

NR 218 LUTY 2023  
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

# GAZETKA



[info@gazetka.be](mailto:info@gazetka.be)

[www.gazetka.be](http://www.gazetka.be)

Strefa  
bez dzieci

Olej palmowy  
pełen kontrowersji

Batch cooking  
gotowanie na później





- PANELE
- DREWNO
- PŁYTKI
- IZOLACJA
- DACHY
- ELEKTRYKA
- SANITARIATY
- MASZYNY
- PARKIETY
- FARBY
- NARZĘDZIA
- DRZWI

NAJLEPSZE CENY DLA PRODUKTÓW WYSOKIEJ JAKOŚCI!

## LICZNE PROMOCJE CO TYDZIEŃ

UBRANIA ROBOCZE  
DLA KOBIET

USŁUGA DŹWIGU O WYS. **28m**  
Z NASZEJ CIĘŻARÓWKI

SZKŁO NA WYMIAR



Dowóz materiałów budowlanych **GRATIS**  
dla zakupów od 250€ na obszarze 19 dzielnic w Brukseli

SKLEP OTWARTY

pon. - piąt. : 07.00 – 17.00

sob. : 08.00 – 13.00

KONTAKT

Tel. : 02 205 03 03

E-mail : [info@bricomatkelly.be](mailto:info@bricomatkelly.be)

ADRES

Chaussée de Louvain 700

1030 Schaerbeek

# MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY BULLETIN MENSUEL GRATUIT

Wydawca / Editeur: PWB a.s.b.l.

🌐 : [www.gazetka.be](http://www.gazetka.be)

✉ : [info@gazetka.be](mailto:info@gazetka.be)

## REDAKCJA / LA RÉDACTION:

Isabelle Fijałkowski

Tel: 0476 92 08 19

Beata Pokorska

[info@gazetka.be](mailto:info@gazetka.be)

## WSPÓŁPRACA / COLLABORATION:

H. Szołtyśik, S. Maj, E. Wolna-Olczak,

S. Znyk, A. Albingier, A. Strzałka

## Współpraca graficzna

### Collaboration graphique:

M. Klimek/Studio Corner

## REKLAMA / PUBLICITÉ:

I.Fijałkowski (fr., pl., ang., nl.)

Tel: **0476 920 819**

E. Gągorowska (pl., fr., ros.)

Tel: **0474 877 150** pon. – sob. (9h – 19h)

## Ogłoszenia drobne (bezpłatne)

### Petites annonces (gratuites)

Tel. **0472 31 44 65** (wyłącznie sms'y – seulement sms)

e-mail: [info@gazetka.be](mailto:info@gazetka.be)

## PRENUMERATA

Możliwa jest roczna prenumerata 10 numerów Gazetki (wyłącznie na terenie Belgii).

Prosimy o wpłacenie 30 EUR na nasze konto:

**IBAN: BE66 0688 9793 0643, BIC: GKCCBEBB**

(PWB asbl, 262A Bd Général Wahis, 1030 Bruxelles)

Na przelewie należy podać dokładne dane:

nazwisko, imię i adres.

## ABONNEMENT

Pour s'abonner à Gazetka et le recevoir tous les mois par la poste (uniquement en Belgique), pendant un an (10 numéros), il suffit de verser la somme de 30 EUR sur notre compte:

**IBAN: BE66 0688 9793 0643, BIC: GKCCBEBB**

(PWB asbl, 262A Bd Général Wahis, 1030 Bruxelles).

En indiquant lisiblement sur le formulaire de virement: son noms, prénom, et adresse.

Redakcja oraz stowarzyszenie PWB a.s.b.l. nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam. La rédaction ainsi que l'a.s.b.l., ne sont en aucun cas responsables du contenu des annonces qui n'engagent que leurs auteurs.

Reklamy wykonane przez Gazetkę stanowią jej własność wg ustawy o prawie autorskim. Wszelka reprodukcja identyczna lub zbliżona zabroniona pod groźbą sankcji prawnych.

Les projets graphiques de publicités réalisées par Gazetka sont leur seule propriété. Toute reproduction identique ou s'en rapprochant est interdite.

Tout contrevenant s'expose a des poursuites devant les tribunaux compétents de Bruxelles.



Gazetka.be

## SPIS TREŚCI

- 4 Brèves
- 6 Wiadomości
- 8 Strefa bez dzieci
- 12 #Booktok na odsiecz czytelnictwu
- 14 Batch cooking – gotowanie na później
- 20 Olej palmowy pełen kontrowersji
- 24 Katarzyna Jagiellonka królowna uwięziona
- 28 Rok wojny w Ukrainie
- 30 Nazywam się Bond, James Bond
- 32 Karnawał w Belgii
- 34 Psie smutki
- 40 Chemia pocałunku
- 42 Kalendarz imprez
- 44 Minimalizm w cyfrowej rzeczywistości
- 48 Tiramisu – słodki przekładaniec
- 50 Doradztwo w obrocie nieruchomościami
- 52 Obniżenie opłat notarialnych w 2023 r.
- 54 Prawo – dyrektywa Omnibus
- 56 Asbl Trampolina – nowości prawne
- 58 Gromada Zuchów „Leśne Ekoludki”
- 60 Humor
- 62 Ogłoszenia drobne
- 70 Przewóz osób i przesyłek



Na czele rankingu najbardziej zakorkowanych miast na świecie znalazły się Londyn, Chicago i Paryż – wynika z raportu firmy Inrix. W pierwszej setce jest pięć polskich miast. Zestawienie przygotowane na podstawie danych m.in. z urządzeń nawigacyjnych oraz czujników samochodowych. W 2022 r. kierowcy stracili w korkach najwięcej czasu w Londynie (156 godz.). Dalej są: Chicago (155 godz.), Paryż (138), Boston (134) i Nowy Jork (117). Wynika to m.in. dużej populacji tych miast i wzrostu zatłoczenia na drogach podczas porannych dojazdów do pracy.

Natomiast spadek w natężeniu ruchu w porównaniu z rokiem 2021 zanotowano tylko w siedmiu z 25 największych miast. Tu na pierwszym miejscu jest Bruksela (spadek o 27%).

Najwyżej z polskich miast sklasyfikowano Wrocław (35. miejsce) – statystyczny kierowca stracił tu w korkach rok temu 80 godz., czyli o 4% mniej niż w 2021 r. Na 44. pozycji jest Poznań (średnio 74 godz. w korkach – 14% mniej niż w 2021 r.). W pierwszej setce znalazły się jeszcze Warszawa (51. miejsce, 64 godz. w korkach), Kraków (53. miejsce, 66 godz.) oraz Łódź (78. miejsce, 58 godz.).

...

W 2022 r. w Belgii rekordowo dużo osób, bo aż 569, prawnie zmieniło płeć. Wzrost liczby przypadków zmiany płci odnotowano głównie wśród osób w wieku od 18 do 29 r. Natomiast o zmianę imienia wnioskowało 5104 obywateli, zaś 1120 osób wyraziło chęć przyjęcia nowego nazwiska. Procedury umożliwiające zmianę nazwiska zostały złagodzone w 2018 r. Od tego czasu liczba osób składających wnioski wzrosła.

Osoba, która chce zmienić swoje imię, musi złożyć wniosek do władz lokalnych. Procedura trwa zwykle trzy miesiące. Zmiana nazwiska jest bardziej

skomplikowana i wymaga dobrej motywacji. Tutaj procedura może trwać nawet rok.

...

Największą siłą nabywczą w Unii Europejskiej dysponują mieszkańcy Luksemburga, Danii i Austrii. Także Belgia jest wysoko w tym zestawieniu.

Unijne biuro statystyczne Eurostat przyjrzało się relatywnej sile nabywczej gospodarstw domowych w poszczególnych krajach UE. Brano pod uwagę dane z 2021 r. i uwzględniono w nich różnice w cenach. Wg Eurostatu wskaźnik ten jest dobrym miernikiem poziomu zamożności poszczególnych społeczeństw.

Jak się okazało, mieszkańcy Luksemburga dysponowali w ubiegłym roku siłą nabywczą równą 144% średniej unijnej. Oznaczało to, że mimo wysokich cen w tym kraju statystyczny mieszkaniec Luksemburga i tak mógł kupić w 2021 r. o 44% więcej towarów i usług niż statystyczny mieszkaniec UE.

Na drugim miejscu w tym zestawieniu znalazły się Niemcy (120%), na trzecim Dania (119%), a na czwartym Austria (117%). W grupie najzamożniejszych państw są też Belgia (116%) i Holandia (115%). Za najbiedniejszy kraj UE można uznać Bułgarię, gdzie wskaźnik ten wyniósł jedynie 65% średniej unijnej. Także mieszkańcy Węgier (70%), Słowacji (71%) i Chorwacji (72%) są relatywnie mało zamożni. Polska (84%) na tym tle wypadła całkiem dobrze. Pod względem zamożności jest już na porównywalnym poziomie co np. Portugalia (84%), Hiszpania, Czechy i Słowenia (po 85%). Polska wypada też lepiej niż przykładowo Grecja (75%), ale gorzej niż Litwa (97%) i Włochy (98%).

...

W ubiegłym roku w Belgii zużycie energii elektrycznej było o 3,3% niższe niż rok wcześniej – po-

dała firma Elia odpowiedzialna za belgijską sieć energetyczną.

W 2022 r. mieszkańcy Belgii zużyli w sumie 81,7 TWh prądu. Rok wcześniej było to 84,4 TWh, a w 2020 r. – czyli w pierwszym roku pandemii, kiedy obowiązywało wiele obostrzeń, a gospodarka wyhamowała – 81 TWh.

Mniejsze zużycie jest m.in. skutkiem wysokich cen. Droższy prąd to w dużym stopniu efekt rosyjskiej inwazji na Ukrainę oraz sankcji nałożonych przez UE na reżim Putina. Doprowadziło to do dużych zmian na rynku energii i do wielkiego wzrostu cen prądu i gazu. Największy spadek zużycia odnotowano właśnie w okresie jesiennym i zimowym. W okresie od początku października do końca grudnia 2022 r. mieszkańcy Belgii zużyli o 8% mniej energii niż w tym samym okresie poprzedniego roku.

...

Holendrzy i Belgowie to najbogatsi mieszkańcy Unii Europejskiej – wynika z danych firmy ubezpieczeniowej Allianz Trade. Średni majątek Holendra, bez wartości nieruchomości, wynosi ponad 176 tys., natomiast Belgów 121 tys. euro.

Firma opublikowała zestawienie dziesięciu najbardziej zamożnych społeczeństw krajów UE. Ranking opiera się na danych banków centralnych oraz Urzędu Statystycznego UE (Eurostat) i obejmuje majątek finansowy, m.in. oszczędności bankowe, fundusze inwestycyjne oraz emerytalne. Nie uwzględniono natomiast wartości posiadanych nieruchomości.

Na czele rankingu znajdują się Holendrzy, a na dole tabeli mieszkańcy Portugalii. Średni majątek mieszkańca Holandii był ponad 4,5 razy wyższy niż mieszkańca Portugalii.

Allianz Trade wskazuje, że w ciągu ostatnich dziesięciu lat najwięcej oszczędzali Holendrzy, Belgowie i Niemcy, natomiast najmniej Włosi, Hiszpanie i Portugalczycy.

REKLAMA

**KINE MASAŻYSTA**  
TOMASZ ŻIRALDO  
**ZABIEGI PRZECIWBÓŁOWE**

MASAŻ LECZNICZY  
REHABILITACJA  
ROZCIĄGANIE KRĘGOSŁUPA  
KRIOTERAPIA  
ELEKTROTHERAPIA  
MAGNETOTERAPIA  
ULTRADŹWIĘKI  
MASAŻ UCISKOWY NÓG W REKAWACH  
zespół ciężkich nóg, obrzęki, słabe krążenie

**ZWROT Z MUTUELLE**  
(19.75€ z 26.00€ za pierwsze 9 zabiegów i 16.01€ z 22.00€ za kolejne zabiegi)

0486 216 210 (w jęz. pl.), 0476 663 598 (w jęz. fr.)



**AutoBUZUN** [www.autobuzun.com](http://www.autobuzun.com)

- specjalista AUDI-VOLKSWAGEN
- młode roczniki
- inne marki na zamówienie
- udzielanie kredytów i ubezpieczeń
- od pierwszego właściciela
- ceny atrakcyjne

**SPRZEDAŻ SAMOCHODÓW OSOBOWYCH**

Show room  
rue Vanderkindere 210  
1180 Bruxelles (Uccle)  
(sur rendez-vous)  
mówimy po polsku  
Gsm: 0476 307 149  
buzun.tomasz@belgacom.net




**BigMat**  
BIEN PLUS QUE DES MATÉRIAUX  
BRUXELLES (HAREN)

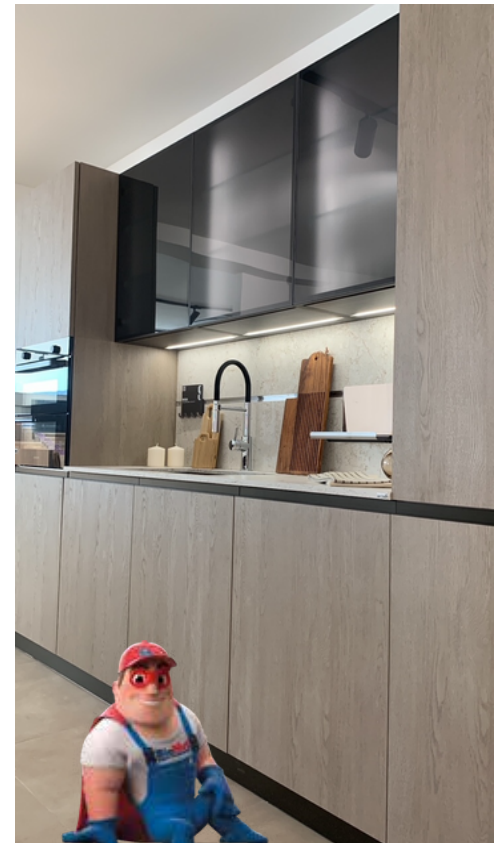


# SKLEP BUDOWLANY

**ELEKTRYKA, HYDRAULIKA, PARKIETY, PŁYTKI, FARBY, MASZyny  
UBRANIA ROBOCZE, DACHY, NARZĘDZIA**



**ODWIEDŹ NASZ NOWY  
SHOWROOM**



**CHAPE**  
MIESZANKA  
250kg CEMENTU NA M<sup>3</sup>  
**49€**  
HTVA/TONNE



**WIĘCEJ INFORMACJI ? BEZPŁATNĄ WYCENĘ ?  
KONTAKT : [MATEUSZ@BIGMATHAREN.BE](mailto:MATEUSZ@BIGMATHAREN.BE)  
RUE ARTHUR MAES 100, 1130 BRUXELLES (HAREN)  
N° TEL : 02 899 09 09**

**f BIGMAT HAREN @BIGMATHAREN**

**GODZINY OTWARCIA  
PON.-PT. 6:30 - 18:00  
SOB. 8:00 - 15:00  
[WWW.BIGMAT-HAREN.BE](http://WWW.BIGMAT-HAREN.BE)**

## ZAKAZ PALENIA PAPIEROSÓW NA STACJACH KOLEJOWYCH

Od 1 stycznia 2023 r. zabronione jest palenie papierosów, cygar oraz e-papierosów na peronach wszystkich 550 stacji kolejowych w Belgii. Zakaz dotyczy wszystkich peronów, nawet tych, które znajdują się na świeżym powietrzu.

Zakaz palenia na peronach jest ostatnim etapem stopniowego procesu wprowadzania zakazu palenia w belgijskiej sieci kolejowej, który rozpoczął się w 2004 r., kiedy w pociągach zlikwidowano przedziały dla palących.

Następnie wprowadzono zakaz palenia na stacjach i na zadaszonych peronach, a teraz zakaz rozszerzono na perony na otwartej przestrzeni. Wszystkie popielniczki stopniowo się usuwa i umieszcza znaki zakazu palenia.

Osoba, która złamie zakaz, naraża się na grzywnę w wysokości 50 euro w przypadku pierwszego wykroczenia. Osoba przyłapaną po raz kolejny może otrzymać mandat w wysokości 150 euro.

## NIE OTRZYMAŁEŚ SWOJEJ PREMII ENERGETYCZNEJ?

Jesienią 2022 r. belgijski rząd federalny wprowadził środki wsparcia, aby pomóc gospodarstwom domowym poradzić sobie z rosnącymi cenami energii. Wśród nich był podstawowy pakiet za prąd i/lub gaz, najpierw za listopad i grudzień ubiegłego roku, a następnie za trzy pierwsze miesiące tego roku.

Pomoc ta wynosi 61 euro/miesiąc za energię elektryczną i 135 euro/miesiąc za gaz; pieniądze są bezpośrednio potrącane z zaliczek płaconych z góry.

### Co zrobić w przypadku, gdy nie otrzymaliśmy tej pomocy?

Przede wszystkim trzeba sprawdzić, czy spełnia się warunki przyznania tych premii. Są to: posiadanie umowy zmiennej od co najmniej 30 września 2022 r. lub umowy stałej, jeśli została zawarta lub odnowiona po 30 września 2021 r. Premia dotyczy również instalacji zbiorczych, o ile spełniają one warunki taryfowe i cenowe.

Beneficjenci taryfy socjalnej nie mają prawa do tej pomocy.

Jeśli spełniamy te warunki, a nie otrzymaliśmy nic za listopad i grudzień (nie odliczono nam od płaconych zaliczek za energię), to od 23 stycznia można zgłaszać się do Ministerstwa Gospodarki, logując się na stro-

nie SPF Economie (<https://economie.fgov.be/fr/nouveautes/energie-queelles-mesures-de>) i wypełniając formularz online albo pobierając z ich strony formularz zgłoszeniowy, który trzeba będzie wypełnić i odesłać mailem lub pocztą. Mamy na to czas do 30 kwietnia br.

## PRZEDŁUŻENIE DZIAŁANIA BELGIJSKICH ELEKTROWNI JĄDROWYCH

Po wielu miesiącach negocjacji rząd porozumiał się z firmą Engie w sprawie przedłużenia działania dwóch reaktorów jądrowych.

W Belgii są obecnie dwie elektrownie atomowe: Doel w Antwerpii (wcześniej cztery, a od września ub.r. trzy reaktory) oraz Tihange w prowincji Liège (trzy reaktory). W 2020 r. wytworzyły one łącznie około 34 tys. GWh energii, co stanowiło około 39 proc. całości belgijskiej produkcji energii.

Rząd jeszcze przed obecnym kryzysem energetycznym podjął decyzję o całkowitym odejściu od atomu. Do 2025 r. wszystkie belgijskie reaktory miały zostać wyłączone. W czasach kryzysu energetycznego i szalejących cen energii decyzja ta stała się kontrowersyjna. Także sam rząd zaczął wątpić w słuszność tych planów. W końcu rząd premiera Alexandra De Croo zmienił zdanie i uznał, że z atomu nie należy rezygnować tak szybko.

W związku z tym rząd rozpoczął negocjacje z Engie, firmą eksploatującą belgijskie elektrownie atomowe. Rozmowy dotyczące przedłużenia czasu użytkowania dwóch najnowszych reaktorów, Doel 4 i Tihange 3, trwały od kilku miesięcy. Negocjacje były trudne i trwały dłużej niż zakładano.

Ostatecznie wypracowano porozumienie. Reaktory Doel 4 i Tihange 3 będą działać o 10 lat dłużej niż wcześniej planowano. Engie zgodziło się na ich eksploatację do 2035 r. Na przełomie 2025 i 2026 r. przejdą gruntowny remont, ale od listopada 2026 r. mają znów produkować energię.

Umowa między Engie a rządem federalnym przewiduje również, że oba reaktory będą współzarządzane przez państwo i Engie, które podzielią się kosztami i zyskami z działalności związanej z produkcją energii elektrycznej.

## RZĄD NIEMIEC DOSTARCZY UKRAINIE CZOŁGI LEOPARD 2

Niemiecki rząd zapowiedział 25 stycznia br. dostarczenie Ukrainie czołgów Leopard 2.

W pierwszym etapie Niemcy chcą dostarczyć Ukrainie 14 czołgów Leopard typu 2A6 z zapasów Bundeswehry. Celem jest szybkie skompletowanie dwóch batalionów czołgów Leopard 2 dla Ukrainy. Inni europejscy partnerzy prześlą czołgi ze swej strony.

Szkolenie ukraińskich załóg w Niemczech ma się rozpocząć szybko. Oprócz szkolenia pakiet pomocowy obejmie również logistykę, amunicję i konserwację sprzętu.

Niemcy wydadzą krajom partnerskim, które chcą szybko dostarczyć na Ukrainę czołgi Leopard 2 ze swoich zapasów, odpowiednie zezwolenia na ich przekazanie. Decyzję niemieckiego rządu poprzedziły długie dyskusje w Niemczech i naciski ze strony wielu państw. Polska od dłuższego czasu nalegała na dostawę Leopardów na Ukrainę. Polska złożyła już wnioski o niemiecką zgodę na wysłanie czołgów na Ukrainę.

## COP15: POROZUMIENIE W SPRAWIE RÓŻNORODNOŚCI BIOLOGICZNEJ

Na konferencji ONZ, która odbyła się w Kanadzie i dotyczyła bioróżnorodności (COP15), negocjatorzy osiągnęli w grudniu 2022 r. historyczne porozumienie mające znacząco przyczynić się do ochrony światowych łądów i oceanów.

Porozumienie zobowiązuje do ochrony 30 proc. powierzchni lądowej i morskiej szczególnie ważnej z punktu widzenia bioróżnorodności. Obecnie chronionych jest 17 proc. takich łądów i 10 proc. wód. Porozumienie wzywa również do zebrania do 2030 r. 200 mld dol. na rzecz różnorodności biologicznej z różnych źródeł oraz do przeprowadzenia reform, które pomogą przeznaczyć na ochronę przyrody kolejne 500 mld dol. Negocjatorzy zaproponowali też zwiększenie do co najmniej 20 mld dol. rocznie pomocy oferowanej najbiedniejszym krajom. Suma ta powinna zostać osiągnięta do 2025 r., do 2030 r. natomiast powinna osiągnąć poziom do 30 mld dol. rocznie. W dokumencie zapisano także, że społeczności tubylcze mają otrzymać prawo głosu w przyszłych debatach na temat bioróżnorodności.

Ministrowie i urzędnicy z około 190 państw uczestniczących w konferencji COP15 w większości zgodzili się, że ochrona różnorodności biologicznej musi być priorytetem.

**BIURO ETTERBEEK**

Cours St Michel 97  
1040 Etterbeek  
Tel.: 02 733 04 01  
Gsm : 0492 976 800  
Gsm : 0492 976 832  
Pon.–pt. : 9.00 – 18.00  
Sobota : 9.00 – 15.00  
W ostatni dzień miesiąca  
Czynne do godziny 19.00

**BIURO ETTERBEEK – La Chasse**

Chaussée de Wavre 709  
1040 Etterbeek  
Tel.: 02 681 17 94  
Gsm : 0492 976 803  
Pon.–pt. : 9.00 – 18.00  
Sobota: 10.00 – 18.00

**BIURO IXELLES**

Chaussée de Vleurgat, 279  
1050 Ixelles  
Tel.: 02 219 52 20  
Gsm: 0492 976 801  
Pon.–pt. : 9.00 – 17.00  
W ostatni dzień miesiąca  
Czynne do godziny 19.00

**BIURO MEISER**

Boulevard Général Wahis, 262A  
1030 Schaarbeek  
Tel.: 02 672 85 38  
Gsm: 0492 976 807  
Pon.–czw. : 9.00 – 17.00

**BIURO SAINT-GILLES**

Avenue de la Porte de Hal, 11A  
1060 Saint-Gilles  
Gsm: 0492 976 808  
Gsm: 0492 976 804  
Pon.–pt. : 9.00 – 17.00  
W ostatni dzień miesiąca  
Czynne do godziny 19.00

**BIURO JETTE**

Avenue de Jette 218  
1090 Jette  
Gsm: 0492 976 805  
Pon.-pt. : 8.00 – 17.00  
Sobota: 9.00 – 15.00

**BIURO ANDERLECHT**

Boulevard Sylvain Dupuis 264  
1070 Anderlecht  
Gsm: 0492 976 810  
Pon.–pt: 8.00 – 17.00  
Sobota: 9.00 – 15.00

**BIURO LEUVEN**

Tervuursevest, 15/2  
3001 Heverlee  
Tel. : 016 583 212  
Gsm: 0492 976 806  
Pon.–wt. : 9.00 – 17.00  
Środa: 13.00 – 18.00  
Ostatnia sobota w miesiącu:  
czynne od godziny 9.00 do 13.00



# orchidea

## titres-services

### WITAMY W NASZYM NOWYM BIURZE NA ANDERLECHT:

Boulevard Sylvain Dupuis, 264, 1070 Anderlecht  
(na przeciwko Westland Shopping).

Zapraszamy od poniedziałku do piątku od 8.00 do 17.00  
i w soboty od 9.00 do 13.00



### Nasza firma oferuje:

- 14,90€ brutto dla osób z całym etatem (38 godzin)
- 13,48€ brutto powyżej 30 godzin
- 13,82€ brutto poniżej 30 godzin
- 13,45€ brutto dla osób od 13 godzin
- Bony żywnościowe w wysokości 7,50 € od pierwszego dnia pracy (minimalny wkład własny: 1,09€)
- Zwrot kosztów transportu 100% (również poza miastem)
- Płatny czas transportu między klientami
- Wynagrodzenie zawsze na czas
- Zaliczkę w połowie miesiąca
- Prezent i upominki świąteczne
- Komfortowe obuwie i praktyczne ubrania robocze
- Zwrot za koszty prania odzieży
- Płatne szkolenia zawodowe
- Płatne dni wolne podczas nieobecności klienta
- Miłą, zaufaną i profesjonalną obsługę po polsku
- Pomoc w sprawach administracyjnych (rozliczenia podatkowe, ubezpieczenia, bank, itp)

Stała współpraca ze związkami zawodowymi

Nie wymagamy podpisywania umów z klientami!  
Nie wymagamy od klientów dodatkowych kosztów!

✉ e-mail: [orchidea.ts@gmail.com](mailto:orchidea.ts@gmail.com)

📘 [www.facebook.com/orchidea.ts](http://www.facebook.com/orchidea.ts)



# STREFA *bez* DZIECI

RESTAURACJE WYŁĄCZNIE DLA DOROSŁYCH? HOTELE „CHILD-FREE”?  
OSIEDLA DLA BEZDZIETNYCH? DLA JEDNYCH IDYLLA, A DLA DRUGICH –  
POWÓD DO OBURZENIA I SPRAWA NA WOKANDĘ.

## ANNA I ROBERT

Państwo Kozłowsky poznali się samym końcu Półwyspu Helskiego, gdzie zlewają się wody Zatoki Puckiej i Morza Bałtyckiego. Otoczeni lasem, portem rybackim i morzem zakochali się w sobie po uszy. Subtelny szum fal, ciepły piasek łaskoczący stopy, unoszący się w powietrzu zapach słonej wody i blask zachodzącego słońca w oddali... Czy można wyobrazić sobie bardziej sprzyjające okoliczności, aby wyznać głębokie uczucia? Na szerokiej plaży, w pobliżu latarni morskiej, na tle zabytkowych chat kaszubskich snuli dalekosiężne plany. Rok później spotkali się na Helu ponownie. W dawnym kościele ewangelickim pod wezwaniem św. Piotra i Pawła, w murach którego mieści się obecnie Muzeum Rybołówstwa, Robert poprosił Annę o rękę. W dwa lata po ślubie przyszło na świat ich pierwsze dziecko, w trzy – drugie, a w dziesiątą rocznicę poznania rozbijali już dwa namioty na helskim kempingu. Jeden dla siebie, drugi – dla czterech synów.

Czy Ania i Robert kochają dzieci? Jasne! Niemniej obiecali sobie, że pod koniec wakacji wysupląją nieco grosza na romantyczny weekend tylko we dwoje, a swoich gagatków oddadzą pod opiekę dziadkom. I tak z pola biwakowego przenieśli się do ekskluzywnego hotelu. Klimatyzowane pokoje, aperitif bar, odnowa biologiczna, room service. Machnęli ręką na cudze dzieci, które dokazywały na hotelowym parkingu. Oni byli wolni. Tego dnia ich cierpliwość przechodziła jednak kolejne próby. Przez cienką hotelową ścianę słyszeli odbijaną o podłogę piłkę. Na hotelowym tarasie kilkuletni ancymonek krzyczał wniebogłosy, że chce lody i nie odpuści. Na piętrze trzech kreatywnych chłopców urządziło zabawę w chowanego, informując o tym gości donośnym odliczaniem. Ania i Robert podjęli decyzję: następnym razem wybiorą hotel bez dzieci!

## EDUKATORZY

Zniszczone wykładziny, zalane łóżka, zbitte szyby, podarte poduszki, porysowane ściany, zatłuszczone meble... Pracownicy branży hotelarskiej nie ukrywają, że dzieci

są najtrudniejszymi gośćmi. Tyle że same w progi restauracji czy hotelu nie weszły. Za każdym dzieckiem stoi rodzic, który ewidentnie wszystkie lokale poza domem traktuje (zapewne w imię świętego spokoju) jak plac zabaw dla swojej pociechy. Nierzadko rodziny czują się bezkarne i zapominają o tym, że mienie będące na wyposażeniu hotelu nie stanowi ich własności i bez konsekwencji nie można go zniszczyć, uszkodzić czy zabrać ze sobą. Tymczasem żadne regulacje prawne nie gwarantują hotelarzom stuprocentowego zabezpieczenia przed niewłaściwym zachowaniem klienta. Wobec powyższego coraz więcej właścicieli obiektów podejmuje środki ostrożności.

Każdego roku na całym świecie przybywa hoteli tylko dla dorosłych, a o rezerwację w nich coraz trudniej. I mowa tu nie tylko o obiektach na Dominikanie, Jamajce czy Bali, ale także na naszym własnym poletku, w Polsce. Skąd to zapotrzebowanie? Wybór hotelu tylko dla dorosłych daje gwarancję, że odwiedzających ominą ja-



Dołącz do  
naszego  
zespołu

# HYGIENET

TITRES - SERVICES | DIENSTENCHEQUES

## Naszym pracownikom gwarantujemy:

- | Atrakcyjne wynagrodzenie i wypłatę ZAWSZE na czas
- | Stabilne zatrudnienie - wiemy że to obowiązkiem firmy jest zapewnić pracownikom klientów
- | Odzież ochronną i zwrot kosztów za pranie
- | Płatne szkolenia zawodowe
- | Płatne dni wolne podczas nieobecności klienta (chômage économique) jeśli nie ma możliwości pracy na zastępstwie
- | Profesjonalną obsługę
- | Pomoc administracyjną
- | Zwrot kosztów transportu
- | Świadczenia socjalne i emerytalne
- | Zaliczki dla pracowników gdy zajdzie taka potrzeba (wystarczy zadzwonić lub wysłać sms) - nie ma konieczności rozliczenia się za połowę miesiąca
- | Grafik dostosowany do sytuacji życiowej pracownika
- | Rozliczenie raz w miesiącu
- | W ostatni dzień roboczy każdego miesiąca nasze biura są otwarte do godziny 19h00
- | W sytuacjach «awaryjnych» pracownik może się rozliczyć sms-em w ostatni dzień miesiąca

14 Luty  
Szczęśliwych  
Walentynek



## KONTAKT

AVENUE DE TERVUEREN, 145  
1150 WOLUWE-SAINT-PIERRE  
TEL.: 02.646.36.10  
GSM : 0487.27.13.75

RUE DE LA VICTOIRE, 10  
1060 SAINT-GILLES  
TEL. : 02.538.67.04  
GSM : 0484.77.03.76



Hygienet  
Titres Services



[www.hygienet.be](http://www.hygienet.be)

Bądź na bieżąco  
- Sledź nas!

zgotliwe animacje, porozrzucone zabawki, zaparkowane byle gdzie wózki i biegające dzieci. Wbrew pozorom gośćmi tychże obiektów są nie tylko bezdietni klienci, osoby samotne i starsze czy klienci potrzebujący skupienia w związku z wykonywaną pracą zawodową, ale również rodzice, którym – podobnie jak Ani i Robertowi – udało się przekonać dziadków do przejścia sterów choćby na kilka dni.

