które pochodzą sprzed rewolucji francuskiej. Każdy z tych kościołów to perła architektury i skarbnica sztuki sakralnej,

a dziś są to nadal czynne świątynie, w których regularnie odbywają się msze w określonych dniach i godzinach. W Sint-Carolus Borromeuskerk już od ponad 75 lat, w każdą niedzielę i święta o godzinie 11:30 organizowana jest tzw. Msza Artystów, z muzyką na żywo w wykonaniu różnych artystów z kraju i zagranicy.

Sint-Carolus Borromeuskerk od 400 lat jest jednym z najwspanialszych przykładów architektury barokowej w dawnych Niderlandach. Kościół został wybudowany w latach 1615–21, czyli w okresie kontrreformacji, dla i przez jezuitów. Pierwotnie był to kościół pod wezwaniem Onze-Lieve-Vrouw, ale w roku 1621 zyskał nowego patrona, którym został Ignacy Loyola, założyciel zakonu jezuitów. Kiedy w roku 1773 zakon jezuitów został zlikwidowany z rozkazu papieża, kościół otrzymał funkcję parafialną i został przemianowany na cześć Karola Boromeusza, włoskiego świętego.

Plany budowli kościoła zostały opracowane przez proboszcza Francois d'Aguilon i mnicha Pietera Huyssensa, członków zakonu jezuitów. Barokowa fasada inspirowana jest oczywiście rzymskim II Gesù, czyli głównym, macierzystym kościołem zakonu jezuitów w Rzymie, wzniesionym w latach 1569-1584.

Fasada kościoła Sint-Carolus Borromeuskerk przyciąga uwagę licznymi ba-





U NAS PRACUJESZ Z UŚMIECHEM!

Lubisz wykonywać **prace domowe**?
Cechuje Cię sumienność i staranność?
Dołącz do nas!
Pracuj w **zaufanej i stabilnej firmie**.
Już od 16 lat oferujemy:

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



CZY WIESZ ŻE:

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

PONADTO ZAPEWNIAMY:

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

Zadzwoń, przekonaj się pracuj od jutra z uśmiechem!
Miło będzie Ciebie poznać! Katty, Sylwia, Ula i Julia

Wesołych Świąt i szczęśliwego Nowego Roku!

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

rokowymi zdobieniami. W centralnym miejscu widnieje inskrypcja IHS, która podkreśla poświęcenie zakonu Jezusowi. Widzimy też czterech ewangelistów, apostołów Piotra i Pawła, Jezusa i Maryję oraz popiersie św. Ignacego Loyoli. Wnętrze kościoła przypomina barokową salę balową i zachwyca wyjątkowym przepychem oraz bogactwem. Taki był zamysł, aby wierni czuli w tym miejscu obecność Boga i doświadczali niebiańskiej radości życia wiecznego.

Ważną rolę w tym projekcie odegrał Peter Paul Rubens, jako malarz, dekorator oraz architekt. Dziś możemy podziwiać zaledwie część oryginalnych dekoracji, bo pierwotna w dużej mierze została utracona w pożarze 18 lipca 1718 roku. Spłonęło wtedy wiele dzieł sztuki, w tym 39 malowideł sufitowych Rubensa.

Imponujący ołtarz główny od razu przykuwa uwagę. Ołtarz wyposażony jest w

system służący do przesuwania ogromnych obrazów, zgodnie z kalendarzem liturgicznym. W tym celu za ołtarzem został umieszczony gigantyczny stelaż z czterema płótnami, które namalowali znakomici antwerpscy malarze Rubens, Cornelis Schut oraz Gerard Seghers. Dziś możemy zobaczyć trzy obrazy, bo dwa, które namalował Rubens, w roku 1776 zostały wywiezione do Wiednia. W XIX dodano trzeci obraz autorstwa Gustaafa Wapperssa. System rotacji obrazów miał na celu nie tylko zilustrowanie liturgii, ale też skłonienie wiernych do głębszej refleksji.



Do zadumy skłania też niesamowita ambona, która symbolizuje zwycięstwo kościoła nad kłamstwem i niewiedzą.

Na tyłach kościoła znajduje się 58 - metrowa wieża, którą w stylu włoskim zaprojektował Rubens.

Warto też na koniec zobaczyć kolekcję koronek i jedwabiu z XVII wieku, która znajduje się w galerii północnej Sint-Carolus Borromeuskerk.

Kościół można zwiedzać w określonych godzinach, szczegóły na stronie: www.carolusborromeus.com

Iwona Maculewicz

pilot wycieczek, przewodnik po Antwerpii,
dziennikarz, fotografik

Zapraszam na zwiedzanie ze mną Antwerpii.

Szczegóły i bilety: www.maculewicz.net

Zwiedzanie pałacu, którego nie ma

Od dawna planowałam zobaczyć pozostałości średniowiecznego pałacu ukryte pod ziemią w centrum Brukseli i wreszcie się udało.



Widok na Pałac Koudenberg z Warande - obraz z madryckiego muzeum

Dawno, dawno temu na wzgórzu Koudenberg w Brukseli wznosił się imponujący pałac, który niestety spłonął. Na jego zgłiszczach wzniesiono później Pałac Królewski. Pozostałości dawnej budowli spoczęły głęboko pod ziemią.

Historia tego miejsca sięga jednak znacznie dalej. W XI wieku na wzgórzu stał niewielki zamek, a w XV wieku Filip

Dobry rozpoczął budowę wspaniałego pałacu, z którego miał zarządzać Królestwem Niderlandów. Wtedy też powstała monumentalna sala reprezentacyjna - Aula Magna (ukończona w 1459 roku) - miejsce najważniejszych uroczystości i spotkań dworskich. To właśnie dzięki tej rezydencji Bruksela stała się politycznym centrum Niderlandów, a z czasem również Belgii.

Pałac wraz z otaczającymi go rozległymi ogrodami, stawami i zabudowaniami szybko zyskał sławę w całej Europie. Rozchodziły się wieści, że nigdzie indziej nie widziano takiego przepychu i bogactwa. W pobliskim terenie myśliwsko-parkowym, zwanym Warande (na terenie dzisiejszego parku), znajdowały się m.in. zwierzyniec, labirynt, szklarnie i altany.

Największy rozkwit i blask pałac przeżywał za panowania arcyksiążąt Alberta i Izabeli. Wówczas jego ogrody i bogate kolekcje dzieł sztuki przyciągały moźnych z całej Europy.

W 1731 roku, za panowania Marii Elżbiety Austriackiej, pałac spłonął niemal doszczętnie. Ocalała jedynie kaplica dworska oraz ściany Auli Magny. Oficjalne dochodzenie wykazało, że pożar rozpoczął się w kuchni podczas smażenia konfitur, gdy w pałacu trwały przygotowania do wielkiej uroczystości. Później okazało się jednak, że ogień wybuchł z winy ulubionej damy dworu





Muzeum BELvue i wejście do muzeum Coudenberg



Pałac Królewski

Marii Elżbiety, która prawdopodobnie nie zgasła świecy, kładąc się spać.

Próbowano ratować, co się dało, lecz wiele dóbr, dzieł sztuki i praktycznie cały ogromny pałac zostały pochłonięte przez płomienie. W pożarze zginęło też wiele osób. Pałacu nigdy nie odbudowano z powodu braku funduszy. Przez długi czas zgłiszcza straszyły na szczycie wzgórza, aż w końcu rozebrano pozostałości dziedzina w ramach modernizacji dzielnicy, a następnie na tym miejscu wzniesiono Pałac Królewski.

Z czasem o ruinach dawnego pałacu, które pozostały pod ziemią, niemal całkowicie zapomniano. Przez dziesięciolecia nikt nie przypuszczał, że pod Pałacem Królewskim wciąż znajdują się pozostałości dawnej rezydencji. Dopiero na początku XX wieku archeolodzy zaczęli interesować się tym terenem. Około 1910 roku odkryli, że wzgórze ma ogromny potencjał badawczy, jednak nie uzyskali wówczas zgody na prowadzenie dalszych prac. Dopiero po wielu latach wznowiono zainteresowanie tym miejscem i rozpoczęto systematyczne badania oraz

odslanianie fragmentów zabudowy, które przetrwały pod ziemią.

W latach 80. rozpoczęto prace przy renowacji resztek kaplicy i fragmentu ulicy, nie zdając sobie jeszcze sprawy z istnienia niezwykle ciekawych znalezisk ukrytych pod ziemią. W kolejnej dekadzie dokonano wierceń pod Placem Królewskim w celu zlokalizowania miejsca położenia Auli Magny. Następnie, w latach 1995–2000, prowadzono wykopaliska, podczas których w 1998 roku odkryto także fragment części mieszkalnej pałacu.

Krok po kroku, kamień po kamieniu, wszystko oczyszczano, odsłaniając zachowane kawałki zamkowych fundamentów i piwnic, niemal całą kaplicę pałacową, fragment brukowanej ulicy Isabellastraat, a także kanały, wychodki i słynną Aulę Magna.

Z czasem udostępniono te podziemia zwiedzającym, a w ten sposób powstało to niezwykle muzeum. Dziś możemy przejść dawnymi korytarzami ukrytymi pod miastem, co też uczyniłam. Wejście do podziemi prowadzi przez

dawny XVIII-wieczny hotel, w którym mieści się dziś również muzeum BELvue poświęcone historii Belgii. Na zdjęciach ruiny dawnego pałacu mogą wydawać się niepozorne, ot, kilka podobnych do siebie korytarzy. Jednak warto to miejsce odwiedzić i pozwolić, by opowiedziało swoją historię.

Pałac Koudenberg (Coudenbergpaleis)
Paleizenplein 7, Bruksela
coudenberg.brussels/nl

Inne moje przemyślenia i obserwacje poczynione na belgijskiej ziemi znajdziecie na blogu:
belgianasznowydom.blogspot.be





Adwokat

polskojęzyczny belgijski adwokat w Antwerpii

Sylvia Rasson

Dane kancelarii:
Brussels 28, 2000 Antwerpia

kancelaria aktywna na terenie całego kraju



Kontakt:

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

Foto: © Kristina Stojanovic

Instytut Języka i Kultury Polskiej im. Polskich Lotników w Gandawie

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

DOŁĄCZ DO NAS
instytutgent.be



SZKOŁA POLSKA

PRZEDSZKOLE od 3 lat
ZERÓWKA
KLASY 1 - 7
KLASA VIP 13+
KLASA "Język polski od podstaw" 7 - 16 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
sylvia@instytutgent.be



TELEFON
0484 79 03 92



KOD QR
zobaczaj stronę

Dołącz do bezpłatnej grupy wsparcia!

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

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



TELEFON ZAUFANIA DLA CIEBIE



**ELLES
POUR
ELLES**

NUMER CIEPLOTY
020 466 901 702

Poniedziałek	prawniczka	09.30 - 10.30
	psycholożka	13.00 - 14.00
Środa	psycholożka	18.00 - 19.00
	prawniczka	22.00 - 23.00
Czwartek	psycholożka	19.00 - 21.00
Piątek	psycholożka	9.00 - 10.00

+32 466 901 702

epe.bruksela@gmail.com



MITINGI ANONIMOWYCH NARKOMANÓW

GRUPA «MAŁYMI KROKAMI»

w każdy poniedziałek, 19h30-21h30

ODWAŻNI I WOLNI

w każdy piątek, 19h30-21h00

ADRES

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

JESTEŚ W PUŁAPCE?

JEST WYJŚCIE



SKONTAKTUJ SIĘ Z
**ANONIMOWYMI
ALKOHOLIKAMI**

POLSKOJĘZYCZNA INFOLINIA
AA W BELGII
+32 484 931102



Punkt Informacyjno-Kontaktowy
Polskojęzycznej Wspólnoty AA
w Holandii i Belgii



Miejsce
na twoją
reklamę

Szukasz pomocy bo bliska osoba zawiodła cię
przez nadużywanie alkoholu?

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

Grupy rodzinne Al-Anon

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



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

Kuchnia w świątecznym wydaniu

W Belgii sposób spędzania świąt jest bardzo różny. Część mieszkańców wybiera podróże, inni spotkania w gronie rodziny lub przyjaciół. Jedno pozostaje wspólne, zamiłowanie do dobrego jedzenia i świątecznych smaków.

Jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie portalu Lekker van bij ons, mieszkańcy Belgii spotykają się średnio trzy razy w okresie świątecznym. Część przyznaje, że uczestniczy nawet w pięciu takich spotkaniach z najbliższymi, teściami, rodzinami po rozwodzie, u dziadków lub w gronie przyjaciół.

Coraz więcej osób spędza święta poza domem, wybierając krótkie wyjazdy lub dłuższy wypoczynek w cieplejszych krajach. To sposób na oderwanie się od świątecznej gorączki i połączenie przerwy z odpoczynkiem.

W wielu domach zmienia się podejście do świąt. Kobiety nie poświęcają już tyle czasu na gotowanie, wolą odpocząć i spędzić więcej chwil z bliskimi. Zamiast wielogodzinnych przygotowań wybierane są gotowe dania i świąteczne zestawy cateringowe. Popularność zyskują także spotkania, podczas których każdy z gości przynosi własne potrawy, co ułatwia organizację i pozwala podzielić się kosztami.

Na świątecznych stołach królują dania mięsne, najczęściej z drobiu lub dziczyzny. Szczególną popularnością cieszy się indyk nadziewany kasztanami, jabłkami lub grzybami, podawany z sosem żurawinowym. Często pojawia się też pieczeń z bażanta, kaczki lub sarniny, serwowana z ziemniaczanymi krokietami, brukselką i czerwoną kapustą.



Nie brakuje również potraw z ryb i owoców morza, które nierzadko pełnią rolę dania głównego. Łosoś, mule, krewetki czy przegrzebki podawane są w kremowych sosach z dodatkiem świeżych ziół i warzyw. Na stołach goszczą też gulasze i pasztety, podkreślające świąteczny charakter posiłku.

Nieodłączną częścią świąt są słodkości. Na szczególną uwagę zasługuje Bûche de Noël, czekoladowa rolada w kształcie pnia drzewa, ozdobiona bitą śmietaną i świątecznymi motywami. Popularne są także speculoos, korzenne ciasteczka towarzyszące grudniowym świętom.

Jednym z typowych wypieków jest Chleb Jezusa, we Flandrii znany jako Jezusbrood. To miękkie, puszyste ciasto z masłem i jajkami, często z dodatkiem rodzynek, czekolady lub perlistego cukru. Podaje się je zwykle na śniadanie w pierwszy dzień świąt, z filiżanką gorącej czekolady.

Świąteczne biesiadowanie często kończy się kieliszkiem grzanego wina, jeneveru lub piwa trapiistów. Wspólne rozmowy i spokojna atmosfera tworzą nastrój ciepła i bliskości.

Poniżej kilka tradycyjnych belgijskich przepisów świątecznych

Gevulde kalkoen met kastanjes en gehakt - faszerowany indyk z kasztanami i mięsem

Składniki:

- 1 średni indyk (ok. 4–5 kg)
- 300 g mielonego mięsa wieprzowo-wołowego
- 150 g ugotowanych i obranych kasztanów (można użyć też kasztanów w słoiku)
- 1 bułka namoczona w mleku
- 1 jajko
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 jabłko
- natka pietruszki
- tymianek, gałka muszkatołowa
- sól, pieprz
- 2–3 łyżki masła do posmarowania
- 100 ml białego wina lub bulionu

Wykonanie:

Przygotowanie farszu: Posiekaj cebulę, czosnek i zeszklij na maśle. Kasztany pokrój na mniejsze kawałki. W misce połącz mielone mięso, odcisniętą bułkę, cebulę, czosnek, kasztany, jajko, przyprawy i drobno pokrojone jabłko. Całość dokładnie wymieszaj.



Nadziewanie: Indyka oczyść, osusz i lekko posól w środku. Wypełnij go przygotowanym farszem, otwórz zaszyj lub zamknij wykałaczkami i całość obwiąż kuchennym sznurkiem.

Pieczenie: Posmaruj skórę indyka masłem, ułóż w naczyniu żaroodpornym lub brytfannie. Piecz w temperaturze 170°C przez ok. 3–3,5 godziny, podlewając od czasu do czasu białym winem lub bulionem i własnym sosem.

Na ostatnie 15 minut można zwiększyć temperaturę do 200°C, by skórka była chrupiąca. Po upieczeniu odstaw na 15 minut, zanim pokroisz.

Parelhoen met appeltjes en spek - pieczona perliczka z jabłkami i boczkiem

Składniki:

- 1 perliczka (ok. 1,2–1,5 kg)
- 2 kwaśne jabłka (np. boskoop lub reneta)
- 100 g wędzonego boczku w plastrach
- 1 łyżka masła
- 2 łyżki oliwy
- 100 ml białego wina lub cydru
- kilka gałązek tymianku lub świeżego rozmarynu
- sól, pieprz

Opcjonalnie do farszu (do wnętrza ptaka):

- 1 mała cebula
- garść suszonych śliwek lub rodzynek
- 1 kromka chleba (namoczona i odciśnięta)
- odrobina cynamonu lub gałki muszkatołowej

Wykonanie:

Przygotowanie perliczki: Umyj i osusz mięso. Jeśli chcesz użyć farszu, połącz posiekaną cebulę, pokrojone śliwki, chleb i przyprawy. Napełnij wnętrze perliczki, zaszyj lub zabezpiecz wykałaczką.

Obsmażanie: Rozgrzej masło z oliwą na patelni. Szybko obsmaż perliczkę z każdej strony, aby skórka się zarumieniła.

Pieczenie: Jabłka obierz, pokrój w ćwiartki i ułóż w naczyniu żaroodpornym razem z gałązkami ziół. Na jabłkach połóż perliczkę, przykryj ją plastrami boczku. Całość podlej białym winem.

Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 60–70 minut. Co 20 minut polewaj mięso powstałym sosem, ewentualnie dodaj nieco wody, jeśli sos za bardzo odparuje.

Odstaw perliczkę na 10 minut przed krojeniem. Serwuj z krokietami ziemniaczanymi, pieczonymi jabłkami i kapustą z jabłkiem lub brukselką.

Gevulde gans met appels en pruimen - pieczona gęśina z jabłkami i śliwkami

Składniki:

- 1 gęś (ok. 3–4 kg), oplukana i osuszona
- 3–4 kwaśne jabłka (np. reneta), pokrojone na ćwiartki
- 150 g suszonych śliwek
- 1 cebula, pokrojona w ćwiartki
- gałązki tymianku (świeżego lub suszonego)
- sól, pieprz
- 1 łyżka masła do obsmażenia
- opcjonalnie: kieliszek białego wina lub cydru

Wykonanie:

Przygotowanie farszu: W misce połącz jabłka, śliwki, cebulę i tymianek. Dopraw solą i pieprzem, dobrze wymieszaj. Napełnij wnętrze gęsi przygotowaną mieszanką.

Pieczenie: Gęś ułóż w brytfannie skórą do góry. Skrop tłuszczem z pieczenia lub lekko posmaruj masłem. Piecz w tem-

peraturze 160°C przez 3–4 godziny, co pół godziny podlewając gęś wytopionym spodem. Ostatnie 20 minut piecz na 200°C, by skórka była chrupiąca i złocista.

Powstały podczas pieczenia sos można odcedzić, doprawić do smaku, ewentualnie dodać białe wino lub cydr oraz odrobinę maki, by lekko go zagęścić.

Pieczona gęśina podawana jest z pieczonymi jabłkami, brukselką lub czerwoną kapustą, ziemniakami (pieczonymi lub w formie krokietów), a także z sosem z pieczenia.

Boûkète – naleśnik z mąki gryczanej

Specjalność Liège: gryczane placuszki podawane na ciepło z brązowym cukrem i rodzynekami, często podczas jarmarków świątecznych

Wykonanie:

Wymieszaj 200 g mąki gryczanej, 1 jajko, 200 ml mleka, 50 g rodzynek i 1 łyżkę brązowego cukru. Usmaż na patelni jak naleśniki. Podawaj z cukrem, syropem z Liège lub miodem.

Smacznego!
Agnieszka Wojtysiak



Zatrzymane w obiektywie

Ruch to zdrowie, a moc jest w głowie!

Reportaż z ekstremalnej wyprawy po lekcję hartu ducha u mistrza terapii zimnem.



Polacy w Belgii coraz częściej pokazują, że potrafią wspólnie działać, inspirować i tworzyć coś wyjątkowego. Serce polskiej społeczności bije dziś w wielu miejscach, także w lodowatej wodzie. Poznajcie All about Polish Ice Team, dynamiczną grupę Polaków, która od lat udowadnia, że regularne morsowanie to nie tylko prozdrowotny trend, ale także sposób na budowanie silnych więzi i trwałych przyjaźni.

Co niedzielę, bez względu na temperaturę, entuzjaści z różnych zakątków Belgii spotykają się na wspólnych kąpielach. W zimnym żywiole odnaleźli bezcenne wsparcie i motywację. Klub to prawdziwa skarbnica pozytywnej energii! W grupie nikt się nie nudzi – od wspólnego morsowania, przez wyprawy piesze i spływy kajakowe, aż po wyjścia do kina. To społeczność, która inspirowa i jest żywym dowodem na to, że Polacy poza granicami kraju potrafią wspólnie tworzyć coś niezwykłego i ekscytującego.

Ekstremalne wyzwanie: z Belgii do komory -50°C

Zgrana ekipa morsów z Belgii postanowiła pójść o krok dalej i zmierzyć się z wyzwaniem, które dla większości wydaje się wręcz niewyobrażalne – treningiem terapii zimnem pod okiem mistrza Valerjana Romanowskiego w Krakowie.

Terapia zimnem polega na świadomym wykorzystywaniu niskich temperatur w celu pobudzenia naturalnych mechani-



zmów obronnych organizmu. Obniżenie temperatury ciała sprzyja redukcji bólu i stanów zapalnych, ale, jak podkreśla Romanowski, to przede wszystkim trening umysłu i siły psychicznej.

Miejszem próby była komora termoklimatyczna na Politechnice Krakowskiej im. Tadeusza Kościuszki, gdzie uczestnicy zostali poddani ekstremalnym warunkom – aż -50°C. Dla spotęgowania efek-

tu w komorze znajdowały się także dwie balie z lodowatą wodą, które stanowiły dodatkowy bodziec dla ciała i umysłu.

Władza nad umysłem

Valerjan Romanowski, autor cenionych książek, m.in. „Terapia zimnem. Jak morsowanie uszczęśliwia twoje ciało i umysł”, to człowiek, który emanuje spokojem, równowagą i pozytywną energią. Jest nie tylko rekordzistą i ekspertem od zimna, ale też nauczycielem, który przekazuje głębokie życiowe przesłanie: to my powinniśmy mieć władzę nad umysłem.

Podczas zajęć tłumaczył, że gdy doświadczamy nowych, trudnych bodźców, nasz umysł uczy się, jak sobie z nimi radzić. Ciało ludzkie ma niezwykłą zdolność adaptacji, potrzebuje jednak treningu i świadomego podejścia.



„Wyrabiamy w sobie odporność psychiczną, bo to my powinniśmy mieć władzę nad umysłem. Ciało potrzebuje czasami innych bodźców, takich jak zimno, i umie sobie z nimi poradzić.”

Romanowski jest żywym dowodem na to, że przesuwanie granic komfortu, czy to poprzez ekstremalne zimno, czy inne wyzwania, pomaga w lepszym radzeniu sobie ze stresem i trudnościami dnia codziennego.

Zwycięski powrót i nowe plany

Ekipa morsów z Belgii wróciła z Krakowa cała, szczęśliwa i pełna energii. To doświadczenie nie tylko umocniło ich fizycznie, ale też mentalnie. Uczestnicy jednogłośnie polecają tę przygodę każdemu, bo to coś znacznie więcej niż morśwanie. To lekcja przekraczania własnych granic i odkrywania siły, która drzemie w każdym z nas.

Kto wie, może ten zimny bodziec stanie się początkiem nowej pasji? Może zachęci do biegania, pływania, wędrówek albo po prostu do większej aktywności i odwagi w życiu?

*Zamiatowania
DO FOTOGRAFII*

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

arthobby50@gmail.com
tel. +32478124203
+48780697325

🇵🇱 🇫🇷 🇧🇪 🇩🇪 🇮🇹 🇬🇧

Co więcej, Valerjan Romanowski planuje przyjazd do Belgii, by poprowadzić swoje kursy i treningi terapii zimnem. Choć nie będą one odbywać się w komorze o temperaturze -50°C , z pewnością dostarczą potężnej dawki wiedzy, inspiracji i energii do działania.

Zima się zbliża. Zamiast chować się pod kocem, może warto spróbować czegoś nowego? Stać w pidżamie przy otwartym oknie i złapać oddech zimnego,

świeżego powietrza? A może wyjść na chwilę boso na śnieg?

Sposobów na hartowanie ciała i umysłu jest wiele, wystarczy zacząć od małego kroku. Bo przecież ruch to zdrowie, a moc jest w głowie.

Art Hobby Fotograf
Agnieszka Małko



Kiedy tłumacz przysięgły jest wymagany przez belgijskie sądy i urzędy?

Życie w Belgii często wymaga kontaktu z urzędami, sądami czy notariuszami. Dla wielu Polaków bariera językowa bywa w takich sytuacjach stresująca, a błędne tłumaczenie dokumentu może opóźnić lub nawet uniemożliwić załatwienie sprawy. Właśnie dlatego w wielu przypadkach belgijskie instytucje wymagają tłumaczenia przysięgłego.

Czym jest tłumaczenie przysięgłe?

Tłumaczenie przysięgłe (po francusku traduction assermentée, po niderlandzku beëdigde vertaling) to przekład wykonany przez tłumacza zaprzysiężonego przy belgijskim sądzie. Taki tłumacz posiada oficjalne uprawnienia, a jego tłumaczenie ma moc prawną, można je przedkładać w urzędach, sądach, szkołach czy bankach.

Każde tłumaczenie przysięgłe jest podpisane, opieczetowane, dzięki czemu można łatwo zweryfikować w systemie e-Deposit Ministerstwa Sprawiedliwości, czy dany tłumacz jest tłumaczem przysięgłym.

Kiedy tłumacz przysięgły jest obowiązkowy?

1. Dokumenty urzędowe i sądowe

Jeśli składasz dokumenty z Polski w belgijskim urzędzie lub sądzie (np. akt urodzenia, małżeństwa, rozvodu, wyrok, zaświadczenie o niekaralności), muszą one być przetłumaczone przez tłumacza przysięgłego. Dotyczy to m.in.:

- rejestracji małżeństwa w Belgii,
- spraw spadkowych, rozwodowych i adopcyjnych,
- rejestracji dziecka w belgijskim urzędzie stanu cywilnego,
- uznania lub potwierdzenia kwalifikacji zawodowych.

2. Sprawy imigracyjne i pobytowe

Przy wnioskach o kartę pobytu, obywatelstwo czy naturalizację, belgijskie służby imigracyjne często wymagają przetłumaczenia dokumentów takich jak akty urodzenia, małżeństwa czy zaświadczenia o zameldowaniu z Polski.

3. Zatrudnienie i edukacja

Jeśli składasz dyplomy, świadectwa lub zaświadczenia o pracy wydane w Polsce, urzędy pracy lub uczelnie w Belgii mogą wymagać tłumaczenia przysięgłego. Dzięki temu dokument zyskuje oficjalny status i może być uznany przez belgijskie instytucje.

4. Umowy i dokumenty notarialne

W przypadku kupna nieruchomości, zakładania firmy czy spraw spadkowych u notariusza tłumacz przysięgły może być obecny podczas podpisania do-

kumentów, a jego tłumaczenie stanowi część aktu notarialnego.

Dlaczego nie wystarczy zwykłe tłumaczenie?

Zwykłe tłumaczenie, wykonane przez osobę nieposiadającą uprawnień, nie ma mocy urzędowej. Urzędy mogą je odrzucić, uznając, że nie gwarantuje ono pełnej zgodności z oryginałem. Tylko tłumacz przysięgły ponosi odpowiedzialność prawną za treść przekładu i gwarantuje jego autentyczność.



Wskazówka praktyczna

Jeśli nie masz pewności, czy dany dokument wymaga tłumaczenia przysięgłego, zawsze zapytaj urząd lub tłumacza. Wiele belgijskich instytucji ma różne wymagania w zależności od regionu (Flandria, Walonia, Bruksela), dlatego najlepiej upewnić się przed zleceniem tłumaczenia.