Hotele szukają złotego środka. W praktyce stosuje się dwa rozwiązania – wyselekcjonowanie przestrzeni, do której dzieci nie mają wstępu, albo przeznaczenie całego obiektu tylko dla osób pełnoletnich lub młodzieży w określonym wieku. W pierwszym przypadku strefę „child-free” ogranicza się najczęściej do spa, w drugim – małolatom na teren obiektu wstęp surowo wzbroniony.

Na obecność dzieci kręcą nosem także przedstawiciele branży gastronomicznej. Pewien właściciel restauracji do cennika dopisał nietypowe pozycje – za rozsypywanie przez dziecko piasku po lokalu wnioskuje o 300 złotych, a przez rodzica – o 400. Modyfikacja tabeli stawek nie jest przypadkowa. Wynika z arcytrudnych sytuacji z życia obsługi. Restaurator kaja się, że nie ma złych dzieci. Są tylko te niedopilnowane przez pasywnych rodziców. Jedno jest pewne. Gdy klienta mierzi narzucanie ograniczeń, zaczyna główkować. Zdarzają się opiekunowie, którzy wykorzystują nieszablony taryfikator do wskazania potomkom, że cudze mienie oraz pracowników obiektu należy szanować. Podobnie jak innych klientów, którzy chcieliby skosztować specjałów kuchni bez uszczerbku na tle nerwowym.

## PARAGRAF

Państwo Kozłowscy nie mieliby problemu z restrykcjami. Status rodziny wielodzietnej pozwala im jedynie na zakwaterowanie na polu biwakowym, a obiady, choćby w osiedlowym bistro, jadają sporadycznie. Zwłaszcza że mają synów na schwał i za sześć dań musieliby słono zapłacić. Skoro jednak filmy z repertuaru kinowego, przedstawienia teatralne czy dancingi adresowane są wyłącznie do osób dorosłych, to skąd oburzenie?

Bo jest i druga strona medalu. Są rodzice, zwłaszcza młodzi, którzy czują się poza nawiasem, kiedy wybrany przez nich hotel czy restauracja nie tolerują klientów po-

niżej szesnastego roku życia. Buntują się, że ktoś z miejsca wyklucza dziecko, które jest pełnoprawnym obywatelem. To naruszenie konstytucyjnego zakazu dyskryminacji. Zdaniem ekspertów wprowadzanie podobnych ograniczeń jest niezgodne z prawem, zwłaszcza jeśli nie ma żadnej racjonalnej ku temu przesłanki. Wprowadzanie zakazu wstępu dla dzieci jest w pełni uzasadnione jedynie w przypadku infrastruktury zagrażającej bezpieczeństwu dziecka, kasyn czy klubów. Jednak, jak to z prawem bywa, każda sprawa powinna być rozpatrywana indywidualnie. Sytuacja przedstawia się inaczej w przypadku dużego miasta, w którym klienci znajdują szeroką gamę hoteli lub restauracji, a inaczej, gdy dany podmiot to jedyne miejsce w okolicy, z którego usług można skorzystać. I w tym drugim przypadku wykluczanie dzieci towarzyszących rodzicom będzie podpadało pod dyskryminację.

## HIGH LIFE

O krok (a może nawet trzy) dalej posunął się inwestor, który chce postawić eksperymentalne osiedle na Śląsku. Pragnie wybudować lokale na wynajem tylko dla bezdzietnych dorosłych singli i par. Specyficzną politykę mieszkaniową tłumaczy niewielką działką, na której może zmieścić się jedynie kilka domów, bez możliwości stworzenia odpowiedniej infrastruktury dla maluchów. Planuje minimalistyczne, małometrażowe realizacje w stylu skandynawskim. Osiedle ma być otwarte, bez ogrodzeń, płotów i parawanów. Ma to być wspólna przestrzeń do życia, idealnie wkomponowana w krajobraz.

Deweloper może zdecydować, komu sprzedaje nieruchomość. Ma prawo orzekać o jej przeznaczeniu. Rozstrzyga jednak tylko do momentu sprzedaży. Potem o kontrolę trudniej. W przypadku wspomnianego osiedla właściciel ma być jeden, a mieszkańcy poszczególnych lokali będą najemcami. Wtedy faktycznie możliwe jest wprowadzenie określonej struktury za pomocą regulaminu i odpowiednio sformułowanych umów. Prawnie nie można zakazać jakiejś osobie przebywania lub zamieszkiwania na danym terenie ze względu na wiek, ale da się tak zmanipulować działaniami PR, żeby do tego zniechęcić.

Gorący temat z polskiego rynku nieruchomości rozgrzewa emocje wśród internautów. Pogarda dla matek! Getta! – krzyczą kobiety na forach. Argumentują, że mo-

nokultura nie buduje wspólnoty i tworzy zachowania patogenne. Oponentki wbi-ają kij w mrowisko. W łomiankach pod Warszawą powstaje nowe osiedle domów jednorodzinnych „przeznaczone dla rodzin, które łączą wspólne wartości i chęć budowania rodziny oraz jej otoczenia na trwałym fundamencie, jakim jest wiara w Boga”. Każdy z domów ma otrzymać swojego patrona, a w fundamenty wmurowano cudowne medaliki. I tu inwestorzy przekonują, że zakup mieszkania na tymże osiedlu to wybór pewnego rodzaju komfortu, a nie zamknięcie w hermetycznej bańce. Skoro istnieją kolonie tylko dla seniorów czy katolików, dlaczego nie tylko dla bezdzietnych?

Co ciekawe, podobny model funkcjonował już wcześniej. Wrocław w latach 20. XX w. stał się areną eksperymentu architektonicznego. W dzielnicy Dąbie powstało osiedle – wystawa mieszkaniowa WuWa (Wohnung und Werkraum – mieszkanie i miejsce pracy). Miało wskazać światu nowe trendy w budownictwie okresu międzywojennego. W ramach osiedla domów modelowych zaprojektowano budynek dla par bez dzieci i dla osób samotnych. Koncepcja nigdy jednak nie wyszła poza wystawowe ramy.

Okazuje się, że takie praktyki są powszechnie stosowane, ale nikt ich głośno nie nazwał. Pośrednicy z agencji nieruchomości przyznają, że wielu ich klientów zaznacza, iż wynajmującymi nie mogą być osoby z dziećmi. Wiąże się to m.in. z faktem, że lokal, w którym mieszkają dzieci, zwłaszcza małe, w znacznie większym stopniu wymaga renowacji, gdy najemcy go opuszczają.

Anna i Robert co wakacje zabierają synów na swój Półwysep Helski. Wracają do każdej z położonych na piaszczystym cyplu miejscowości. Nie tylko do głównego kurortu, Helu. Także do Jastarni, Władysławowa, Chałup, Juraty i Kuźnicy. Są jednocześnie przekonani, że aby rodzina mogła prawidłowo funkcjonować, rodzice potrzebują również przestrzeni wyłącznie dla siebie. Intymności. Kozłowscy jako rodzice wprawieni w bojach nie mają wątpliwości, że gdyby dorośli uczyli swoje pociechy zasad korzystania ze wspólnej przestrzeni, zasadność istnienia enklaw „child-free” byłaby znacznie mniejsza.

**Aaxe Titres-Services**  
z 19-letnim doświadczeniem  
zatrudni osoby do sprzątania  
(z własnymi godzinami lub bez)

**Zapewniamy :**

- Konkurencyjne wynagrodzenie na czas !
- Miłą, zaufaną i profesjonalną obsługę.
- **Bony żywnościowe** od pierwszego dnia pracy.
- Bon o wartości **35 euro** na koniec roku.
- **Eko czeki** oraz **upominki świąteczne**.
- **Premię na koniec roku**.
- **Świadczenia socjalne:**  
(emerytalne, płatny urlop wychowawczy / edukacyjny, itd.)
- Ubezpieczenie w razie wypadku w miejscu pracy i w drodze do pracy.
- **Smartfon** do użytku zawodowego.
- Praktyczną odzież roboczą.
- Pracę podczas nieobecności klienta.
- **Szkolenia zawodowe** oraz kurs francuskiego.
- Maksymalny ustawowy zwrot za transport.
- Zwrot za czas podróży między klientami.
- Pomagamy w sprawach administracyjnych (zeznanie podatkowe, ubezpieczenie, bank, itd.).
- Współpracujemy ze związkami zawodowymi.



Zeskanuj, aby  
aplikować online



**Nasze biura :**

**Square Montgomery**

Avenue de Tervueren 124,  
1150 Bruxelles  
Tel : 02 770 70 68  
Krystyna: 04 96 30 24 68  
Agnieszka: 04 99 05 17 46

**Uccle-St.Gilles-Ixelles**

Rue Vanderkindere 205,  
1180 Uccle  
Tel: 02 344 44 71  
Aneta: 04 90 44 78 00

**Molenbeek-Basilique**

Boulevard du Jubilé 27,  
1080 Bruxelles  
Tel: 02 420 33 50  
Dorota: 04 97 42 90 21  
sobota: 9h00 - 13h00

**Woluwe-Duc**

Rue du Duc 4,  
1150 Bruxelles  
Tel: 02 762 60 94  
Jolanta: 04 95 25 99 84

**Diegem**

Pegasuslaan 5/1,  
1831 Diegem  
Paulina: 04 86 20 84 40  
środa 8h00 - 16h00

Każdego roku biblioteki, księgarnie i wydawnictwa narzekają na malejące zainteresowanie społeczeństwa książkami. Media grzmią: „nie czytamy książek”, „młódzież na szarym końcu w statystykach czytelnictwa”, „większość z nas nie przeczytała w tym roku żadnej książki”. Ostatnio jednak w tym ciemnym i ponurym tunelu pojawiło się jasne światło

ności z czymś pożytecznym. Filozofowie oświeceniowi wpadliby w ekstazę, gdyby widzieli, jak bardzo #booktok wprowadza w życie ich idee! Pozwala poznać nowe książki i autorów. Dzięki recenzjom i rekomendacjom użytkowników innym czytelnikom łatwiej jest znaleźć interesujące tytuły, których wcześniej nie znali. Jest to szczególnie ważne dla osób, które lubią różne gatunki literackie i chcą poznawać nowe pozycje, ale nie zawsze wiedzą, gdzie szukać inspiracji.

do końca prawda. Niezwykle popularnymi autorami na platformie są: Sally Rooney („Normalni ludzie”), Haruki Murakami („Norwegian Wood”), Donna Tartt („Tajemna historia”), Madeline Miller („Pieśń o Achillesie”), Delia Owens („Gdzie śpię w raki”), Jane Austen („Duma i uprzedzenie”) i siostry Brontë („Dziwne losy Jane Eyre”, „Wichrowe wzgórze”).

**Trend #booktok** pomaga też bibliotekom i księgarniom – pracuję w wypożyczalni i zauważyłam, że znacznie częściej pojawiają się u nas nastolatki z listą tytułów, które polecane są na TikToku. W Holandii zauważono wzrost zainteresowania młodzieży książkami po angielsku – jedna na sześć książek sprzedanych tam w 2021 r. była w języku obcym. Podobnie jest w Belgii. Według raportów sieci księgarni Standaard Boekhandel widoczny jest gwałtowny wzrost liczby sprzedawanych książek dla dzieci w języku angielskim w stosunku do lat 2022 i 2021 – aż o 15 proc., przy czym nie zauważono takiego wzrostu w przypadku niderlandskojęzycznych tytułów młodzieżowych. Społeczność formująca się na TikToku pomaga zatem nie tylko w promowaniu czytelnictwa, ale także w rozwijaniu znajomości języków obcych wśród młodzieży.

**O TikToku można powiedzieć wiele złego**, ale nie można negować jego wkładu w bardzo zauważalny wzrost popularności książek wśród jego użytkowników. Owszem, popularyzowane tytuły nie zawsze mają wielką wartość literacką, ale pomagają budować zwyczaj czytania i dbają o inną niż „ekranowa” rozrywkę. Wpiszcie na TikToku lub Instagramie „booktok”, a otrzymacie tysiące czytelnickich rekomendacji. Wiele bibliotek i księgarni zdecydowało się na wyeksponowanie popularnych na TikToku tytułów na osobnych wystawach, żeby ułatwić nam poszukiwania. Dla mnie ogromnym plusem #booktok jest różnorodność polecanych tytułów: w zależności od humoru, dnia i swojej kondycji intelektualnej w danym momencie ;) mogę dobrać pozycje, które najbardziej do mnie przemawiają. Jeśli używacie TikToka, sprawdźcie społeczność czytających i nie zapomnijcie podzielić się z innymi własnymi doświadczeniami z książką!

Anna Albingier

# #BookTok na odsiecz czytelnictwu

nadziei, a wszystko za sprawą TikToka i pręźnie na nim działającej społeczności czytających influencerów. Przyznam szczerze, że nie znoszę TikToka, uważam, że jest niebezpieczny, uzależniający i w 90 proc. irytujący. Wziąwszy to wszystko pod uwagę, oczywiście sama używam aplikacji dla pozostałych 10 proc., wśród których wygodnie rozgościły się książki.

**#BookTok, czyli „książka na TikToku”**, to obecnie jeden z najpopularniejszych trendów na tej platformie w Polsce i na świecie. Idea polega na tworzeniu krótkich filmów, zazwyczaj z muzyką w tle, które prezentują książkę lub doświadczenie związane z czytaniem. Mogą to być recenzje i rekomendacje książek, zachęty do zakupu konkretnych tytułów (ang. book hauls). Użytkownicy prezentują swoje ostatnie zdobycze, bardzo często dopisując #booktokmademebuyit („booktok sprawił, że to kupiłam”), lub wrzucają „przegląd książek” (ang. book flips), gdzie przyglądają się fragmentom książek i komentują je. Ze względu na zasadę działania aplikacji wszystko podane jest w lekkiej, łatwej i przyjemnej formie. Wszyscy wiemy, że zabieganie i brak czasu doskwiera każdemu, nawet nastolatkom, dlatego jeśli już tracimy cenne minuty na przeglądanie internetu, dlaczego nie połączyć tej aktyw-

**Popularność #booktoku** można przypisać kilku czynnikom. Popularni influencerzy (często piękni i młodzi, z ogromnymi zasięgami) uczynili czytanie atrakcyjnym, interesującym. Dzięki aplikacji wielu młodych ludzi odkryło, że istnieją też inne książki niż te, których czytanie narzuca im się w szkole. Popularni tiktokerzy udowadniają, że czytanie nie jest nudne i tylko dla kujonów – nawet „popularne dzieciaki” mogą czytać, nie niszcząc przy tym swojej reputacji. TikTok jest bardzo popularny wśród młodych, a #booktok pozwala im dzielić się swoimi zainteresowaniami czytelnickimi z innymi osobami, które czytają lub chcą przeczytać te same książki. Dzięki możliwości interakcji, wymienianiu uwag i opinii nastolatki, którzy do tej pory byli zamknięci w czterech ścianach z książką, wychodzą ze swoich kokonów i nawiązują przyjaźnie. Słyszałam wielokrotnie, że tytuły popularne na platformach społecznościowych to papka, romansidła z dodatkiem pikanterii, bezwartościowe thrillery i dość słabe fantasy. Może i tak, ale nie zapominajmy, że nie każdy jest stworzony (i w odpowiednim stanie psychicznym) do tego, żeby czytać „Małe życie” i „Biegunów”. Większość z nas „dorasta czytelniczko” w ciągu wielu lat – można zacząć od Nory Roberts i skończyć na Stefanie Zweigu. Ważne jest, by wyrobić w sobie refleks czytania, a że czasem sięga się po coś łatwego i przyjemnego? Nic nie szkodzi, nie można przecież żyć jedynie Norwidem. Tak na marginesie: z tą „papką literacką” to nie



# simplyhelping

titres-services



## OD 13 LAT NASZEJ DZIAŁALNOŚCI:

- ✓ zawsze płacimy na czas,
- ✓ kładziemy nacisk, aby wypłata była zawsze poprawna,
- ✓ szczególnie przestrzegamy świadczeń socjalnych,
- ✓ czas oczekiwania przy rozliczeniu zredukowaliśmy do minimum,
- ✓ dla ułatwienia nasze biuro jest otwarte raz w miesiącu do 19h,
- ✓ dla waszego rozwoju inwestujemy w szkolenia zawodowe i językowe.



15,05  
€/h\*

## A gdyby tak zmienić biuro?

- chcesz zarabiać więcej?
- chcesz mieć zaufanego i uczciwego pracodawcę?
- chcesz mieć miłą i wydajną ekipę?

### Biuro:

rue des Ménapiens 8A  
1040 Etterbeek  
(100m od metra Merode)

[www.simplyhelping.be](http://www.simplyhelping.be)

### Kontakt:

Tel. 02 646 23 03  
Anna & Beata  
[anna.baginska@simplyhelping.be](mailto:anna.baginska@simplyhelping.be)  
[beata.mliczek@simplyhelping.be](mailto:beata.mliczek@simplyhelping.be)



**PRZYJDŹ I PRZEKONAJ SIĘ,  
ŻE TRAWA JEST JEDNAK BARDZIEJ ZIELONA U SĄSIADA!**

15,05\* euro/h dla osób pracujących więcej niż 25h i posiadających swoich klientów



# BATCH COOKING



## projekt na oszczędne czasy



„Gotowanie na później”, bo tak można też przetłumaczyć ten angielski zwrot, nie jest nowością, ale zyskuje właśnie teraz wielką popularność, gdyż pozwala oszczędzić nie tylko czas przygotowania posiłków, ale także prąd lub gaz, czyli pieniądze. Jak codziennie mieć lunch do pracy lub obiad, nie gotując każdego dnia? Planowanie, przygotowywanie i przechowywanie to trzy słowa klucze i podstawa batch cookingu.

### BATCH COOKING – CO TO TAKIEGO?

Ten angielski termin przetłumaczyć można jako „gotowanie za jednym zamachem” lub „gotowanie w partiach”. Idea polega na gotowaniu większej ilości jedzenia – na trzy dni, na tydzień, nawet na miesiąc – w trakcie jednej intensywnej kulinarnej sesji. Możemy przygotować na zapas całe dania lub części składowe, z których później skomponujemy całe posiłki. Najczęściej wybiera się na dłuższe gotowanie jeden dzień – często sobotę lub niedzielę – tak by mieć gotowy obiad od poniedziałku do piątku. Po co to robić? Po pierwsze, aby nie jeść byle czego – pod wpływem głodu łatwiej skusić się na śmieciowe jedzenie czy słodkie lub słone przekąski. Po drugie, przez codzienne obowiązki często po pracy nie mamy już siły ani czasu na gotowanie, co może kończyć się jedzeniem mrożonej pizzy lub innych gotowych dań, co na dłuższą metę jest niezdrowe. By cieszyć się dobrą formą fizyczną i psychiczną, potrzebujemy bardziej zbilansowanej diety, czyli różnorodności na talerzu, tak aby zapewnić organizmowi różne smaki, a przez to całą paletę składników odżywczych i mikroelementów.

Jak ugotować w trzy godziny posiłki na cały tydzień? To wyzwanie, na początek nietławe, ale możliwe do wykonania. Potrzeba jednak odpowiedniej organizacji i przygotowań, a także wprawy. By się nie zniechęcić, warto zacząć od przygotowania posiłków na dwa lub trzy dni. W internecie jest na ten temat wiele wpisów, istnieją też książki poruszające to zagadnienie, dlatego najłatwiej tam poszukać przykładowego menu wraz ze wskazówkami, jak się zabrać do gotowania i nie pogubić. Dodatkowo znajdziemy tam też listy zakupów i dokładne rozplanowanie działań.

### PLANOWANIE TO PODSTAWA

Planowanie to jedna z najważniejszych rzeczy w batch cookingu, szczególnie dla debutantów. Trzeba odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Ile posiłków i jakiego typu będziemy przygotowywać? Na ile dni i dla ilu osób gotujemy? Czy będzie to lunch czy obiad? Dania mięsne czy wegetariańskie? Całe posiłki czy półprodukty, z których później przygotujemy obiad? Należy następnie wybrać odpowiednie przepisy, kierując się zasadą, by wykorzystać jak najlepiej wszystkie składniki w kilku przepisach i żeby były one jak najbardziej różnorodne. Bardzo pomocna będzie szczegółowa lista zakupów.

Warto też przy tej okazji przejrzeć zawartość własnych kuchennych szafek i spiżarni, by wiedzieć, co już mamy, i by tak zaplanować menu, aby z już posiadanych produktów skorzystać. Warto przy tej okazji przypomnieć, że wiele artykułów spożywczych nadaje się do spożycia nawet po dacie przydatności, jeśli były dobrze przechowywane.



# *Szukasz pracy?*

jako student lub na stałe?

Poszukujemy osób na stanowisko

## **PRACOWNIK KAWIARNI**

Lloyd Coffee Eatery / Bruksela

Lubisz pracę z ludźmi, mówisz po fr., ang. lub nl.,  
jesteś energiczną osobą i chcesz pracować w zgranym zespole,  
wyślij nam swoje CV.

Wyślij swoje CV  
[info@lloydcoffee.com](mailto:info@lloydcoffee.com)

I tak makarony suche, ryż, mąkę, kawę, herbatę, warzywa w konserwach można spożywać nawet po około roku od daty przydatności do spożycia. Żółty ser, musli, czekolada, cukierki mogą być skonsurowane do dwóch miesięcy po dacie przydatności. Natomiast miód, cukier, sól, przyprawy, woda mają nieograniczoną w czasie przydatność do spożycia. Jednak jeśli jakiś artykuł spożywczy wzbudza nasze podejrzenia – lepiej go wyrzucić, niż narazić się na ewentualną groźbę zatrucia.

Upewnijmy się także, że mamy odpowiednie kuchenne wyposażenie – odpowiednio duże garnki i patelnie, a także mikser i blender, noże i sitka, czyli wszystkie te akcesoria kuchenne, które będą nam niezbędne.

## PRZYGOTOWYWANIE – NA START!

Na przyrządzenie potraw trzeba zarezerwować sobie kilka godzin – dwie do czterech na przygotowanie tygodniowego menu. Warto jeszcze raz uważnie przeczytać wszystkie przepisy i podzielić działania, czyli zorientować się na przykład, ile i jakich warzyw potrzeba w sumie do każdego z dań – a następnie obrać je i pokroić wszystkie za jednym zamachem. Chodzi o to, by nie robić pięciu dań po kolei, ale by przygotowywać składniki do nich wszystkich jednocześnie. W czasie pieczenia mięsa w piekarniku lub gotowania kaszy można obierać warzywa lub ważyć składniki. Z piekarnika warto korzystać efektywnie, czyli wkładać do niego kilka naczyń z różnymi składnikami – mięso, warzywa, ryby, tylko wyjmować je po określonym czasie pieczenia. Zaczynamy od potrawy mającej się piec w najwyższej temperaturze, a potem wkładamy te potrawy, które wymagają niższych temperatur. Za jednym zamachem oszczędzamy czas pieczenia i energię.

Jakie dania przygotować? Skorzystajmy z własnego kulinarnego doświadczenia lub poszukajmy inspiracji w książkach kucharskich lub w internecie. A dlaczego by nie poeksperymentować? Zastanówmy się, jakie dania sprawiłaby przyjemność nam i naszej rodzinie, jakie warzywa i owoce są sezonowo dostępne, a więc i tańsze.

## PRZECHOWYWANIE – ZAWSZE SMACZNIE!

Gotując według tej metody, trzeba mieć odpowiednio dużo miejsca na przechowywanie jedzenia, czyli najlepiej dość dużą lodówkę i zamrażarkę. Ale i tu można sobie poradzić, pamiętając, że wiele produktów można przechowywać w temperaturze pokojowej: jajka, cebulę i czosnek, pomidory i ogórki, banany, jabłka, gruszki. Owoce z powodzeniem mogą stać w koszyku na stole, ale nie w zamykanej szafce – muszą mieć stały dopływ świeżego powietrza. Pamiętajmy jednak, że np. banany wpływają na szybsze dojrzewanie owoców, które są w ich sąsiedztwie. Także ziemniaki, dynie i brukiew możemy przechowywać poza lodówką, ale w miejscu zacienionym i z postępem świeżego powietrza.

Ugotowane metodą batch cookingu dania muszą wystygnąć. Potem należy je podzielić na mniejsze części i zapakować. Trzeba przygoto-

wać odpowiednie pojemniki (najlepiej szklane) lub woreczki do zamrażania. Żywność przechowywana w szklanych pojemnikach najlepiej zachowuje smak i walory odżywcze potraw. Dania przeznaczone do zamrożenia najlepiej zapakować próżniowo, czyli przy pomocy zgrzewarki, która wyciągnie z woreczka z jedzeniem całe powietrze. Dostępne są też pojemniki do pakowania próżniowego. Pomagają zachować potrawy jak najdłużej świeże i zapobiegają jęczeniu, pleśnieniu, czyli ogólnie mówiąc psuciu się produktów. Każdy pojemnik i woreczek trzeba podpisać (data oraz co jest w środku). Świetną metodą przechowywania jest też wekowanie, czyli umieszczanie potraw w słoikach, które się podgrzewa. W ten sposób można przechowywać zupy, gulasze, bigos, gołąbki.

## NA WŁASNĄ MIARĘ

Batch cooking ma różne warianty: można gotować całe dania, przyszykować półprodukty (pieczone warzywa) lub składniki do szybszego sporządzania posiłków (pesto). Najbardziej oczywistym przykładem jest mrożenie zup. Tak samo można postąpić np. z gulaszem. W dniu, w którym chcemy go zjeść, należy tylko dogotować kaszę lub ziemniaki i przyrządzić surówkę, by mieć obiad. Półproduktem mogą być zamrożone grillowane warzywa, które wraz ze świeżo usmażoną rybą posłużą jako danie obiadowe. Niekiedy gotowanie ma także aspekt wymiany – umawiamy się z członkami rodziny lub koleżankami na przyrządzenie dań, które nam „wychodzą”, i wymieniamy się – my gotujemy np. większą ilość pierogów, a ktoś inny – gołąbki.

Inny pomysł to ugotowanie wielkiego garnka rosółu. Bulion w kolejnych dniach może posłużyć do przygotowania innych zup, np. pomidorowej. Nadwyżkę bulionu można zamrozić, by mieć bazę do zup i sosów. Mięso z rosółu może posłużyć jako farsz do pie-

rogów lub krokietów albo jako składnik paszтетów czy zapiekanek, a warzywa mogą zasilić sałatkę jarzynową. Z kolei pulpeciki mięsne mogą być bazą kilku różnych dań – elementem zupy, sałatki, kanapki, tortilli. Jest to przy okazji zgodne z ideą match and mix – połącz i mieszaj, w której chodzi o używanie tych samych składników do różnych potraw.

Nie każde danie nadaje się do batch cookingu. Najlepiej się sprawdzają gulasze, zapiekanki, ratatouille, potrawy na bazie roślin strączkowych. Niektóre rzeczy trzeba przygotować trochę inaczej niż robiąc obiad tradycyjnie – np. makaron należy ugotować do stanu pół miękkości, po czym przelać zimną wodą i hermetycznie zapakować. Przed podaniem trzeba włożyć go do gotującej się wody na dwie minuty.

Warto spróbować oszczędzić swój czas, energię i pieniądze, by jeść lepiej, zdrowiej i cieszyć się pełnowartościowymi posiłkami bez większych finansowych wyrzeczeń. Próbuąc nowych możliwości i smaków, może odkryjemy przyjemność gotowania?



W naszej firmie traktujemy pracowników wyjątkowo!

Przyjdź do nas, sprawdź, przekonaj się!

Czekamy na Ciebie w naszym biurze!

Zapewniamy :

- ♥ Rzetelną, doświadczoną i zaufaną obsługę kadrową i administracyjną
- ♥ Wszelkie świadczenia socjalne
- ♥ Zwrot kosztów transportu
- ♥ Bony żywnościowe od 1-go dnia pracy
- ♥ Możliwość odbioru czeków od pracownika poza godzinami pracy biura

Serdecznie zapraszamy do współpracy z naszym biurem!

**BUNIA Barbara**

☎ 0493/54.56.56

☎ 02/377.77.25

📍 Avenue de Busleyden 20  
1020 Bruxelles

✉ info@forevercleants.com



# FRESH LANE

## TITRES-SERVICES

# ZATRUDNIAMY!

Chcesz poznać Fresh Lane?

☎ 0474 77 87 29

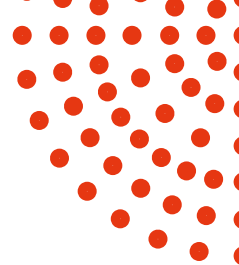
✉ info@freshlane.be

☎ 0474 63 78 78

🌐 www.freshlane.be

**225, Chée de Waterloo - 1060 Saint-Gilles**

Zapraszamy! Przyjdź na spotkanie we Freshlane!  
Jesteśmy z Wami od 2008 roku.



## ZATRUDNIAMY

**Chcesz pracować jako pomoc domowa? Jesteś we właściwym miejscu!**

Dołącz do eko-odpowiedzialnej firmy z wieloletnim doświadczeniem w systemie titres-services.

### Poznaj nasze wartości:

#### **Niezawodność:**

Gwarantujemy atrakcyjne i stabilne warunki zatrudnienia. Zapewniamy bony powitalne i rekomendacyjne dla nowych współpracowników.

#### **Opieka:**

Oferujemy wsparcie naszym współpracownikom podczas trwania całej kariery zawodowej. Zapewniamy darmowe ćwiczenia prozdrowotne oraz zniżki na abonamenty 'Magabon' Dzięki naszej grupie na Facebooku: **@Magabel ensemble-Naturellement!** pozostajemy w kontakcie z naszymi współpracownikami. Zapewniamy im wsparcie oraz dzielimy się nowościami i wiedzą.

#### **Dynamiczność**

Organizujemy warsztaty dla dzieci i dorosłych w naszym zaprzyjaźnionym **Centrum Kultury i Edukacji Polskiej Plus** Proponujemy zniżki na wydarzenia kulturalne i rozrywkowe

#### **Zaangażowanie**

Szkolimy naszych współpracowników w produkcji i stosowaniu naturalnych środków czystości, by dbać o nasze zdrowie i środowisko.

Skontaktuj się z nami:

Zgłoś swoją kandydaturę:

**0474/39.68.06**

**02/211.40.40**

**job@magabel.be**



## ŚWIADCZYMY USŁUGI

**Szukasz gospodyni domowej?  
Jesteś we właściwym miejscu!**

W Magabel zapewniamy zaufany i wykwalifikowany personel oraz niezawodny i ekologiczny serwis.