Podsumowanie

Tłumacz przysięgły to nie tylko osoba, która przekłada słowa, to łącznik między dwoma systemami prawnymi i językowymi. Dzięki jego pracy dokumenty Polaków w Belgii są w pełni ważne i respektowane przez urzędy. Warto korzystać z usług tłumacza przysięgłego zawsze tam, gdzie w grę wchodzi odpowiedzialność prawna, bezpieczeństwo i spokój ducha.

BIEGŁY TŁUMACZ PRZYSIĘGŁY

REDISZ

MCB, KLAUDIA KATARZYNA REBISZ
[2006-2025] WYTŁUMACZTO

TWOJE SPRAWY, MOJA TROSKA. PROFESJONALNIE I SKUTECZNIE!

 klaudia@wytlumaczto.be

 BE: +32 494 66 55 03

 PL: +48 575 330 904

“

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

”

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

Twoje zadowolenie jest moim priorytetem.



mgr Klaudia
Katarzyna Rebisz

 PL: TP/73/24

 BE: VTI 29550240

 NL: 40732





DIENTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

8€



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 /
titres-services?**

**Oferujemy
atrakcyjne stawki!***

*więcej informacji
w naszych biurach.



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 stuprocentową frekwencję w pracy dla osób pracujących na pełny etat. Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.



Szukasz pracy jako pomoc domowa?

Zadzwoń do nas!

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.

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

✕ ✦ Chaussée de Waterloo 117
1060 Saint-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

Gdzie podziały się Święta?

Pamiętam czasy, kiedy świąteczna atmosfera pojawiała się dopiero w grudniu. Czekano się na pierwszy śnieg, na ubieranie choinki i na Wigilię. Magia nie leżała na sklepowych półkach, ale w oczekiwaniu, w zapachu pomarańczy i w tym dziecięcym pytaniu, czy w tym roku Mikołaj zauważył, że byłam grzeczna.

Dziś magia jest w promocji. Najlepiej w pakiecie: kup jedno, drugie za pół ceny. Z darmową dostawą i możliwością zwrotu, jeśli nie spodoba się cioci. Prezent bez paragonu traci wartość, a jeśli jest nietrafiony, łąduje na OLX lub w internetowej grupie wymiany.

Święta są coraz bardziej przewidywalne. W tych samych sklepach co roku pojawiają się te same kolekcje, te same reklamy i gotowe dekoracje. Choinka staje się elementem scenografii już w listopadzie, a piosenki o dzwoneczkach grają w radiu, gdy za oknem wciąż jesień. Wszystko jest gotowe z wyprzedzeniem, jakby nawet wzruszenie dało się zaplanować.

Coraz mniej czasu zostaje na samo przeżywanie świąt. Zamiast cieszyć się chwilą, biegniemy od listy zadań do listy zakupów. Prezenty, pakowanie, zamawianie jedzenia, sprzątanie, gotowanie. I ta nieustanna presja, żeby wszystko wyszło „idealnie”. Ale kto właściwie ustala, co to znaczy?

Owszem, święta zawsze były trochę o jedzeniu i trochę o prezentach. Zawsze były też czasem drobnych napięć rodzinnych. Ale kiedyś łatwiej było poczuć, że zaczyna się coś wyjątkowego, że codzienność ustępuje miejsca prawdziwemu świątowanu. Dziś, gdy świąteczne reklamy ruszają równolegle z wyprzedzającą zniczą, granica między zwykłym a odświętnym staje się coraz mniej wyraźna.

Może problem nie leży w samym Bożym Narodzeniu, ale w tym, jak je organizu-



jemy. Nadal gotujemy te same potrawy, nadal siadamy razem do stołu, ale coraz trudniej usłyszeć siebie nawzajem w całym tym hałasie i pośpiechu. Coraz częściej słyszę, że ktoś nie czuje już „ducha świąt”. Jedni mówią to z rezygnacją, inni z ulgą. Bo duch, jak wiadomo, bywa wymagający. Nie kupisz go w zestawie z kubkiem i kocem, nie zamówisz go z opcją dostawy tego samego dnia.

Święta coraz bardziej przypominają przedstawienie, które ma dobrze wyglądać na zdjęciach. Relacje w mediach społecznościowych stają się ważniejsze niż samo przeżycie. Bliskość trwa dwa dni, a potem znika razem z papierami po prezentach. Jeszcze nie tak dawno największym przeżyciem był wspólny spacer po Wigilii, śnieżka rzucona w drogę z pasterki czy występ dziecka na szkolnych jasełkach. Dziś ważniejsze jest, by dziecko dobrze wyglądało na Instagramie, a barszcz miał odpowiedni kolor na zdjęciu.

A może wcale nie musi tak być. Może w tym roku warto spróbować inaczej, spokojniej. Opuścić kilka zadań z listy. Może nie wszystko musi być perfekcyjne, wystarczy, że będzie prawdziwe. Kiedy odejmiemy to, co materialne, zostajemy tylko my i nasze relacje. A te bywają trudniejsze do pielęgnowania niż choinka, która ma stać prosto.

Święta nie muszą być jak z reklamy. Wystarczy, że będą nasze. Mniej pośpiechu, mniej oczekiwań, mniej zakupów. Więcej obecności, więcej rozmów, więcej ciszy i zwykłego bycia razem.

Bo święta nie zniknęły. Może po prostu trzeba się trochę postarać, by je odnaleźć. Może to właśnie jest największy prezent, jaki możemy sobie w tym roku podarować.

Aleksandra
Dobiecka

O sztuce obdarowywania

Świąteczne prezenty mówią o nas więcej, niż się wydaje. Warto więc zastanowić się, co naprawdę chcemy przez nie wyrazić.

Z roku na rok zmienia się sposób, w jaki myślimy o prezentach. Coraz mniej liczy się sam przedmiot, a coraz bardziej gest, intencja i znaczenie, jakie ze sobą niesie.



Skarpety, kapcie, butelka wina czy koperta z pieniędzmi wciąż znajdują się na szczycie listy najczęściej wręczanych podarunków. Choć są praktyczne, rzadko wywołują głębsze emocje. Takie wybory bywają szybkim i wygodnym rozwiązaniem, kiedy brakuje pomysłu lub czasu, ale pozbawione są osobistego akcentu.

Dobry prezent nie musi być drogi ani wyszukany. Najważniejsze, aby był przemyślany. Zamiast karty podarunkowej, która bywa odbierana jak przerzucenie odpowiedzialności za wybór, lepiej postawić na coś, co odzwierciedla zainteresowania i styl życia osoby obdarowanej. Bilety do teatru, zaproszenie na koncert, warsztat kulinarny, masaż czy weekendowy wyjazd sprawiają, że prezent staje się doświadczeniem, a nie tylko przedmiotem.

Coraz częściej doceniamy również upominki spersonalizowane. Mogą to być drobne, lecz wyjątkowe przedmioty: zdjęcie w eleganckiej ramce, filizanka z grawerem, ręcznie wykonana świeca, album rodzinny czy książka ulubionego autora. Takie prezenty pokazują, że naprawdę pomyśleliśmy o osobie, którą obdarowujemy.

Coraz większe znaczenie ma ekologiczny i świadomy wybór prezentów. Coraz chętniej sięgamy po produkty lokalne,

marki dbające o naturę i opakowania wykonane z materiałów nadających się do recyklingu. Popularne stają się symboliczne upominki, takie jak certyfikat posadzenia drzewa, wsparcie schroniska czy udział w akcji charytatywnej w imieniu bliskiej osoby. Takie prezenty nie tylko sprawiają radość, ale też mają realną wartość. Coraz częściej liczy się gest, który coś znaczy, a nie cena czy liczba paczek pod choinką. Świadome obdarowywanie staje się sposobem na okazanie troski o ludzi, zwierzęta i planetę.

Technologia nie znika z listy prezentów, ale jej rola jest inna niż kiedyś. Zamiast zbędnych gadżetów coraz chętniej wybieramy urządzenia, które poprawiają komfort życia. Słuchawki do pracy zdalnej czy opaski monitorujące sen to praktyczne rozwiązania, które naprawdę się przydają.

W ostatnich latach większą popularność zyskują też prezenty, które pozwalają spędzić czas razem. Planszówki, wspólne gotowanie czy spacer zakończony kolacją w ulubionej restauracji zbliżają ludzi i zostają w pamięci na dłużej. Takie upominki mają wartość, której nie da się zmierzyć, bo dają okazję do bycia razem i rozmowy. W codziennym zabieganiu przypominają, jak ważna jest bliskość.

Zmienia się również sposób kupowania. Coraz rzadziej wybieramy się na wielogodzinne maratony po galeriach handlowych. Chętniej odwiedzamy lokalne kiermasze, sklepy rzemieślnicze, robimy zakupy online lub wybieramy przedmioty z drugiej ręki.



W wielu rodzinach popularne staje się losowanie osoby do obdarowania lub ustalanie wspólnego limitu wydatków. Dzięki temu można skupić się na jakości prezentu i jego znaczeniu, zamiast na samej liczbie paczek pod choinką.

Psychologowie podkreślają, że prezenty mają wpływ na relacje i mogą je wzmacniać, ale też osłabiać. Starannie dobrany podarunek pokazuje, że naprawdę pomyśleliśmy o drugiej osobie i o tym, co sprawi jej radość. Często znaczy to więcej niż jego wartość materialna.

Prezenty bywają przypadkowe i bez większego znaczenia, ale potrafią też naprawdę ucieszyć obdarowanego. Jedne szybko zostają zapomniane, inne przywołują miłe wspomnienia. W świecie pełnym pośpiechu najlepszym prezentem, jaki możemy dać bliskim, jest czas i uwaga. Dzięki temu święta stają się czasem bliskości i radości, a nie tylko wręczania prezentów.

Hanna Korcz



Postanowienia noworoczne: obiecujemy wszystko, dotrzymujemy... nic?

Nowy rok to dla wielu z nas symboliczny moment rozpoczęcia wszystkiego od nowa. Czujemy przypływ motywacji, robimy listę ambitnych postanowień i obiecujemy sobie zmiany: więcej ruchu, mniej stresu, lepsza organizacja, nowe hobby.

Początkowy entuzjazm jednak szybko słabnie. Kalendarz ląduje na dnie szuflady, omijamy siłownię, a zdrowe posiłki zastępujemy pizzą na wynos. Dlaczego tak łatwo rezygnujemy z tego, co jeszcze niedawno wydawało się dla nas ważne? Czy naprawdę brakuje nam wytrwałości, czy może problem leży gdzie indziej?

Słomiany zapal

Początek roku działa jak granica między „starym ja”, pełnym słabości i zaniedbań, a „nowym ja”, które ma być zdrowsze, bardziej poukładane, aktywne i pełne energii. W myślach tworzymy obraz siebie za kilka miesięcy: widzimy osobę, która wstaje wcześniej, regularnie ćwiczy, gotuje zdrowe posiłki, pracuje efektywnie i wieczorem sięga po książkę zamiast po telefon. Ta wizja jest przyjemna i daje poczucie świeżego startu.

Na fali entuzjazmu tworzymy długie listy postanowień. Plany zakładają codzienne bieganie, całkowitą rezygnację ze słodczych, ograniczenie mediów społecznościowych, naukę języka, a czasem nawet terapię lub nowy projekt zawodowy. Chcemy zmienić jak najwięcej i to od razu.

Zapał sam w sobie nie jest niczym złym, ale nie wystarczy, by realnie coś poprawić.

Motywacja opiera się na emocjach i działa krótko. Z każdym kolejnym dniem jej siła słabnie. Bez konkretnego planu i dostosowania celów do rzeczywistości szybko zderzamy się z codziennością. Bo życie w styczniu wcale nie różni się od tego w grudniu. Obowiązki, zmęczenie i brak czasu nie znikają tylko dlatego, że mamy nowy kalendarz.

Wiele noworocznych planów bardziej przypomina marzenia niż realistyczne projekty. Brakuje im precyzji, planu i mierzalnych punktów odniesienia. Po kilku dniach pojawiają się wątpliwości, a z czasem frustracja. Trudno znaleźć przestrzeń na wszystko, co sobie zaplanowaliśmy. Przez chwilę próbujemy się zmuszać, lecz stopniowo zaczynamy odpuszczać. Po dwóch tygodniach dopada nas zmęczenie. Po miesiącu wracamy do dawnych przyzwyczajeń, często z poczuciem winy i rozczarowaniem.



To nie znaczy, że coś jest z nami nie tak. Najczęściej po prostu przeceniamy siłę chwilowej motywacji i nie doceniamy znaczenia regularności oraz realistycznego planu. Krótkotrwały zapał to naturalna reakcja na zbyt wysokie wymagania i brak przygotowania.

Źle postawiony cel

Kiedy nie udaje nam się wytrwać w noworocznych postanowieniach, często obwiniamy siebie. Mówimy, że jesteśmy zbyt leniwi, nieorganizowani albo że brakuje nam silnej woli. W rzeczywistości problem leży nie w naszej motywacji, lecz w sposobie, w jaki wyznaczamy cele.

Najczęstszym błędem jest brak konkretności. Mówimy: „chcę być zdrowszy”, ale nie precyzujemy, co to właściwie znaczy. Taki ogólny zamiar nie daje jasnych wskazówek, od czego zacząć ani jak ocenić postępy. W efekcie szybko się gubimy i zniechęcamy.

Drugim problemem jest przesadna ambicja. Pod wpływem chwilowego entuzjazmu planujemy zbyt wiele i oczekujemy natychmiastowych rezultatów. Zdarza się też, że nasze cele nie są w pełni nasze. Ulegamy modzie lub ocze-



kiwaniom innych, wybieramy to, co brzmi dobrze, ale niekoniecznie pasuje do naszego stylu życia. Trudno wówczas utrzymać motywację, bo brakuje wewnętrznego sensu.

Nie mniej istotny jest brak planu działania. Nawet dobrze sformułowany cel nie przyniesie efektów, jeśli nie wiemy, jak go osiągnąć. Potrzebujemy konkretnej ścieżki, rozpisanej krok po kroku i dostosowanej do codziennych obowiązków. Bez takiej struktury łatwo zgubić rytm i stracić początkowy entuzjazm.

Zamierzenie, które ma szansę się udać, powinno być jasne, realistyczne, zgodne z naszymi wartościami i możliwe do rozłożenia na małe kroki. Tylko wtedy staje się motywacją, a nie źródłem frustracji.

Zmiana, która ma sens

Zamiast rezygnować z noworocznych planów, warto podejść do nich spokojnie i bardziej realistycznie. Lepiej wybrać jeden konkretny cel niż długą listę wielkich deklaracji. Zamiast ogólnego hasła „będę lepiej żyć”, dobrze jest wybrać działanie, które łatwo wpleść w codzienność, na przykład „w każdy czwartek idę na basen” albo „codziennie rano spędzam pięć minut w ciszy”. Takie małe kroki mają największą szansę się utrzymać.

Kolejna ważna kwestia to akceptacja błędów i potknięć. Nie musimy być perfekcyjni, wystarczy konsekwencja. Jeżeli uda się zrealizować plan w siedemdziesięciu procentach, to nadal będzie sukces. Warto traktować potknięcia jako naturalny element procesu, a nie jego koniec.

Trzeba też uważać na pułapkę styczniowego zrywu. Zmiany najlepiej wprowadzać stopniowo, aby stały się częścią codzienności. Entuzjazm pierwszych dni nowego roku pomaga zacząć, ale szyb-

ko gaśnie, jeśli nie towarzyszy mu plan działania. Jeśli naprawdę chcemy coś poprawić, lepiej robić to małymi krokami i wytrwale. Nie trzeba zaczynać 1 stycznia, każdy dzień może być dobrym momentem, by spróbować ponownie.

Dobrze jest też regularnie wracać do swoich postanowień i sprawdzać, czy nadal są dla nas ważne. Jeśli przestały nam służyć, można je zmodyfikować lub zastąpić nowymi. To nie oznacza porażki, lecz dowód, że potrafimy słuchać siebie i dostosowywać plany do własnych potrzeb. Elastyczność daje większe szanse na trwały efekt niż sztywne trzymanie się schematu, który przestał mieć sens.

Siła małych rytuałów

Zamiast próbować przewrócić życie do góry nogami jednym postanowieniem, warto skupić się na niewielkich, powtarzalnych działaniach, które wprowadzają porządek i spokój. Rano może to być kilka głębokich oddechów, krótka sesja rozciągania albo zapisanie w zeszycie trzech rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni.

W ciągu dnia pomocne są krótkie przerwy na spacer, wypicie szklanki wody czy

odłożenie telefonu na czas posiłku, by w pełni cieszyć się chwilą. Wieczorem warto posłuchać spokojnej muzyki, przeczytać kilka stron książki lub spędzić kwadrans na rozmowie z bliską osobą.

Drobne, powtarzane codziennie gesty stają się kotwicami w codzienności i budują poczucie równowagi. Pomagają wyznaczyć rytm dnia, tworzą wrażenie przewidywalności i stopniowo kształtują zdrowsze nawyki. Dzięki nim zmiana przestaje być abstrakcyjnym planem, a staje się czymś realnym i możliwym do utrzymania. Regularność daje satysfakcję i motywuje do dalszych kroków, nawet jeśli są niewielkie.

Postanowienia noworoczne często kończą się tak samo, jak się zaczynają, na kartce. Ale może zamiast stawiać sobie dziesięć celów naraz, spróbujemy po prostu dotrzymać jednego i zacząć naprawdę coś zmieniać. Nie trzeba zaczynać od rewolucji, aby coś poprawić. Nawet zwykły dzień może stać się początkiem dobrej zmiany, jeśli naprawdę jesteśmy na nią gotowi.

Ewa Janik



Z archiwum codzienności

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

Świąteczny czas, pełen zapachu choinki i oczekiwania na pierwszą gwiazdkę, to dobry moment, by przypomnieć sobie, jak wyglądały zakupy, gdy nie było galerii handlowych ani sklepów internetowych, a zdobycie prezentu wymagało cierpliwości i sprytu.

Zapach pomarańczy, smak czekolady

W PRL zapach pomarańczy i mandarynek był pierwszym znakiem, że zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Dla wielu osób, które pamiętają tamte czasy, właśnie ten zapach pojawiał się w domach wcześniej niż choinka i wprowadzał w świąteczny nastrój. Kolejki do stoisk z cytrusami ustawiały się błyskawicznie, bo każdy chciał mieć pewność, że nie zabraknie ich na święta. Charakterystyczny aromat owoców, unoszący się w mieszkaniach, do dziś wielu osobom kojarzy się z Bożym Narodzeniem.

W tamtych czasach szczególnym rarytasmem była również czekolada, trudna do zdobycia, symbol luksusu i prawdziwego świątecznego smaku. Pojawiała się w paczkach z zakładów pracy, w prezentach od świętego Mikołaja albo w paczkach przysyłanych z zagranicy. Dla wielu osób właśnie ten smak, podobnie jak zapach pomarańczy, do dziś przywołuje wspomnienie tamtych świąt.

Przed cukierniami i delikatesami gromadzili się ludzie, licząc na to, że uda im się kupić coś wyjątkowego. Zdobycie ta-

bliczki czekolady Wedla, bombonierki czy marcepanu było sukcesem, a puszka ananasów stanowiła prawdziwy rarytas. W wielu domach pojawiała się tylko raz w roku, właśnie w święta.



Nielatwo było też o bakalie. Rodzynki,

orzechy włoskie i laskowe, migdały, mak na makowiec czy miód do pierników i kutii pojawiały się w sklepach rzadko i znikwały błyskawicznie. Trzeba było polować także na suszone śliwki i morele potrzebne do kompotu wigilijnego. Zapas bakalii, jeśli udało się go zdobyć, przechowywano jak skarb.

Przed świętami szukało się również drobnych upominków. Na półkach można było znaleźć popularne flakoniki Pani Walewskiej, perfumy z serii Być Może, wodę kolońską Przemysławka czy klasyczne mydélka w ozdobnych pudełkach. Czasem trafiała się też biżuteria Jablonex. Dzieci cieszyły się z kolorowych cukierków w szeleszczących papierkach, czekoladowych Mikołajów i zabawek z Pewexu, jeśli komuś udało się je zdobyć.

Święta tamtych czasów wymagały cierpliwości, stania w kolejkach i wymiany

informacji o dostawach, ale właśnie dlatego radość z przygotowań i zdobytych przysmaków była jeszcze większa.

Bazarowy świat i turystyka handlowa

Gdy w sklepach brakowało towarów, Polacy znajdowali inne sposoby, by zdobyć potrzebne produkty. W każdym większym mieście działały bazy, które tętniły życiem od rana do wieczora. Pojawiały się tam prowizoryczne stoiska, często ustawione na łózkach polowych lub zwykłych stołach przykrytych ceratą. Można było kupić odzież, słodycze, produkty spożywcze z importu, a także płyty i kasety z muzyką nagrywaną często nielegalnie.

Drobni wytwórcy przerabiali ubrania, doszywali naszywki znanych marek, malowali napisy na dżinsowych kurtkach i tworzyli własną, nieformalną modę, która stawała się wyznacznikiem stylu wśród młodzieży.

Bazar był też miejscem spotkań i wymiany informacji. Przy stoiskach rozmawiało się o dostawach do sklepów, cenach i nowinkach ze świata. Wiele ludzi traktowało te wizyty nie tylko jako okazję do zakupów, lecz także jako sposób na spędzenie czasu i poczucie odrobiny wolności w czasach, gdy półki sklepowe świeciły pustkami.

W latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych rozwinęła się turystyka handlowa. Najpierw wyjeżdżano do NRD, później na Węgry i do Jugosławii, skąd przywożono towary niedostępne w Polsce – dżinsy, swetry, kawę i słodycze. Na

przełomie lat osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych całe autokary jeździły do Berlina Zachodniego po magnetowidy, ubrania, drobny sprzęt elektroniczny i luksusowe kosmetyki. Po powrocie przywożone produkty szybko trafiały na bazy, gdzie można je było kupić od ręki, bez kolejek i kartek.

Wielu ludzi właśnie dzięki bazarom i wyjazdom zagranicznym po raz pierwszy miało dostęp do towarów, które znali dotąd tylko z zachodnich filmów czy katalogów. Z czasem bazarowy handel stał się nieodłącznym elementem codziennego życia i jednym z najbardziej rozpoznawalnych symboli tamtej epoki.

Zabawki z pótek i spod ludy

Grudzień w sklepach z zabawkami był czasem prawdziwego oblężenia. Półki często świeciły pustkami, a gdy tylko pojawiała się nowa dostawa, wieść rozchodziła się błyskawicznie. Rodzice, dziadkowie czy znajomi stawali w kolejkach już o świcie, czasem z termosami i kanapkami, licząc na to, że uda im się zdobyć wymarzoną zabawkę dla swojego dziecka.

Chłopcy marzyli o kolejce PIKO, którą można było rozłożyć na dywanie i patrzeć, jak mały pociąg krąży po torach. Dziewczynki chciały mieć lalki do ubierania i czesania, a w późniejszych latach także pierwsze oryginalne Barbie, które szybko stały się symbolem luksusu. Popularne były również zestawy żołnierzyków, resoraki Matchbox, samochodziki sterowane pilotem i klocki Lego, które należały do najbardziej pożądanych zabawek.

Cieszyły także prostsze drobiazgi: bączki, plastikowe jamniki na kółkach, gumowe piłki, misie z pozytywką i gry planszowe, w tym kultowe „Grzybobranie” czy „Chińczyk”. Nawet niewielki samochodzik czy nowa gra potrafiły sprawić dziecku ogromną radość, bo w czasach niedoboru każdy prezent był czymś wyjątkowym.

Handel spod ludy był codziennością tamtych czasów. Sprzedawcy odkładali towar dla znajomych albo dla stałych klientów, z którymi byli w dobrych relacjach. Wieść o dostawie rozchodziła się błyskawicznie, kolejki tworzyły się niemal natychmiast, a emocje rosły z każdą minutą. Kiedy wreszcie udało się kupić wymarzoną zabawkę, była ona starannie

pakowana i chowana przed dziećmi aż do Wigilii. Prezenty pod choinką miały za sobą historię kolejek, znajomości i szczęśliwych zbiegów okoliczności.

Nowa rzeczywistość lat 90

Po transformacji ustrojowej półki sklepowe zaczęły się zapelniać, a grudniowe zakupy stały się przyjemniejsze i mniej stresujące. Coraz częściej można było kupić produkty, które wcześniej były trudno dostępne lub całkowicie nieosiągalne. W reklamach telewizyjnych i w gazetach pojawiały się nowe zabawki: rozbudowane zestawy klocków Lego, resoraki Hot Wheels, maskotki bohaterów Disneya, zestawy kreatywne do malowania i lepienia, a także gry planszowe sprowadzane z Zachodu.

W połowie dekady pojawiły się pierwsze konsole i gry wideo. Pegasus, a później PlayStation, szybko stały się marzeniem nastolatków i powodem gorących dyskusji w szkolnych klasach.

Zakupy nabrały nowego wymiaru wraz z powstawaniem pierwszych supermarketów i centrów handlowych. Wizyta



Kolejka do sklepu w czasach PRL, źródło: pl.wikipedia.org, domena publiczna

w takim miejscu w grudniu była dla wielu rodzin prawdziwą atrakcją. W korytarzach ustawiano wysokie choinki, z głośników płynęły świąteczne piosenki, a na witrynach pojawiały się kolorowe dekoracje przypominające scenki z zachodnich filmów. Dzieci mogły spotkać świętego Mikołaja rozdającego cukierki i pozującego do zdjęć, a czasem wziąć udział w konkursach i pokazach organizowanych przez sklepy.

Zmienił się także sposób spędzania czasu. Zakupy stały się częścią rodzinnego rytuału, a całe popołudnia spędzano w galeriach handlowych, które oferowały nie tylko sklepy, lecz także kawiarnie, pizzerie i pierwsze bary szybkiej obsługi. To właśnie tam wiele dzieci spróbowało po raz pierwszy pizzy albo hamburgera.

Rodzice mogli wybierać prezenty bez pośpiechu i porównywać ceny, co wcześniej było trudne. Dzieci z kolei mogły dotknąć i obejrzeć zabawki, które wcześniej знаły jedynie z katalogów i reklam telewizyjnych.

Dla wielu osób lata dziewięćdziesiąte to czas pierwszych prezentów z Zachodu, pierwszych zakupów w kolorowych supermarketach i poczucia, że wreszcie można wybierać spośród wielu możliwości. Świąteczne przygotowania zyskały nowy wymiar, mniej było niepewności i stresu, a więcej radości z samego wybierania prezentów i wspólnego spędzania czasu.

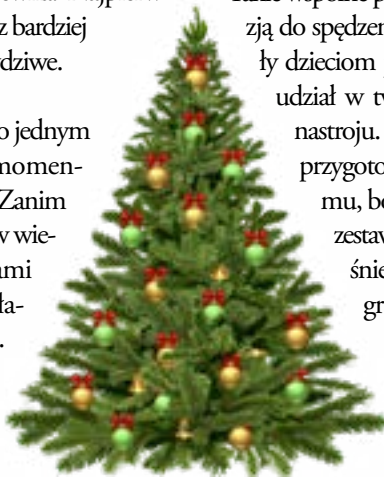
Choinki, świąteczka i sztuczny śnieg

Nieodłącznym elementem grudniowych przygotowań była wyprawa po choinkę. W latach osiemdziesiątych i dziewięćdziesiątych coraz popularniejsze sta-

wały się sztuczne drzewka. Najpierw skromne, później coraz bardziej przypominające prawdziwe.

Ubieranie choinki było jednym z najważniejszych momentów przed świętami. Zanim drzewko ozdobiono, w wielu domach wieczorami przygotowywano własnoręczne dekoracje. Z bibuły wycinano kolorowe łańcuchy, z papieru powstawały gwiazdki i aniołki, na nitkach nawlekano makaron i orzechy owinięte w sreberka po czekoladkach. Nawet kolorowe papierki po cukierkach znajdowały swoje miejsce na gałązkach.