**Nasi klienci nie płacą dodatkowych kosztów administracyjnych!**

Skontaktuj się z nami:

Zostań naszym klientem:

**0474/39.68.06**

**02/211.40.40**

**info@magabel.be**



### Madou



6/1 Place Madou  
1210 Bruxelles

### Anderlecht



7 Avenue Gounod  
1070 Bruxelles

### Etterbeek



170 Avenue d'Auderghem  
1040 Bruxelles

### Laeken



174 Rue Leopold I  
1020 Bruxelles



## Dbamy o Was!

Zapraszamy na **darmowe\*** zajęcia prozdrowotne prowadzone przez coach-terapeutkę Małgorzatę Łuczak - @Octava

### Joga dla kręgosłupa

Środa godz. 18:15, Rue Léopold I 174, 1020 Laeken

### UWAGA!

Na pozostałe zajęcia m.in.: pilates, zdrowy kręgosłup i inne również prowadzone przez Małgorzatę Łuczak - @Octava oferujemy abonamenty **MAGABON** z 50% zniżką\*

Informacje i zapisy: **0484 95 90 92**



\* tylko dla współpracowników Magabel



## Dziękujemy za zaangażowanie!

Wielki finał **WOŚP** stał się stałym punktem na naszej mapie wydarzeń kulturalnych! Już 12 rok z rzędu graliśmy wspólnie z **WOŚP Bruksela!** Wszystkie nasze biura, jak co roku, zaopatrzone były w WOŚP'owe puszkę i jak zwykle okazaliście Wasze wielkie serducha. Dziękujemy wszystkim za zaangażowanie w tak szczytnym celu!

Dołącz do naszej społeczności Magabel na Facebooku, aby być na bieżąco ze wszystkimi firmowymi aktualnościami!



## Życzymy miłości!

**Walentynki** to dzień świętowania miłości, a my chcemy wyrazić naszą wdzięczność i uznanie wszystkim, którzy sprawiają, że nasza firma odnosi sukcesy i nadal się rozwija.

Życzymy naszym współpracownikom i klientom wspaniałego dnia wypełnionego miłością i radością. ♥



**Już w marcu podzielimy się z Wami wspaniałą nowiną!**

# Olej palmowy pełen kontrowersji

Olej palmowy to składnik spożywczy, który może znajdować się nawet w połowie produktów dostępnych na rynku żywnościowym na świecie, jest także z powodzeniem wykorzystywany w branży kosmetycznej i branży biopaliw. Liczbę niewątpliwych zalet (cena, łatwa uprawa, powszechne zastosowanie) znacznie przewyższają wady. Mowa tu o fatalnym wpływie na środowisko: degradacja ekosystemów i gleb, wzrost emisji gazów cieplarnianych, ale też na zdrowie człowieka – wskutek wysokiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczu trans następuje rozwój chorób nowotworowych i układu krążenia.

By przeciwstawić się masowej produkcji i wykorzystaniu oleju palmowego szczególnie w sektorze spożywczym, **corocznie 1 lutego** obchodzony jest **Międzynarodowy Dzień bez Oleju Palmowego**. Być może dla wielu będzie to okazja do zastanowienia się nad swoją dietą i wprowadzeniem ograniczenia spożycia tego produktu? Wyeliminowanie oleju palmowego ze swojego spożywczego koszyka i z codziennego talerza bez wątplenia przyniesie mnóstwo korzyści dla naszego zdrowia, i być może także dla środowiska.

## ZABÓJSTWO „ZIELONYCH PŁUC ZIEMI”

Po pierwsze – ekologia. Już sama skala strat środowiskowych powstających przy produkcji oleju palmowego przeraża. Pod plantację palm olejowych wycina się w samej Malezji i Indonezji dziesiątki milionów hektarów lasów deszczowych – a przecież gwarantują one byt ludzkości i wszelkim innym stworzeniom, dla których tlen i woda są niezbędne do życia. Produkcję tlenu przez dotychczasowe płuca Ziemi zastąpiło uprawą, która wyniszczyła doszczętnie gatunki roślin i zwierząt, w tym endemicz-



nych, na ogromnych terytoriach uniemożliwiła bioróżnorodność, a także zintensyfikowała przemysł, a więc – wzmogła również emisję gazów cieplarnianych do atmosfery. Celowe wzniesienie pożarów w celu przygotowania terenów pod uprawy też jest stałym elementem „olejowej” rzeczywistości i pociąga za sobą ogromne skutki ekologiczne.

Jednakże z roku na rok wzrasta uprawa tej wątpliwej moralnie rośliny i przybywa produkowanych z niej ton oleju. Światowym liderem w tej branży jest Indonezja, która produkuje ponad 50 mln ton oleju palmowego rocznie (w 2020 r. wynik światowy wynosił 70 mln ton!) i ciągle dąży do wzrostu. Poza nią i Malezją wyniszczającą politykę plantacyjną prowadzą również Nigeria i Tajlandia.

W kontekście ekologicznym koniecznie trzeba wspomnieć o orangutanach, które (jeszcze) żyją w lasach Sumatry i Borneo. W wyniku karczowania tracą naturalne środowisko życia, głodują i są ofiarami

kłusownictwa – szukając jedzenia, zjadają młode pędy palm, za co plantatorzy wydają na nie wyroki śmierci. Młode osobniki nie są w stanie przetrwać bez interwencji człowieka i przetransportowania ich w inne, bezpieczne miejsce. Szacuje się, że wkrótce populacja orangutanów wygaśnie właśnie wskutek uprawy palmy olejowej.

## WSZECHSTRONNE WŁAŚCIWOŚCI

Olej palmowy to roślina, której popularności można się dziwić. Ma zaskakujące właściwości, które sprawiają, że doskonale sprawdza się w branży spożywczej, jednakże wiele innych tłuszczów roślinnych o niebo przewyższa te pozyskiwane z owoców czy z ziaren palm. Niestety, główną przyczyną powodzenia oleju palmowego są zatruwająco niskie koszty, wynikające z niekontrolowanej uprawy na terytoriach świetnie spełniających najważniejsze warunki atmosferyczne. Wiąże się to oczywiście z degradacją środowiska naturalnego, ale tej ceny nikt nie wlicza do finalnej stawki za tonę oleju.

Olej palmowy można pozyskać z ziaren palmy lub z miąższu jej owoców. W przemyśle najchętniej sięga się po ten drugi

## Najlepszy sklep z narzędziami dla profesjonalistów budowlanych

Odwiedź nas w Brukseli, Court-Saint-Etienne i Liège  
Odkryj cały asortyment online na naszej stronie internetowej: [www.clabots.be](http://www.clabots.be)



## PROFESJONALIŚCI, SĄ STWORZENI, BY SIĘ DOGADAĆ!

**MASZYNY - SPRZĘT - NARZĘDZIA - CHEMIKALIA - MOCOWANIA - RUSZTOWANIA**

**AGP**

**BOSCH**

**DEWALT**

**FESTOOL**

**Kubala**  
PRODUCTEUR D'OUTILS DE RAYONNEMENT

**ODIAM**  
PASSION & INNOVATION

**Makita**

**Snickers**  
WORKWEAR

**SPAX**

**spit**

**telka**

... i wiele więcej!

**BRUKSELA**  
Quai des Usines 5-9, 1000 Bruxelles  
02 274 54 54

**BRABANT WALLON**  
Av. des Métallurgistes 5, 1490 Court-Saint-Étienne  
010 61 61 04

**LIÈGE - ZI BONNE FORTUNE**  
Rue Laguesse 42, 4430 Ans  
04 247 81 81

sposób. W swej surowej formie olej ma gęstą konsystencję i kolor pomarańczowy. Podczas rafinacji powstaje gładki i kremowy produkt, który pachnie i smakuje neutralnie. To właśnie dzięki tym cechom jest tak doskonały w branży spożywczej – nadaje pożądaną konsystencję, strukturę, stabilność i trwałość. Prawie w każdej gałęzi sektora spożywczego te właściwości mają zastosowanie na szeroką skalę.

Surowy olej palmowy jest zdrowy, zawiera wiele witamin czy antyoksydantów. Olej rafinowany jest czasem elementem zbilansowanej diety i może być zastępnikiem diety bogatej w tłuszcze trans. Jednak najczęściej na rynku pojawia się **olej palmowy utwardzony** (zmieniający konsystencję z płynnej na stałą), **posiadający skutek procesu utwardzania wiele niebezpiecznych dla zdrowia tłuszczów trans**.

## NOWOTWORY, MIAŻDŻYCA I OTYŁOŚĆ

Tłuszcze trans to główna przyczyna nagonki na olej palmowy. Są one niebezpieczne dla zdrowia, a ich spożywanie grozi wieloma poważnymi chorobami. O ile surowy olej palmowy jest zdrowy, rafinowany – szkodliwy, to utwardzony – wręcz zabójczy, jeśli popatrzy się na skutki jego spożywania. W tłuszczu utwardzonym znajduje się rakotwórczy związek glicydol. Dodatkowo mnóstwo w nim złego cholesterolu i trójglicerydów, które są zazwyczaj przyczyną różnych chorób układu krążenia, m.in. miażdżycy. Innym możliwym schorzeniem przy nadmiernym spożywaniu utwardzonych tłuszczów palmowych jest otyłość. Oczywiście każda z tych chorób w kontekście najmłodszych wydaje się dość odległa, lecz niestety to oni będą płacić najwyższą cenę za pakowanie w nich w okresie rozwoju kilogramów tłuszczów utwardzonych.

## TRUJĄCE PIECZYWO, MROŻONKI I MLEKO

Olej palmowy znajdziemy dosłownie we wszystkim: w kosmetykach, detergentach i biopaliwach, a przede wszystkim – w każdym możliwym rodzaju gotowego jedzenia. Jako tani zastępnik innych tłuszczów roślinnych czy zwierzęcych pojawia się na każdej sklepowej półce – ze słodyczami,

pieczywem, przekąskami, smarowidłami, daniami instant, w lodówkach z mrożonkami i lodami... Zazwyczaj w popularnych codziennych produktach nie spodziewamy się zabójczej mieszanki składników. Tymczasem ich lista rozwiewa wątpliwości – życie bez oleju palmowego w diecie jest prawie niemożliwe. Mamy go w chlebie tostowym i w bułkach do hot-dogów, margarynach, kremach (pseudo) orzechowych i czekoladowych, we wszelkich produktach kakaowych, czekoladach, ciastkach, batonikach, słodkich i słonych przekąskach, paluszkach, chipsach, pączkach, drożdżówkach, ciście francuskim i drożdżowym, sosach, kostkach rosołowych, płatkach śniadaniowych, budyniach, napojach mlecznych i kawowych, gotowych daniach obiadowych w słoikach, pudełkach, daniach fast food, mrożonych warzywach, lodach, mleku modyfikowanym dla dzieci i w wielu, wielu innych...

Stop! W mleku modyfikowanym dla dzieci?! Niestety, konsumentem oleju palmowego są niemowlęta i dzieci w każdym wieku. Wiedząc, że produkt ten w ich diecie może zaburzyć procesy rozwojowe i wywołać groźne choroby, nadal umieszcza się go w składzie pozornie bezpiecznej żywności dla najmłodszych!

## JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

Wiadomo, że olej palmowy w formie surowej jest wskazany dla organizmu, a wręcz zdrowy, w formie rafinowanej jest szkodliwy, ale do zaakceptowania w sporadycznej konsumpcji, jednak w formie utwardzonej – wysoce niebezpieczny, szczególnie dla młodych, rozwijających się organizmów. Jak czytać etykiety, żeby uniknąć nieświadomego spożywania nadmiernej ilości tłuszczów trans? Dietetycy ostrzegają, że dzienne spożycie utwardzonego tłuszczu roślinnego nie powinno przekroczyć 2 g, żeby jednak próbować kontrolować to spożycie, trzeba najpierw wiedzieć, gdzie ten tłuszcz można znaleźć. Bardzo często chowa się on pod niepozornymi, nieoczywistymi lub mylącymi nazwami w składzie etykiet: tłuszcz uwodorniony, tłuszcz utwardzony, tłuszcz roślinny utwardzony, olej roślinny utwardzony, olej palmowy utwardzony, tłuszcz częściowo utwardzony, tłuszcz palmowy, emulgator E471...

Oczywiście im wyżej znajduje się w składzie produktu, tym go więcej.

Jeśli w najczęściej wybieranych produktach spożywczych znajduje się olej palmowy, warto podjąć radykalne działania. Te, w których jest olej palmowy utwardzony, należałoby całkowicie wyeliminować z diety i znaleźć zdrowsze zastępniki wśród prawdopodobnie droższej konkurencji. Te, które mają w składzie olej palmowy rafinowany, należałoby w miarę możliwości ograniczyć. Warto wówczas sprawdzać, z jakiej uprawy pochodzi dany składnik – czy z ekologicznej, kontrolowanej, certyfikowanej (oznaczanej często jako RSPO – Stowarzyszenia na Rzecz Zrównoważonego Przetwórstwa Oleju Palmowego), czy z tej degenerującej środowisko i unikającej odpowiedzialności finansowej, środowiskowej i moralnej względem praw zrównoważonego rozwoju.

## W TROSCE O SIEBIE

Niska cena oleju palmowego nie jest żadnym usprawiedliwieniem dla jego powszechnej konsumpcji – w tanich produktach warto śledzić skład i dla własnego zdrowia szukać nieco droższych zastępników, jeśli utwardzone tłuszcze są obecne w składzie. Inne oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy, lniany itd.) z powodzeniem mogą pełnić w produktach te same funkcje, co olej palmowy – poza utrzymaniem analogicznej ceny. Jednak rynek spożywczy jest dziś tak różnorodny, że przy odrobinie dobrej woli wartościowe produkty znajdziemy nie tylko w sektorze zdrowej żywności.

Jednostkowe decyzje niewiele znaczą w sensie globalnym, więc dzisiejsza rezygnacja pojedynczych osób niewiele zmieni w kontekście ekologicznym. Może jednak wiele zmieniać w kontekście konkretnego organizmu: zamiast truć się od wewnątrz szkodliwymi składnikami, wybierzmy zdrowsze produkty. A najlepiej oczywiście gotujmy samodzielnie w domu z prostych składników, zakupionych lokalnie, wolnych od śladu węglowego, chemii i – oczywiście – oleju palmowego.

Ewelina Wolna-Olczak

**AGATE RADZISZEWSKI**  
**Avocat**  
**au barreau de Bruxelles**

- Prawo podatkowe (podatek od osób prywatnych, spółek, VAT, ...)
- Prawo nieruchomości, prawo mieszkaniowe, prawo budownictwa (umowy, spory między przedsiębiorcami, architektami, ...)
- Prawo windykacyjne (niezapłacone faktury)
- Prawo wykroczeń drogowych i odszkodowanie po wypadkach drogowych
- Prawo pracy

Avenue Louise, 207/13 (7 piętro)  
1050 Bruxelles

Tel.: 0032 479 88 97 62  
Fax: 0032 2 537 14 03  
E-mail: a.radziszewski@avocat.be

**Jolanta BOULBOULLE-KACZOROWSKA**

JBK.avocat@belgacom.net

**A D W O K A T**

- ⇒ ponad 20 lat praktyki adwokackiej w Belgii
- ⇒ obsługa prawna przedsiębiorstw oraz osób prywatnych
- ⇒ sędzia zastępczy w sądzie pracy

Tel: 04/355.24.81 GSM: 0474/34.55.61 Fax: 04/355.24.82

**JBK Cabinet d'Avocats**

Quai de l'Ourthe, 44/1  
4020 Liège

Avenue Louise, 65/11  
1050 Bruxelles

**Samuel AYDIN**  
**ADWOKAT**

**Przykładowy zakres prowadzonych spraw: 4 rue de la Presse  
1000 Bruxelles**

- spory pomiędzy przedsiębiorcami, architektami i szefami budowy
- odzyskiwanie długów (niezapłacone faktury)
- spory z firmami ubezpieczeniowymi
- spory pomiędzy właścicielem a lokatorem
- kontrakty: wynajmu, sprzedaży
- rozwody i separacje
- wypadki drogowe

**KONTAKT:**

**0475 22 83 61** (pl., fr.)

**0484 27 87 88** (pl., fr.)

**0477 36 04 09** (fr., ang.)

**e-mail: aydinavocat@yahoo.fr**



**Allison**  
**Blokowska**

Avocat / Advocaat / Adwokat

Avenue Louise 131a | 0475 38 52 10  
1050 Ixelles | Allison@b-lawfirm.com

## ŚWIĘTA I DNI WOLNE W BELGII W 2023 r.

9 kwietnia	niedziela	Wielkanoc / Pâques / Pasen
10 kwietnia	poniedziałek	poniedziałek Wielkanocny / lundi de Pâques / Paasmaandag
1 maja	poniedziałek	Święto Pracy / Fête du travail / Feest van de Arbeid
18 maja	czwartek	Wniebowstąpienie Pańskie / Ascension / O.L.V. Hemelvaartsdag
28 maja	niedziela	Zielone Świątki / Pentecôte / Pinksterdag
29 maja	poniedziałek	poniedziałek po Zielonych Świątkach / lundi de Pentecôte / Pinkstermaandag
21 lipca	piątek	Święto Narodowe Belgii / Fête nationale / Nationale feestdag
15 sierpnia	wtorek	Wniebowzięcie NMP / Assomption / O.L.V. Hemelvaart
1 listopada	środa	Wszystkich Świętych / Toussaint / Allerheiligen
11 listopada	sobota	Zawieszenie Broni / Armistice / Wapenstilstand
25 grudnia	poniedziałek	Boże Narodzenie / Noël / Kerstmis

## WAKACJE SZKOLNE 2023 – 2024 r.

Ferie karnawałowe:	Walonia / Bruksela	Flandria
Ferie wiosenne:	20.02 – 3.03.2023	20.02 – 25.02.2023
Wakacje letnie:	1.05 – 12.05.2023	3.04 – 14.04.2023
Ferie jesienne:	8.07 – 28.08.2023	3.07 – 31.08.2023
Ferie zimowe:	23.10 – 3.11.2023	30.10 – 3.11.2023
	25.12.23 – 5.01.2024	25.12.23 – 5.01.2024

# KATARZYNA JAGIELLONKA

## Królewna uwieczniona



**N**a lekcjach historii często milczy się o kobietach na polskim dworze – no, może z wyjątkiem Bony, której zamiłowaniem do sztuki nauczyciele nadal słusznie się zachwycają. Niestety zamiast poświęcić jej oraz jej uczynom córkom jeszcze więcej cennego czasu, trwoni się go na żarty o przywiezieniu przez nią warzyw na polskie stoły. Tymczasem Włoszka przywiozła ze sobą zamiłowanie do kultury i sztuki, a także nowe metody prowadzenia dworu i wychowania następców tronu oraz królewskich córek. Poznajmy zatem nieco bliżej najmłodszą latorośl Zygmunta I Starego i Bony Sforzy, niestety pomijaną przez nich i historię – Katarzynę.

Katarzyna przyszła na świat 1 listopada Anno Domini 1526. Urodzona na królewskim dworze dziewczyna nie miała jednak życia usłanego różami – ani jako dziecko, ani też później, jako panna i mężatka. Jej historia mogłaby posłużyć sprawnemu reżyserowi jako doskonały scenariusz filmowy – jest w niej i nieszczyśliwe dzieciństwo, i wielka miłość, i walka o władzę, i szaleństwo, i heroizm. Słowem wszystko to, co w kasowej produkcji znaleźć się powinno.

### WAŻNE I WAŻNIEJSZE

Wiadomo nie od dziś, że na królewskich dworach bardzo często potomków dzieli się na ważnych i ważniejszych. W domu Bony i Zygmunta Starego niestety nie było inaczej – Katarzyna oraz jej siostry Anna i Zofia we wszystkim, także w koleżce do rodzicielskiej miłości, musiały ustępować rodzeństwu: najstarszej Izabeli i jednemu bratu Zygmunтови Augustowi. Mimo bardzo dobrze wi-

docznej, a dla dzieci zapewne także boleśnie odczuwalnej, hierarchii rodzinnej wszystkie dzieci otrzymały dobrą edukację. Królowa Bona uważała, że dziewczęta nie powinny jedynie pięknie wyglądać u boku dumnych ojców czy też, później, mężów. Znaczący dwór Bony i Zygmunta powtarzają za kronikarzami tego okresu, że władca na prośbę i dzięki inspiracji żony sprowadził na zamek najlepszych pedagogów, znakomych mistrzów sztuk wyzwolonych, pisarzy, poetów, filozofów i artystów wszelkiego rzemiosła. Nie tylko po to, by Włoszka mogła mieć w naszym kraju namiastkę porzuconego domu rodzinnego, ale także po to, by jej dzieci mogły pobierać nauki. Można mieć pewność, że plan przewidujących rodziców powiódł się doskonale: kiedy Zofia Jagiellonka udała się na dwór brunszwicki swego małżonka, ołśniła wszystkich perfekcyjną znajomością łaciny, konwersowała na temat literatury, filozofii i nie bała się wyrażać swojego zdania na tematy polityczne.

Katarzyna posługiwała się z pewnością polskim, włoskim i łaciną. Grała w warcaby, szachy, kości i karty, kochała muzykę, literaturę i sztukę. Potrafiła szyć i haftować; kronikarze zachwycali się talentem jej i jej siostr w wytwarzaniu przepięknych i bogato zdobionych podarków dla dworu i najbliższych. Takie „babskie” zajęcia nie służyły jedynie zabiciu czasu, ale stanowiły doskonały przykład tego, jak kobiety mogły dawać upust swoim talentom. Katarzyna i jej siostry nie wyszywały jedynie monogramów na białych płótnach, ale tworzyły małe dzieła sztuki do kościołów, klasztorów czy dla gości pałacowych. Nawet jeśli pani matka i pan ojciec nie poświęcali wiele uwagi „niższej urodzonym” córkom, nigdy nie brakowało im niczego, co mogło im pomóc w rozwijaniu pasji i talentów. Gdyby którekolwiek z dzieci Bony było zaniedbane, pozbawione edukacji lub inspirujących rozrywek, byłby to dla niej samej ogromny afront, ujma i wstyd – nie dla dzieci, a właśnie dla niej. Jej własna matka poświęcała wiele uwagi



edukacji córki i rozwijała jej talenty, nie mogła zatem Bona – polska władczyni – pozwolić sobie na wypuszczenie w świat dzikusów bez ogłady.

Katarzyna może nie miała tyle miłości i uwagi, co jej najstarsza siostra i kochany przez wszystkich brat, ale nie była też całkowicie zaniedbywana czy pomijana. Jakkolwiek boleśnie to brzmi – taka była niestety rzeczywistość wielu dzieci na pańskich dworach: dziedzic syn był niemal zawsze, bez względu na to, jakim oszołomem czy okrutnikiem by się okazał, oczkiem w głowie rodziców. Po nim najczęściej miejsce zajmowała najstarsza córka, w której pokładano wielkie nadzieje na odpowiednie koligacje. Katarzyna i jej siostry dobrze wiedziały, na czym stoi świat, w którym się urodziły. Czy ujmowało im to nieco bólu odsunięcia? Oczywiście że nie. Czy pomagało zrozumieć to, co się wokół nich działo? Prawdopodobnie tak, nie były przecież ani naiwne, ani głupie.

Wielu jej współczesnych mówi z wielkim podziwem o ogładzie, powadze, inteligencji i urodzie Katarzyny. Była podobno najładniejszą z córek królewskich. Zapewne dlatego to właśnie ją upatrzył sobie na żonę książę Finlandii Jan Waza. Po śmierci rodziców opiekę nad Katarzyną i jej siostrami przejął ich brat Zygmunt August, który uważnie przyglądał się konkurentom panien. Bez mrugnięcia okiem odrzucił prośbę Iwana Groźnego o rękę Katarzyny (mam cichą nadzieję, że kierowały nim nie tylko względy polityczne, ale że chciał też oszczędzić jej życia u boku despoty). Dwa lata później, w 1562 r., do polskiego władcy przybyli posłowie z dalekiej Północy, oświadczając, że młody Jan Waza prosi o jej rękę.

Tu sytuacja nieco się skomplikowała – nasz król nie miał właściwie żadnego politycznego powodu, by odrzucić prośby posłów, ale tradycja, szacunek i hierarchia nakazywały, by to starsza Anna jako pierwsza stanęła na ślubnym kobiercu. Katarzyna miała wówczas 36 lat, jej siostra 39, obie, wedle ówczesnych norm, były już „starszawe” i nie mogły wybrzydzać co do kawalerów. Król był w kropce, posłowie oczekiwali na odpowiedź, dwór wstrzymał oddech, a panny zapewne płakały z nerwów w swoich komnatach. Impas mógł trwać długo i w ostateczności zakończyć się zerwaniem i tak już napiętych relacji rodzin-

nych, ale Anna wyszła przed szereg i oświadczyła, że rezygnuje ze swojego przywileju. Możemy zastanawiać się, dlaczego podjęła tak trudną decyzję; ja chcę wierzyć, że zwyciężyły tu siostrowe uczucia, nie polityka i ambicje. Tak czy owak król mógł teraz z czystym sercem wyrazić zgodę na ślub siostry z obiecującym młodym księciem.

## HEJ, WESELE!

Wczesną jesienią roku Pańskiego 1526 książę Finlandii Jan i polska księżniczka stanęli na ślubnym kobiercu. Uroczystości weselne trwały tydzień: od 4 do 12 października, a wszystko odbyło się w Wilnie. Jak wspominał Marcin Kromer, czas ten obfitował w „liczne krotchwile”, jednak zapisał się w pamięci potomnych nie tylko jako udany i wesoły. W czasie turniejów, które towarzyszyły ożenkowi, kilku potykających się odniosło poważne rany, padło także parę koni. Wbrew naszym krwawym wyobrażeniom, w turniejach rycerskich nie zawsze chodziło o mordowanie się ku uciesze gawiedzi. Walczący byli niemal zawsze wysoko urodzeni, a zatem ich życie było zbyt cenne, by wystawiać je na takie niepotrzebne niebezpieczeństwa. W mieście niemal natychmiast zawrzało od plotek – to zły omen, małżeństwo najprawdopodobniej przekłęto! Jak się później okazało, w plotkach i czarnowidztwie ukryło się ziarno prawdy, ale o tym za chwilę.

Długość wesela nie była niczym niezwykłym; niektórzy panowie, szlachta i książęta bawili się dwa albo trzy tygodnie. Tym, o czym wszyscy wówczas mówili, było wiano królowej. Według opisów Katarzyna wniosła w posagu ogromny majątek i liczną służbę. Mam cichą nadzieję, że jakkolwiek mogła tym właśnie zyskać sobie przychyłność towarzyszków męża, to jego uwiodła jej inteligencja, dowcip, dobre serce i delikatna uroda. Bożena Fabiani, wybitna znawczyni historii sztuki i dworu Wazów, w swojej książce „W kręgu Wazów. Ludzie i obyczaje” opisuje dokładnie i bardzo barwnie to, co Katarzyna wniosła ze sobą do domu swego małżonka. Młoda Jagiellonka posiadała kunsztowne suknie, płaszcze, najlepsze koszule i najdelikatniejsze hafty, sobole i biżuterię. Musimy uzmysłowić sobie, że jedna suknia polskiej królowej była dziełem kilku mistrzów –

krawca, złotnika, jubilera, hafciarza i, co wielu zaskakuje, często także malarza. Tak, tak, wzory haftów i inkrustacji to w tamtym czasie projekty prawdziwych artystów, a nie widzimisię panien. Nie wiem, czy wiecie, ale sam Leonardo da Vinci projektował ozdobne wzory na suknie pań i stroje włoskich panów.

Poza rzeczami osobistymi świeżo upieczona panna młoda zabrała do nowej ojczyzny pełne umeblowanie do nowych komnat sypialnych, wyposażenie kuchni i kredensu. Kredensu oczywiście w rozumieniu staropolskim, a zatem zastawy, porcelanę, sztucce, czasze, karafki, kielichy, połączone kubki i puchary. Łoże, baldachimy, pościel, kałamarze, kotty do prania... Katarzyna wyruszyła do Finlandii uzbrojona we wszystko, czego potrzebowała i do czego była przyzwyczajona jako księżniczka, siostra króla, Jagiellonka, córka swojej matki. Dworzanie Jana i on sam byli najprawdopodobniej pod ogromnym wrażeniem jej bogactwa, ale niestety niedługo dane im było podziwiać ten wspaniały posąg.

## DALEKA DROGA NA PÓLNOC

Państwo młodzi wyruszyli do fińskiego domu zaraz po weselu, a droga powrotna okazała się jednym wielkim pasmem udręku, przeciwności, niepowodzeń i bólu. Orszak książęcy musiał przeprawić się przez ziemie dzisiejszej Estonii, w której toczyła się wojna między Rosją i Szwecją. W dodatku car Iwan Groźny postanowił, że skoro nie mógł zdobyć polskiej księżniczki po dobroci, to sobie ją weźmie jako brankę. Na domiar złego zima była tego roku sroższa i przyszła wcześniej, niż się spodziewano. Kiedy para książęca i dworzanie dotarli w końcu do Rygi i odbili od brzegu, okazało się, że Bałtyk w wielu miejscach był już skuty lodem. Niemal natychmiast podróżni musieli więc opuścić pokład i udać się w drogę powrotną do brzegu pieszo, niosąc swoje własne bagaże. Dalej wyruszyli już łodem, a kiedy dotarli do Parawy, żołnierze szwedzkiego króla Eryka otoczyli ich i potraktowali jak wrogów, ograbiając ze wszystkiego, co posiadali, wliczając konie i powozy.

Właśnie wtedy polska księżniczka straciła cały swój majątek. Jedyne, co oca-

łało z napaści szwedzkich żołdaków, to drogocenny naszyjnik – prezent od ojca Katarzyny. Królowna nosiła go nieustannie przy sobie i cudem zdołała ukryć przed chciwymi wojakami – jak opisuje to kronikarz, między fałdami sukien. Jeśli zastanawiacie się, dlaczego Eryk XIV Szalony zdecydował się na tak okrutne posunięcie, to musicie wiedzieć, że był on od początku przeciwny małżeństwu Jana i Katarzyny, które uważał za osobistą zniewagę ze względu na fakt, że polski król był mu nieprzychylny. Uznał zatem brata za zdrajcę i postanowił dać mu nauczkę. Okazja do wymierzenia kary nadarzyła się dość szybko... Po napaści i utracie wszelakiego dobra ani Jan, ani Katarzyna nie załamali rąk w rozpacz, ale piechotą udali się na zamek, gdzie oczekiwali ich już zaniepokojeni dworzanie księcia. Po trudach podróży młodzi osiedli w Turku, gdzie uradowani mogli oddać się dalszemu celebrowaniu zawartego niedawno małżeństwa.

### HISTORIA PRAWDZIWA

Szczęście młodej pary nie trwało długo; ogarnięty nienawiścią i najprawdopodobniej chory umysłowo Eryk XIV napadł na miasto i pojmał małżonków. Więźniów przewieziono do zamku Gripsholm w sierpniu 1563 r., gdzie spędzić mieli resztę swoich dni, jak to sobie zaplanował szalony władca. Wraz z Janem i Katarzyną pojmano około 400 dworzan – Szwedów służących księciu torturowano i zabito, Polaków, ludzi królowej, ocalono. Kobiety odesłano do klasztorów, a mężczyzn uwięziono. Eryk zaproponował Katarzynie wolność, jeśli zgodzi się opuścić męża i wrócić do ojczyzny, mogła też ewentualnie osiąść w dobrach, jakie wybrał dla niej Szwed. Królowna, wedle opisów świadków, miała po wysłuchaniu propozycji jedynie spojrzeć na ślubny pierścień i odczytać wygrawerowaną na nim formułę: „Quod Deus coniunxit, homo non separet” – „Co Bóg złączył, człowiek niech nie rozdziela”.

Małżonków umieszczono w ciasnej i ciemnej izbie, gdzie mogli liczyć na pomoc nielicznej polskiej służby. Królownę i Jana

pozbawiono opieki lekarskiej, co Katarzyna musiała boleśnie odczuć zwłaszcza w trakcie dwu porodów. Nie mamy jednak żadnych świadectw, które mówiłyby o tym, że utyskiwała na swój los, żaliła się, obwinała kogokolwiek, skarżyła lub upadała na duchu. Jadła „grube i sprośne” potrawy serwowane jej w połogu; sama, bez pomocy „babki” (akuszerki) czy „panien starszych” (doświadczonych matek, które pomagały rodzącym) dbała najpierw o Izabelę, a potem o Zygmunta (który później zasiadł na polskim tronie). Kupowała od swoich strażników stare koszule, aby z nich własnoręcznie przygotować dzieciom pieluszki.

Jakież bolesne musiało być dla Katarzyny wspomnienie jej własnego dzieciństwa i dzieciństwa sióstr i brata, których Bona nakazywała kąpać w srebrnej wanience i układać do snu w inkrustowanych kołbaskach. Jeśli cierpiała, robiła to po cichu, w samotności i bez słowa skargi. Najwięcej realnej pomocy uzyskiwała od kupców przybywających do Szwecji oraz od swoich sióstr Anny i Zofii. Brat król słał listy, posławał, ale nie był w stanie zrobić nic, by Katarzynę i jej małżonka uwolnić. Przemycano pieniądze, jedzenie i napitek – może tylko dlatego ona i Jan przetrwali ten trudny



Grobowiec Katarzyny Jagiellonki

czas. Katarzyna, wychowana w kraju, gdzie królowie nie torturowali i nie ćwiartowali więźniów, a dworzanie nie spiskowali przeciw władcy, musiała uważać Szwecję za piekło. Jej własna gehenna skończyła się także za sprawą okrucieństwa – Eryk trafił w końcu do więzienia, gdzie po siedmiu latach został otruty, a na jego następcę wybrano uwięzionego Jana. Po czterech latach para, teraz już królewska, była wolna.

Ciepły dzień 1569 r. musiał być dla Katarzyny jednym z najszcześniejszych w życiu – pochyliła głowę i przyjęła koronę. Z zamku Gripsholm, gdzie była więziona, stała teraz do Polski zamówienia na to wszystko, czego choroba i nienawiść Eryka ją pozbawiły – szaty, klejnoty, meble, naczynia i dzieła sztuki. Para powitała na świecie córkę Annę, która w przeciwieństwie do pierworodnej Izabeli (dziewczynka zmarła jako niemowlę) i brata owijana była w najdelikatniejsze płótna, nie zaś w koszule żołdaków. Katarzyna, nieodrodna córka swojej matki, swój dwór zorganizowała na modłę renesansową – wspierała artystów, pisarzy i uczonych. Dbała o sprawy katolików i robiła wszystko, by Szwecja i Rzeczpospolita pozostawały w jak najlepszych stosunkach. Pragnęła dla obu Koron przyjaźni i dobrobytu, niestety jej marzenia po śmierci załamywały fale „potopu”.

Królowa oddała Bogu ducha w 1583 r. Pochowano ją w katedrze w Uppsali, gdzie wystawiono jej jeden z największych i najpiękniejszych nagrobków z tego okresu. Miejsce spoczynku Jagiellonki obramowane jest dwoma kolumnami w stylu doryckim, z łukiem uwieńczonym wielką królewską koroną. Połączana tablica z łacińską inskrypcją opisuje niezwykle życiorys Katarzyny, m.in. jej uwięzienie i czteroletnie wygnanie. Nie zabrakło miejsca na pochwałę jej charakteru i pobożności. Tablicę obramowują herby rodowe Jagiellonów, a uwieńczona jest herbami szwedzkim i polskim – z białym orłem oraz litewską Pogonią, trzymanymi przez dwa lwy. Sukienka Katarzyny udekorowana jest szwedzkimi Trzema Koronami.

Życie nie rozpieszczało polskiej księżniczki, nie upadła jednak na duchu i pozostała silna, mężna i mądra. Jej postawa powinna być inspiracją dla każdej kobiety – nawet najdłuższa i najcięższa niewola się kończy, szaleni władcy upadają, a duch wolności i szczęścia nie może być trwale usidlony.

Anna Albingier



[www.aaxe.be](http://www.aaxe.be)

**Aaxe**  **TITRES-SERVICES**

Aaxe Titres-Services **Molenbeek-Basilique**

Atrakcyjne warunki  
Zaufanie i wszechstronna pomoc  
Istniejemy dzięki Wam i dla Was

**Boulevard du Jubilé 27**  
**1080 Bruxelles**

Dorota Radzajewska-Trykoszko  
kom.: (+32) 0497 42 90 21  
tel.: (+32) 02 420 33 50  
e-mail: [titres-services@aaxe.be](mailto:titres-services@aaxe.be)

Biuro czynne  
poniedziałek – piątek: 9:00 - 12:30 i 13:30 - 17:30  
sobota: 9:00 - 13:00



[www.aaxe-assurances.be](http://www.aaxe-assurances.be)

## Aaxe-Assurance firma ubezpieczeniowa

Profesjonalni agenci ubezpieczeniowi są w stanie sprostać Państwu oczekiwaniom, to ich praca od 1986 roku.

Nie wahaj się, zadzwoń po poradę lub pomoc w zakresie wszystkich ubezpieczeń.

Dodatkowe informacje i spotkania w języku polskim pod numerem: **0489 06 80 00**

Aaxe-Assurances sprl - FSMA 063653 A  
Av. de Tervueren 124 - 1150 Bruxelles  
T 02 735 44 54 - F 02 735 26 23  
[www.aaxe-assurances.be](http://www.aaxe-assurances.be)

  
**Aaxe-Assurances**  
Courtier agréé depuis 1986

# ROK WOJNY W UKRAINIE

Rok temu, w czwartek 24 lutego, Federacja Rosyjska zaatakowała Ukrainę. Nad ranem ostrzelano Kijów, Charków, Mariupol, Odessę, potem pojawiły się ataki na wschodzie kraju. W końcu też na zachodzie, w obwodzie lwowskim.

## WOŁODYMYR KONTRA WŁADIMIR

Władimir Putin wypowiedział wojnę demokracji bez żadnego racjonalnego uzasadnienia. Ukraina, nad wyraz gotowa i prężna, stanęła do boju. Wysoko uniosła głowę i zaczęła pełną poświęceń i nierówności walkę. Podczas całego roku wojennych działań niezmiennie na jej czele stał prezydent, Wołodymyr Zełenski. Dowodził, i dowodzi do dziś, w niemalże spartańskich warunkach.

## SZOK

24 lutego 2022 r. świat zaniemówił. To, co do tej pory wydawało się niemożliwe, stało się w przeciągu kilku godzin. Dotychczasowy porządek i bezpieczeństwo zawisły na włosku dosłownie w mgnieniu oka. Po pierwszym szoku pojawiły się konkretne ruchy – najpierw przemówienia potępiające agresję, potem sankcje gospodarcze i ekonomiczne nakładane na Rosję i obywateli związanych z władzą. W międzyczasie pojawiły się także akty pomocy: najpierw zawaalowanej, a z biegiem wojennych dni coraz śmielszej. Wsparcie humanitarne i militarne od samego początku stanowiło element powodzenia ukraińskich działań i jest nim po dziś dzień.

## MASOWE MIGRACJE

Na początku wojny przez kilka tygodni z Ukrainy na masową skalę uciekały kobiety z dziećmi. Chaos wojenny, kolejki na granicach, ośrodki tymczasowe, szukanie docelowego lokum w całej Europie, próby zalegalizowania pobytu, znalezienia wsparcia, środków do życia, pracy, szkół, żłobków... Rzeczywistość kilku milionów Ukrainek z dziećmi w różnym wieku z dnia na dzień rozpadła się, a w jej miejsce przyszła niepewność jutra. Na migrantki spadła decyzja, wypływająca z troski o rodzinę, o wyborze kraju docelowego, w którym muszą ułożyć sobie życie na czas wojny. Kiedy pojawiła się nadzieja, że konflikt wygaśnie po kilku miesiącach, wiele z nich jednak wracało do swoich domów czy miast, czasem – już wyzwolonych.

## ZBRODNI WOJENNE

Po kilku tygodniach wojny, kiedy efekty nie spełniły oczekiwań rosyjskich dowódców, wycofano wojska z terenów zbyt trudnych strategicznie, w tym z okolic Kijowa, których okupant nie był w stanie utrzymać. W zasadzie od razu po odejściu wrogiej armii wychodziły na jaw zbrodnie przeciwko ludzkości, które rosyjscy żołnierze popełniali na tych terenach. Kradzieże i gwałty (również na dzieciach), tortury i morderstwa (w tym zabicie strzałem w tył głowy), masowe groby... Bucza, Irpień, Hostomel – to tylko niektóre miejscowości będące świadkami straszliwych zbrodni na człowieku i jego prawach...

## MARIUPOL – SYMBOL MĘCZEŃSTWA

Szczególnie poszkodowane w walkach były miasta, które od samego początku zaciekle się broniły i doświadczały coraz to większej agresji. Charków, Chersoń, Mariupol... i wiele innych, w których bombardowano obiekty cywilne, niszczone większość infrastruktury, a dzielnice i osiedla równano z ziemią... Szczególnie Mariupol utożsamiany jest z ukraińskim męczeństwem, bo rosyjscy okupanci atakowali w nim ludność cywilną, palili ciała w mobilnych krematoriach, bombardowali budynki Czerwonego Krzyża, a także Teatr Dramatyczny, w którym ukrywało się blisko tysiąc cywilów z dziećmi... Mariupolska huta Azowstała stała się symbolem ukraińskiej odwagi i niezłomności.

## ŚWIATEŁKO W TUNELU

W okresie wakacyjnym działania na kilku frontach wojennych zaczęły przynosić zmiany. Walki, wycofane z centrum i północy na wschód i południe, zintensyfikowały się w obwodach ługańskim, donieckim, chersońskim i zaporoskim. Najpierw sukcesy odnosiła armia rosyjska, lecz po kilku burzliwych miesiącach zaczęły pojawiać się sukcesy po stronie ukraińskiej, które podnosiły morale żołnierzy i całego kibicującego Ukrainie świata: wyparcie wroga z okręgu donieckiego, potem chersońskiego, stopniowo – wyzwolenie większości okręgu charkowskiego spod rosyjskiej okupacji.

## SFABRYKOWANE REFERENDA, ROZBIÓR UKRAINY

Te sukcesy po stronie ukraińskiej na tyle zaniepokoiły rosyjskich przywódców, że postanowili oni przeprowadzić w czterech najbardziej spornych okręgach referenda, podczas których to mieszkańcy mieli zdecydować, do którego kraju chcą przynależeć. Oczywiście

wyniki były jednogłośnie i bezspornie zaaranżowane. Oficjalny rozbiór Ukrainy prezydent Rosji ogłosił pod koniec września, kiedy to obwody chersoński, zaporoski, doniecki i ługański miały należeć do Federacji.

## ZMASOWANE ATAKI RAKIET I DRONÓW

Wojska ukraińskie nieustannie jednak prowadziły walki na tym obszarze, a ludność przeciwstawiała się zaborcy. Szczególnie dotkliwy pod względem komunikacyjnym okazał się dla Rosjan atak na Most Krymski, przeprowadzony na początku października. Władimir Putin brutalnie ten zamach pomścił, przeprowadzając równoczesny nalot kilkudziesięciu rakiet na miasta na całym terytorium kraju. Ponad połowę rakiet udało się stronie ukraińskiej strącić. Ataki przeprowadzano również za pomocą dronów, których część została wysłana z Białorusi.

## PARALIŻ ENERGETYCZNY

Naloty wielokrotnie powtarzały się prawie przez całą jesień, a szczególnie dotkliwe skutki pozostawiły te przeprowadzone w połowie listopada. Bombardowano wówczas najważniejsze obiekty dla infrastruktury energetycznej; prawie połowa z nich została zniszczona i wyłączona z użytku. Wskutek tego zdarzenia w domach wielu Ukraińców w całym kraju zabrakło prądu – pojawiał się on każdego dnia sporadycznie. Brakowało też wody i ogrzewania.

## CHŁODEM I GŁODEM

Nadeszła zima, która dla wielu Ukraińców staje się walką z chłodem i głodem, z ciemnością i pragnieniem... Już nie tylko na wschodzie Ukrainy, ale także w centralnej i zachodniej części kraju odczuwalne są skutki zniszczeń podstawowej infrastruktury komunikacyjnej, energetycznej, gospodarczej. Codzienny rytm cały czas wyznaczany jest przez syreny alarmowe ostrzegające przed potencjalnymi atakami. Wraz z przelotem roku znowu w wielu miastach Ukrainy odnotowano bombardowania. Rosja nie ustaje w psychicznym gnębieniu ukraińskich cywilów. Ukraina się nie poddaje i dzielnie walczy, choć końca walk nadal nie widać...

## UKRAIŃSKI PLAN POWOJENNEJ ODBUDOWY

Po trwających cały rok zmasowanych atakach na ukraińskie miasta, infrastrukturę, obiekty wojskowe i cywilne – pojawiają się plany odbudowy zrujnowanego wojną kraju. Europa miałaby odegrać tu kluczową rolę, wspierając ofiarę putinowskiej agresji w każdy możliwy sposób. Pomoc powinna obejmować transformację i modernizację ukraińskiego państwa i gospodarki, integrację z rynkami UE i G7, aktywizację przedsiębiorczości i wzrost gospodarczy umożliwiający normalny rozwój kraju. Chwilowo jednak ten plan odbudowy wydaje się nad wyraz daleki. Biorąc pod uwagę zimową rzeczywistość ukraińskich cywilów i żołnierzy, których każdy dzień wypełniają syreny, przerwy w dostawach wody i prądu czy utrudniona komunikacja, trudno mówić o odbudowie. Liczba ofiar tej wojny po stronie ukraińskiej nieprędko będzie znana; rośnie ona każdego dnia zarówno po stronie wojska, jak i ludności cywilnej. Niestety, chociaż coraz częściej wolelibyśmy już o tym zapomnieć, w Ukrainie wojna cały czas trwa.

Ewelina Wolna-Olczak

REKLAMA

**Z REMBA**  
NAUKA JAZDY



**SZYBKIE kursy  
prawo jazdy kat "B"**

**informacje  
888-203-517**



*Do zobaczenia w Łomży*

## WIDOKÓWKA TATRY ZAPRASZA

### FERIE I WAKACJE W TATRACH

Zapraszamy do kompleksu Widokówka Tatry.

Oferujemy pokoje z dostępem do aneksu kuchennego, indywidualne apartamenty i samodzielny domek. Z okien rozpościera się widok na całe pasmo Tatr. Bliskość Tatrzańskiego Parku Narodowego, jak i stoków narciarskich, a także rzadka zabudowa sprzyja wypoczynkowi i pozwala cieszyć się pięknem natury już w miejscu zakwaterowania (10 minut samochodem do centrum Zakopanego).

Mówimy w języku francuskim.

<https://widokowkatatry.olx.pl>  
Kościelisko, ul. Chotarz Bór 3B



Informacje i rezerwacja:

tel.: PL 0048 690 453 586 | BE 0 496 454 224

# BOND IN MOTION

„Nie czas umierać” z 2021 r. – to ostatni „Bond”. Miłośnicy przygód agenta 007 niestrudzenie czekają na nowy film i jak zwykle spekulują, kto będzie grał rolę agenta Jej Królewskiej Mości, gdyż Daniel Craig już nie wystąpi. Wiernym fanom pozostaje więc powtórne oglądanie filmów, czytanie książki „Bond o Bondzie” autorstwa Rogera Moore’a lub... odwiedzenie wystawy „Bond in Motion”, która właśnie gości w Brukseli.

## NAZYWAM SIĘ BOND, JAMES BOND

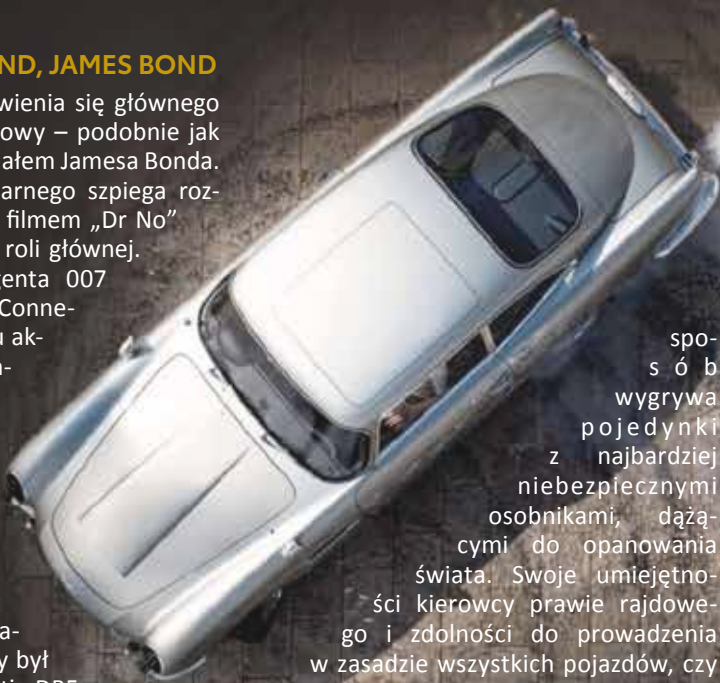
Taki sposób przedstawienia się głównego bohatera stał się kultowy – podobnie jak i wszystkie filmy z udziałem Jamesa Bonda. Seria przygód legendarnego szpiega rozpoczęła się w 1962 r. filmem „Dr No” z Seanem Connery w roli głównej.

W rolę słynnego agenta 007 wcielało się – oprócz Connery’ego – jeszcze pięciu aktorów: George Lazenby, Timothy Dalton, Pierce Brosnan, Roger Moore i Daniel Craig. Zawsze jako brytyjscy szpiegowie mieli do dyspozycji najlepsze samochody wraz z najnowocześniejszym wyposażeniem. Najsłynniejszy był oczywiście Aston Martin DB5.

Ale w filmach pojawiały się także inne – nie mniej słynne – samochody: Lotus Esprit czy BMW Z8. Wszystkie te auta były wyposażone w dodatkowe funkcje niedostępne dla nikogo oprócz Bonda, a przygotowywane pieczołowicie przez Q. Owe udoskonalenia miały pomóc w misjach agentowi 007, więc znajdziemy tam obrotowe tablice rejestracyjne i wbudowane pociski, karabiny maszynowe, noże czy lasery. Oprócz samochodów James Bond miał do dyspozycji także inne pojazdy służące mu do pogoni lub ucieczek, jak motocykle, helikoptery, latające maszyny zmieniające się w łódź podwodną, pierwotny quadrowy czy skuterowy wodny. Kto nie pamięta sceny z filmu „Operacja piorun”, w której Sean Connery efektywnie ląduje, odpalając jetpack, czyli odrzutowiec w plecaku...

## DOBRY WYGLĄD I MANIERY

Agent 007, jak przystało na szpiega Jej Królewskiej Mości, ma nie tylko wygląd i maniery gentelmana, ale też samochody i gadżety godne swej profesji. Skoro ma uratować świat od zagłady, musi mieć sposobność użycia takiej broni, która da mu przewagę i zwycięstwo nad wrogiem. Elegancko grywa w kasynie, popijając swój jakże kultowy drink – martini wstrząśnięte, nie zmieszane – i w tenże elegancki



sposób wygrywa pojedynki z najbardziej niebezpiecznymi osobnikami, dążącymi do opanowania świata. Swoje umiejętności kierowcy prawie rajdowego i zdolności do prowadzenia w zasadzie wszystkich pojazdów, czy to jeżdżących, latających czy pływających, pokazuje w wielu scenach pościgów i ucieczek. Jest w stanie przesiąść się z auta na helikopter, z rikszy na motocykl, z samolotu na łódź podwodną, a nawet podążyć na orbitę okołozemską, jak w filmie „Moonraker”.

Ponad połowa mieszkańców Ziemi widziała choćby jeden film z serii o Jamesie Bondzie. Dodajmy, że to seria najbardziej kasowa i jedna z najdłuższych w historii kina – trwa już od 60 lat. Tak więc i postać Jamesa Bonda, i jego styl są rozpoznawalne przez wielką publikę. Kto nie chciałby chociaż raz przejechać się jednym z kultowych aut? Lub przynajmniej zobaczyć z bliska te cacka motoryzacji? Obecnie jest to możliwe.

## NA WYSTAWIE – TYLKO BOND

Na 6000 m<sup>2</sup> hali wystawienniczej na Heysel króluje bowiem od grudnia 2022 r. do maja br. świat znany z filmów z Jamesem Bondem. Skoro agent 007 działał i na lądzie, i na morzu, i w powietrzu, i w ogniu, to na wystawie mamy takie właśnie cztery główne działy do zwiedzania. A w każdej części wystawy zaprezentowane są różnego typu pojazdy, które mieli do dyspozycji odtwórcy roli agenta. Co ciekawe – samochody często pokazane są w wersji po scenach

pościgu, czyli przedziurawione przez pociski lub roztrzaskane. Możemy także podziwiać różne gadżety związane z samochodami i samym Jamesem Bondem: wyrzutnie pocisków, trującą szminkę, jest nawet fragment londyńskiego metra ze „Skyfall”. Ekspozycje opatrzone są informacjami i poparte fragmentami filmów. Wyjaśniono i pokazano efekty specjalne użyte w filmie. Wszystko to tworzy niezwykłą „bondowską” atmosferę. To gratka dla fanów Bonda i motoryzacji. Po emocjach związanych z oglądaniem – i przeżywaniem na nowo scen pościgów, ucieczek i walk – możemy zasiąść w wygodnych fotelach w barze urzędowym w iście brytyjskim stylu, w którym uraczymy się ulubionymi trunkami superagenta.

Przez chwilę możemy się poczuć jak James Bond, który zawsze wyjdzie cało z każdej przygody, a przy tym uratuje świat, pokonując strasznych i złowieszczych wrogów, oraz rozkocha w sobie niejedną kobietę. A dodatkowo rozbija się najszybszymi i najlepszymi samochodami świata.

Więcej o wystawie „Bond in Motion”: [www.007brussels.com](http://www.007brussels.com)

Sylvia Maj

foto: 007brussels.com



**JPS – ATN sprl**  
accounting & tax network

Expert Comptable & Conseil Fiscal

- Accounting
- Tax advisor:  
personal and company
- VAT
- Creation of companies
- Tax control

Tel. +32 2 318 11 40  
e-mail: office@jpsatn.be

Contact: French, English, Dutch



**FIRMA  
REKLAMOWA**

CHÉE. DE BOONDAEL 270, IXELLES

**META4**

ADVERTISING PARTNER



PROJEKTOWANIE  
GRAFICZNE



DRUK WIELKOFORMATOWY  
NA WSZYSTKICH POWIERZCHNIACH



NADROK  
NE TEKSTYLIACH



KASETONY  
REKLAMY



REKLAMA NA  
SAMOCHODZIE

**I DUŻO WIĘCEJ...**



NAKLEJKI  
NA WITRYNY



WIZYTÓWKI  
UŁOTKI



PIECZĄTKI



ZDJĘCIA  
PLAKATY



FOLIE  
SAMOPRZYLEPNE

+32 (0)2 469 15 29 +32 497 487 467

info@meta4.be www.meta4.be meta4bxl

**Fairstep**

Zajęcia taneczne

Hiphop  
Raggae  
Freestyle



Zapraszamy dzieci  
i młodzież od 7 do 20 lat

Rue du Fort 35  
1060 Saint Gilles

SPONSOR:

**Aaxe** TITRES-  
SERVICES

KONTAKT:

Leon Menżyński  
0494 461 690



**MKclean**

société agréée de titres-services

**Oferuje:**

- bardzo dobre warunki pracy oraz premię roczną przy pełnym etacie
- ekwiwalent bonów żywnościowych wypłacany od 4 godz. przepracowanych
- 100% zwrotu kosztów transportu
- płatność za przejazdy między klientami
- odzież ochronną i zwrot kosztów za pranie
- pomoc w załatwianiu formalności związanych z pracą oraz pobytem w Belgii
- profesjonalną obsługę

Place de Saint Antoine, 39  
1040 Bruxelles

tel: 02 / 850 19 15

gsm: 0485 153 822 gsm: 0494 054 929

www.mkclean.be e-mail: info@mkclean.be



WWW.WAKACJEWBELGII.COM

# KARNAWAŁ W BELGII 2023

Jeśli mieszkasz już jakiś czas w Belgii, na pewno zauważyłeś, że karnawał obchodzony jest tutaj kolorowo i hucznie. Może nie jest to Rio De Janeiro pod względem temperatury, ale liczne kolorowe pochody paradujące ulicami miast, skutecznie rozgrzewają atmosferę zimowych dni karnawału i zachęcają do wspólnej zabawy. Belgowie mogą pochwalić się licznymi tradycjami związanymi z obchodami karnawału, dlatego warto się z nimi zapoznać i przede wszystkim wziąć udział w tych tętniących życiem uroczystościach, tym bardziej że po dwóch latach sanitarnego kryzysu stęskniliśmy się za tą rozgrzewającą zimową aurę atmosferą.

Z poniższego tekstu dowiesz się, w jakich belgijskich miastach odbywają się najlepsze obchody karnawału, jak wygląda karnawał w Belgii, kiedy ma miejsce i co właściwie oznacza słowo „karnawał”.

## POCHODZENIE SŁOWA „KARNAWAŁ”

Karnawał to starożytne święto, którego historia sięga wieków. Etymologia słowa „karnawał” nie jest jednoznaczna. Prawdopodobnie jest to zapożyczenie z włoskiego *carnevale* lub *carnevallo*. Jego pochodzenie to *carnelevare*, łacińskie słowo utworzone z *carne* „mięso” i *levare* „usuwać”. Dosłownie oznacza „usunąć mięso” (źródło: Wikipedia). Używano go w odniesieniu do okresu, w którym ludzie ucztowali, pili i tańczyli przed okresem Wielkiego Postu (okres poprzedzający Wielkanoc). Obecnie karnawały obchodzone są na całym świecie i często mają silne korzenie religijne lub kulturowe.

Znaczenie karnawału wykracza poza okres świąteczny. Jest również postrzegany jako ważny czas na autorefleksję, kontemplację i odnowę. W niektórych przypadkach można to nawet postrzegać jako moment wyzwolenia, w którym ludzie mogą uwolnić się od codziennej rutyny i cieszyć się życiem w nowy, inny sposób.

## KIEDY PRZYPADA OKRES KARNAWAŁU

Data rozpoczęcia karnawału jest stała, zaczyna się **6 stycznia**, czyli w święto Trzech Króli, (w Belgii *Epiphanie*), a kończy we wtorek przed Środą Popielcową (*fr. Cendres*), która oznacza początek wielkiego postu i oczekiwania na Wielkanoc. W 2023 roku Popielec wypada **22 lutego**, co oznacza, że w tym roku ostatni, obchodzony najbardziej hucznie weekend to **16-17 lutego**.

Okres karnawałowy kończy się we wtorek **21 lutego**, który w Polsce nazywamy „śledzikiem” lub „zapustami”, a w Belgii *mardi-gras*. W języku francuskim wyrażenie „*faire gras*” oznacza jedzenie mięsa, w przeciwieństwie do „*faire maigre*”, czyli postu.

Przypominamy również, że w Belgii od **poniedziałku 20 lutego** rozpoczynają się szkolne ferie karnawałowe, które w regionie Flandrii potrwać tydzień, czyli do niedzieli **26 lutego**, a w Brukseli i Walonii dwa tygodnie, do **5 marca 2023**. Poniżej znajdują się niezbędne informacje związane z obchodami karnawału w wybranych belgijskich miastach.

Zeskanuj kod QR, aby dowiedzieć się więcej o danym karnawale i sprawdzić program na 2023r.

## BINCHE (WALONIA) „LE GILLE DE BINCHE”

parada: **19.02.2023**

Tradycyjna karnawałowa parada w położonym 60 km na południe od Brukseli Binche, to jedna z najbardziej kulturowych i popularnych uroczystości w Belgii, co potwierdza również uznanie jej w 2003 r. przez UNESCO za „arcydzieło ustnego i niematerialnego dziedzictwa ludzkości”. Tradycja ta trwa od wieków i przyciąga tysiące gości z całego świata.

W ciągu trzech dni poprzedzających Środę Popielcową miasto Binche ożywa paradami, muzyką, kostiumami, folklorem i widowiskami. Zgodnie z tradycją we wtorek (*mardi-gras*) ulice miasteczka przemierza tysiące osobliwych przebierańców, a wśród nich są tzw. *Gilles* (pol. Żil). Ich specjalne stroje, maski, instrumenty muzyczne oraz zachowanie muszą odpowiadać ścisłym regułom, które nakazuje utrzymywana w niezmiennym od wieków formie tradycja. A wymogów jest naprawdę sporo, lecz dzięki temu właśnie, parada ta jest tak wyjątkowa.

Dodatkowo historyczne pochodzenie parady Gille'ów jest trudne do potwierdzenia, ale na przestrzeni czasu największą popularność zyskała legenda, wymyślona przez dziennikarza Adolphe'a Delmée w XIX wieku, która to opowiada o Gille'u pochodzącym od Inków, przedstawionym jako dzikich ludzi z wytatuowanymi piórami na głowach. Ów Gille pojawił się w kostiumie w procesji podczas uroczystości zorganizowanych przez Marię Węgierską w 1549 r. na powitanie jej brata Karola V.





Binchois, doceniając ich kolorowe i egzotyczne stroje, utrwalił tę paradę w swoim mieście. Dzięki temu do dziś możemy podziwiać znakomicie przygotowanych do karnawałowych występów setki jednakowo strojnie ubranych mężczyzn, paradyjących w barwnym korowodzie w Binche. Dla tego widoku trzeba się tam wybrać przynajmniej raz w życiu!

Warto również wspomnieć, że mieszkańcy Binche kultywują wiele innych karnawałowych tradycji. Oprócz rzucania w tłum pomarańczy, które należy złapać na szczęście, jest jeszcze zabawny zwyczaj „*nuit des trouilles guenouilles*” tzw. festiwal figli lub obelg — jak pisze o tym rytuale dziennikarz Ludo Hugaerts „W poniedziałek (przed mardi gras) zamaskowane grupy przebierańców wyruszają wieczorem na ulice miasta w poszukiwaniu ofiar, które bezkarnie zasypią wyrzutami, obelgami czy splątają jakiś figiel. Ważne jest oczywiście, aby nie zostać rozpoznany, dlatego przebierańcy również starają się jak najbardziej zniekształcić swój głos. Korzystają wtedy z okazji, aby rozliczyć się ze współmałżonkiem, szefem, sąsiadem, przyjacielem... lub wyładować się słownie na zupełnie obcej osobie! Tej nocy wszystko jest dozwolone, chociaż obelgi na ogół pozostają bez złośliwości”.