Najpierw wieszano szklane bombki, które często służyły przez wiele lat. Potem na gałązkach pojawiały się papierowe ozdoby i łańcuchy, a na końcu na czubku choinki gwiazda. W wielu mieszkaniach obowiązkowo pojawiały się srebrne wło- sy anielskie, a na szybach sztuczny śnieg tworzył fantazyjne wzory.



Takie wspólne przygotowania były okazją do spędzenia czasu razem i dawały dzieciom poczucie, że mają swój udział w tworzeniu świątecznego nastroju. Obecnie coraz rzadziej przygotowuje się ozdoby w domu, bo sklepy oferują gotowe zestawy dekoracji. Może właśnie dlatego wspomnienia grudniowych wieczorów spędzonych na klejeniu łańcuchów i wycinaniu gwiazdek wciąż budzą tyle ciepła.

Smak i zapach wspomnień

Dziś wystarczy kilka kliknięć, aby zamówić prezenty z dostawą do domu, a kolejki kojarzą się głównie z promocjami w supermarketach. Święta są bardziej przewidywalne, a sklepy pełne towaru przez cały rok. Tamte grudniowe wyprawy miały jednak swój szczególny urok. Zapach świeżo ściętej choinki z osiedlowego targu, smak czekolady zdobytej po długim stanie w kolejce i satysfakcja z kupienia wymarzonej zabawki tworzyły atmosferę, której nie da się już odtworzyć.

Opowieści o świętach z czasów PRL wciąż budzą ciekawość. Dla jednych są powrotem do dzieciństwa, dla innych sposobem, by wyobrazić sobie, jak wyglądały przygotowania, gdy wszystko trzeba było zdobywać z trudem. Może właśnie dlatego radość z prezentów i świątecznych przygotowań wydawała się wtedy większa.



Wyroby przedsiębiorstwa w latach 70. XX wieku, źródło: pl.wikipedia.org, autor nieznan



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, szkoły 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

✓ Świadectwa MEN na koniec roku

✓ Ciekawe aktywności



Kim jesteśmy

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



SZKOŁA POLSKA
W ANTWERPII

Kiedy cisza krzyczy głośniejsz niż słowa. O przemocy psychicznej, dzieciach i odwadze odejścia

„Nie bił mnie nigdy. Przynajmniej nie rękami. Ale każdego dnia czułam się coraz mniejsza. Jakby mnie ubywało” – opowiada Anna, 38-letnia mama dwóch córek, która po dziesięciu latach małżeństwa zdecydowała się odejść.

Kiedy przyszła po pomoc, nie miała siniaków, ani żadnych dowodów przemocy, które „dobrze wyglądają” w sądzie. Miała za to bezsenność, napady paniki i dziecko, które zaczynało moczyć się w nocy. Jej mąż nie krzyczał. Po prostu nie odzywał się całymi dniami. Albo mówił zimno: „Nie nadajesz się do niczego”, „Nikt cię nie zechce”, „Nie przesadzaj, nic ci nie robię”. Cisza bolała bardziej niż krzyk.

Przemoc psychiczna nie zostawia siniaków, ale rani głębiej niż uderzenie. Odbiera pewność siebie, niszczy zaufanie i poczucie własnej wartości. Często zaczyna się niewinnie: od krytyki, drwin, kontrolowania, ironicznych żartów.

Potem przychodzi izolacja - zakaz kontaktów z rodziną, wyśmiewanie przy dzieciach, manipulacja emocjami, groźby. To przemoc, której ofiara przez długi czas nie potrafi nazwać, bo przecież „nic się nie dzieje”. Bo partner chodzi do pracy, płaci rachunki, bywa miły wobec sąsiadów. Bo „inni mają gorzej”. Ale przemoc psychiczna jest realna. To, że ktoś nie podnosi ręki, nie znaczy, że nie rani.



Dzieci są jak lustra. Chłoną atmosferę domu. Widzą, że mama płacze po cichu, że stara się unikać kłótni, że gaśnie. Czują napięcie w powietrzu, nawet jeśli dorośli milczą. Wielu rodziców mówi: „Zostanę dla dobra dzieci”, ale dzieci nie potrzebują rodziców razem w wszelką cenę. Potrzebują rodziców spokojnych, stabilnych, zdolnych do empatii.

Badania psychologiczne pokazują, że dzieci wychowywane w atmosferze przemocy psychicznej mają większe ryzyko zaburzeń emocjonalnych, problemów ze snem, nauką i relacjami społecznymi. W dorosłym życiu często powielają ten sam wzorzec – wchodzą w toksyczne związki, bo tylko taki model znają. Dlatego decyzja o odejściu, choć trudna, bywa największym aktem miłości wobec dziecka.

Najlepszy interes dziecka – fundament prawa międzynarodowego

Świat już dawno uznał, że przemoc – także psychiczna – jest naruszeniem praw człowieka. W 1989 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ przyjęło **Konwencję o prawach dziecka**, która stała się najważniejszym dokumentem międzynarodowym dotyczącym ochrony najmłodszych. Zasada zapisana w artykule 3 ust. 1 jest kluczowa:

„We wszystkich działaniach dotyczących dzieci, podejmowanych przez sądy, władze administracyjne czy instytucje publiczne, najlepszy interes dziecka powinien być nadrzędnym celem.”



Oznacza to, że każda decyzja dotycząca dziecka – także decyzja o rozwodzie, ustaleniu opieki, miejsca zamieszkania czy kontaktów – powinna być podejmowana z myślą o jego dobru, a nie o interesach dorosłych.

Najlepszy interes dziecka to nie tylko jego komfort materialny. To przede wszystkim **bezpieczeństwo emocjonalne, stabilność relacji i prawo do wychowania w atmosferze miłości, szacunku i wolności od przemocy**. Dziecko ma prawo do kontaktu z obojgiem rodziców, o ile relacja ta nie zagraża jego rozwojowi ani poczuciu bezpieczeństwa.

W 2005 roku **Komitet Praw Dziecka ONZ** doprecyzował, że przemoc domowa – również ta psychiczna – **nigdy nie jest zgodna z najlepszym interesem dziecka**. Dorastanie w atmosferze lęku, krzyku czy emocjonalnej obojętności stanowi formę przemocy i wymaga interwencji.

Również **Rada Europy** w tzw. **Konwencji Stambulskiej** z 2011 roku uznała, że każde dziecko, które jest świadkiem przemocy domowej, jest ofiarą tej przemocy. Państwa – w tym Belgia i Polska – są zobowiązane prawnie do ochrony takich dzieci i zapewnienia im wsparcia psychologicznego, społecznego i prawnego.

Zasada najlepszego interesu dziecka jest więc nie tylko moralnym obowiązkiem, ale **także konkretnym standardem prawnym**, który powinien kierować decyzjami rodziców, mediatorów, sądów i instytucji społecznych.

Rozwód jako akt ochrony, nie porażki

Decyzja o rozwodzie często budzi wstyd, poczucie winy i lęk. Zwłaszcza w środowiskach, gdzie wciąż silne jest przekonanie, że małżeństwo trzeba utrzymywać

za wszelką cenę. Ale prawda jest inna: **rozwód w sytuacji przemocy nie jest porażką, lecz formą ochrony życia i zdrowia**.

Prawo belgijskie uznaje, że każdy ma prawo zakończyć związek, który niszczy, a w przypadku, gdy przemoc wpływa na dzieci – priorytetem są ich potrzeby i bezpieczeństwo.

Warto pamiętać, że rozwód nie musi oznaczać wojny w sądzie. W Belgii istnieje możliwość przeprowadzenia **mediacji rodzinnej**, która pozwala rozstać się w sposób spokojny, uporządkowany, z poszanowaniem dobra dziecka.

Podczas mediacji ustala się zasady opieki nad dziećmi (zamieszkanie naprzemienne, kontakty, szkołę), wysokość alimentów, podział majątku oraz zasady komunikacji po rozwodzie. Akredytowany mediator rodzinny przy **Federalnej Komisji Mediacyjnej** może spisać **konwencję rozwodową**, która – po zatwierdzeniu przez sąd – ma pełną moc prawną. Dzięki temu strony unikają długich procesów, kosztów i stresu, a dzieci nie są wciągane w konflikt rodziców.

Historia Anny – krok ku wolności

Kiedy Anna po raz pierwszy przyszła na mediację, bała się mówić. Wciąż tłumaczyła męża: „On ma stres w pracy”, „Nie chciał źle”, „To ja jestem zbyt emocjonalna”. Z biegiem czasu zaczęła rozumieć, że

nie musi być „idealna”, by zasługiwać na szacunek. Po kilku spotkaniach podjęła decyzję o rozwodzie. Udało się wypracować konwencję, która chroniła interesy dzieci i pozwoliła jej zachować dom. „Nie wiem, czy jestem szczęśliwa. Ale śpię spokojnie. Moje dzieci też” – powiedziała po roku.

Nie jesteś sama

W Belgii istnieją miejsca, gdzie można otrzymać wsparcie w języku polskim – prawne, psychologiczne i mediacyjne. Nie trzeba czekać, aż sytuacja stanie się nie do zniesienia. Czasem wystarczy pierwszy krok: rozmowa. Rozwód nie musi być końcem – może być początkiem odzyskiwania siebie.

Bo każda kobieta, każdy człowiek ma prawo żyć bez strachu. A każde dziecko – ma prawo dorastać w domu, w którym panuje szacunek i miłość, nie przemoc i milczenie.

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

Towarzyskie chatboty

Jedną z cech charakterystycznych współczesnego świata jest poczucie wewnętrznego niepokoju i wrażenia, że wszystko znacznie przyspieszyło, odbierając nam poczucie jakkolwiek rozumianego względnego bezpieczeństwa.

W sytuacji, gdzie każdy z nas ma w rękę telefon, który jest generatorem natychmiastowej dopaminy, trudno nie zauważyć, że relacje międzyludzkie, związki intymne czy więzi rodzinne nie cieszą się już taką popularnością. Zainwestowanie w kontakt z drugim człowiekiem wiąże się z takimi rzeczami, których współczesna kultura każe nam ze wszech miar unikać. Z groźbą rozczarowania, skrzywdzenia, zawodu albo zwyczajnej nudy.

Tymczasem nasz coraz silniej uzależniony od dopaminy mózg może bardzo szybko i bez wysiłku te braki uzupełnić za pomocą urządzenia cyfrowego. W telefonie mamy bowiem wszystko, począwszy od erotyki, pornografii, gier, mediów społecznych, portali randkowych, filmów, po hazard, sport i śmieszne memy. To wszystko wydaje się dzisiaj bezpieczniejsze od realnych doświadczeń. W ten sposób możemy natychmiastowo dostarczyć sobie każdej emocji.

Wychodząc poza świat Internetu odkrywamy, że ten realny i namacalny nie dostarcza nam owych emocji równie szybko jak świat cyfrowy. Będąc uzależnieni od hormonów szczęścia i nie otrzymując w świecie realnym tego co chcemy czym prędzej wracamy do tego co nam je natychmiastowo zapewnia, czyli do świata Internetu. I tak oto stajemy się niewolnikami wszelkiej maści urządzeń elektronicznych.

Pętle dopaminowe są jednym z podstawowych mechanizmów dzięki którym platformy cyfrowe, ale też cały system usług cyfrowych nas bardzo szybko uzależnia. W korporacjach typu Meta, Amazon, Facebook czy Google pracują całe rzesze behawiorystów (liczymy ich w dziesiątkach tysięcy ludzi) zatrudnionych na etatach, a jedynym ich zadaniem jest wymyślanie jak najbardziej uzależniających usług, przyciągających nas do ekranów algorytmów, opracowując jednocześnie najskuteczniejsze sposoby programowania naszych zachowań, które będą maksymalizowały czas spędzony przed ekranem.

Ten czas oznacza bowiem jeszcze więcej reklam, które się nam wciśnie i jeszcze więcej danych, które się wyciągnie. Człowiek który ma satysfakcjonujące życie, który ma fajne relacje, pasje i cel nie jest tak podatny na to, aby spędzać cały swój wolny czas z telefonem w ręku. Dlatego model życia oznaczający samotność i nieposiadanie znaczących relacji społecznych jest tak pożądany przez współczesne korporacje. Tak, bo za mediami społecznymi stoją gigantyczne firmy zarabiające na nas astronomiczne wręcz, zupełnie niewyobrażalne kwoty.

W swojej obecnej formie media to zindywidualizowane algorytmy o wysokim poziomie inwigilacji i wysokim poziomie monetyzacji, a zatem służą tylko i wyłącznie do tego, aby zarabiać na ich użytkownikach. Zaskakujące jest to, jak wiele osób zupełnie nie zdaje sobie z tego sprawy. Cyfrowy ekosystem, w który wkroczyliśmy w połowie lat dziewięćdziesiątych, niemalże niezauważalnie i który obecnie otacza nas ze wszech stron ma jedną kluczową cechę: jest jak informacyjne tsunami.

Nieustannie zalewa nas potok informacji z wielu źródeł. Już sama ta przytłaczająca ilość codziennie przyswajanych danych wystarcza, aby wywołać w umyśle dezinformację i zmęczenie. Na to nakładają się jeszcze algorytmy, które forsują pewien konkretny rodzaj treści, aby wzbudzić w nas pożądane reakcje i zmusić do interakcji.

Istnieje bardzo silna presja na przyspieszenie rozwoju sztucznej inteligencji, nikt jednak nie ogląda się na zagrożenia, ponieważ ten, kto pierwszy dopracuje tę technologię, będzie miał ogromną przewagę. Na naszych oczach startuje czwarta rewolucja przemysłowa, uczące się komputery drastycznie zmieniają nasze życie. Algorytmy nieustannie śledzą co polubimy, jak długo oglądamy dany filmik, gdzie byliśmy poprzedniego dnia i w jakim humorze, a potem na podstawie stworzonej symulacji danego człowieka decydują jakie wyświetlić mu treści.

Czy to nie jest przerażające i zarazem smutne, że jako społeczeństwa w zasadzie pełniimy rolę żywego inwentarza w magazynach danych wielkich firm?



Od czasu popularyzacji smartfonów i wprowadzenia metody targetowania za pomocą algorytmów nastąpił drastyczny wzrost przypadków głębokiej depresji. U wielu osób poważnie nasiliły się też stany lękowe. Wzrosła także częstotliwość myśli i prób samobójczych. Pokazują to wszystkie badania na całym świecie. Wzrasta i będzie wzrastało bezrobocie w sektorze pracy umysłowej, choć nie tylko. Mamy samoobsługowe sklepy spożywcze, sprzedaż ubrań, butów czy innych dóbr przynosi się do Internetu. Wyraźnie mówi się o braku pracy dla osób młodych, a problem wydaje się jedynie pogłębiać.

Badacze zjawiska sztucznej inteligencji oraz jej wpływu zaczynają się martwić, że w którymś momencie się w tym wszystkim pogubimy. Zagrożenia z nią związane sięgają od cyberbezpieczeństwa po dylematy etyczne, kwestie prawne i oddziaływanie społeczne. Profesor Andrzej Dragan, specjalista w dziedzinie fizyki kwantowej i teorii względności jasno mówi, że skutki rozwoju nowych technologii mogą być dla człowieka całkowicie nieprzewidywalne.

Już dziś powszechnie rozmawiamy z ChatGPT, zwieramy się mu z problemów, radzimy w sprawach osobistych, traktujemy jak przyjaciela, członka rodziny i „istotę”, która nas najlepiej „rozumie”. Pasjonatom kina polecam obejrzenie filmu pt. „Ona” z 2013 roku, w którym samotny pisarz (Joaquin Phoenix) zakochuje się w nowo zakupionym systemie operacyjnym. Ta nieprawdopodobna opowieść pokazuje, jak wielki wpływ może mieć na nas nowocześniejsza technologia.

Tymczasem jesteśmy u progu 2026 roku, przyglądając się narastającej epidemii samotności i izolacji społecznej, gdzie sztuczna inteligencja nie jest już postrzegana jako narzędzie pracy, lecz jako



towarzysz codzienności. W świecie, w którym rozmowa z żywym człowiekiem bywa dla nas niejednokrotnie trudniejsza sztuczna inteligencja zaczyna pełnić funkcję powiernika, doradcy, a czasem życiowego partnera.

Elon Musk, przedsiębiorca o nieprzeciętnym umyśle, inwestuje w rozwój botów towarzyskich, które jeszcze intensywniej będą zachęcały ludzi do tego aby siedzieć i przeżywać interakcje społeczne z maszyną, a nie z człowiekiem. Twórcy programują je w taki sposób, aby były posłuszne i pochlebne w stosunku do ich użytkowników. Będą one zatem tendencyjnie umacniały nas w opiniach i wzmacniały je, nawet jeśli są one dla nas nieprawdziwe i szkodliwe.

Wiele osób, szczególnie tych rozczarowanych relacjami z ludźmi, wciąga się w rozmowy z chatbotem, bo wie, że zawsze znajdzie w nim zrozumienie i poparcie. Sztuczna inteligencja, w przeciwieństwie do kogoś bliskiego czy psychologa, nie zakwestionuje naszego spojrzenia na rzeczywistość. Pytanie tylko czy na pewno o to nam wszystkim chodzi. Sytuacja przedstawia się mało optymistycznie, bo to, co dla twórców botów stanowi złą złotą dla nas będzie formą odhumanizowania relacji i porażką człowieczeństwa.

O sztucznej inteligencji powinniśmy myśleć dwójako. Zarówno jej najwięksi zwolennicy jak i zagorzali krytycy próbują wzbudzić w nas skrajne emocje: albo wielkie podekscytowanie albo przesywający, podskórny strach. Nie trzeba jednak być naukowcem, aby zdawać sobie sprawę z tego, że oznacza ona wszechpotężną władzę nad każdym z nas. Zobaczmy jak ogromnym i realnym problemem w realnym świecie stają się cyberataki. Niech pierwszy podniesie rękę kto nie otrzymał podejrzanego smsa czy maila z informacją, że musimy coś zapłacić. Bankowi, poczcie, urzędowi skarbowemu.

Warto, abyśmy wszyscy mieli świadomość tego, że każdy dzień naszego życia jest zapisany w Internecie, w jakiejś bazie danych, w jakichś mediach społecznych, że każde nasze kliknięcie, każdy lajk i dłuższe zatrzymanie wzroku zostaje przez koncerny technologiczne odnotowane. Obserwowani są nie tylko terroryści, zamachowcy czy ludzie biznesu. Obserwowani jesteśmy także my sami, a ilość informacji, którymi Big Tech dysponuje jest przerażająca.

I nie ma co ukrywać, stanowi to zagrożenie dla praw człowieka i jego wolności. Na dziś nie mamy nawet przygotowanego statusu prawnego i zasad na jakich możemy ze sztuczną inteligencją współpracować. Czy jest szansa, że rządy wprowadzą odpowiednie regulacje dotyczące rozrostu niekontrolowanej technologii to pokaże nam przyszłość.

ALEKSANDRA SZEWCZYK
PSYCHOLOG

Doradztwo psychologiczne dla osób w kryzysie

- problemy w związkach, relacjach z bliskimi, samotność
- praca indywidualna i grupowa z osobami dorosłymi oraz z dziećmi
- problemy z emocjami, stresem, nerwica, depresja

Gabinet: Gitschotellei 152/4, 2600 Berchem
 E-mail: aleksandra7676@hotmail.com
 GSM 0486 76 05 98

Spod husarskiego skrzydła

81. rocznica wyzwolenia Flandrii przez 1. Dywizję Pancerną gen. Maczka

Polacy wyzwalamy Flandrię – Belgowie pamiętają

Minęło już 81 lat, odkąd żołnierze 1. Polskiej Dywizji Pancernej generała Stanisława Maczka przynieśli wolność mieszkańcom belgijskiej ziemi. Ich marsz przez Flandrię był nie do zatrzymania. Polacy wyzwolili między innymi Poperinge, Ypres, Roeselare, Ruislede, Stekene, Tielt, Gandawę, Aalter i Beveren-Waas. Pamięć o nich wciąż trwa – przekazywana z pokolenia na pokolenie poprzez organizowanie uroczystości upamiętniających polskich bohaterów.

Główne uroczystości upamiętniające tamte wydarzenia odbyły się na Polskim Cmentarzu Wojennym w Lommel, gdzie spoczywa 257 polskich żołnierzy z 1. Polskiej Dywizji Pancernej oraz Polskiego Skrzydła RAF. Polacy i Belgowie spotkali się, by wspólnie oddać hołd bohaterom spod znaku Czarnej Dywizji. Na cmentarzu zapłonęły znicze, a białe-czerwone flagi pochylili się nad grobami tych, którzy zginęli za wolność Europy i naszej ojczyzny.

W uroczystościach wzięli udział przedstawiciele Ambasady RP, delegacja Wojska Polskiego z kompanią honorową, duchowieństwo, rodziny kombatantów,



Polski Honorowy Cmentarz Wojenny w Bredzie
Grób gen. S. Maczka, kolekcja prywatna



Tablica pamiątkowa w Yper, kolekcja prywatna



Groby polskich żołnierzy na cmentarzu w Stekene, kolekcja prywatna

młodzież szkolna oraz liczni członkowie belgijskiej Polonii. Nad mogiłami żołnierzy zabrzmiały hymny Polski i Belgii, a modlitwa za poległych połączyła obecnych w refleksji i wdzięczności.

Warto także wspomnieć o corocznych obchodach wyzwolenia Bredy w Holandii – miasta, które również za wdzięcza swoją wolność polskim pancerniakom generała Maczka. Szczególny wkład w te uroczystości ma obecność Wojska Polskiego, którego liczna delegacja przyjeżdża z kraju. Obecny jest dowódca 11. Lubuskiej Dywizji Kawalerii Pancernej wraz z dowódcami podległych jednostek Czarnej Dywizji. Rangę uroczystości podkreśla kompania honorowa, która po odczytaniu apelu poległych oddaje salwę honorową.

Wspominając tamtych bohaterów, uczymy się pokory wobec historii. Ich ofiara



Cmentarz Schoonselhof Antwerpia, kolekcja prywatna

była wielka, a ich czyny na zawsze zapisały się pod husarskim skrzydłem polskiej chwały.

1 listopada był również czasem, gdy Polonia belgijska licznie odwiedzała groby polskich żołnierzy. Złożono kwiaty i zapalono znicze na mogiłach tych, którzy walczyli „za naszą i waszą wolność”.

To wielki hołd, który przypomina, że wolność została okupiona wieloma ofiarami, a ci, którzy szli, by nieść wyzwolenie, nigdy nie powrócili do swojej ojczyzny.

Zginęli tutaj, na ziemi belgijskiej, daleko od domu, ale pamięć o ich heroizmie na zawsze pozostanie w naszych sercach.

Niech pamięć o nich trwa – w naszych sercach, w naszych domach, w wychowaniu młodych pokoleń. Bo naród, który pamięta swoich bohaterów, nigdy nie traci wolności.

Chwała bohaterom!
Wojciech Romaniak



Cmentarz Schoonselhof Antwerpia, kolekcja prywatna



Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia chcielibyśmy złożyć wszystkim Czytelnikom życzenia zdrowia, radości i pokoju.

Niech w ten wyjątkowy czas w każdym domu zagości ciepło rodzinnego spotkania, a tradycje polskiej Wigilii przypominą nam o naszej ojczyźnie i jej pięknych wartościach.



Narodowe Święto Niepodległości „Salutuję Tobie, a Im Wybaczam”

W sobotni wieczór 8 listopada w polskim kościele w Antwerpii zgromadziła się Polonia, by wspólnie uczestniczyć w uroczystej mszy świętej w intencji Rzeczypospolitej Polskiej z okazji Narodowego Święta Niepodległości.

Po mszy wieczór uświetnił koncert pieśni patriotycznych w wykonaniu ScholaAntwerpia.



W trakcie koncertu pod tytułem „Salutuję Tobie a Im Wybaczam” można było usłyszeć popularne pieśni patriotyczne z czasów odzyskania niepodległości, takie jak „Pierwsza Brygada”, „Białe róże” czy „O mój rozmarynie”, a także pieśni odnoszące się do czasów II wojny światowej, Powstania Warszawskiego, czasów powojennych i okresu „Solidarności”. W

koncercie nie mogło zabraknąć odniesienia do jednego z największych naszych rodaków, czyli świętego Jana Pawła II.

I właśnie na zakończenie koncertu zabrzmiała pieśń, która towarzyszyła milionom Polaków w najważniejszych chwilach naszej historii - „Abba Ojcie”. To utwór nierozdzielnie związany z

osobą świętego Jana Pawła II - papieża, który przypominał nam, że prawdziwa wolność rodzi się w sercu człowieka. To On uczył nas, że naród bez pamięci i wiary traci swoje korzenie, a miłość do Ojczyzny musi wypływać z miłości do Boga i drugiego człowieka.

W trakcie uroczystości zostały wręczone odznaczenia dla kilku członków grupy rekonstrukcyjnej i tak Medalem Brązowym Wojska Polskiego zostali odznaczeni: Jerzy Witczak, Adrian Bugiel, Tomasz Owczarczuk oraz Ewa Romaniak. Dekoracji dokonał attaché obrony narodowej przy Ambasadzie RP w Hadze, pułkownik Janusz Sroka.

Także Grupa rekonstrukcyjna Pierwszej Polskiej Dywizji Pancerniej „Antwerpia” nadała honorową odznakę stowarzyszenia dla generała Sławomira Wojciechowskiego, polskiego przedstawiciela przy komitetach NATO i UE, st. chor. sztab. Jakuba Filary, pani Barbary Wojdy - prezes Polskiej Macierzy Szkolnej w Belgii, brata Przemysława Kryspina - proboszcza Polskiej Parafii w Antwerpii,

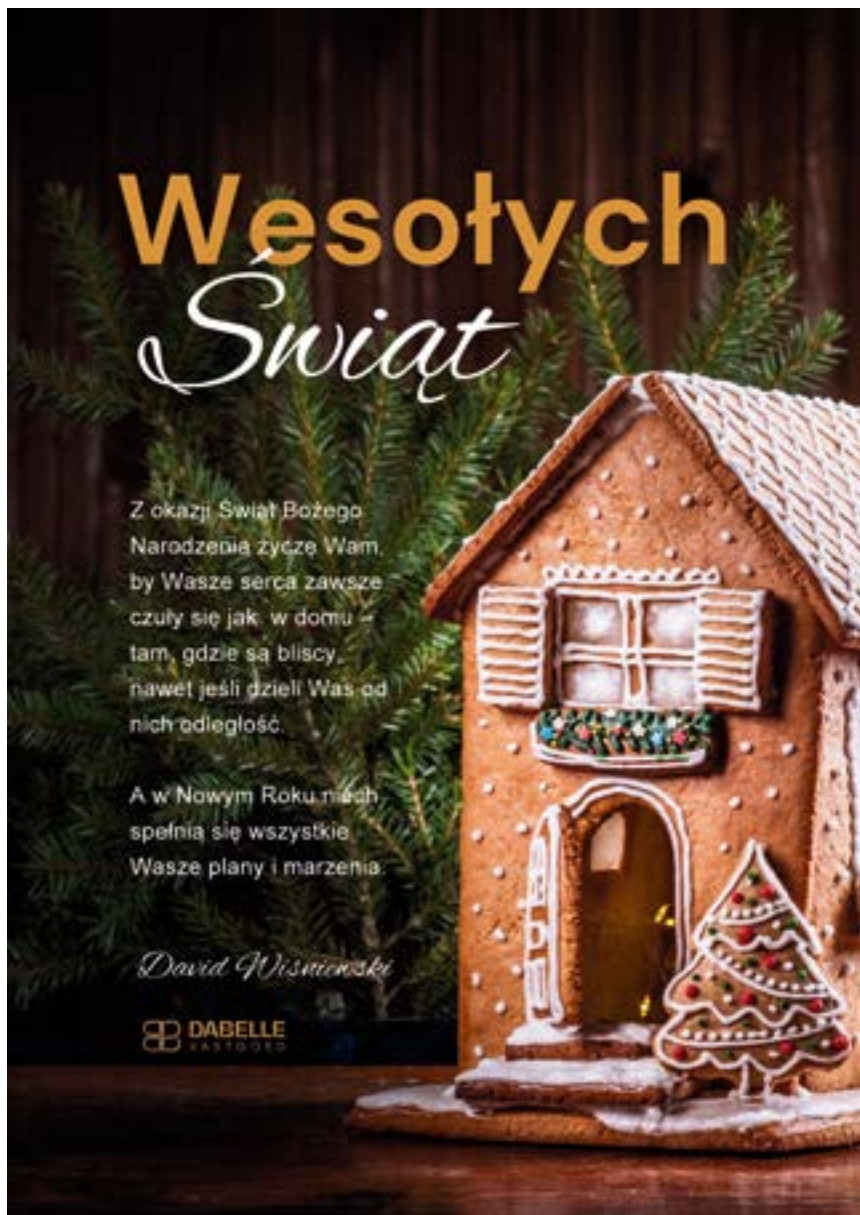


oraz pana Michała Bandurskiego. Uhonorowanie odznaką stowarzyszenia to wyraz wdzięczności za współpracę oraz propagowanie postaw patriotycznych wśród Polonii belgijskiej.