Zwyczaj ten ma swoje tradycje w średniowieczu, kiedy to uciemnione społeczeństwo potrzebowało zapomnieć się w zabawie i dać upust niezadowoleniu z obowiązującego stanu rzeczy, rzucając bluźnierstwa w kierunku rządzących, a także władzy kościelnej. Można również przypuszczać, że zabawy te wzorowane były na rzymskich Saturnaliach, w czasie których panowie usługiwali niewolnikom, a mężczyźni kobietom, wszystko po to, by odwrócić obowiązujący stan rzeczy i pofolgować sobie przed nadchodzącym postem.

## MALMEDY (WALONIA) „LE CwarmÉ”

parada: 19.02.2023

„*Le CwarmÉ*” znajduje się na liście niematerialnego dziedzictwa kulturowego Walonii i jest wydarzeniem roku w Malmedy gromadzącym około 2000 przebierańców i 35000 widzów. Po dwóch latach przerwy, w tym roku wydarzenie to może zgromadzić jeszcze więcej spragnionego zabawy tłumu. Obchody karnawału zgodnie z walońską tradycją „*Le CwarmÉ*” odbywają się zazwyczaj w cztery czwartki poprzedzające tłusty wtorek i nazywane są tradycyjnie *p'titès haguètes*. W tym czasie w całym mieście odbywają się bale i parady, które stopniowo przygotowują się do głównego wydarzenia — ostatnich 4 dni karnawałowych uroczystości, czyli *grandès-haguètes*. Najwięcej emocji wzbudza niedzielna parada (19 lutego 2023) z udziałem przebierańców paradyjących ulicami w 15 tradycyjnych strojach *CwarmÉ*, z których każdy ma do odegrania określoną rolę. Arlekiны smagają widzów lisim ogonem, Piekarze klepią łopatą po tyłkach, Długie Nosy naśladują wszystkie gesty widzów, Wielkie Głowy swoimi długimi rękami mierzą czapry przechodniów i oczywiście *Haguète*, w czerwonych szatach i w kapeluszu z piórami — główny bohater malmediańskiego karnawału, który swoim specjalnym narzędziem (rodzaj dużych drewnianych szczypiec w kształcie zygzaka) unieruchamia swoje ofiary, które na kolanach muszą prosić o przebaczenie.

## AALST (FLANDRIA) (FR.ALOST)

parada: 19.02.2023

Tradycja karnawału w Aalst sięga co najmniej 1432 r. Jego kluczowym punktem jest niedzielna parada, w której biorą

udział tradycyjne figury olbrzymów, figura *Ros Ballatum* – miejscowa wersja figury konia Bayarda – bohatera legend o Karolu Wielkim oraz tzw. *Gilles d'Aalst*.

Nietuzinkową tradycją w Aalst jest również poniedziałkowy korwód młodych mężczyzn przebranych za kobiety tzw. *Voil Jeannetten* (pol. brudne Żanety). Tradycja *Voil Jeannetten* została zapoczątkowana w XIX wieku, kiedy to robotnicy, których nie było stać na kupno kostiumu karnawałowego, przebierali się w ubrania żon. Lokalna prasa naśmiewała się z tych przebrań, używając określenia *Voil Jeannetten*.

Typowe również dla tradycji karnawałowej w Aalst jest używanie miejscowego dialektu oraz śpiewanie pieśni karnawałowych – w latach 1960–2008 powstało ponad 3000 takich utworów. (Źródło: Wikipedia).

## LA ROCHE-EN-ARDENNE (WALONIA)

parada: niedziela 19.03.2023

W La Roche-en-Ardenne odbywa się kilka godnych uwagi karnawałowych uroczystości, a jedną z nich jest średniowieczna zabawa *Cochonnailles* w ruinach zamku. W tej wyjątkowej scenarii 11 lutego będzie można zakosztować tradycyjnej średniowiecznej królewskiej uczy! Aby wprowadzić miasto w średniowieczną atmosferę, potykacze ognia i trubadurzy zabawiają widzów, spacerując ulicami La Roche, by wieczorem zakończyć pokaz w zamku.

Wielka parada odbywa się w tym mieście w czwartą niedzielę Wielkiego Postu 19 marca. Liberalne podejście Belgów do tego okresu wydłuża czas karnawałowych festiwali praktycznie aż do Wielkanocy. Tego dnia, oprócz podziwiania parady można również wziąć udział w wielkim balu maskowym organizowanym pod gigantycznym namiotem *Quai de l'Ourthe*. Wejście na procesję kosztuje 5 euro i uprawnia do wstępu na wieczorny bal. Dodatkową atrakcją jest pokaz sztucznych ogni oraz imprezy specjalne, takie jak parada dzieci i parada udekorowanych koni.

## STAVELOT (WALONIA) „LAETARE STAVELOT”

parada: niedziela 19.03.2023

*Laetare Stavelot* to kolejne tradycyjne święto, istniejące od ponad pięciu wieków, które odbywa się w czwartą niedzielę Wielkiego Postu w Stavelot w Liège. W tym roku wielka parada przypada na 19 marca. Festiwal ten przyciąga tysiące widzów olśnionych magią procesji z jej głównymi aktorami: *Blancs Moussis* oraz coraz bardziej prestiżowym pokazem sztucznych ogni.

Podczas parady *Blancs Moussis* — ubrane na biało postacie, w maskach z czerwonymi, długimi dziobami obsypują ludzi konfetti, tańczą, a także zabawiają publiczność, skacząc czy naśladując widzów. Uderzają przechodniów trzymanymi w rękach świńskimi pęcherzami w celu utrzymania porządku.

Mamy nadzieję, że jesteście spragnieni karnawałowych szaleństw i nie przegapicie szansy na dobrą zabawę. Bez względu na to, jak zdecydujecie się go świętować, życzymy, aby tegoroczny karnawał zapewnił wyjątkowe i niezapomniane wrażenia.

Zachęcamy również do dzielenia się relacjami z karnawału w naszej grupie na Facebooku: @wakacjewbelgii.



# PSIE SMUTKI

Kiedy Agata przygarnęła Mango ze schroniska, nie przypuszczała, że przed nią i jej nowym czworonogiem miesiące pełne wyzwań i długa droga do pełnej symbiozy. Opieka nad psem to nie tylko dbanie o jego komfort fizyczny – dach nad głową, miękkie legowisko i pełną miskę. To także troska o jego emocje i zachowania.

## OKIEM PSA

Mango miała w sobie geny border collie: niezwykle temperament i łagodne usposobienie; była doskonałą kompanią do zabaw z dziećmi, zawsze skorą do psot. Tyle że poza domem rozgrywał się dramat – lęk przed otwartą przestrzenią i ludźmi. Każdy spacer poprzedzony był atakiem paniki.

Niezrozumienie czworonoga prowadzi do frustracji – po dwóch stronach smyczy. Jeszcze kilkanaście lat temu o behawiorystach zwierzęcych mówiło się mało lub wcale. To w Polsce zawód stosunkowo młody i nie doczekał się jeszcze regulacji prawnych. Behawiorystą może nazywać się każdy, kto ma jakąkolwiek wiedzę na temat zachowania zwierząt towarzyszących i podejmuje się pracy z ich problemowym zachowaniem. Współcześnie nauka o zachowaniu zwierząt jest rozumiana jako interdyscyplinarna dziedzina wiedzy, łącząca w sobie osiągnięcia wielu nauk – psychologii, etologii, medycyny weterynaryjnej, neuronauki (w tym neurofizjologii) czy szerzej – biologii. Każda z tych nauk wyjaśnia zachowanie z innej perspektywy.

Na podstawie badań porównawczych nad psami i wilkami okazało się, że jeśli wpuścimy małego wilka i małego psa do pokoju, w którym znajdują się owczarek

niemiecki i człowiek, to szczenię wilka wybiera owczarka, a szczenię psa – człowieka. Tysiąclecia współżycia z człowiekiem spowodowały, że pies jest bardzo dobrze przygotowany do rozumienia ludzkich sygnałów. Ponoć nawet lepiej niż szympan, od którego różni nas niecały jeden procent genów. A jednak często mamy trudności z odczytaniem, co pies chce nam przekazać. Behawiorysta jest łącznikiem między światem psów a ludzkim. Pełni funkcję tłumacza. Wyjaśnia to, co zwierzę nam komunikuje.

Adoptując psa, Agata miała świadomość, że właściciel i pies to członkowie rodziny, część grupy społecznej. Świadomy właściciel czworonoga powinien rozumieć jego zachowanie i klasyfikować źródło stanów emocjonalnych. Powinien stale zwracać uwagę na psa, pokazywać mu aprobatę, udzielać wsparcia, a kiedy zajdzie taka potrzeba – używać skutecznych strategii radzenia sobie. W ten sposób czworonóg uczy się polegać na człowieku. Zaburzenia, które się przedłużają, są znacznie trudniejsze do opanowania niż te, nad którymi zaczęliśmy pracować od razu. Agata wezwała więc posiłki.

## OKIEM BEHAVIORYSTY

Trener to osoba pomagająca opiekunom nauczyć psa pewnych zachowań – chodzenia przy nodze, spokojnego siedzenia i szeregu efektywnych sztuczek. Behawiorysta natomiast zajmuje się rozwiązywaniem problemów i zaburzeniami, które pojawiają się w psich zachowaniach. Psy, podobnie jak ludzie, mają swoje fobie – lęk separacyjny związany z wyjściem opiekuna z domu, lęk przed ludźmi, zaburzenia nastroju (w tym stany depresyjne). Mogą gonić ludzi, samochody, rowery. Mogą mieć zachowania destrukcyjne lub kompulsywne (gryzienie, kręcenie się w kółko). Na podstawie bliskich relacji z czworonogiem mamy tendencję do interpretowania zachowania psa tak jak ludzkiego. Tymczasem podłoże jego zgrzyot jest zgoła inne. Wsparcia może szukać każdy – opiekun psa młodego, starszego, chorego i zdrowego. Psi behawiorysta ma za zadanie dopasować do potrzeb psa metody swojej pracy i jej kierunek. Nigdy odwrotnie. Co ważne, modyfikacja możliwa jest na każdym etapie. Jednak zmiana zależna jest od wielu czynników i sam specjalista zazwyczaj nie jest w stanie przewidzieć, dokąd zajdziemy i w jakim stopniu uda się nam uporać ze zgłoszonym problemem.



# Memento Mori

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Oleksiewicz Wojciech



**POGOTOWIE POGRZEBOWE  
W BELGII 24H/24H**

tel. **+32 (0)487 10 37 78**

tel. **+48 509 251 831 Polska**

e-mail: **biuro@mementomori.podlasie.pl**



- Organizacja pogrzebów i kremacji na terenie Belgii
- Odbiór zmarłych z miejsca zgonu i przewóz do chłodni
- Pełna dokumentacja po stronie belgijskiej oraz polskiej
- Licencjonowany przewóz zmarłych z Belgii i Francji do Polski

**FUNÉRARIUM D'UCCLE**  
Av. Oscar Van Goidtsnoen 6  
1180 Uccle

**FUNÉRARIUM DE WATERLOO**  
Chée de Bruxelles 532  
1410 Waterloo

**FUNÉRARIUM MOMMENS**  
Rue de Tervaete 35/A  
1040 Etterbeek

**FUNÉRARIUM SPRUYT**  
Bd de Smet de Naeyer 322  
1090 Jette

**SOCIÉTÉ BRUXELLOISE  
DE CRÉMATION**  
Av. du Silence 57  
1180 Uccle

**FUNÉRARIUM  
DES STOCKELOISES**  
Rue Blockmans 9  
1150 Woluwe-Saint-Pierre

**FUNÉRARIUM  
BOUVIN-COOMANS**  
Petite rue des Loups 35  
1070 Anderlecht



Nasze biura w Brukseli czynne od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00 - 16.00

# ELIOX

## ANTWERPIA

**DIENSTENCHEQUES**

**Poszukujemy i zatrudniamy pracowników bez godzin!**

Zatrudnimy każdego pracownika do pracy w systemie titres-services/dienstencheques (panie, panów w całej Belgii), którzy posiadają minimum 13 własnych godzin.

- ✓ Zapewniamy Atrakcyjne wynagrodzenia: ponad 12€/ godzinę
- ✓ Bony żywnościowe po 7€ od pierwszego dnia pracy
- ✓ Wszelkie świadczenia socjalne i emerytalne
- ✓ Zastępstwa bądź economische werkloosheid podczas nieobecności klientów
- ✓ Płatne zwolnienia lekarskie
- ✓ Pomoc administracyjna
- ✓ (min. w formalnościach związanych ze zmianą biura)
- ✓ Odzież i obuwie ochronne
- ✓ Biuro otwarte również w soboty
- ✓ Możliwość odbioru czeków z domu pracownika

*14 lutego...*

♥ **HAPPY**  
*Valentine's*  
**DAY** ♥



**03 283 88 95**  
**0487 733 310**

*Weź sprawy w swoje ręce!*



**Biuro: Anselmostraat 85 87/001, 2018 Antwerpen**

Tel: 03 283 88 95 - Gsm: 0487 733 310

Email: eliox.bvba@gmail.com



Godziny otwarcia: Pon - Wt - Czw Pt: 9.30 - 17.00

Środa i sobota: 8.00 - 12.00

www.eliox.be

Pierwsza wizyta behawiorysty często wzbudza wiele emocji. Warto więc przygotować się do niej należycie. Po pierwsze – zero stresu. Emocje udzielają się zwierzakowi! Pamiętaj, że specjalista przychodzi, aby pomóc, a nie oceniać czy krytykować.

Przyczyną zmiany zachowania zwierzęcia może być czynnik chorobowy. Przed rozpoczęciem terapii należy udać się do lekarza weterynarii. Pierwsza konsultacja behawiorysty trwa zazwyczaj od jednej do trzech godzin – w zależności od przypadku i metod pracy. Podczas spotkania powinni być obecni wszyscy domownicy – każdy ma inne doświadczenia i spostrzeżenia. Właściciel czworonoga proszony jest o odpowiedzi na szereg pytań. Szczegóły, które wydają się błahe, mogą mieć kolosalne znaczenie. Czy pupil zachowuje czystość w domu? Czy umie chodzić na smyczy? Czy akceptuje obcych? Jak wygląda jego dieta? Ile śpi? Wywiad jest kluczowy dla postawienia diagnozy i wskazania odpowiednich ćwiczeń.

Kolejnym krokiem jest obserwacja psa. Praca behawiorysty jest pracą w terenie. W domu i otoczeniu, w którym żyje zwierzę. Może jednak odbyć się na neutralnym gruncie. Wiele zależy od specyfiki trudności. Jeśli pies ma problemy z agresją lękową wobec innych psów, to spotkanie będzie miało raczej formę spaceru niż rozmowy w domowym zaciszu. Psa należy poobserwować w sytuacji dla niego trudnej. Zwierzaki w odmiennych warunkach mogą zachowywać się całkowicie inaczej niż w swoim codziennym środowisku. To nie rzadkie, kiedy pies mieszkający w mieście rzuca się na każdego napotkanego kundla, ale na

otwartej przestrzeni (park, las) okazuje się wyjątkowo pozytywnie usposobiony do wszystkiego, co się rusza. Psi behawiorysta porównuje reakcje. Co ważne, terapeuta ma jednocześnie świadomość, że zachowania, które obserwuje w czasie konsultacji, nie są i nie muszą być jedynymi charakterystycznymi dla zwierzęcia. Obecność obserwatora zaburza wszakże codzienność psa.

Ostatnim etapem jest podsumowanie i ustalenie planu działania. Możesz je otrzymać już pod koniec konsultacji lub w postaci raportu, najczęściej w przeciągu kilku dni. Behawiorysta tłumaczy, jakie są jego zdaniem przyczyny anomalii. Proponuje zmiany i przedstawia konkretne działania mające na celu redukcję napięcia emocjonalnego. Modyfikacje dostosowuje do możliwości opiekunów zwierzęcia oraz warunków, w których zwierzę żyje. Wskazuje potrzeby zwierzęcia albo wycofuje czynniki powodujące stres lub negatywne emocje. Zdarza się, że wprowadza ulepszenie diety i techniki pomocnicze (np. masaż). Zaleceniem może być również włączenie suplementacji lub farmakoterapii – wszystko zależy od konkretnego przypadku. Metody, wsparte praktycznymi przykładami, łatwiej będzie wdrożyć samodzielnie.

Czy praca z behawiorystą opiera się na jednej sesji? Zdarza się, ale warto nastawić się na cykl spotkań. Zmiany zachowań zwykle nie są proste i wymagają wielu ćwiczeń, cierpliwości, a także pokory. Podczas regularnych wizyt behawiorysta ma możliwość prześledzenia realizacji planu i ocenięcia, czy terapia podąża we właściwym kierunku. Jeśli dobrostan zwierzęcia nie ulega zmianie, proponuje korektę ćwiczeń lub alternatywne rozwiązania. W tym obszarze indywidualne podejście to podstawa. Każdy pies ma ograniczenia intelektualne i fizyczne.

## CASE MANGO

Czego boją się psy? Odpowiedzi jest tyle, ile psich historii. Każde, choćby jednorazowe zdarzenie może stać się źródłem przewlekłych lęków. Zachwiana pewność siebie (w parze ze stresem) może mieć wiele przyczyn. Stres, na jaki narażona jest suka w ciąży i po porodzie, wpływa bezpośrednio na szczenięta. Szczenię może być genetycznie predysponowane do lękliwości. Na zachwianą pewność siebie wpływ mają także: brak socjalizacji, traumatyczne doświadczenia i przemoc.

Dla Mango każdy spacer był źródłem kolosalnego stresu. Nie pomagało, że swoim urokiem osobistym zwabiła spojrzenia przechodniów. Żwawo podchodzili, bezpardonowo wyciągając w jej stronę dłoń, patrząc prosto w oczy i za przyzwoleniem Agaty wyrażając swoją sympatię głaskaniem. Tymczasem dla Mango kontakt z obcymi łączył się z obawą przed dręczeniem i agresją.

Celem Agaty w relacji z Mango stała się budowa zaufania i poczucia bezpieczeństwa. Niezależnie od tego, czego obawia się pies, pewność siebie można kształcić poprzez regularne ćwiczenia, np. z zakresu podstaw posłuszeństwa i sztuczek. Czworonóg, który osiąga sukcesy, buduje swoją pewność i dobre samopoczucie. W sytuacjach stresogennych w obecności właściciela, który dostrzega i nagradza jego postępy, będzie czuł się stabilniej. Na bodźce, których się obawia, zacznie reagować mniej lękliwie. Magda zaczęła więc konsekwentnie odmawiać obcym, którzy chcą pogłaskać jej pupila.

Paradoksalnie psi behawiorysta pracuje głównie z człowiekiem, więc ważne, by nie było między nimi spięć. Kontakt z psem ogranicza się do obserwacji jego zachowania w codziennym życiu. Wiele problemów rozpoczyna się od zaburzonej komunikacji. Po stronie opiekunów leży zrozumienie sygnałów, jakie wysyła czworonożny przyjaciel, i nauczenie go tych, które chcemy, aby rozumiał. Postępy zależą przede wszystkim od zaangażowania. Jak powiedział Mały Książę, stajesz się odpowiedzialny na zawsze za to, co oswoiłeś.





# BELGICA

DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES



# 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 "przywitane" 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 oraz premie „za polecenie firmy” - za polecenie naszej firmy i przyprowadzenie nowej osoby, która podejmie pracę w firmie Belgica. Wszelkiego rodzaju świadczenia socjalne oraz płatny urlop edukacyjny.

**Zatrudniamy zmotywowane osoby, również bez własnych godzin!**

**Czekamy na Wasze telefony. Z przyjemnością odpowiemy na wszelkie Wasze pytania dotyczące pracy w firmie Belgica.**

**0489 95 44 33 Bruksela**  
**0485 46 06 06 Bruksela**  
**0488 01 20 00 Antwerpia**



**Pracę podczas nieobecności klienta** (centrum prasowania lub zastępstwo), pomoc w sprawach administracyjnych (bank, urząd gminy, ubezpieczenie itp.)



**W celu ułatwienia rozliczenia dwa przedostatnie pracujące dni** każdego miesiąca biura czynne są w godzinach od 9.00 do 19.00; w pozostałe dni pracujące biura czynne są od 9.00 do 17.00.

**Nie pobieramy od klientów dodatkowych kosztów!**

## NASZE BIURA:

✦ **Chaussée de Waterloo 117**  
1060 Saint-Gilles  
☎ 02 335 35 35  
✉ info@belgicaservices.be

✦ **Avenue Rogier 411**  
1030 Schaerbeek  
☎ 02 335 35 35  
✉ info@belgicaservices.be

✦ **Jan van Gentstraat 9**  
2000 Antwerpen  
☎ 03 301 11 11  
✉ info@belgicaservices.be

## PRASOWALNIE:

✦ **Steenweg naar Halle 12**  
1652 Alsemberg  
☎ 02 335 35 35  
✉ info@belgicaservices.be

✦ **Jan van Gentstraat 9**  
2000 Antwerpen  
☎ 03 301 11 11  
✉ info@belgicaservices.be



[www.belgicaservices.be](http://www.belgicaservices.be)



Bądź na bieżąco!  
Polub nas na Facebooku  
BelgicaServices



DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Nasze biuro również w Antwerpii :  
Jan Van Gentstraat 9  
2000 Antwerpen  
Tel.: 0488 01 20 00

**Szukasz pracy  
w titres-services /  
dienstencheques?  
Oferujemy atrakcyjne stawki!\***

**38 h / tydz.: 14,96 €**

**30-37 h / tydz.: 14,86 €**

**20-29 h / tydz.: 14,54 €**

**13-19 h / tydz.: 14,22 €**

\*dla osób posiadających własnych klientów

**8€**





# CHEMIA

## pocałunku



Pocałunek potrafi wyrazić wiele. Szacunek, oddanie, zdradę, przywiązanie, zakochanie i mnóstwo innych emocji. Pocałunek potrafi wiele naprawić, wiele zepsuć, ale przede wszystkim wiele powiedzieć o potencjalnym partnerze. Nie bez powodu mówi się o całowaniu wielu żab, zanim znajdzie się księżca. Chemia tej chyba najprzyjemniejszej czynności w naszym życiu jest jednak wielce skomplikowana i nie do końca zdajemy sobie z tego sprawę. Nie całkiem też rozumiemy ten hormonalny impuls, który wywiera na nas tak wielkie wrażenie.



### Warto się całować

Osoby zajmujące się filematologią, czyli nauką o całowaniu, doszły do kilku ciekawych wniosków. W pocałunek zaangażowanych jest aż 126 różnych mięśni, w tym aż 34 mięśnie twarzy, których nie używamy nawet podczas jedzenia czy mówienia. Aktywowane mięśnie odpowiedzialne są m.in. za zachowanie rysów twarzy, przeciwdziałają opadaniu policzków i zapobiegają obwisaniu podbródków. Brzmi jak naturalna chirurgia plastyczna! Poza tym wydzielająca się w trakcie pocałunku dopamina blokuje wszelkie nie mile emocje i pozwala nam skupić się wyłącznie na przyjemności wynikającej ze zbliżenia ust. Niemniej, jak wynika z badań pracowników uniwersytetu w Alabamie, aż 66 proc. potencjalnych par kończy znajomość już po pierwszym pocałunku...

### Zaufać własnemu instynktowi i iść na żywioł

Tak naprawdę nie wiadomo, po co ludzie się całują. Oprócz czystej przyjemności, rzecz jasna. Zakłada się powszechnie, że kieruje nami wyłącznie biologia i właśnie chemia. Nasza ślina i zmysł węchu rejestrują bowiem wszelkie możliwe sygnały na temat DNA partnera. Jeśli podświadomie nie odpowiadają nam one, ten pierwszy pocałunek po-

trafi wszystko zniszczyć. Podczas pocałunku wymieniamy się miliardami bakterii, które również przesyłają do naszego mózgu stosowne informacje i pomagają zdecydować, czy ona to ONA i czy on to ON. Pewność siebie ma tu więc także sporo do powiedzenia. W dodatku, co chyba w samej chemii pocałunku najbardziej istotne, przyspieszamy oddech, dotleniaamy cały organizm, wzrasta ciśnienie krwi, wszystkie nasze zmysły wyostrzają się, a skóra staje się cieplejsza i nabiera żywszej barwy. Pocałunek wydaje się zatem kluczem do „wiecznej młodości”.

### Całujmy się częściej

Seksuolodzy biją na alarm – całujemy się dwa razy rzadziej niż dziesięć lat temu. I, oczywiście, obwiniamy za to brak czasu i wieczny pośpiech. Zachęca się nas więc do całowania w najróżniejszy sposób. Jednym z najważniejszych argumentów ma być to, że namiętny pocałunek pozwala spalić 20 kcal. Pięć namiętnych buziaków może więc zastąpić 20 minut gimnastyki. Obliczono też, że przeciętny człowiek w wieku 70 lat całował się w swoim życiu nieco ponad 76 godzin. Ale są również wyjątki, jak na przykład właściciele rekordu Guinnessa – zakochani z Tajlandii, którzy całowali się nieprzerwalnie przez 58 godzin, 35 minut i 58 sekund!

### Uwolnij hormony szczęścia

Chyba nie ma osoby, która nie zastanawiałaby się nad tym, jak idealnie całować: zamykać oczy czy nie, używać języka czy nie i po prostu – co robić, żeby zaimponować partnerce czy partnerowi. Przepisu na idealny pocałunek nie ma, choć w internecie roi się od dobrych rad i technik. Wszystko zależy od naszego własnego zaangażowania i oczekiwań. Pocałunki nie mogą być planowane i żeby odniosły pożądany skutek, zawsze muszą być spontaniczne. Pocałunek to smak, węch, feromony.

W przypadku pocałunku i chemii, z którą mamy do czynienia, w grę wchodzi dwa wyjątkowo ważne hormony – oksycytyna





i kortyzol. Ten pierwszy związany jest ze wszelkimi pozytywnymi uczuciami, a ten drugi ze stresem. Oba hormony muszą działać w odpowiednich warunkach. Wiadomo, nikt nie chce przecież całować się przy śmietniku. Prof. Wendy Hill z Lafayette College w stanie Pensylwania przeprowadziła więc doświadczenie z piętnastoma heteroseksualnymi parami w warunkach, w których pocałunek miałby największe szanse na powodzenie. Zapewniono romantyczny nastrój i hormony zachowały się tak, jak oczekiwano. Podczas pocałunków poziom oksytocyny wzrósł, a kortyzolu – znacznie się obniżył.

Pocałunek to też sposób na „przesiew” potencjalnych partnerów. Wargi są bardziej wrażliwe i unerwione niż opuszki palców, a nawet bardziej niż genitalia. Nic więc dziwnego, że usta są niemal najważniejszym „papierkiem lakmusowym”, którym testujemy chemiczną przydatność potencjalnego partnera. Niezależnie od badań naukowych, których wyniki, jak wiadomo, nie zawsze i nie do końca są wiarygodne, warto zwrócić uwagę na to, co podpowiada nam samo ciało. Ono doskonale wie, kiedy czuje się na tyle pewnie, aby zrobić ten pierwszy krok i właściwie ocenić to, co się z nami dzieje.

**Agnieszka Major – psycholog,  
psychoterapeuta, założycielka  
Antah Ocean**

**Jeśli zgodzimy się ze stwierdzeniem, że pierwszy pocałunek decyduje o wyborze partnera, to czy jest różnica między pocałunkiem w wieku lat 18, 30, 50 itd.?**

W każdym wieku w grę wchodzi emocje, i to one mogą tu stanowić różnicę. Choćby dlatego, że w wieku dojrzałym mamy już na koncie pewne doświadczenia, jakiś punkt odniesienia, preferencje. Nieświadomie porównujemy podobne sytuacje z przeszłości. A w wieku nastoletnim częściej się eksperymentuje, więc zupełnie inaczej odbierzemy fakt pocałunku.

**Mówi się, że pocałunki są najważniejszą częścią relacji międzyludzkich...**

Pocałunek jest jedną z najbardziej intymnych form kontaktu z drugim człowiekiem. Z tym że mówimy oczywiście o sytuacji do-

## Wyjeżdżasz – Uważaj

W naszej kulturze okazywanie uczuć w miejscach publicznych, w tym całowanie, jest jak najbardziej naturalne. Nie znaczy to jednak, że wszędzie jest ono dopuszczalne. Lepiej przed wyjazdem zapoznać się z lokalnymi zwyczajami, kulturą, religią i prawem. W krajach skandynawskich czułość i nadmierne spoufalenie może zostać odebrane jako ingerencja w prywatność. Uścisk dłoni w zupełności wystarczy. Chiny, Japonia, Tajwan, Korea – tu nie uznaje się uścisków, nawet na powitanie. Wśród Hindusów i Arabów już samo podanie dłoni płci przeciwnej może skończyć się nawet egzekucją, oczywiście w skrajnych przypadkach, choć zasada jedynie ukłonu obowiązuje także cudzo-

ziemców. W Tajlandii trzymanie się za rękę na ulicy czy w innych miejscach publicznych uznaje się za normę, ale już w Indiach jest ono karalne. W północnej Afryce zaś jest to dozwolone, o ile para jest po ślubie. Co ciekawe, w krajach muzułmańskich publiczne dotykanie czy nawet przytulanie akceptowane jest jedynie wśród przedstawicieli tej samej płci. Tak samo jest w Indiach czy w Nepalu. O ile takie widoki w Europie czasami nadal wzbudzają niesmak, w tamtych kulturach nie wiążą się z czysto pojętą seksualnością. W Zjednoczonych Emiratach Arabskich nie można sobie pozwolić nawet na publiczny pocałunek, zwłaszcza jeśli para nie jest po ślubie.



tyczącej dwojga zakochanych ludzi. Proszę zauważyć, że nawet samo zbliżenie czasami nie świadczy o intymności tak bardzo, jak pocałunek.

**Pojawiają się także teorie, że kiedy kobieta całuje, to kocha, a kiedy mężczyzna całuje, to chce się kochać. Słusznie?**

Ludzie, kiedy kochają, dążą do sytuacji wyjątkowo intymnych i pocałunki są zawsze ich częścią. Mówimy przecież o potrzebie bliskości z drugą osobą. Wiele zależeń będzie też i od tego, jak ludzie zostali wychowani, jakie mają przekonania, jakie mają wartości. Jedni mogą myśleć, że jak zacząć się całować, to „dostaną coś więcej”, i pewnie taki scenariusz będą chcieli zrealizować. Nie rozdzielałabym tego na płci, bo zarówno mężczyźni, jak i kobiety mogą mieć podobne strategie. Niezależnie od tego, pocałunek też wcale nie musi być najważniejszy. Wszyscy jesteśmy pełni indywidualnych różnic. Jedni być może skupią się na całowaniu, ale inni pewnie najpierw na wyglądzie potencjalnego partnera. Ta kompatybilność też nie zawsze wynika z „fajnego” pocałunku. Są ludzie, którzy się uwielbiają i nie wyobrażają sobie życia bez siebie, ale nie lubią się całować. Ale i odwrotnie, są też tacy, którzy uwielbiają tę formę intymności między sobą, ale za nic w świecie nie chcieliby ze sobą być.