Koncert był naszym „salutem” dla Ojczyzny, a także wyrazem pojednania i przebaczenia. Zabrzniął jako modlitwa za Polskę, za młodzież, za rodziny i za wszystkich, którzy pragną budować świat oparty na miłości, prawdzie i pokoju. Wolność rodzi się z pamięci, ale trwa tylko wtedy, gdy potrafimy żyć razem. Niech Bóg błogosławi Polsce i wszystkim, którzy ją kochają.

Chwała Bohaterom
Wojciech Romaniak



PRZEWOZY OSÓB - KRAJOWE I ZAGRANICZNE

WWW.OSKI-BUS.PL

Zdrowych, pogodnych, rodzinnych
Świąt Bożego Narodzenia
oraz spełnienia marzeń w Nowym Roku!

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,
- uchylne 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



OSKI - BUS
Tomasz Tyszkiewicz



„Biało-Czerwono przez Antwerpię”

11 listopada 2025 roku Polacy mieszkający w Belgii uczcili 107. rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości. Dla Polonii w Belgii był to dzień wyjątkowy, pełen wzruszeń, radości i dumy narodowej.



W Antwerpii odbył się I Polonijny Bieg Patriotyczny „Biało-Czerwono przez Antwerpię”, zorganizowany przez Polską Grupę Pamięci Historycznej, Związek Polaków w Belgii, Kompanię Pamięci oraz Klub Sportów Walk Suplex. Wydarzenie połączyło aktywność sportową z patriotycznym charakterem i wspólnym świętowaniem

Data 11 listopada 1918 roku należy do najważniejszych w historii Polski. Po 123 latach zaborów kraj odzyskał upragnioną wolność. Tego dnia Józef Piłsudski, uwolniony z więzienia w Magdeburgu, przejął władzę w Warszawie, co stało się symbolem powrotu Polski na mapę Europy.

Odzyskanie niepodległości było efektem wysiłku wielu pokoleń Polaków: powstańców, działaczy społecznych, artystów, nauczycieli oraz zwykłych obywateli, którzy nigdy nie przestali wierzyć, że Polska odrodzi się na nowo. Ich determinacja i wytrwałość stały się fundamentem wolnego państwa.

Ponad sto lat później Polacy w kraju i za granicą wciąż pielęgnują pamięć o tamtych wydarzeniach. Święto Niepodległości pozostaje nie tylko wspomnieniem, lecz także momentem refleksji nad wartością wolności, o którą walczyły wcześniejsze pokolenia.



W tym roku Polonia w Belgii postanowiła uczcić to święto w nowej, aktywnej formie, podczas Biegu Patriotycznego i Pikniku Polonijnego w Te Boelaerpark w Antwerpii. Na starcie stanęli uczestnicy w każdym wieku, w tym wiele rodzin, łącząc świętowanie z aktywnością fizyczną i wspólnotą. W biało-czerwonych koszul-

kach i z polskimi flagami pokonali symboliczny dystans 2000 metrów alejkami malowniczego parku.

Atmosferę wydarzenia najlepiej oddały słowa najmłodszego prowadzącego, 9-letniego Oscara Wrublewskiego: „Niezależnie od tego, gdzie mieszkamy, serce Polaka zawsze bije dla Polski”.

Witold Gudys
(Polska Grupa Pamięci Historycznej)



Na czym polega farbowanie włosów i jak wpływa na ich kondycję?

Farbowanie włosów to zabieg, który pozwala zmienić kolor fryzury, rozjaśnić ją, przyciemnić lub nadać jej zupełnie inny odcień. Choć efekt wizualny bywa spektakularny, sama koloryzacja to proces chemiczny, który w różnym stopniu ingeruje w strukturę włosa. Warto więc wiedzieć, co dokładnie dzieje się podczas farbowania i jak wpływa to na kondycję naszych włosów.



i rodzaju melaniny, czyli naturalnego barwnika.

Wyróżnia się dwa typy: eumelaninę, która nadaje włosom odcień brązowy lub czarny, oraz feomelaninę, odpowiedzialną za barwy rude i złociste.

Co dzieje się podczas rozjaśniania włosów?

Farbowanie włosów na blond, czyli proces rozjaśniania, polega na usunięciu naturalnego pigmentu z ich wnętrza. W tym celu stosuje się amoniak i nadtlenek wodoru. Amoniak otwiera łuski włosa, dzięki czemu utleniacz może wnikać do jego kory. Tam zachodzi reakcja chemiczna, w

wyniku której melanina zostaje rozbita i utleniona. Pigment traci kolor,

a włos staje się jaśniejszy.

Proces rozjaśniania jest bardzo intensywny, ponieważ wymaga głębokiego naruszenia struktury włosa, aby całkowicie usunąć naturalne barwniki.

Jak przebiega farbowanie na ciemny kolor?

Koloryzacja na ciemno przebiega odwrotnie. Do wnętrza włosa wprowadzane są nowe cząsteczki barwnika, które podczas reakcji chemicznej łączą się w większe struktury i pozostają w korze włosa. Dzięki temu kolor jest głęboki i trwały, choć sam proces również wymaga otwarcia łusek włosa.

Wpływ farbowania na kondycję włosów

Zarówno rozjaśnianie, jak i przyciemnianie włosów powoduje zmianę ich pH. Zdrowy włos ma lekko kwaśne pH, które utrzymuje jego łuski zamknięte i sprawia, że jest gładki, elastyczny i błyszczący. Podczas farbowania pH wzrasta nawet do wartości między 8,5 a 11. Tak wysokie pH sprawia, że łuski włosa rozchylają się, co umożliwia проникnięcie barwnika, ale jednocześnie prowadzi do osłabienia jego struktury.

Jak zbudowany jest włos?

Każdy włos składa się z trzech warstw: zewnętrznej łuski, środkowej kory i wewnętrznego rdzenia. Głównym budulcem włosa jest keratyna, białko bogate w cysteinę, której mostki dwusiarczkowe odpowiadają za elastyczność i wytrzymałość pasm. Kolor włosów zależy od ilości



Po zabiegu włosy są bardziej porowate, kruche i podatne na uszkodzenia. Wysoka zasadowość niszczy keratynę i mostki dwusiarczkowe, które stanowią naturalne rusztowanie włosa. Aby przywrócić im równowagę, konieczne jest obniżenie pH po koloryzacji. W tym celu stosuje się kwaśne szampony, emulsje i odżywki, które domykają łuskę i przywracają włosom gładkość.

Jak bardzo farbowanie niszczy włosy?

Stopień zniszczenia włosów zależy od rodzaju zabiegu. Przy farbowaniu na ciemne odcienie uszkodzeniu ulega około 10–20 procent mostków dwusiarczkowych. W przypadku rozjaśniania może to być nawet 30–45 procent, dlatego blondy wymagają szczególnie intensywnej pielęgnacji.

Dla osób, które chcą uniknąć tak silnego działania chemicznego, istnieją łagodniejsze alternatywy. Farby bez amoniaku i utleniacza działają jedynie na powierzchni włosa, nie wnika głęboko w jego strukturę. Dzięki temu nie niszczą mostków, ale też szybciej się wypłukują.

Jak dbać o włosy po farbowaniu?

Włosy po koloryzacji wymagają regeneracji i stabilizacji. Warto sięgnąć po kosmetyki zawierające tak zwane bond buildery, czyli substancje pomagające

odbudować uszkodzone mostki dwusiarczkowe i wzmocnić strukturę włosa.

W pielęgnacji domowej sprawdza się również płukanka z octu jabłkowego. Wystarczy dodać łyżkę octu do pół litra wody i wykonać ostatnie płukanie po umyciu włosów. Ocet przywraca naturalne, lekko kwaśne pH, domyka łuskę i nadaje włosom połysk.

Farbowanie włosów to zabieg, który może całkowicie odmienić wygląd, ale jednocześnie

wymaga świadomego podejścia i właściwej pielęgnacji. Znajomość procesów chemicznych zachodzących we włosie pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego jedne koloryzacje są bardziej inwazyjne niż inne oraz jak zadbać o to, by włosy pozostały zdrowe, mocne i pełne blasku.



TRYCHOLOG

Antwerpia

Dominika Stengert

- Akredytacja Międzynarodowa IAT Australia
- Nagroda w plebiscycie Orły Medycyny 2025



Diagnozowanie i leczenie:

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




Zdjęcia przed i po leczeniu

Tel. +32 487 85 40 44



Czego Jaś się nie nauczy...

Każdy rodzic stara się wychować swoją pociechę jak najlepiej. Ale czy wszystkim to się udaje? Niektórzy wręcz przyzwalają na pewne niestosowne zachowania swoich pociech.

Poniższe autentyczne wypowiedzi dotyczą kilku zachowań, na które rodzice pozwalają dzieciom.

Nieustępowanie miejsca starszym

„Moje dziecko nie musi ustępować miejsca w tramwaju osobie starszej, bo samo ma prawo być zmęczone. A kto powiedział, że dziecko musi stać a dorosły siedzieć? To wszystko przez tych starszych ludzi, którzy wszędzie szukają dziury w całym. Wchodzą tacy do tramwaju i tylko patrzą, gdzie by tu usiąść. Jak zobaczą, że na miejscu siedzącym jest dziecko, awantura gotowa. A ja tłumaczę mojemu dziecku, że ono nikomu ustępować miejsca nie musi. Ja też nie wstaję, żeby ktoś inny mógł usiąść. Bo niby dlaczego? Przecież też płacę za przejazd”.

Niegrzeczne reakcje

„Moje dziecko jest niegrzeczne i napykowało? A niby dlaczego ma grzecznie odpowiadać tej starej ciekawskiej babie, która wszystko chce wiedzieć? Niech moje dziecko od małego uczy się radzić sobie w życiu. Im bardziej zahartuje się za młodu, tym lepiej dla niego.

Takie zachowanie jest niegrzeczne? Jak to niegrzeczne? A kto powiedział, że dziecko musi odpowiadać na wścibskie pytania?

Wcale nie musi a jeżeli już, to niech odpowie

tak, żeby tej babie w pięty poszło. W spowiednika się bawi czy co?”.

Złoszczenie się

„A dlaczego ma się nie złościć? Każdemu, nawet dorosłemu zdarza się wściekać bez powodu. Znajoma mówiła mi, że jak się dziecku będzie pewnych rzeczy zabraniać, to ono specjalnie będzie robić na złość. A tak powściąka się i mu przejdzie. Jak chce się drzeć, to niech się drze, mnie to nie przeszkadza. A Pani nie musi słuchać”.

Przeklinanie

„Moje dziecko w szkole używa brzydkich wyrazów? To niemożliwe. Ono przeklina tylko w domu. Tak się umówiliśmy. Jak musi sobie ulżyć, ma to robić w domu, w szkole mu nie wolno. To wcale nie jest nieładne. Każdy człowiek od czasu do czasu musi sobie porządnie zakląć”.

Brak konsekwencji za bicie dzieci

„Pani chyba żartuje. Mój synek kilka razy uderzył pani córkę? On nikogo nie bije, on się broni. Zawsze mu powtarzam, że jak go ktoś szturchnie, to musi oddać. Ale ma

to zrobić tak, żeby nauczycielka nie widziała. To było przez przypadek? A skąd pani wie? Moje dziecko nie może stać bezczynnie, jak inne je zaczepia. Musi

się bronić przed takimi dziećmi, jak pani córka.

Kto to widział, żeby bez powodu dokuczać bezbronnemu chłopcu. I to jeszcze dziewczynka. Jak pani wychowała dziecko, skoro już w tym wieku jest agresywne i zaczepia kolegów? I niech mi pani nie wmawia, że mój synek bije dzieci. Przecież znam swoje dziecko”.

Niedzielenie się z nikim

„Dlaczego on się bawi twoim samochodem? Tyle razy ci mówiłam, że nie po to tak ciężko z ojcem pracujemy, aby jakieś obce dzieciaki dotykały twoich rzeczy. Jak chce taki samochodzik, to niech mu rodzice kupią. Tacy biedni. Znowu wyjeżdżają na wakacje, a własnemu dziecku żałują zabawek”.

„Synku, sam zjedz ciasteczko, po co dawać innym dzieciom. Na pewno jesteś głodny. On cię poczęstował czekoladką? To jego sprawa. Ty nie musisz się niczym dzielić. Mama i tata jak nie mają ochoty to też się z nikim nie dzielą. I nie musisz wszystkim dokoła powtarzać dzień dobry. Nie jesteś przecież automatyczną sekretarką”.

Brak samodzielności

„Córeczko, mamusia zawiąże ci buciki. Nie schylaj się, bo będzie bolała cię główka. Dlaczego nie jesz? Zmęczona jesteś? Mamusia cię nakarmi, a ty pooglądaj sobie bajeczki”.



„Synku, zostaw te zabawki, musisz je poukładać. I nie wykonuj tak gwałtownych podskoków bo upadniesz. Nie smakuje ci obiadek? To może zjesz ciasteczko albo chipsy. Nie musisz sprzątać swojego pokoju, jeżeli nie chcesz. Tatuś potem to zrobi”.

Warto wiedzieć

1 Ograniczmy dziecku oglądanie telewizji. Naukowcy już dawno dowiedli, że częste oglądanie telewizji przez małe dzieci może spowodować osiaganie w szkole słabych wyników w nauce i doprowadzić w przyszłości do problemów zdrowotnych.