**Warto planować, przygotowywać, wyobrażać sobie swój pierwszy pocałunek?**

Nie. Tu liczy się żywioł, poddanie się chwili i emocjom. Im mniej planowania, tym mniej napięcia, a więcej swobody i otwartości. Każdy z nas, najczęściej podświadomie, wysyła konkretne sygnały, więc warto je po prostu obserwować. I też nie ma znaczenia, kto zrobi ten pierwszy krok. Kiedyś pewnie powiedziano by, że to mężczyzna ma być tym pierwszym. Dzisiaj nie ma to znaczenia. Ważne, żeby nie przekroczyć granicy i źle nie odczytać wysyłanych sygnałów. Ważne, żeby nie być zaborczym. To dotyczy obu stron.

Pocałunki czasami rozdawane są na ulicach nawet za darmo. Jednym słowem – nic, tylko korzystać. Zwłaszcza że dwa razy w roku – 6 lipca i 28 grudnia – obchodzimy międzynarodowe święto tego wyjątkowego w naszym życiu wydarzenia. No, chyba że cierpi się na filemafobię, czyli chroniczny lęk przed pocałunkiem. Ale może pomnik całującej się pary w San Diego skusi nawet największych sceptyków? Przed nami walentynki, zatem do dzieła, panie i panowie!

Filip Cuprych

# KALENDARZ IMPREZ

do 3.03

## TOKYO ART CITY

Viage Digital Art Theatre, 1000 Bruxelles

[www.tokyoartcityexpo.com](http://www.tokyoartcityexpo.com)

do 31.05

## BOND IN MOTION

Unikalna wystawa z oryginalnymi i kultowymi pojazdami Jamesa Bond'a

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

[www.007brussels.com](http://www.007brussels.com)

2 - 5.02

## SALON WAKACJI

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

[www.salondesvacances.eu](http://www.salondesvacances.eu)

9 - 12.02

## CIRQUE DU SOLEIL: CRYSTAL

Palais 12, 1020 Bruxelles

[www.cirquedusoleil.com](http://www.cirquedusoleil.com)

do 12.02

## WYSTAWA: PICASSO & ABSTRACTION

Musées Royaux des Beaux-Arts,

1000 Bruxelles

[www.fine-arts-museum.be](http://www.fine-arts-museum.be)

14.02 - 10.06

## WYSTAWA: BACK TO NATURE 1900

Wystawa kilkunastu mało znanych dzieł secesyjnych, które pokazują relację między tą formą sztuki a naturą.

Musée de la Ville de Bruxelles, 1000 Bruxelles

[www.brusselcitymuseum.brussels](http://www.brusselcitymuseum.brussels)

16 - 19.02

## BRIGHT BRUSSELS 2023

Festiwal świetlnych instalacji  
różne miejsca w centrum, 1000 Bruxelles  
[visit.brussels/en/sites/bright](http://visit.brussels/en/sites/bright)

17 - 26.02

## ANIMA 2023

Festiwal filmów animowanych

Flagey, 1050 Bruxelles

[www.animafestival.be](http://www.animafestival.be)

17 - 19.02

## DISNEY ON ICE

Forest National, 1190 Bruxelles

[www.forest-national.be](http://www.forest-national.be)

do 19.02

## WYSTAWA LEGO: THE ART OF THE BRICK

5 Grand-Place, 1000 Bruxelles

[www.theartofthebrickexpo.com](http://www.theartofthebrickexpo.com)

19 - 21.02

## KARNAWAŁ BINCHE

[www.carnavaldebinche.be](http://www.carnavaldebinche.be)

19 - 21.02

## KARNAWAŁ MALMEDY

[www.malmedy-tourisme.be](http://www.malmedy-tourisme.be)

19.02

## KARNAWAŁ AALST

[www.aalstcarnaval.be](http://www.aalstcarnaval.be)

3 - 5.03

## MADE IN ASIA

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

[www.madeinasia.be](http://www.madeinasia.be)

do 5.03

## GREAT ART FOR GREAT KIDS

Wystawa, która pozwala dzieciom w oryginalny sposób odkryć największe dzieła sztuki.

Rue de la Colline 24, 1000 Bruxelles

[www.greatartforkidsexpo.com](http://www.greatartforkidsexpo.com)

14 - 19.03

## BATIBOUW 2023

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

[www.batibouw.com](http://www.batibouw.com)

do 15.04

## WYSTAWA: MARSUPILAMI, THE HOUBA SHOW

Musée de la Bande Dessinée, 1000 Bruxelles

[www.cbbd.be](http://www.cbbd.be)

do 15.06

## JOHNNY HALLYDAY

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

[www.johnnyhallydayexposition.com](http://www.johnnyhallydayexposition.com)

do 13.08

## WYSTAWA: LUMINOPOLIS

Muséum des Sciences Naturelles, 1000 Bruxelles

[www.sciencesnaturelles.be](http://www.sciencesnaturelles.be)

Brusselse Bibliotheken  
Poolse Collectie

# KSIĄŻKI W JĘZYKU POLSKIM

Masz ochotę na przeczytanie książki w języku polskim?  
Udaj się do biblioteki.

## Brusselse Bibliotheken **Anderstalige Collectie**

Een boek lezen in het **POOLS**? Ga naar je bibliotheek.  
Lire un livre en **POLONAIS**? Allez dans votre bibliothèque.



- **Bibliotheek Sint-Pieters-Woluwe**  
Grote Prijzenlaan 63/  
Avenue des Grands Prix 63  
1150 Sint-Pieters-Woluwe/ Woluwe-Saint-Pierre
- **Bibliotheek Jette**  
Kardinaal Mercierplein 6/  
Place Cardinal Mercier 6  
1090 Jette/ Jette
- **Bibliotheek De Boekenmolen**  
Hovenierstraat 47A/ Rue du Jardinier 47A  
1080 Sint-Jans-Molenbeek/  
Molenbeek Saint-Jean

V.U. Eric Verrept, Emile Jacquainlaan 135, 1000 Brussel



Anderstalige  
collectie



Brusselse  
bibliotheken



brussel

[www.brusselsebibliotheken.be](http://www.brusselsebibliotheken.be)

# MINIMALIZM

## w cyfrowej rzeczywistości



Bez przerwy przeglądasz portale informacyjne? Scrollujesz strony internetowe i social media? Sprawdzasz skrzynkę e-mailową? Oglądasz seriale, słuchasz muzyki lub podcastów? Grasz w gry? Czujesz, że zbyt długo ślęczysz przed ekranem komputera lub smartfona, zubożały twoje relacje interpersonalne w świecie realnym i masz za mało czasu na np. czytanie książek lub spotkanie z koleżanką? To oznacza, że **cyfrowy minimalizm jest dla ciebie!**

W ostatnich latach filozofia minimalizmu zyskała wielu zwolenników. Jej sztandarowym hasłem jest „mniej znaczy więcej”, i nie chodzi tu tylko o zredukowanie ilości posiadanych przedmiotów, ale też o ograniczenie do minimum wymagań, potrzeb i dążeń. Sprawdza się to do przewartościowania priorytetów tak, aby pozbyć się nadmiaru zbędnych rzeczy, które nie dodają naszemu życiu wartości, a skupić się na tym, co wzbogaca egzystencję. Podejście to odbija się coraz głośniejszym echem w związku z korzystaniem z narzędzi cyfrowych.

Podstawowe założenie minimalizmu cyfrowego to **skoncentrowanie się na małej liczbie starannie dobranych internetowych działań**, które wspierają to, co ma dla nas wartość, oraz **świadoma rezygnacja z niepotrzebnych aktywności**. Nie chodzi o to, by całkowicie zaniechać korzystania z internetu, tylko by racjonalnie czerpać z jego zasobów.

### OTO KILKA WSKAZÓWEK, JAK ZACZAĆ TĘ PRZYGODĘ:

**Sprecyzuj aktywności w internecie**, które są dla ciebie niezbędne – kilkukrotne sprawdzanie w ciągu dnia pracy służbowej skrzynki e-mailowej jest koniecznością, natomiast można wprowadzić ograniczenia co do poczty prywatnej (np. raz dziennie). Poza tym przez internet dokonujemy płatności bankowych, kupujemy bilety itp. Ważne, aby po wykonanej czynności nie klikać w kolejne podpowiadane linki, tylko zakończyć korzystanie z sieci. Nowe wersje niektórych systemów operacyjnych zawierają opcję włączenia czarno-białego ekranu, co wpływa na zmniejszenie atrakcyjności stron internetowych dla naszego mózgu.

**Zredukuj liczbę blogów**, vlogów, portali informacyjnych, stron internetowych, seriali i podcastów, które śledzisz. Pozostaw jedynie te, które sprawiają ci radość i dodają wartość do twojego życia.

**Ustal, w jakie dni tygodnia i** (bardzo istotne) **jaki czas przeznaczysz** na przeczytanie, obejrzenie lub posłuchanie wybranych blogów, seriali czy podcastów – któż z nas nie obejrzał pięciu docinków serialu jednego wieczoru, a później miał z tego powodu wyrzuty sumienia?

**Wyłącz powiadomienia** – co się stanie, gdy twój ulubiony vloger zamieści filmik na swoim kanale, a ty nie obejrzysz go od razu, tylko np. po tygodniu? Otóż nic się nie stanie. Jeżeli cenisz jego kanał, to i tak prędzej czy później sprawdzisz, czy opublikował coś nowego. Podobnie sprawa wygląda z powiadomieniami w komunikatorach. Aby zanadto nie rozpraszały, można wyciszyć dźwięk przychodzących powiadomień i odczytać wiadomości, gdy będziemy mieć na to czas i ochotę. Może brzmi to dość egoistycznie, ponieważ osoba, która do nas pisze, pewnie chciałaby uzyskać od nas natychmiastową odpowiedź, ale można uprzedzić naszego „rozmówcę”, że chcemy stać się cyfrowymi minimalistami i właśnie dlatego nie spędzamy całego czasu z telefonem w rękę.

**Odinstaluj niepotrzebne aplikacje** oraz włącz monitorowanie czasu spędzonego w aplikacjach, których używasz. To uświadomi ci, jak wielką część dnia pożerają.

**Świadomie korzystaj z portali społecznościowych** – jeżeli masz potrzebę dowiedzenia się, co słychać u twoich znajomych, to rób to z głową. Dwugodzinne przeglądanie, komentowanie i lajkowanie zdjęć znajomych naprawdę nie zastąpi żywego kontaktu z drugim człowiekiem. Jeżeli spotkanie jest niemożliwe, umówcie się na rozmowę telefoniczną. Podobnie jak w przypadku innych internetowych działań, wyznacz jeden dzień w tygodniu i ustal ramy czasowe, w których będziesz aktywny na portalu. Kompulsywne wrzucanie zdjęć z wakacji lub restauracji jest naprawdę *passé*. Najprawdopodobniej robisz to, by otrzymać lajki i miłe komentarze pod zdjęciami, co wpływa na wydzielanie się większej ilości dopaminy, kluczowego neuroprzekaźnika, który reguluje nasze pragnienia. Nigdy nie wiemy, ile lajków dostaniemy i dlatego cieszy nas każdy kolejny. Tylko czy faktycznie to jest sens naszego życia?

**Noś zegarek na ręce** – często patrzymy w ekran telefonu tylko po to, by sprawdzić, która jest godzina, a przy okazji przypominamy sobie, że mieliśmy poszukać czegoś w internecie, otwieramy kolejne zakładki w przeglądarce i... kolejne 15 minut z realnego życia uciekło bezpowrotnie.

Wszzechobecny i nieograniczony dostęp do internetu – wystarczy tylko sięgnąć do kieszeni lub torebki – znacząco wpłynął na zmianę zachowań ludzi. Jako społeczeństwo jesteśmy przebudzowani ciągłymi informacjami oraz nieograniczonym dostępem do rozrywek, zapomnieliśmy, co to znaczy nuda i cisza, ogarnia nas FOMO (*Fear Of Missing Out* – lęk przed odłączeniem od atrakcyjnego cyfrowego świata) i mimo rozwiniętych portali społecznościowych i komunikatorów coraz bardziej się od siebie oddalamy i alienujemy. Może warto pochylić się nad założeniami cyfrowego minimalizmu i zamiast wirtualnej egzystencji po prostu zacząć realnie żyć?

Anna Kata

# SYSTEMY SATELITARNE

**Satservice.be**

**40 polskich programów bez abonamentu i opłat**

Doładowania telewizji na kartę

televizja na kartę **nc+** Poczuć wolność bez comiesięcznych rachunków

Discovery

tel. 0496 94 33 83 | [www.satservice.be](http://www.satservice.be)

# SUPER SMAAK

SKLEP POLSKI • ART. SPOŻYWCZE • DANIA DOMOWE

Świeże towary z Polski 3 razy w tygodniu.

**CO TYDZIEŃ NOWE PROMOCJE!**  
Zobacz na naszym FB

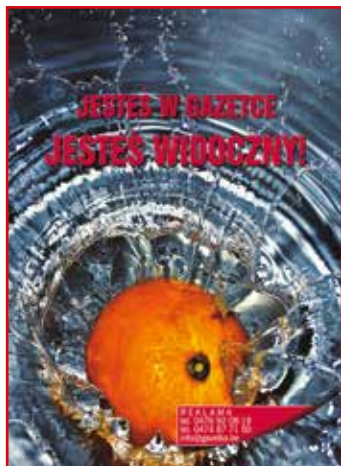
**Rabaty** zakupy za 50€ - 10%  
dla klientów: zakupy za 100€ - 20%

61, Chaussée de Merchtem – 1780 Wemmel

wtorek - sobota 09:00 - 20:00  
niedziela 09:00 - 16:00

Tel: 02 460 08 06

[f /polskisklepsupersmaak/](https://www.facebook.com/polskisklepsupersmaak/)



**MAGICZNE nożyczki**

**FRYZJERKA**

T. 0495 45 79 53

## PEDICURE-MEDICALE

- usuwanie odcisków, nagniotków
- paznokci wrastających w skórę
- leczenie różnego rodzaju dolegliwości poprzez masaż stóp
- zwrot z mutuelle

**Tel. 0479/ 677 961**

PROSZĘ DZWOŃĆ TYLKO Z NUMERÓW ODKRYTYCH

## PEDICURE MEDYCZNY

- pielęgnacja odcisków, wrastających paznokci itp.
- profilaktyka i zabiegi dla cukrzyków
- masaż stóp
- możliwy zwrot przez ubezpieczenie

**BOŻENA**

0474 83 79 98

USŁUGI Z DOJAZDEM DO DOMU

[WWW.POLSKASZKOLALEUVEN.EU](http://WWW.POLSKASZKOLALEUVEN.EU)  
[WWW.POOLSESCHOOLLEUVEN.EU](http://WWW.POOLSESCHOOLLEUVEN.EU)

## ZAPISY NA ROK SZKOLNY 2022/2023

Polska Szkoła w Leuven im. W. Szyborskiej  
ZAPRASZA DZIECI W WIEKU 2,5-13 LAT!

**OFERTA:**

- \*przedszkole
- \*zerówka
- \*szkoła (klasy 1-7: język polski, przedmioty uzupełniające: historia, chemia, geografia, matematyka...)
- \*religia (z przygotowaniem do Komunii Świętej - we współpracy z Polską Misją Katolicką)
- \*zajęcia dodatkowe
- \*NOWOŚĆ: logopedia

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY NA DARMOWE LEKCJE PRÓBNE!**

[www.polskaszkolaleuven.eu](http://www.polskaszkolaleuven.eu)  
Pytania? Napisz lub zadzwoń!  
szkolawleuven@gmail.com - 0489305905

## ZAPISY DO ODDZIAŁU DZIECIĘCEGO

- ☺ Oferujemy **bezpłatne** zajęcia dla dzieci w wieku 5-6 lat.
- ☺ Przygotowujemy do nauki pisania i czytania w języku polskim.
- ☺ Dzieci uczą się poprzez zabawę: gry, piosenki, zabawy ruchowe.
- ☺ Wyposażona sala, pomoce dostosowane do wieku dzieci.
- ☺ Kameralna grupa, z którą pracują wykwalifikowani nauczyciele.
- ☺ Pierwsze zajęcia już **3 grudnia 2022!**

**Zajęcia w soboty od 12.30 do 16.30** na terenie Szkoły Polskiej im. J. Lelewela przy Ambasadzie RP w Brukseli: Collège Jean XXIII, Bd de la Woluwe 22-24, 1150 Woluwe St-Pierre, Bruxelles

**Formularz zapisu:** <https://bruksela.orpeg.pl/rekrutacja>

## Indywidualne lekcje rysunku i malarstwa dla dzieci

**Factory of Identity ashl Bruksela**

+32484091311

# Miłość przenosi góry ale nie leczy z alkoholizmu



NIEBIESKA LINIA +32 466 901 702

Któż z nas nie wszedł w nowy rok z dobrymi postanowieniami? Może się zdarzyć, że ktoś budzi się pierwszego stycznia na potężnym kacu, postanawiając po raz kolejny, że definitywnie kończy z pić. W miarę upływu tygodnia mięknie, dochodząc do wniosku, że alkohol będzie tylko w weekendy. Dzień później stwierdza, że właściwie czemu nie codziennie, natomiast tylko wieczorami. Wkrótce szlag trafia postanowienie i nałóg porywa uzależnionego.

Alkohol jest wszechobecny w polskiej kulturze. Przejawia się to choćby w języku: trzeba „zalać robaka” oraz „posłodzić wódkę”, bo przecież „gorzka wódka, nie będziemy pili”. A jak odmówić, gdy pada sakramentalne „Ze mną się nie napijesz?”... No i w ogóle to trzeba się napić, żeby się odstresować.

Niestety alkohol przysparza problemów nie tylko pijącemu. Życie z osobą uzależnioną (od różnych używek, ale dzisiaj skupmy się na alkoholu ze względu na wszechobecność zjawiska) jest jak bycie „na wojnie”. Zachwiane jest nasze poczucie bezpieczeństwa, bo nie wiemy, co nas czeka, doświadczamy lęku i ciągłego stresu. By jakoś poruszać się po polu minowym, jakim jest codzienność z uzależnionym, partnerka (lub partner) wykształca mechanizmy przystosowawcze i w ten sposób staje się **osobą współuzależnioną**. Czyli taką, która (najczęściej nieświadomie) podtrzymuje uzależnienie partnera, stwarzając mu warunki do picia. Zamiast odejść, bierze na siebie ratowanie partnera i rodziny. Nie oznacza to, że ponosi winę za rozwój uzależnienia partnera. Jednak układ, jaki wytworzył się między partnerami w takim związku, znacząco utrudnia podjęcie leczenia przez osobę uzależnioną.

Psychoterapeutka Joanna Flis wnioskuje na podstawie swojej wieloletniej praktyki terapeutycznej, że na dziesięciu współuzależnionych mężczyzn dziesięciu odejdzie ze związku, natomiast na dziesięć współuzależnionych kobiet na odejście od uzależnionego partnera zdecyduje się jedna. Dlaczego? Gdyż tak zostałyśmy wychowane. Do

poświęcania się i odpowiedzialności za rodzinę, która powinna być pełna za wszelką cenę. Czujemy się strażniczkami ogniska domowego, często tymi najważniejszymi, a może nawet jedynymi. Nierzadko postrzegamy mężczyznę jako kolejną osobę, którą trzeba się zaopiekować, i wierzymy, że nasza miłość go przemieni, że przestanie pić. Bywa, że uległości i stawiania potrzeb partnera ponad własnymi uczymy się od własnych matek, które tolerowały przemoc i nałóg.

Kobieta współuzależniona, która za wszelką cenę chce uratować związek i rodzinę, skupia się na kompensowaniu destrukcyjnych zachowań swojego partnera. Im bardziej on zawala, tym bardziej ona przejmuje kontrolę. Jeśli ojciec zapisał i nie odebrał dzieci ze szkoły, tłumaczy im, że tata je bardzo kocha, tylko źle się poczuł. Jeśli nie poszedł do pracy, dzwoni do pracodawcy, wymyśla kolejne usprawiedliwienie i załatwia zwolnienie lekarskie. Jeśli jest brudny i zwała się na kanapę, przeniesie go do łóżka, żeby dzieci nie widziały. Jeśli narobi długów, stara się je spłacić. Osoba współuzależniona robi wszystko, żeby zminimalizować straty spowodowane pić, zatrzeć ślady, tak aby wszystko wyglądało normalnie.

Przejmowanie kontroli nad pić uzależnionego przez osobę współuzależnioną może przejawiać się również w próbie nadzorowania picia. Kobieta chowa alkohol, wylewa go, przeszukuje kieszenie czy wręcz sama dostarcza pijącemu wysokoprocentowych trunków, żeby nie wyszedł z domu i żeby nie stracić go z oczu.

Zachowania te jednak nie odwodzą partnera od picia. Wręcz przeciwnie, podtrzymują jego nałóg, gdyż nie ma on szansy doświadczyć w pełni wszystkich konsekwencji picia, nie osiąga dna, od którego mógłby się odbić.

Kobiety decydują się pozostać z nadużywającym alkoholu partnerem z różnych względów: nierzadko ekonomicznych (wspólny kredyt), ale też ze strachu, że partner zupełnie się stoczy, a one zostaną z jedną pensją i bez alimentów. Są też czynniki społeczne, jak presja otoczenia: wszystko, byle nie rozwód. Oby nikt się nie dowiedział, bo rodzina zostanie napiętnowana, poniżona i wyszydzona. Bywa też tak, że kobieta po latach zmagania z nałogiem partnera, zmęczona, pozbawiona pewności siebie i poczucia własnej wartości, woli trwać w toksycznym, ale „oswojonym” związku, niż wybrać nieznaną przyszłość.

Bycie współuzależnionym to błędne koło: podczas gdy życie osoby uzależnionej kręci się wokół alkoholu, życie osoby współuzależnionej kręci się wokół osoby uzależnionej, a jej własne potrzeby spychane są na boczny tor. Dojmujące poczucie wstydu, strach, brak stabilizacji, społeczne wycofanie, doświadczenie ze strony partnera przemocy fizycznej i psychicznej mogą spowodować u osoby współuzależnionej poważne kłopoty ze zdrowiem: zaburzenia snu, uzależnienie od leków uspokajających i nasennych, apatię oraz stany depresyjne. Dlatego tak ważne jest rozpoznanie u siebie syndromu współuzależnienia i podjęcie trudu wyrwania się z tego zakłętą kręgu. W sprawdzeniu, czy jest się osobą współuzależnioną, pomocą może test ([link: https://stopuzaleznieniom.pl/moj-bliski-ma-problem/test-czy-jestem-wspoluzalezniomy/](https://stopuzaleznieniom.pl/moj-bliski-ma-problem/test-czy-jestem-wspoluzalezniomy/)) zamieszczony na stronie <https://stopuzaleznieniom.pl>. Najlepszą drogą do uwolnienia się od współuzależnienia jest skorzystanie z pomocy doświadczanego terapeuty.

Uzależniona w rodzinie jest zwykle jedna osoba, ale destrukcyjnych konsekwencji picia doświadczają wszyscy domownicy, również dzieci. Najbliżsi uzależnionego rozwijają strategie przetrwania, próbując przystosować się do jego nieprzewidywalnych zachowań.

„Miłość przenosi góry, ale nie leczy z alkoholizmu”, jak powiedziała Maria Czubaszek. Kobieta, mimo całej swojej miłości i poświęcenia, nie jest w stanie wyciągnąć mężczyzny z nałogu. Uzależniony musi sam wziąć odpowiedzialność za swoją chorobę i udać się na terapię.

autorka: członkini Centrum  
Antyprzemocowego  
Elles pour Elles

**WEBINAR**  
**NT. WSPÓLUZALEŻNIENIA**  
**15 lutego (środa) o godz. 19.30**

Centrum Elles pour Elles  
zaprasza! W webinarze weźmie  
udział doświadczona **specjalistka**  
**psychoterapii uzależnień**  
**Dorota Idzikowska**, która chętnie  
odpowie na wszelkie pytania.

[www.facebook.com/  
CentrumAntyprzemocoweEPE/](https://www.facebook.com/CentrumAntyprzemocoweEPE/)

# BYĆ POLAKIEM

Międzynarodowy Konkurs  
XIV edycja 2022/2023

Mieszkaś poza Polską  
a Twoje serce jest w Polsce



Do udziału w konkursie zapraszamy  
dzieci i młodzież od 6 do 22 lat  
oraz nauczycieli polonijnych

Gala konkursu odbędzie się 2 sierpnia 2023 r. w Warszawie.  
Na laureatów czekają atrakcyjne nagrody,  
jedną z nich jest wycieczka po Polsce

Regulamin i zasady Konkursu na  
[www.bycypolakiem.pl](http://www.bycypolakiem.pl)

BYĆ POLAKIEM



Organizator Konkursu



## Factory of Identity asbl działalność na 2023'

STAŻE ARTYSTYCZNE 9H-17H

Luty

20-24.02. 20-3.03

Kwiecień

3-7.04 11-15.04

Maj

1-12.05 15-19.05

ARTYSTYCZNE ŚRODY 13.30H- 17.30H

STYCZEŃ 11/18/25 LUTY 1/8/15

MARZEC 8/15/22/29 MAJ 24/31

CZERWIEC 7/14/21/28



adres: [rue Au Bois 11/ 1150 Brussels /](https://www.rueaubois11.be/)

INFO I ZAPISY: [FACTORY.ASBL.BE@GMAIL.COM](mailto:FACTORY.ASBL.BE@GMAIL.COM)



**ELLES  
POUR  
ELLES**  
CENTRUM  
ANTYPRZEMOCOWE

NIEBIESKA LINIA  
DLA CIEBIE



PRZEŁAM Z NAMI  
SWOJĄ CISZĘ:

Poniedziałek	prawniczka (pl., en.)	9.30 - 10.30
	psycholożka (pl., fr.)	20.00 - 21.00
Wtorek	psycholożka (pl., en.)	20.00 - 22.00
Środa	prawniczka (pl., en.)	22.00 - 23.00
Czwartek	psycholożka (pl., en., nl.)	8.00 - 10.00
Piątek	psycholożka (pl., fr.)	9.00 - 10.30
	psycholożka (ukr., en.)	14.00 - 16.00

+32 466 901 702

[epe.bruksela@gmail.com](mailto:epe.bruksela@gmail.com)

# TIRAMISU



## Słodki przekładaniec

Czy jest ktoś, kto nigdy nie słyszał o deserze tiramisu? To chyba niemożliwe – ten włoski rarytas w zawrotnym tempie wypracował swoją reputację i zdobył fanów na całym świecie. Kultowy deser uchodzi ponadto za... afrodyzjak. Za biszkoptowymi herbatnikami przełożonymi serkiem mascarpone i posypanymi kakao kryje się historia pełna legend i niedomówień. Skąd tak naprawdę pochodzi tiramisu, jakie są jego odmiany i czym jest... birramisu?

### KLASYKA I WARIACJE NA TEMAT

Tiramisu, jakie znamy na co dzień, opiera się na delikatnym serku mascarpone o dużej zawartości tłuszczu. Bazą zaś są podłużne biszkopty, tak zwane „kocie języczki”, które należy nasączyć mieszanką mocnej kawy i likieru amaretto. Całość pokryta jest solidną warstwą startej czekolady lub kakao. Tiramisu można przygotować na blaszce lub w szklanym naczyniu, ale też w pucharkach lub tortownicy. Jednak nie tylko forma podania podlega wariacjom cukierników. Deser jest stosunkowo młody, bo powstał dopiero w latach 60. ubiegłego wieku – i nadal stanowi źródło wielu eksperymentów cukierniczych. Można mieszać krem mascarpone z jajkami lub śmietaną, podawać go z truskawkami lub malinami. Stworzono nawet wersję birramisu – czyli tiramisu przygotowane z dodatkiem piwa!

W Belgii z kolei popularna jest wersja bezalkoholowa: z ciasteczkami speculaas.

### TROCHE HISTORII....

Pomimo tego, że o tiramisu zaczęto mówić w połowie XX wieku, szukając jego źródeł warto cofnąć się dalej, do wieku XV. Nie byłoby przecież tiramisu bez... mascarpone. A właśnie w tych odległych czasach chłopcy z Lombardii zyskali sławę za sprawą sprzedawania nowego, pysznego rodzaju sera. Legenda mówi co prawda, że ówczesny władca wprost uwielbiał słodczyce, dlatego wszyscy starali się mu przypodobać, kiedy podróżował po kraju. Ponoć lokalni cukiernicy przygotowali specjalnie dla niego wyszukany smakołyk o nazwie „zuppa del duca” – był to kremowy ser z zanurzonymi w nim kawałkami ciastek. Inna legenda przypisuje powstanie mascarpone Piemontowi i wiąże to z biszkoptami savoirdi z tego regionu – ponoć to w Piemontcie wykonano deser – pierwowzór tiramisu – który miał być serwowany samemu premierowi Włoch. Jeszcze inna zaś wersja wspomina o produkcji serka mascarpone w okolicach Mediolanu, gdzie rzekomo wytwarzano najlepszą jego wersję. Jednak wszystko to to tylko pierwsze próby, które miały doprowadzić do powstania słynnego deseru kilka wieków później.

### SŁODKA BITWA

Dwa regiony zaciekle walczyły o palmę pierwszeństwa w powstaniu tiramisu: Wenecja Euganejska i Friuli-Wenecja Julijska. To właśnie w tych regionach w połowie ubiegłego wieku po raz pierwszy zaserwowano deser z biszkoptami i kremem w formie, jaką znamy do tej pory. Jednak spór trwa do dziś i nie zapowiada się, aby któryś region miał odpuścić w walce o tytuł kolebki tiramisu. O zaszczytne miano dopominają się także miasta Wenecja i Rzym, jednak w tych przypadkach to raczej pobożne życzenie, bo brak jest wiarygodnej genezy powstania.

W cieniu walki o palmę pierwszeństwa w październiku 2021 roku, w wieku 93 lat, zmarł słynny cukiernik i restaurator Ado Campeol, który przez wielu nazywany był ojcem tiramisu. Był właścicielem restauracji Le Beccherie w Treviso – w której słynny deser został wymyślony przez jego żonę i szefa kuchni. Deser zawierający biszkopty nasączone kawą i mascarpone został wprowadzony do menu restauracji należącej do Campeola w roku 1972. Jednak Włoch nigdy nie opatentował pomysłu.

Roberto Loli Linguanotto – ówczesny szef kuchni restauracji Le Beccherie – powiedział, że deser powstał w wyniku... wypadku podczas robienia lodów waniliowych. Kucharz przez przypadek wrzucił odrobinę serka mascarpone do miski z jajkami, w której przygotowywał lody – a połączenie to okazało się zaskakująco dobre. Szef kuchni udoskonalił



przepis we współpracy z żoną Campeola, Albą. To ona dodała do niego biszkopty, kawę i odrobinę kakao. Całość nazwała optymistycznie „tiramisu” – co z włoskiego, w wolnym tłumaczeniu, oznacza „popraw mi humor” (dosłownie: „podnieś mnie”).

Tiramisu na przestrzeni kilkudziesięciu lat stało się jednym z symboli kuchni włoskiej i jako sztandarowy deser pojawiło się w menu restauracji na całym świecie. Nic więc dziwnego, że ciągle toczą się dyskusje dotyczące jego pochodzenia. Niektórzy plotkują nawet, że tiramisu... podawano jako afrodyzjak w domach publicznych w okolicach Treviso, i to już około roku 1900, kiedy miasto było uważane za stolicę przyjemności. Ponoć deser miał być serwowany klientom takich przybytków, aby dodać im siły i energii, tak żeby pozostawione w domach żony nie podejrzewały, jakiego typu miejsca odwiedzają ich mężowie... Jednak powszechnie przyjmuje się, że za przepisem stała restauracja Campeola.

Treviso jest obecnie znane jako stolica tiramisu, ponieważ co roku w mieście organizuje się konkurs na najlepsze tiramisu na świecie. A w lokalnych cukierniach deseru można spróbować o każdej porze dnia.

## DRUGA STRONA MEDALU

Ale kilkadziesiąt kilometrów na północny wschód od Treviso, w regionie Friuli, znajduje się miasteczko Tolmezzo, w którym kwestionuje się weneckie pochodzenie tiramisu. Jak twierdzi Pier Avanzato – emerytowany lekarz, który pasjonuje się historią tiramisu – deser narodził się w hotelu Roma w Tolmezzo w latach 50. I jako dowód pokazuje przepis, jak utrzymuje – oryginalny – zapisany ręcznie w książce kucharskiej właściciela hotelu; cytując: „Zaparzyć dobrą kawę, ubić dwa żółtka ze 150 gramami cukru, dodać mascarpone i ubić białka na sztywno”. Znajdują się także kolejni obrońcy tej tezy o pochodzeniu słynnego deseru, którzy podpierają się menu z 1962 roku z górskiego hotelu – zawiera ono deser „plasterek mascarpone”.

Deser zyskał na popularności dzięki przejeżdżającym przez miasteczko narciarzom – to oni zatrzymywali się na odpoczynek w restauracjach i zamawiali udoskonalony smakołyk. Mieli go ponoć wychwalać i mówić, że to coś, co stawia ich na nogi po wyczerpujących zjazdach na stokach.

Wydaje się, że w 2017 roku włoskie Ministerstwo Rolnictwa ostatecznie rozstrzy-

gnęło kwestię pochodzenia tiramisu, kiedy to oficjalnie deser został przypisany do regionu Friuli. Jedyna różnica jest taka, że w przepisie z Treviso nie ma białek ubijanych sztywno – jak śnieg. Ale poza spornym pochodzeniem co do jednego nie ma wątpliwości: włoska słodycz podbiła cały świat – i we wszystkich językach nazywa się tak samo.

Tradycja podaje, że prawdziwe tiramisu wykonuje się z sześciu składników; są to mianowicie: jajka, cukier, mascarpone, biszkopty, kawa i kakao. Niektóre warianty zawierają jeszcze alkohol, chociażby amaretto czy rum, ale w oryginalnym przepisie go nie było. Deser z zasady miał być bezalkoholowy, tak aby mogły go jeść także dzieci.

Choć trudno w to uwierzyć, jeden z najsłynniejszych włoskich deserów został wymyślony zaledwie około 60 lat temu. Przedtem po prostu go nie było... Nie pojawił się w żadnej książce kucharskiej... Ale – jak to czasem w kuchni bywa – o jego powstaniu zdecydował splot okoliczności. I całe szczęście!

**Agnieszka Strzałka**

## PRZEPIS NA TIRAMISU DLA 4-6 OSÓB

- ▲ 4 jajka
- ▲ 250–300 g cukru pudru (według smaku)
- ▲ 500 g mascarpone
- ▲ 40 herbatników „kocie języczki”
- ▲ filiżanka gorzkiej mocnej kawy
- ▲ 100 g gorzkiego kakao w proszku



Przygotuj wcześniej kawę w ekspresie i pozostaw ją do ostygnięcia w misce. Trzy białka ubij na sztywno ze szczyptą soli, następnie za pomocą trzepaczki ubij trzy żółtka i całe jajko razem z cukrem, a na koniec za pomocą szpatułki dodaj mascarpone i mieszaj, aż powstanie krem. Do wymieszanej masy dodaj ubitą pianę z białek, łącząc wszystko razem, tak by uzyskać konsystencję jedwabistego kremu.

Na płaskim dnie miski lub naczynia żaroodpornego układamy następnie warstwę herbatników namoczonych w kawie, odsączonych i lekko ściśniętych widelcem – tak aby usunąć nadmiar płynu. Na warstwie ciastek rozprowadzamy połowę przygotowanego kremu. Następnie układamy na nim drugą warstwę herbatników – nasączonych jak poprzednie. Na wierzchu rozsmarowujemy pozostały krem. Wszystko posypujemy kakao przez sito. Masę wstawiamy do lodówki najlepiej na 24 godziny, aby zastygła.

# Jakościowe wsparcie w obrocie nieruchomościami w Belgii

## ▲ Skąd wzięło się twoje zainteresowanie nieruchomościami?

Już w trakcie studiów prawniczych byłam zaangażowana w zarządzanie nieruchomościami rodzinnymi, przygotowywałam między innymi umowy najmu i dzierżawy lokali komercyjnych. Po studiach odbyłam również szkolenie dla pośredników w obrocie nieruchomościami, które było dla mnie motorem do dalszych działań w tej branży.

## ▲ Jak to się stało, że zostałam agentem nieruchomości w Belgii?

Studia prawnicze ukończone we Francji, do tychczasowe doświadczenie w branży nieruchomości, przebyte szkolenia oraz osobiste doświadczenia związane z wynajmem, a następnie zakupem domu w Belgii w naturalny sposób wpłynęły na moją decyzję, by zostać licencjonowanym agentem nieruchomości w tym kraju. Złożoność systemu belgijskiego ze względu na różne ustawodawstwa w zależności od regionów, a jednocześnie dynamika rynku z jego często międzynarodową klientelą czyni wykonywanie tego zawodu bardzo interesującym. Widzę, jak szczególnie znaczenie ma na tutejszym rynku zapewnienie klientom niezbędnej wparcia i jakościowego doradztwa.

## ▲ Jakie są różnice między pracą agenta nieruchomości w Polsce i w Belgii?

Jako agent nieruchomości certyfikowany przez IPI (Institut Professionnel des Agents Immobiliers), czyli organizację, która reguluje ten za-

wód w Belgii, jestem zobowiązana do uczestnictwa w szkoleniach, aby aktualizować swoją wiedzę i móc informować klientów o wszelkich zmianach legislacyjnych. Podlegam kodeksowi etyki zawodowej i sądowi dyscyplinarnemu oraz jestem objęta ubezpieczeniem od odpowiedzialności cywilnej. W Polsce zawód agenta nieruchomości został zderegulowany. Szkolenia i kodeks etyczny są jedynie opcjonalne, nie ma obowiązku ani zdania egzaminów wstępnych, ani odbycia stażu przed rozpoczęciem pracy w tym zawodzie.

## ▲ Gdzie pracujesz i co możesz zaoferować klientom?

Wybrałam pracę w agencji Keystones (gmina Kraainem), bo jak jej właścicielki zgadzam się z koniecznością kompleksowego i wieloaspektowego podejścia do pracy w tym zawodzie. Hasło Keystones – *Real estate of mind* – dobrze to obrazuje. Towarzyszymy naszym klientom, informując i doradzając na wszystkich etapach działań związanych z obrotem nieruchomościami – rozpoczynając od rzetelnej wyceny, uzyskania niezbędnej dokumentacji, marketingu i sprzedaży, negocjacji, przez przygotowanie przedwstępnej umowy sprzedaży, aż do podpisania aktu notarialnego lub podpisania i rejestracji umowy najmu. Nie zapominając o zarządzaniu nieruchomościami, które również oferujemy.

## ▲ W jakich językach pracujesz?

Znając specyfikę regionu Brukseli i gmin sąsiadujących o specjalnym statusie języko-



wym, wszyscy moi koledzy mówią po francusku, niderlandzku i angielsku. Dlatego również i ja zaczęłam naukę niderlandzkiego. Oprócz tego wnoszę do naszej agencji język polski i niemiecki. Bardzo się cieszę, że mam okazję posługiwać się językiem polskim w pracy!

## ▲ W jaki sposób można się z wami skontaktować?

Zapraszam wszystkich zainteresowanych sprzedażą lub najmem nieruchomości w regionie Brukseli do bezpośredniego kontaktu mailowego bądź telefonicznego celem skorzystania z bezpłatnej i niezobowiązującej wyceny nieruchomości. Natomiast potencjalnych nabywców lub najemców zachęcam do zapoznania się z naszą ofertą dostępną na stronie internetowej [www.keystones.be](http://www.keystones.be).

Urszula Sadłowska

IPI 516.744

[us@keystones.be](mailto:us@keystones.be)

+32 (0) 483 53 65 80



**keystones**  
A REAL ESTATE OF MIND

Avenue de Wezembeek 120/1 | Wezembeeklaan 120/1  
1950 Kraainem | +32 (0)2 791 69 00 | [info@keystones.be](mailto:info@keystones.be)

[www.keystones.be](http://www.keystones.be)

Magdalena Kotomska

Kinésithérapeute

Tel: 0470 30 57 22 (PL-FR-EN)

Centre Paramédical Upsilon  
Avenue de Tervueren 138B  
1150 Woluwe-Saint-Pierre  
(Rondo Montgomery)



### Zwrot z ubezpieczenia

Rehabilitacja pourazowa, ortopedyczna, pooperacyjna,  
neurologiczna, oddechowa,  
ból głowy, kręgosłupa, bioder, kolan, nadgarstków,  
drenaż limfatyczny manualny

## Rehabilitacja



Patryk Sokolowski

T. 0485 86 56 36

p.sokolowskine@gmail.com

Place Général Meiser 3  
1030 Schaerbeek

## PSYCHOLOG PO POLSKU



Terapia indywidualna  
dorosłych i par - online

Pracuję z lękami, kryzysami  
emocjonalnymi, trudnościami  
w codziennym funkcjonowaniu,  
nawiązaniu i utrzymaniu relacji,  
zaburzeniami odżywiania, snu.

Magdalena Sadłowska

Tel. +48 667 393 307

również przez Whatsapp

## POLSKIE SPECJALISTYCZNE CENTRUM DENTYSTYCZNE

- leczenie dzieci i dorosłych
- aparaty ortodontyczne
- protezy szkieletowe i akrylowe
- implanty i protezy na implantach
- aparaty wybielające
- korony i mosty (stomatologia estetyczna)



**BRUKSELA:** 493 rue Vanderkindere - 1180 Uccle  
Gsm: 0488 24 83 75  
zapraszamy od poniedziałku do soboty

## TECHNIK PROTEZ DENTYSTYCZNYCH

noc – dyżur napraw  
19-22h na telefon



naprawy  
protezy akrylowe i metalowe

rue Edouard Deknoop 25/8  
1140 Evere / Schaerbeek  
TEL. 0488 083 617

Joanna Doroszczyk  
PSYCHOLOG  
PSYCHOTERAPEUTA



joannadoroszczyk.terapia@gmail.com  
tel. +32 486 13 49 18

## REHABILITANTKA KINÉSITHÉRAPEUTE

Katarzyna Pająk

### • Rehabilitacja:

- pourazowa
- ortopedyczna

### • Nastawianie kręgosłupa, stawów

### • Gimnastyka korekcyjna

### • Drenaż limfatyczny

Krążenie, obrzęki, zespół ciężkich nóg

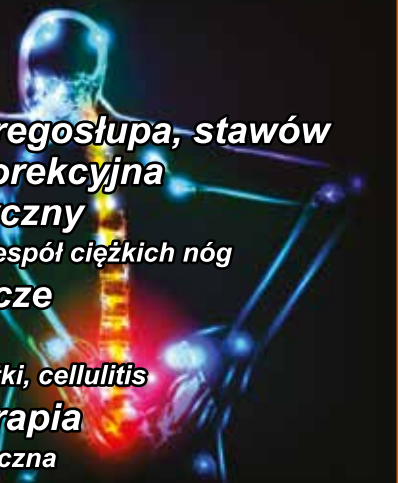
### • Masaże lecznicze

### • Endermologia

Modelowanie sylwetki, cellulitis

### • Mikrokinezyterapia

Terapia bioenergetyczna



35 lat praktyki      Zwrot z mutuelle

**Tel: 0496 502 742 (PL, FR)**

1190 Bruksela (Forest)

CLINIQUE  
GRAND ROI

## POLSKA KLINIKA STOMATOLOGICZNA I LEKARSKA

### POLSCY SPECJALIŚCI

- ✓ lekarze dentyści
- ✓ chirurg twarzowo-szczękowy
- ✓ chirurg plastyczny
- ✓ lekarz ogólny i rodzinny
- ✓ psycholog i psychoterapeuta
- ✓ kardiolog
- ✓ chirurg ręki



Place du Roi Vainqueur 15

1040 Etterbeek (Thieffry)

Tel. +32 488 787 141 (PL, FR, EN)

# TO DOBRY MOMENT, BY KUPIĆ DOM!

## O obniżeniu opłat notarialnych w 2023 r.

Planujesz kupić dom, ale wciąż się wahasz? Być może mamy dla Ciebie dobrą wiadomość. W 2023 r. obniżono opłaty notarialne, dzięki czemu w kieszeni kupujących zostaną znaczne sumy. Ale po kolei.

Od nowego roku wchodzi w życie przepisy dotyczące reformy zawodu notariusza w Belgii. Projekt reformy przygotował minister sprawiedliwości Vincent Van Quickenborne. Maksymalne koszty administracyjne aktu wykupu i kredytu od stycznia 2023 r. zostaną zablokowane do wysokości 1250 euro. To pierwsza oszczędność dla kupujących. Ponadto sam notariusz również będzie musiał obniżyć swoje honoraria. Od początku nowego roku opłaty notarialne od aktu kupna mają być niższe średnio o 10 proc., a od aktu kredytowego o 20 proc. W opinii ministra Van Quickenborne ta reforma będzie miała wpływ na 98 proc. zakupów domów. Dopiero domy szacowane na 800 tys. euro i więcej nie będą objęte wyżej wspomnianą obniżką taksy notarialnej, a ich koszt zakupu wzrośnie nawet o kilkaset euro.

Ponadto obniżki te będą miały zastosowanie wyłącznie do zakupu pierwszej nieruchomości.



A jaki wpływ na wysokość opłat notarialnych będą miały zmiany wprowadzone w życie z początkiem roku? Najłatwiej zobrazować to na przykładzie. Za akt kupna domu o średniej wartości 232 500 euro do końca ubiegłego roku trzeba było zapłacić 4400 euro. Obecnie opłata za akt dotyczący domu o tej samej wartości wyniesie 3300 euro. Oznacza to oszczędność ponad tysiąca euro za sam akt notarialny!

To dobra informacja, biorąc pod uwagę dotychczasową wysokość opłat. Od czasu ustalenia stawek w 1950 r. opłaty notarialne ogromnie wzrosły. Szczególnie odczuwalny był wpływ rosnących cen nieruchomości. W latach 2000–2019 opłaty notarialne wzrosły więc o połowę. Ze średnią opłat notarialnych przy zakupie domu wynoszącą 2,2 proc. Belgia jest europejskim liderem w tej dziedzinie, tuż przed Włochami.

Wspomniana reforma oprócz samych opłat dotyczy również statusu notariuszy i wysokości ich honorariów: te muszą stać się bardziej nowoczesne i przejrzyste. Obecnie notariusz będzie musiał przedstawić klientowi jasny przegląd różnych kosztów związanych z aktem. Faktura powinna zawierać rozróżnienie między opłatami, wydatkami na rzecz osób trzecich i opłatami

administracyjnymi. W przypadku sprzedaży mieszkań na osiedlach mieszkaniowych, gdzie ten sam notariusz może zasadniczo dokonać tej samej czynności podstawowej dla każdej sprzedaży, w rubryce kosztów administracyjnych zostanie zafakturowana tylko obniżona kwota ryczałtowa w wysokości 550 euro.

Podsumowując, wprowadzone zmiany to wspaniała wiadomość dla osób myślących o zakupie domu w najbliższym czasie. By zaoszczędzić jeszcze bardziej, warto przeemyśleć również kwestię przebudowy zakupionego domu pod kątem oszczędności energii – by np. stworzyć dom pasywny lub budynek w duchu low energy. Osoby zainteresowane tematyką energooszczędności zapraszamy do kontaktu z projektantami biura D44. Architekci tej pracowni mają wieloletnie doświadczenie w tematyce rozsądnego i zrównoważonego zużycia energii oraz kompleksową wiedzę na temat dostępnych na rynku systemów i rozwiązań. Chętnych prosimy o kontakt e-mailowy na adres: [info@d44.be](mailto:info@d44.be) lub do odwiedzenia strony pracowni: [www.d44.be](http://www.d44.be).

**Agnieszka Gansiniec, Dorota Koziół**  
źródło: [www.livios.be](http://www.livios.be)

**POLSKI PRODUCENT**

# **RUSZTOWANIA**

**NA RYNKU EUROPEJSKIM**

**SPRZEDAŻ I WYNAJEM RUSZTOWANIA**  
Montaż – Demontaż – Transport

VENTE ET LOCATION D'ECHAFAUDAGES  
Montage – Demontage – Transport

**WYCENA  
GRATIS!**



Tel: 05 247 99 19  
gsm: +32 493 07 58 16  
mail: [office@delta-echafaudages.be](mailto:office@delta-echafaudages.be)  
TVA: BE 0523.924.813

Représentant de la société en Belgique:  
Tel: +32 493 07 23 15  
mail: [piotr.kolota@delta-echafaudages.be](mailto:piotr.kolota@delta-echafaudages.be)  
[www.delta-echafaudages.be](http://www.delta-echafaudages.be)

**173, Brusselsesteenweg - Merchtem 1785**

# Korzystne zmiany dla konsumentów w 2023: DYREKTYWA OMNIBUS

1 stycznia br. implementowano w Polsce dyrektywę Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) z 27 listopada 2019 r., nazywaną potocznie Dyrektywą Omnibus. Głównym celem tej dyrektywy jest wdrożenie praktyk, które uchronią lub zminimalizują ryzyko podjęcia przez konsumenta błędnej decyzji o zakupie danego towaru lub skorzystaniu z usługi.

## KONIEC Z FIKCYJNYMI PROMOCJAMI

**Każdy przedsiębiorca, który ogłasza promocję lub wyprzedaż, będzie musiał podawać – oprócz aktualnej ceny – także tę najniższą z 30 dni poprzedzających obniżkę.** W przypadku produktów szybko psujących się, z krótką datą przydatności do spożycia – sprzedawca ma uwidaczniać aktualną cenę i tę sprzed pierwszego zastosowania obniżki, natomiast w przypadku produktów będących w ofercie przedsiębiorcy krócej niż 30 dni – najniższą cenę od rozpoczęcia sprzedaży do wprowadzenia obniżki. Nie ma takiego obowiązku, jeśli przedsiębiorca zwyczajnie obniża cenę regularną, bez ogłaszania promocji lub wyprzedaży.

Praktyki stosowania pseudopromocji szczególnie widoczne bywają w okresach poświęconych i dniach poświęconych promocjom, typu Black Friday. Czasami na pierwszy rzut oka klient może dostrzec, że za szumną obniżką kryje się w istocie minimalny upust od ceny regularnej lub wręcz w ogóle go nie ma.

Jak podaje Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, zmieni się nazewnictwo. Zamiast „rękojmi” będziemy mieć „odpowiedzialność za niezgodność towaru z umową”. W pierwszej kolejności konsument będzie mógł żądać naprawy lub wymiany wadliwego towaru. Zwrot pieniędzy (częściowy lub całkowity) będzie możliwy w kolejnym etapie dochodzenia roszczeń. Korzystne dla konsumentów jest **wydłużenie do 2 lat terminu domniemania, że niezgodność z umową istniała już w chwili zakupu.** Sprzedawca będzie odpowiadał za wady – tak jak dotychczas – przez 2 lata od wydania towaru. Nowością jest, że w przypadku rzeczy używanych

nie będzie mógł skrócić tego czasu do roku. Termin przedawnienia roszczeń reklamacyjnych zostanie wydłużony do 6 lat.

## KONIEC Z TZW. PODWÓJNĄ JAKOŚCIĄ PRODUKTÓW

Dzięki dyrektywie zakazane będzie wprowadzanie na rynek towaru jako identycznego z tym, który jest sprzedawany w innych krajach UE, jeśli będzie się istotnie od niego różnił – np. składem – a nie będzie to obiektywnie uzasadnione. Dotychczas takie praktyki stosowały niektóre firmy, różnicując jakość produktu w zależności od docelowego rynku: inne jakościowo produkty były dostępne w zachodniej części UE, inne we wschodniej.

## KONIEC Z FAŁSZYWYMI OPINIAMI

Powszechnie wiadomo, że znaczna część konsumentów przed zakupem kieruje się opiniami z internetu o danym produkcie lub usłudze. Nie ulega więc wątpliwości, że nieuczciwy przedsiębiorca może to wykorzystać, dodając pozytywne opinie jako anonimowy użytkownik. W ten sposób może kształtować zachowania konsumenta, nakierowując go na skorzystanie z danego produktu. Praktyka ta, a także konsekwencje dla konsumentów z niej wynikające, zostały dostrzeżone przez ustawodawcę unijnego, który zdecydował o dodaniu tego typu działań e-przedsiębiorców do katalogu nieuczciwych praktyk handlowych wprowadzających konsumentów w błąd.

Aktualnie każda zamieszczona ocena produktu bądź usługi **musi zostać zweryfikowana przez przedsiębiorcę.** Sprzedawca ma także **obowiązek informowania konsumentów o sposobie weryfikowania autentyczności przedstawionej opinii.** Ponadto, Dyrektywa Omnibus nakłada na sprzedawców obowiązek przedstawienia klientom adresu e-mail oraz numeru telefonu umożliwiającego kontakt ze sprzedawcą.

Poza tym sklepy internetowe muszą w przejrzysty sposób informować klientów, jakie parametry decydują o kolejności wyświetlania się produktów w wyszukiwarce lub na listach zakupowych. Dyrektywa Omnibus wprowadza również obowiązek ukazywania płatnej reklamy – w tym także informacji, czy dany produkt znalazł się na wyższej pozycji w wyszukiwarce dzięki opłaconemu zleceniu.

Pomimo wejścia w życie przepisów implementujących postanowienia dyrektywy świadomy konsument powinien mieć na uwadze, że przedsiębiorcy mogą starać się omijać niewygodne dla nich uregulowania. Zauważywszy stosowanie nieuczciwych praktyk rynkowych, każdy konsument ma prawo zwrócić się do przedsiębiorcy z żądaniem wyjaśnienia zaistniałego zdarzenia, a w przypadku braku stosownej reakcji zawiadomić Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów.

## KANCELARIA PRAWNA

Agnieszka Hajdukiewicz  
Białystok, Warszawa

Kancelaria świadczy usługi na terenie Polski, swoje biura posiada w Białymstoku i Warszawie. Zajmujemy się pełną obsługą prawną osób fizycznych i prawnych, w szczególności:



- reprezentacją przed sądami i urzędami
- pomocą w rozwinięciu działalności gospodarczej w Polsce
- odszkodowaniami
- windykacją należności
- rozwodami i separacjami
- alimentami
- spadkami
- podziałami majątku
- nieruchomościami

Potrzebujesz opinii lub porady prawnej, zadzwoń lub napisz:

e-mail: [biuro@kancelariahajdukiewicz.com](mailto:biuro@kancelariahajdukiewicz.com)

tel/fax: 0048 85 875 47 93

tel: 0048 504 078 866, 0048 519 159 677, 0048 506 455 273

[www.kancelariahajdukiewicz.com](http://www.kancelariahajdukiewicz.com)

**Agnieszka Hajdukiewicz**  
radca prawny

PON.-PIĄT.: 6.30-17.30  
SOB.: 7.00-13.00

# Brico Mat Gabriel



Brico Mat Gabriel

Materiały budowlane

Materiały elektryczne

Parkiet - Płytki

Farby

Narzędzia

Ogrzewanie - Sanitarny

Weiveldlaan 6,  
1930 Zaventem  
info@bricomatgabriel.be  
www.bricomatgabriel.be  
02.342.42.22



Bezpłatna  
dostawa  
w promieniu  
10 km



## EGZAMINY PSYCHOMEDYCZNE NA ODZYSKANIE PRAWA JAZDY

Zdarza się, że sąd orzeka zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych na jakiś określony czas, a odzyskanie prawa jazdy uzależnia od uzyskania pozytywnego wyniku egzaminów psychomedycznych. Testy można zdawać w jednym z kilkunastu ośrodków VIAS. W Brukseli centrum egzaminacyjne znajduje się na Chaussée de Haecht 1405, 1130 Bruxelles.

W ciągu 1 miesiąca od otrzymania listu z prokuratury możesz sam wybrać ośrodek testów. Inaczej to prokuratura narzuci ci miejsce, do którego będziesz mógł się zgłosić (np. w Arlon lub Brugii), więc lepiej jak najszybciej po otrzymaniu informacji z Parquet wybrać ośrodek samemu. Można to zrobić telefonicznie: 02/244 15 11 lub mailowo: rein@vias.be. Następnie należy wpłacić stosowną kwotę (w 2022 r. było to 477€). Po kilku dniach od wpłaty należy ponownie skontaktować się z centrum VIAS, aby potwierdzić konkretną datę testów.

Uwaga. Jeżeli nie stawisz się w planowanym terminie, wpłacona kwota przepada i należy wnieść nową opłatę!

### Jak to wygląda w praktyce?

- Badanie medyczne trwa około 20 minut.
- Następnie rozpoczynają się testy psychologiczne, które trwają około 2 godzin. Najpierw przeprowadzana jest rozmowa, tzw. *entretien*. Dotyczy ona głównie sytuacji rodzinnej, zawodowej, okoliczności, które doprowadziły do skazania (jazda pod wpływem alkoholu lub narkotyków). Będzie także rozmowa na temat walki z nalogiem i kroków podejmowanych w tym kierunku przez samego zainteresowanego.
- Potem jest tzw. kwestionariusz, który dotyczy spożycia substancji psychoaktywnych – leków, narkotyków, alkoholu oraz zwyczajów dotyczących ich konsumpcji: w jakich ilościach, jak często, w jakich miejscach i okolicznościach.
- Ostatni etap to test na szybkość oraz refleksy (przeprowadzany na komputerze).

### W zależności od wyników testów można uzyskać:

- zgodę na prowadzenie pojazdu po upływie czasu, na który zakaz był orzeczony przez sąd,
- decyzję o niezdolności do prowadzenia pojazdów na min. 6 miesięcy (konieczność ponownego stawiennictwa w ośrodku egzaminacyjnym po upływie tego terminu),
- warunkową zgodę na prowadzenie pojazdów mechanicznych (na dokumencie prawa jazdy pojawi się specjalna naklejka, która będzie wskazywała owe warunki).

Egzaminy prowadzone są wyłącznie po francusku lub niderlandzku. Jeśli nie znasz dobrze języka, to niestety przeprowadzenie testów bez tłumacza przysięgłego nie będzie możliwe i testy zostaną przerwane – trzeba będzie wyznaczyć nowy termin i wnieść nową opłatę.

Jeśli znalazłeś się w takiej sytuacji – otrzymałeś wyrok, w którym zobowiązany jesteś do zdawania egzaminów w celu uzyskania zdolności do prowadzenia auta – to zapraszamy do kontaktu.

## Stowarzyszenie TRAMPOLINA asbl.



**MEDIATOR DŁUGÓW, SPRAWY KOMORNICZE,  
REDAGOWANIE TREŚCI ORAZ  
ZATWIERDZANIE UGÓD W SĄDZIE,  
SPRAWY EMERYTALNO-RENTOWE**

wtorki oraz czwartki w godz. od 7.00 do 17.00  
tel. 0495 28 98 24 e-mail: info@trampolina.be

**PSYCHOLOG - DIAGNOSTYKA ORAZ TERAPIA  
DZIECI, MŁODZIEŻY, DOROSŁYCH  
PORADY ONLINE**

tel. 0471 76 10 90 e-mail: psycholog@trampolina.be

Umawianie konsultacji możliwe jest JEDYNI  
za pośrednictwem formularza na stronie [www.trampolina.be](http://www.trampolina.be)  
adres Rue des Confédérés 138, 1000 Bruxelles

## DOSTĘP DO BEZPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ

Od 1 grudnia 2022 r. weszło w życie nowe rozporządzenie dotyczące dostępu do bezpłatnej pomocy prawnej, czyli tzw. Bureau d'Aide Juridique (BAJ, dawniej pro deo). W związku z indeksacją wynagrodzenia nastąpiło podniesienie limitów przychodów umożliwiających złożenie wniosku o przydzielenie adwokata zupełnie bezpłatnie lub prawie bezpłatnie (ryczałt od 25 do 125€ za całą procedurę w pierwszej instancji).

Całkowicie bezpłatna pomoc prawna jest przyznawana osobom samotnym, których średnie miesięczne wynagrodzenie nie przekracza 1426€, lub osobom wspólnie zamieszkującym, kiedy przychód gospodarstwa domowego nie przekracza 1717€ miesięcznie. Przy czym należy pamiętać, że każda osoba na utrzymaniu obniża dochód o 320,01€.

Pomoc częściowo bezpłatna jest przyznawana osobom samotnym, których średni miesięczny przychód mieści się pomiędzy 1426€ i 1717€, lub osobom wspólnie zamieszkującym, jeśli wspólny dochód mieści się w widełkach od 1717€ do 2007€. Tak samo jak w przypadku osób samotnych – każda osoba na utrzymaniu oznacza pomniejszenie dochodów o 320,01€.

**Przykład.** Pani Monika pracuje w sektorze titres-services na cały etat i zarabia średnio 1800–1900€ miesięcznie. Ma jedno dziecko na utrzymaniu. Jej średni roczny dochód to 25 752€ (biorąc pod uwagę 13,92 pensji rocznie): 12 = 2146€ miesięcznie. Gdy odejmiemy od tego 320,01€ związane z osobą na utrzymaniu, to i tak średni przychód miesięczny przekroczy kwotę 1717€. Pani Monika nie otrzyma więc bezpłatnej pomocy prawnej.

Natomiast gdyby p. Monika miała na utrzymaniu dwoje dzieci, to jej średni miesięczny dochód w wysokości 2164€ zostałby obniżony o 640,02€, co dałoby kwotę 1507,99€, czyli otrzymałaby częściowo bezpłatną pomoc prawną (musiałaby zapłacić adwokatowi 125€ zamiast np. 1500€).

**Inny przykład.** Pani Weronika jest wdową na emeryturze – otrzymuje średnio 1300€ miesięcznie. Biorąc pod uwagę jej przychody, należałaby się jej bezpłatna pomoc prawna. Jednak otrzymała ona w spadku po mężu 35 000€. Biuro Pomocy Prawnej odmówi jej więc przyznania adwokata za darmo, ponieważ posiada ona oszczędności (pytanie o oszczędności pada w formularzu, który należy wypełnić).

**Inny przykład.** Pani Dagmara mieszka z mężem, który osiąga przychód ok. 3000€, oraz dwojgiem dzieci. Pracuje 26 godzin w tygodniu, osiągając przychody w wysokości 1500€, oraz ma w Polsce mieszkanie wspólnie z mężem, z którym chce się rozwieść. Czy w takim przypadku p. Dagmara będzie miała prawo do bezpłatnej pomocy prawnej? Odpowiedź brzmi tak, ponieważ w przypadku wszczęcia procedury przeciwko osobie, która z nami mieszka, przychody się nie kumulują. W przypadku gdy p. Dagmara wystąpi o rozwód, będą brane pod uwagę jedynie jej zarobki oraz fakt, że ma na utrzymaniu dwoje dzieci. Zarobki p. Dagmary pozwolą jej na otrzymanie bezpłatnej pomocy prawnej, biorąc pod uwagę fakt, że mieszkanie w Polsce nie jest wynajmowane i nie generuje zysku.