2 Co dwudzieste małe dziecko oglądające kreskówki myśli, że myszki są różowe i uczą się tańczyć na zajęciach baletowych. Co dziesiąte dziecko jest przekonane, że niedźwiedź jest wyższy od żyrafy a psy, nie dość że mówią, to jeszcze latają. Taki wypaczony obraz rzeczywistości mają nasze dzieci oglądające niektóre bajki w telewizji.

3 Telewizor wcale nie uczy mówić. Wręcz przeciwnie. Twierdzenie, że dzieci, które dużo czasu poświęcają na oglądanie telewizji, mówią więcej niż ich rówieśnicy, jest całkowicie nieprawdziwe. Według naukowców maluchy spędzające wolny czas przed telewizorem rozumieją o wiele mniej niż te, które tego nie robią.

Rodzice, którzy bawią się ze swoimi dziećmi i z nimi rozmawiają, wypowiadają do nich średnio około 900 słów dziennie. Natomiast dorośli, którzy sadzają maluchy przed telewizorem, mówią do nich aż o 700 słów mniej. W tym momencie rodzi się pytanie: Gdzie dzieci mają nauczyć się poprawnej wymowy, jeżeli na co dzień mają do czynienia z takim, a nie innym telewizyjnym przekazem?



4 Panuje opinia, że jedynacy to dzieci samotne i w większości samolubne. To nieprawda. Dorastanie bez rodzeństwa nie oznacza problemów z nawiązywaniem przyjaźni i kontaktem z rówieśnikami w późniejszych latach. W chwili, gdy jednak idzie do przedszkola lub do szkoły, błyskawicznie nadrabia wszystkie towarzyskie zaległości.

Naukowcy z Ohio przebadali 13 tysięcy nastolatków, a wyniki pokazały, że jedynacy są tak samo lubiani przez rówieśników jak dzieci mające rodzeństwo. Nie są też bardziej samolubni i zapatrzeni w siebie.

5 Dorośli uznają posiłek za apetyczny i ładnie podany już wtedy, gdy składa się z trzech kolorów: żółtego (ziemniaki), zielonego (sałata lub ogórek) i brązowego (kotlet). W przypadku dzieci okazuje się, że najbardziej lubią jeść dania skomponowane z przynajmniej sześciu kolorów. Intrygują je barwne potrawy ułożone np. w symetryczne wzory. Prawdopodobnie nawet największe niejadki skuszą się na tort z warzyw czy owocowe serduszko.

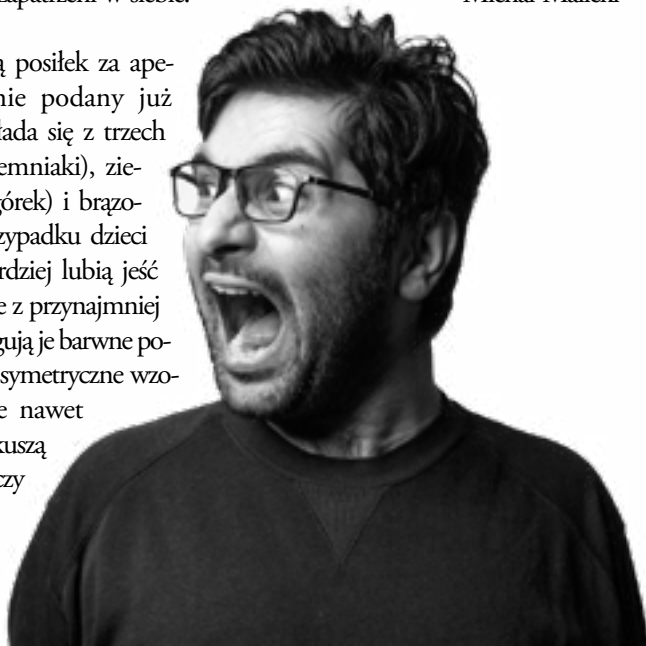
...tego Jan nie będzie umiał

Kwestia wychowania młodych pokoleń zawsze była ważna, a na linii dziadkowie – rodzice – wnuki, bywało gorąco niezależnie od tradycji, kultury, a także czasów, w jakich żyli. Jednak funkcjonowały w nich pewne modele wychowania młodych, autorytety, na które się powoływano, oraz systemy egzekwowania odpowiednich postaw i zachowań.

W obecnych czasach, kiedy wszelkie granice (nie tylko pomiędzy państwami) ulegają zacieraniu lub zanikają, młody człowiek, im więcej ma tzw. wolności, czyli pustej przestrzeni łatwej do zagospodarowania, tym bardziej traci poczucie bezpieczeństwa i czuje się zagubiony.

To, czego Jaś się nie nauczy, przyniesie Janowi spóźnione życiowe lekcje do odrobienia w realiach dorosłego życia. Niestety dzisiejsi rodzice, w zderzeniu z wszechobecnym postępek, niewiele mają „do gadania”, bo wychowawczy proces odbywa się poza ich gestią, a zmęczeni po całym dniu pracy walczyć z tym nie mają ani czasu, ani siły.

Michał Malicki



Zabawa to pierwszy krok w nauce życia

Dla dorosłych zabawa często bywa traktowana jako przerywnik, rozrywka, sposób na zajęcie dziecka, gdy trzeba zająć się obowiązkami. Tymczasem dla małych dzieci to najważniejszy sposób poznawania świata, nauki i budowania relacji.

To właśnie poprzez zabawę dziecko zdobywa kluczowe umiejętności społeczne, emocjonalne, fizyczne i poznawcze. A pierwsze trzy lata życia to okres, w którym mózg rozwija się w zawrotnym tempie. Szybciej niż kiedykolwiek później.

Odkrywanie świata przez zabawę

W pierwszych latach życia powstają miliardy połączeń neuronowych. Dziecko uczy się przez działanie – przez dotyk, ruch, obserwację, naśladowanie i eksperymentowanie. Każdy element zabawy, nawet tak prosty jak wrzucanie klocka do pudełka uruchamia szereg procesów rozwojowych. W ten sposób dziecko uczy się przyczynowości, rozwija koordynację, ćwiczy skupienie i wytrwałość.

Zabawa angażuje również emocje. To dzięki niej dziecko uczy się radości z sukcesu, radzenia sobie z porażką, budowania relacji i odczytywania emocji innych. A wszystko to w sposób naturalny, bez presji, w atmosferze bezpieczeństwa.

Najbardziej wartościowa zabawa to ta, która odbywa się w relacji z rodzicem, opiekunem lub innym bliskim dorosłym. To nie ilość zabawek, ale jakość uwagi i interakcji ma największe znaczenie.



Dziecko potrzebuje obecności, spojrzenia, reakcji, wspólnego śmiechu. To w tych chwilach buduje się jego poczucie bezpieczeństwa, zaufania i samooceny.

Dlaczego zabawa jest kluczowa dla każdego etapu rozwoju?

- Układanie klocków, przekładanie przedmiotów, bieganie, turlanie się, zabawa na placu zabaw – wszystkie te czynności rozwijają zdolności motoryczne i koordynację ruchową. Dziecko uczy się, jak działa jego ciało, jak poruszać się w przestrzeni, jak wykorzystywać przedmioty do różnych celów.
- Zabawy wymagające skupienia, poszukiwania rozwiązań czy przewidywania skutków uczą logicznego myślenia i rozwiązywania problemów. Wspólne zadania, takie jak odnajdywanie schowanych zabawek, uczą planowania i strategii.
- Dzieci uczą się poprzez naśladowanie mimiki, gestów, słów. Reagując na dziecięce gaworzenie, uśmiech czy wskazywanie palcem, opiekun uczy malucha, że komunikacja ma sens. To podstawa budowania relacji. W zabawie dzieci uczą się współpracy, dzielenia się, empatii i odczytywania emocji zarówno swoich, jak i cudzych.
- Zabawa pozwala dzieciom bezpiecznie eksplorować emocje. Śpiew, taniec, opowieści, zabawy tematyczne dają możliwość

wyrażenia radości, złości, smutku, ekscytacji. Dzięki temu dzieci uczą się rozumieć swoje uczucia i lepiej nad nimi panować. Zabawa daje też przestrzeń na odreagowanie napięć, co ma znaczenie terapeutyczne.

- Malowanie, rysowanie, tworzenie historyjek, budowanie z poduszek bazy to zabawy, które rozwijają zdolność do twórczego myślenia. Kreatywność to nie tylko artystyczna ekspresja, ale też zdolność do adaptacji, elastyczności i szukania rozwiązań.

Nie trzeba wiele, by wiele osiągnąć

Dzieci nie potrzebują drogich, elektronicznych zabawek. Często najwięcej radości i korzyści przynosi wspólna zabawa z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku.

Zamiast przeładowywać pokój zabawkami, warto dać dziecku przestrzeń do twórczości i wspólnych doświadczeń. Śpiewanie, taniec, budowanie z klocków czy nawet zabawa w naśladowanie zwierząt potrafi być bardziej rozwijająca niż najbardziej zaawansowany gadżet edukacyjny.

Zabawa to fundament, na którym buduje się wszystko, co dziecko będzie potrzebowało w przyszłości: wiedza, kompetencje społeczne, odporność psychiczna, kreatywność. Dlatego warto codziennie znaleźć chwilę na wspólną zabawę.

Marzena Dobrowolska

Książka na dziś

„Córka śniegu”

Powieść Eowyn Ivey to poruszająca historia o miłości i pragnieniu szczęścia. Łączy w sobie magię baśni z codziennością, wzrusza i skłania do refleksji.

Akcja toczy się na Alasce, sto lat temu postrzeganej jako odległa północ, do której docierali głównie poszukiwacze złota, traperzy i myśliwi. Życie płynie tam w rytmie pór roku, w ciszy i odosobnieniu, wśród surowej, lecz pięknej przyrody, która w pewnym stopniu wynagradza brak wygod cywilizacji.

Po stracie dziecka Jack i Mabel próbują na nowo ułożyć sobie życie. Wyjeżdżają na Alaskę, by z dala od ludzi i wspomnień odnaleźć spokój, lecz codzienność w surowym klimacie wystawia ich na próbę. Wśród ciszy i mrozu zmagają się z samotnością i ciężarem pracy, a przeszłość wciąż o sobie przypomina.

Pewnego zimowego dnia lepią ze śniegu dziewczynkę. Dokładają jej marchewkowy nos i zakładają rękawiczki z brzoźowej kory. Następnego ranka postać ze śniegu znika, a na białym puchu pozostają jedynie małe odciski stóp. Wkrótce w okolicznym lesie pojawia się tajemnicza dziewczynka o rudych włosach, niebieskich oczach i rudym lisie u boku. Jack i Mabel nazywają ją Faina.

Dziewczynka jest zagadką. Zjawia się niespodziewanie, znika na długie dni, potrafi przetrwać w dzikiej tundrze bez oznak zmęczenia czy głodu. Nie mówi wiele o sobie. Z czasem Jack i Mabel zaczynają traktować ją jak własne dziecko, choć nigdy nie pozbywają się poczucia, że nie do końca należy do ich świata.



Faina dorasta, ale wciąż pozostaje jak część przyrody, wolna, nieuchwytna i nie do zatrzymania. Kim naprawdę jest? Czy ta dzika, delikatna istota przyszła z lasu, czy zrodziła się w ich wyobraźni? Pojawia się i znika jak cień, a mimo to przynosi ciepło, którego Jack i Mabel tak bardzo potrzebują. Ich więź z nią zacieśnia się, choć nigdy nie staje się pełna. Pragną ją chronić i zatrzymać przy sobie, ale wiedzą, że należy do innego świata.

Powieść inspirowana jest rosyjską baśnią o Śnieżynce, dziewczynce z lodu, która ożywa na skutek marzenia, lecz Ivey nie powiela znanej historii. Przekształca ją, nadaje jej współczesny wymiar i emocjonalną głębię. Opowiada o stracie i odnalezieniu nadziei, o miłości, która dojrzewa wśród śnieżnych przestrzeni, oraz o tym, jak trudno zatrzymać to, co najcenniejsze.

To powieść, która nie daje prostych odpowiedzi i właśnie dlatego zostaje w pamięci. Niezwykłość w historii Ivey jest delikatna, jakby zawieszona między jawą a snem i sprawia, że to, co zwyczajne, nabiera innego znaczenia. Nie wiemy, czy Faina naprawdę istnieje, czy jest tylko wytworem tęsknoty i wyobraźni Jacka oraz Mabel, ale jej obecność zmienia ich świat, rozświetla go i nadaje mu sens.

„Córka śniegu” pokazuje, że rodzina to nie tylko więzy krwi, ale przede wszystkim uczucie i bliskość. To historia o miłości, która daje siłę, ale wymaga też zrozumienia i akceptacji. To również opowieść o naturze, pięknej, nieobliczalnej i prawdziwej. W tle tej historii wybrzmiewa tęsknota za spokojem, za światem, w

którym człowiek potrafi jeszcze wsłuchać się w rytm przyrody. To książka pełna ciszy, emocji i delikatnego światła, które pozostaje w czytelniku na długo po lekturze.

Eowyn Ivey urodziła się w 1973 roku na Alasce, gdzie mieszka do dziś. Jest dziennikarką, przez lata pracowała w lokalnej gazecie i księgarni. Miłość do literatury i bliskość natury silnie wpływają na jej twórczość, a Alaska staje się integralną częścią jej opowieści. „Córka śniegu”, debiut z 2012 roku, zdobyła światowe uznanie, została przetłumaczona na ponad 25 języków, była finalistką Nagrody Pulitzera i laureatką UK National Book Award. Ivey pisze też eseje i artykuły o przyrodzie i życiu na północy USA.

Polecam
Agnieszka Buniowska

POLSKI SKLEP BUDOWLANY

Tweemontstraat 62, 2100 Deurne



Company Construct
BOUWMATERIALEN
GODZINY OTWARCIA

Poniedziałek - piątek 6.00 - 18.00

Sobota 7.00 - 16.00

Niedziela i święta - zamknięte

*Wszystkim naszym klientom życzymy spokoju,
ciepła i radości w Święta Bożego Narodzenia
oraz pomyślności i sukcesów w Nowym Roku*



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

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



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



JK ELEKTRO bvba

usługi elektryczne

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



jk.elektro@tadmail.com
Meierhoek 31
2170 Merksem
Istew. BE 0688.886.278

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



perfectie @ home

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

perfectieathome.be

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



**Wesołych Świąt
i szczęśliwego Nowego Roku!**