### Dokumenty do załączenia do wniosku:

- dokument potwierdzający, kto mieszka z wnioskodawcą (*composition de ménage*), nie starszy niż dwa miesiące,
- ostatnie zeznanie podatkowe,
- dwa ostatnie odcinki pensji,
- zaświadczenie o zarobkach wraz z urlopem płatnym oraz „trzynastką”,
- zaświadczenie z ONEM o urlopie płatnym (status robotniczy).

**Agnieszka Sitá**

prawnik w ASBL Trampolina,  
współpracownik Kancelarii Notarialnej w Brukseli



IWONA KONDRACIUK

## TŁUMACZ PRZYSIĘGLY

przy Sądzie Apelacyjnym w Brukseli

 FRANCUSKI

 POLSKI

 HISZPAŃSKI

gsm: 0494 61 96 52

e-mail: ikuradym@yahoo.fr

Karen Van Hoorick

Tłumacz przysięgły  
polski-niderlandzki-włoski  
przy trybunale  
pierwszej instancji w Brukseli

**SZYBKO I TANIO**

Tel: 02 770 11 47

Faks: 02 770 11 47

Gsm: 0485 86 81 83

karenkavh@hotmail.com

MATEUSZ KAPICA

tłumacz przysięgły  
doradztwo dla firm



polski francuski

tel BE +32 475 31 18 58

tel PL +48 576 98 37 78

email: mateusz@kapica.be

www.kapica.be

**Karina Rau**

Tłumacz przysięgły  
języka francuskiego

przy Sądzie Pierwszej Instancji  
w Brukseli



gsm: 0475 442 883

rau.karina@capstan.be

1560 HOEILAART

### Sprawy administracyjne, urzędowe

Jeśli masz problem z językiem lub nie wiesz jak: wynająć mieszkanie, kupić lub sprzedać dom, napisać lub przetłumaczyć list, zredagować życiorys lub CV, zarejestrować się w urzędzie, otworzyć firmę, itp., **polski, francuski, angielski, włoski.**

**0493/60.90.41**

Pomoc za przystępną cenę

### POMOC W SPRAWACH URZĘDOWYCH

Masz problem z jęz. francuskim?  
Zgłoś się do nas, a my Ci pomożemy!

Załatwiamy wszelkie formalności w urzędach, szkołach, pomocy społecznej, ubezpieczalniach, sądach, bankach i na policji.

Sporządzanie rozliczeń podatkowych.

Redagujemy różnego rodzaju dokumenty oraz oferujemy pomoc przy składaniu wniosków o kredyty.

Miła obsługa i profesjonalna pomoc na terenie Brukseli i okolic.

Tel. 0493 15 00 51

e-mail: pwsu@live.be



### USŁUGI I DORADZTWO ADMINISTRACYJNE

- kontakt z instytucjami administracji belgijskiej i polskiej: urząd skarbowy, urząd miasta, policja, bank, szkoła, lekarz, ubezpieczenie, pracodawca, kasa rodzinnego, konsulaty i inne...
- deklaracje podatkowe osób fizycznych;
- tłumaczenia wolne;
- wypełnianie dokumentów.

**NAUKA JĘZYKA FRANCUSKIEGO**  
i konwersacje dla dzieci, dorosłych  
przez SKYPE 

Ewa Kupiszewska

tel: 0032 488 37 14 30

0048 500 308 453

kupiszewska.ewa@gmail.com



**LABRUELLOISE**  
DOROTA JANIK KAPUSKA SZKOŁA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

**PROFESJONALNE KURSY JĘZYKA FRANCUSKIEGO**  
oraz zajęcia indywidualne

Masz pytanie? Nie czekaj!  
Zadzwoń lub napisz do nas!

GSM: 0488.833.352 TEL: 02 / 414 78 34  
E-MAIL: labruelloise@onet.eu  
Rue Mommaerts 31, 1080 Bruxelles  
Metro: Ribaucourt, Compté de Flandre, Bus 89, Tram 51


## POLSKA MACIERZ SZKOLNA ZAPRASZA

Goście indywidualni  
mile widziani w ciągu całego roku

Informacja i rezerwacja:

0477 83 85 02 - Barbara Wojda

0498 43 78 58 - Piotr Ladomirski

 PolskaMacierzSzkolnaBelgia

www.pmsz.be

Tel: +32 4 369 13 89

info@pmsz.be

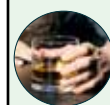
Rue du Parc 19

4180 Comblain-la-Tour

## STUDIO CORNER

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE  
SKŁAD WYDAWNICTW  
FOLDERY, KATALOGI, KSIĄŻKI

kontakt on-line  
marek@studiocorner.pl



Instruktor  
terapii uzależnień  
i współuzależnienia

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich ma problem: z alkoholem, narkotykami, hazardem i innymi substancjami psychoaktywnymi, jak i nałogowym zachowaniem, zadzwoń lub napisz.

Agata Jarosławska

kom. +32 476 28 77 79

e-mail:

agata.j1980@gmail.com



## POŚREDNICTWO W USŁUGACH NOTARIALNYCH

- apostille
- legalizacja dokumentów
- pełnomocnictwa
- spadki
- darowizny
- zbycie/nabycie nieruchomości
- podział majątku po rozwodzie
- umowy majątkowe itd.

**Kontakt:**

tel. 0495 28 98 24

prawnik@trampolina.be

www.trampolina.be



TRAMPOLINA  
A.S.B.L.

PRAWO & PSYCHOLOGIA

## Teaching Polish

filolog języka polskiego ze specjalizacją  
nauczanie języka polskiego jako obcego uczytelem

- lekcji obcokrajowcom
- lekcji online

Profesjonalnie i niedrogo

tel: 0479 333 506

www.halinaszoltysik.eu





# 1. Brukselska Gromada Zuchów „Leśne Ekoludki”

Hej, wesole Ekoludki, wzniescie swoje glowy,  
gdzieś pomiędzy gałęziami wypatrujcie sowy!  
Ona ponad lasem szybuje wysoko  
i wszelkie problemy wypatrzy jej oko.  
Więc wesoly Ekoludku, wstawaj, już nie zwlekaj,  
bo już pora ruszać w drogę, bo przygoda czeka!

1. Brukselska Gromada Zuchów „Leśne Ekoludki” spotyka się na zbiórkach raz w tygodniu. Wśród zabaw, płaśów i śpiewu zuchy realizują misje, które zleca im sowa. Sowa, podobnie jak Ekoludki, mieszka w Prastarym Lesie, a ponieważ potrafi wzniesić się naprawdę wysoko, z łatwością dostrzega miejsca i sytuacje, w których potrzebna jest pomoc. Głośnym pohukiwaniem wzywa dzielne Ekoludki, a one zawsze chętnie ruszają do pomocy. Ekoludki przeżyły już razem wiele przygód. Pomogły Kotu w Butach odnaleźć jego zagubione buty, a ten, nie pozostając im dłużny, zaprosił je na wyspy Bergamuty. Innym razem Ekoludki wraz z Leśnym Echem uratowały Prastary Las przed intruzami, zabrały też pewnemu sprytnemu lisowi jajka (które zamierzał pożreć!) i oddały je wzruszonym ptasim rodzicom. W czasie Świąt Niepodległości Ekoludki odnalazły wehikuł czasu i cofnęły się do 1918 r., aby misją wywiadowczą wesprzeć Legiony Polskie. Na innej zbiórce poznały polskich założycieli ruchu zuchowego: druhnę Jadzię i druha Kamyka, którzy przez przypadek również przeszli przez wehikuł czasu! W grudniu razem z astronomem Adrianem Teleskopem zuchy obserwowały nocne niebo i odkryły na nim niespotykane zjawisko – wyjątkowo mocno świecąca gwiazdę, która zaprowadziła ich do pewnego zaspanego króla i sympatycznego pastuszka, a potem już prosto do nowonarodzonego Dzieciątka w Betlejem.

W nowym roku na Ekoludki czekają kolejne przygody i wyzwania. Zuchy będą miały okazję zdobyć wiele sprawności, a dzięki każdej z nich zyskają nowe umiejętności. Każdą zdobytą sprawność zuch nosi przyszytą na ramieniu rękawa munduru i z dumą prezentuje, co już wie, potrafi i co już przeżył wspólnie z koleżankami i kolegami z gromady. Na mundurze zuch chłopiec nosi też wilczka, a zuch dziewczynka słoneczko, a pod nimi srebrne gwiazdki zuchowe – jedna, dwie lub nawet trzy, w zależności od stopnia wtajemniczenia. Na zuchowym szlaku jeszcze wiele przed nimi. Ekoludki, ruszajcie w drogę, znów sły-chać głośne wołanie sowy, hu, hu, ha!

Gromadę „Leśne Ekoludki” prowadzi harcmistrzyni Joanna Papieska, od 21 lat instruktorka Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej. Druhá Asia prowa-



dziła 16. Łódzką Drużyną Harcererek „Krosna”, była też hufcową Łódzkiego Hufca Harcererek „Gościńiec”, a także komendantką Łódzkiej Szkoły Instruktorów „Krosna”. Zawodowo jest nauczycielką, pedagogiem i trenerką nauczycieli. Jest też mamą pięciorga dzieci i autorką dwóch audiobooków dla dzieci.

Na przełomie listopada i grudnia nasza 1. Belgijska Drużyna „Matecznik” oraz wspomniana wyżej gromada:

- wzięły udział w akcji pt.: „Życzenia za uśmiech – Kartka dla Seniora” – w ramach II edycji organizowanej przez Lions Club Szczecin Cogito oraz Dom Polski EWSPA. Stworzyliśmy świąteczne kartki dla osób starszych;
- współuczestniczyły w charytatywnym kiermaszu bożonarodzeniowym dla Wiktora, organizowanym wspólnie z Drużyną Wsparcia – Belgia 4 grudnia 2022 r. W naszym namiocie dzieci przygotowywały ozdoby świąteczne i wszyscy cieszyli się z wizyty Świętego Mikołaja;
- 11 grudnia 2022 r. delegacja ZHP Belgia udała się do Bredy, gdzie dzięki uprzejmości zaprzyjaźnionego Pierwszego Polskiego Szczepu im. 1. Polskiej Dywizji Pancerniej otrzymaliśmy Betlejemskie Światło Pokoju. Podzieliłiśmy się nim podczas wielu mszy świętych w Brukseli;
- 17 grudnia 2022 r. ZHP Belgia zorganizował pasterkę, aby wspólne świętować Boże Narodzenie. W licznym gronie rodzin i przyjaciół harcerzy oraz zuchów spotkaliśmy Józefa i Maryję w drodze do Betlejem. Wielkim wsparciem dla Święta Rodziny było przekazanie kolorowego łańcucha z Prawem Zucha;
- podczas pasterki zakończyliśmy także naszą zbiórkę dla ukraińskich skautów z Rohatynia we współpracy z Hufcem Ziemi Wodzisławskiej. Za zebrane 3741 zł zakupiono dla nich sprzęt harcerski.

14 stycznia 2023 r. odbyło się również nasze pierwsze karnawałowe zuchpartie dla rodziców. Wielkie podziękowania dla Koła Przyjaciół ZHP w Belgii za pyszne dania i wspaniałe udekorowaną salę, a DJ Olkowi za oprawę muzyczną. Dziękujemy wszystkim licznie przybyłym za wsparcie naszej działalności. Smaczne jedzenie zapewnił nam Catering domowy u Natalii.

W sprzedaży jest także nasz drużynowy kalendarz na 2023 r. za jedyne 5 euro, a w nim wiele zdjęć z naszych harcerskich i zuchowych przygód. Przy okazji wesprzeć ZHP Belgia i umożliwić zakup potrzebnego nam sprzętu. Napiszcie do nas, a dostarczymy wam kalendarz.

Zapraszamy osoby z obcym harcerskim lub zainteresowane jego zdobyciem (szkolenia m.in. w Londynie lub w innych krajach UE) i chcące zaangażować się w budowanie polskiego harcerstwa w Belgii w ramach ZHP.

Napisz do nas na [zhp.belgia@zhp.org](mailto:zhp.belgia@zhp.org) oraz polub nas na: [www.facebook.com/ZHPBelgia](https://www.facebook.com/ZHPBelgia).

Czuwaj!

zuchmistrzyni Joanna Papieska  
i p.o. drużynowego ZHP Belgia Łukasz Wardyn

SPRZEDAŻ I MONTAŻ  
STOLARKI OKIENNEJ I DRZWIOWEJ

PRZEŁOM W TERMOIZOLACJI  
OD WEWNĄTRZ!

  
Chassis Andre

AERO-THERM

- PVC – aluminium – drewno
- Bramy garażowe
- Systemy przeciwsłoneczne firmy SELT
- Żaluzje fasadowe
- Rolety
- Moskitiery
- Markizy
- Refleksole

AERO-THERM to nanotechnologia. Nowatorska, termoaktywna masa szpachlowa, w której zastosowano unikatowe połączenie mikrosfer szklanych oraz aerożelu. Można ją nakładać na podłogi, ściany, sufity. Wszędzie tam, gdzie jest potrzebna wysokiej klasy izolacja przy małej utracie miejsca.

- Wystarczy 1 mm zamiast 10 cm tradycyjnego materiału izolacyjnego
- Zapobiega kondensacji wilgoci i rozwojowi pleśni
- Oszczędność energii do 40%
- 100% niepalny RF
- Dozwolony także w sektorze medycznym i gastronomicznym



**WYŁĄCZNY DYSTRYBUTOR NA BELGIĘ**

rue Reimond Stijns 96/1  
1080 Molenbeek Saint-Jean

☎ +32 2 324 82 92  
☎ +32 477 88 53 04

✉ info@chassisandre.eu  
🌐 www.chassisandre.eu



## ARCHITEKT

C & K  
ARCHITECTS  
SARL

PROJEKTY DOMÓW JEDNORODZINNYCH  
PRZEBUDOWY, REGULARYZACJE  
PODZIAŁ DOMÓW JEDNORODZINNYCH  
PROJEKTY DOMÓW WIELORODZINNYCH  
BUDYNKI BIUROWE  
PORADY BUDOWLANO-KONSTRUKCYJNE  
WIZUALIZACJE  
NADZÓR BUDOWLANY  
UZYSKIWANIE DOTACJI  
POMIARY GEODETY  
POMOC W WYKUPIE MURÓW "MITOYEN"  
OPRACOWYWANIE "ETAT DES LIEUX"



04 971 42 818  
architects.ck@gmail.com

## USŁUGI HYDRAULICZNE

- usuwanie awarii
- płukanie instalacji centralnego ogrzewania
- odkamienianie piecy
- naprawy i przeróbki przeróbki hydrauliczne
- modernizacja kotłowni



szybko i solidnie  
Tel. 0496 15 53 37

## Wykonuję SCHODY DREWNIANE na beton i samonośne



tel. +48 604 162 539  
ekodom.kryczka@interia.pl

## Multi Chauffage

Przeglądy, montaż i naprawa pieców gazowych oraz odbiory nowo zainstalowanych.

Montaż instalacji gazowych - certyfikat CERGA.

Wszelkie prace hydrauliczne.

☎ 0476 77 00 97  
✉ info@multichauffage.be

## SCHODY DREWNIANE I METALOWE



tel. +48 508 745 876    tel. +32 473 694 107  
e-mail: info.stolarnia@gmail.com

## SCHODY DREWNIANE SAMONOŚNE



tel. 0 488 250 712  
stolmar12@gmail.com



Michael O'Leary, dyrektor generalny linii lotniczych Ryanair, po przybyciu do hotelu w Manchesterze poszedł do baru i poprosił o kufel Guinnessa.

- Należy się 1 funt, panie O'Leary – mówi barman.  
- To bardzo tanio – odpowiada zdziwiony Irlandczyk i wręcza barmanowi pieniądze.  
- Staramy się być zawsze o krok przed naszą konkurencją. Mamy najtańsze piwo w Anglii.  
- Ceny macie świetnie, to muszę przyznać – skomentował Michael.

Barman uśmiechnął się.  
- Widzę, że nie ma pan ze sobą żadnego kufła i będzie pan potrzebował naszego. Należy się, więc dopłata w wysokości 3 funtów.

Na twarzy O'Leary'ego pojawił się grymas. Mężczyzna jednak zapłacił, chwycił piwo i idzie w stronę stolika.

- O, chciałby pan usiąść? – pyta barman – To będzie kosztować dodatkowe 2 funty. No chyba, że zabukował pan wcześniej miejsce, to 1 funt.

O'Leary zaklął pod nosem, ale chcąc nie chcąc, zapłacił.

- Widzę, że przyniósł pan swojego laptopa. Takie coś trzeba wcześniej zgłosić, będzie dodatkowa opłata, 3 funty – rzucił barman. Twarz Irlandczyka poczerwieniała z wściekłości.

- Dosty tego! Chcę rozmawiać z menadżerem!

- Podam panu jego adres mailowy. No chyba, że chce się pan z nim spotkać osobiście, wtedy zapraszamy od poniedziałku do wtorku w godzinach 9:00-9:01. Może pan też zadzwonić, połączenie jest bezpłatne, no chyba, że odbierzemy, wtedy za każdą sekundę rozmowy naliczamy 1 funta.

O'Leary dał za wygraną.

- Moja noga nigdy więcej tu nie postanie! – rzucił na wychodne.

- W porządku, tylko proszę pamiętać, że jesteśmy jedynym barem hotelowym w Anglii, w którym można dostać kufel piwa za 1 funta!



Jak się nazywa pojazd, który przewozi radia?

- Radiowóz

Święty Piotr z jakąś duszyczką spogląda z nieba na Ziemię. Na Ziemi pali się niebieskie światełko i duszyczka pyta:

- Co to oznacza?  
- Na Ziemi jakiś mąż zdradza żonę – odpowiada zasmucony święty Piotr.

- A to czerwone światełko obok?  
- To żona zdradza męża.

Po chwili duszyczka znów pyta:

- A co to za łuna tam w oddali?  
- A to Ciechocinek!



Pacjent w szpitalu:

- Oj! Siostra to chyba dzisiaj wstała po złej stronie łóżka.

- A dlaczego pan tak sądzi?  
- Bo ma siostra na nogach chodaki chirurga.



- Z jednej strony pić wódkę – fajnie, a z drugiej – niewygodnie.

- Dlaczego?  
- Z drugiej strony nie ma przełyku.



Po kłótni, mąż mówi do żony:

- Jaki ja byłem głupi, że się z tobą ożeniłem!

Ona odpowiada:

- Tak, mój drogi, ale ja byłam zakochana i nie zauważyłam tego.



- Mój wujek strasznie dużo palił, gdy go po raz ostatni widziałem.

- A co się z nim stało?  
- Nic, jest gdzie był, tylko go przez dym nie widać.



Jakich czterech rzeczy człowiek nie może wybrać?

- rodziców,  
- wyglądu,  
- narodowości,  
- prezydenta Rosji.



- Jasiu, czym się zajmuje filozof?

- Szukaniem problemów tam, gdzie ich nie ma.

Mąż: Zdradziłem cię raz!

Żona: Ja ciebie też!

Mąż: Prima aprilis!

Żona: 18 czerwca...



Szef: Wiem, że nie lubisz pracować w weekend, ale musimy skończyć ten projekt do poniedziałku. Przyjdź w sobotę do pracy.

Ja: No dobra szefie, ale wie pan, w weekendy komunikacja miejska działa dużo wolniej, więc trochę się spóźnię.

Szef: No dobra, to o której będziesz?

Ja: W poniedziałek.



Rozmawia dwóch kosmitów:

- Słyszałeś? Dominująca forma życia na Ziemi stworzyła broń nuklearną.  
- Czyżby wyłaniała się nowa inteligencja we wszechświecie?  
- Nie sądzę, skierowali ją w swoją stronę.



Gospodarz pyta nowego sąsiada:

- Krowy macie?  
- Mamy.  
- A świny chowacie?  
- A przed kim?



Wybucha pożar. Para wybiega z płonącego budynku.

Żona mówi do męża:

- Wiesz, Marian, po raz pierwszy od 15 lat wychodzimy gdzieś wspólnie...



- Zbyszek, czy możesz pożyczyć mi tysiąc złotych?

- Nie.  
- Zapamiętam to!  
- Widzisz, gdybym pożyczył ci pieniądze, natychmiast byś o tym zapomniał.



- Mamusiu, czy wszystkie bajki zaczynają się od „Dawno, dawno temu...”?

- Nie, kochanie – odpowiada mama – Niektóre z nich zaczynają się od „Skarbie, muszę dziś zostać dłużej w pracy”.

# Sklep firmowy marki Ceresit

## Specjalizacja – fasady od A do Z

- izolacje, krepki, kleje, siatki, mozaiki (na bazie żywicy), kamienie
- w sprzedaży narzędzia oraz taśmy marki Bleu Dolphin
- nieograniczona gama kolorów mieszanych na miejscu
- mieszanie kolorów farb marki Sigma



# Ceresit

www.rbuilders.be

  
**visage**



### Wysoka jakość produktów i usług w dobrej cenie!



**Dowozimy towary ciężarówką z dźwigiem**

**U NAS NIGDY NIE MA PROMOCJI!  
U NAS ZAWSZE SĄ NAJLEPSZE CENY!!!**

## 141B, Woluwelaan - 1831 Diegem

Godziny otwarcia:  
od poniedziałku do piątku: 7.00 – 19.00  
sobota: 7.00 – 14.00

Tel. 02 256 92 36  
Fax. 02 256 92 96  
E-mail: info@rbuilders.be

+32 (0) 479 25 73 02 Rafał  
+32 (0) 487 27 42 92 Mariusz

**www.rbuilders.be**

Umieszczanie ogłoszeń drobnych w „Gazetce” jest **bezpłatne**.

**UWAGA!** Przyjmujemy wyłącznie ogłoszenia przesyłane mailem na adres [info@gazetka.be](mailto:info@gazetka.be) lub **SMS-em pod numer 0472 31 44 65**.

**Można je również zamieścić (ze zdjęciem) na naszym portalu [www.gazetka.be](http://www.gazetka.be)**

*Redakcja nie będzie kontaktować się z osobami umieszczającymi ogłoszenia, prosimy więc o czytelność i jasność.*

*Ogłoszenia komercyjne (oferowane usługi, działalność gospodarcza itp.) są zamieszczane wyłącznie w formie reklamy płatnej!*

*Uwaga! Ogłoszenia drobne do rubryki „Wiadomości osobiste” są przyjmowane wyłącznie jeżeli numer wysyłający i ten podany w sms-e się zgadzają.*

**Codziennie na [www.gazetka.be](http://www.gazetka.be) nowe ogłoszenia!**

## ■ Sprzedam

- Sprzedam Forda Fiesta, 1,2l, 2016 r., z przebiegiem 52 tys., cena 11 500€, auto w bardzo dobrym stanie. T. 0474 637 308
- Sprzedam tanio voucher do Paryż / Versailles, 2 noce ze śniadaniem. T. 0487 439 126
- Sprzedam ze względu na chorobę, Peugeot 1007, 1,4 benzyna, 110.000 km, 2006 r. T. 0487 439 126
- Działki rolno-budowlane po 3000m, 14 km od Białegostoku, sprzedam, 75zł/m. T. 00 48 663 592 532
- Sprzedam 2 pompy malarskie niemieckiej marki Grone, na gwarancji. Cena do uzgodnienia. T. 0466 050 162

## ■ Szukam

- Poszukuje opieki dla rocznego dziecka od zaraz lub najpóźniej od września, czegoś w rodzaju crechu, najchętniej na Uccle. T. 0476 759 381

## ■ Praca: szukam

- Poszukuje pracy jako kierowca z prawem jazdy kategoria B. Mogę pracować w dzień

jak i w nocy, posiadam swój samochód osobowy. Mogę jeździć po całej Europie. T. 0495 354 022

- Babysitting: młoda dziewczyna (16 lat) chętnie przypilnuje małe dzieci (+/- do 3 lat) popołudniami, wieczorami i w weekendy. Mam doświadczenie z maluchami i mam dużo czasu wolnego. Znam język fr, nl, ang, polski. Kontakt Whatsapp lub sms: 0472 314 465
- Szukam pracy sprzątanie po budowach albo sprzątanie domów, klatek, proszę o kontakt. T. 0467 846 962
- Szukam sprzątania domów, proszę o kontakt. T. +32467 846 962
- Szukam pracy (stałej/dorywczej) za granicą: Belgia/Francja (znam j. francuski). Mam zachodnie doświadczenie w branży remontowo/wykończeniowej (15 lat). Ostatnio wyjazdy na kontrakty jako szef ekipy/tłumacz i jednocześnie pracownik. Posiadam: prawo jazdy kat.: B, C, E; uprawnienia na wózki widłowe (I WJO) i ładowarki teleskopowe: 7, 5 m. Wykształcenie średnie/techniczne z maturą. Obecnie jestem w PL(Konin). T. +48 889 957 202 (nr jest na whatsappie).
- Szukam pracy, sprzątanie, Bruksela, od zaraz. T. 0048 781 102 292

■ Szukam pracy: sprzątanie lub w polskim sklepie. Mam doświadczenie bo pracowałam w Polsce w sklepie. T. +48 607 716 096

■ Szukam pracy w sektorze budowlanym. Mam 35 lat i doświadczenie ogólnobudowlane. Fachowcem nie jestem ale staram się wywiązywać ze stawianych obowiązków i nie mam kłopotów z nałogami. Podejmę pracę w charakterze pomocnika w rejonie Brukseli. T. 0496 994 734

## ■ Mieszkanie: wynajmę

- Wynajmę pokój dla pani, blisko metra Aumale, Anderlecht. Na 1 piętrze, bez meldunku. Proszę o kontakt. T. 0486 624 140 (0493 103 101)
- Wynajmę pokój dla kobiety, umeblowany, bez meldunku, dzielnica Uccle. T. 0484 643 166
- Przyjmę kobietę na wspólne mieszkanie w bloku, oddzielne pokoje. Mieszkanie w pełni umeblowane z dwoma balkonami, kuchnia umeblowana w sprzęt AGD, łazienka posiada kabinę, umywalkę, pralkę, toaleta oddzielnie, internet. Więcej informacji. T. 0494 645 402

**Kompservis.com**

- NAPRAWA KOMPUTERÓW I TELEFONÓW - SERWIS TELEWIZORÓW LCD, LED
- SPRZEDAŻ LAPTOPÓW
- NAWIGACJE: MAPY, SERWIS

**DELL HP f KOMPSERVIS**

Radosław Tomaszewski  
GSM: **0 486 80 90 42**  
Rue de l'Etoile Polaire 29  
1082 Berchem-Sainte-Agathe  
tram 19 bus 20, 87

11h30-19h00

**SERVICE**  
GSM 02 720 72 07

SERWIS  
NAPRAWY I SPRZEDAŻY  
(codziennie od 2003 roku)

SMARTPHONY  
SERWIS APPLE  
TABLETY

KOMPUTERY PC & MAC  
GPS, KONSOLE GIER  
(naprawiamy prawie wszystko)

RUE DES MENAPIENS 44  
1040 ETTERBEEK ( MERODE )  
info@gsm-service.be

*Romuald Mowiński*

INFORMATYK - naprawa, instalacja  
komputery, smartfony,  
telewizja bez anteny sat.  
w każdym telewizorze i  
... smartfonie

zestaw mój

GSM  
0497.41.82.23  
(WhatsApp, Viber)

HIGIENA NASZYM PRIORYTETEM!

Specjalista w zwalczaniu Pluskiew

**One Shot**  
DEZYNFEKCYJA 20 LAT DOŚWIADCZENIA

One Shot gwarantuje rezultaty, które spełnią oczekiwania, niezależnie od rodzaju problemów:

PLUSKWIY - SZCZURY - MYSZY - KARALUCHY  
OSY - MUCHY - MRÓWKI - KORNIKI - GRZYB - ITP.

**ZWALCZANIE SZKODNIKÓW**

Wyceny gratis - Bardzo szybki serwis  
Dokładność i dyskrecja - Ceny przystępne

☎ 0475 94 06 07 ☎ 0485 04 05 53  
f oneshot.pcs 🌐 www.oneshot-pcs.be



# OMNITEC

VENTILATION ■ CHAUFFAGE ■ SANITAIRE

## Profesjonalna obsługa w służbie profesjonalistów



Omnitec to szeroka gama urządzeń sanitarnych, kotłów, grzejników i HVAC w bezkonkurencyjnej cenie. Do zobaczenia w jednym z naszych czterech sklepów w Brukseli.

### Wentylacja



### Ogrzewanie



### Akcesoria sanitarne



[WWW.OMNITEC.BE](http://WWW.OMNITEC.BE)



#### JETTE

Rue Léopold 1, 402  
1090 Jette

Tel: 02 426 74 24

Tel: 0488 25 59 40

Mail: [jette@omnitec.be](mailto:jette@omnitec.be)

#### FOREST

Chée de Neerstalle, 83  
1190 Forest

Tel: 02 219 53 34

Tel: 0486 63 12 13

Mail: [forest@omnitec.be](mailto:forest@omnitec.be)

#### SCHAERBEEK

Chée de Louvain, 675  
1030 Schaerbeek

Tel: 02 726 15 11

Tel: 0489 45 36 84

Mail: [schaerbeek@omnitec.be](mailto:schaerbeek@omnitec.be)

#### IXELLES

Chée de Boondael, 315-317  
1050 Ixelles

Tel: 02 344 24 92

Tel: 0491 88 54 41

Mail: [ixelles@omnitec.be](mailto:ixelles@omnitec.be)

#### SAINT-GILLES

Chée de Forest, 83  
1060 Saint-Gilles

Tel: 02 538 62 14

Mail: [saint-gilles@omnitec.be](mailto:saint-gilles@omnitec.be)

■ Wynajmę pokój spokojnej kobiecie, oddzielne wejście, cena 450€ ze wszystkim, bez gwarancji. T. 0495 354 022 Artur

■ Przyjmę na pokój przy placu Meiser, uczciwą i kulturalną studentkę, najlepiej z Poznania. Fajna atmosfera, cena 450€, pisać na: ewa.wozniak.bailly@gmail.com lub ew. 0476 335 939

## ■ Mieszkanie: szukam

■ Szukam do wynajęcia pokoju lub studia od połowy lutego, ewentualnie 1 marca. T. 0488 134 463

■ Szukam pokoju do wynajęcia w Gandawie. Mam 25 lat, pracuję A1. Nie posiadam nałogów, nie piję oraz nie palę papierosów a w wolnym czasie chodzę na siłownię. Proszę o kontakt poprzez email: Rychu1644@gmail.com

■ Para z rocznym dzieckiem poszukuje mieszkania do wynajęcia w okolicach Stabroek / Turnhout / Mechelen / Wilrijk / Willebroek, ogólnie w okolicach Antwerpii. Mieszkania poszukujemy od zaraz do max. kwietnia br. Najlepiej gdyby składało się z: 2 osobnych sypialni, salonu z kuchnią, łazienka, i garaż lub ogród. T. 733 833 190

## ■ Praca: zatrudnię

Aktualne ogłoszenia biur pracy znajdziesz na naszej stronie [www.gazetka.be](http://www.gazetka.be)

■ Belgijska firma budowlana podejmie współpracę z fachowcami budowlanymi. Posiadamy dużą ilość zleceń, gwarantujemy terminowe płatności i opiekę polskojęzycznych koordynatorów. Pomagamy w załatwieniu wszelkich formalności. e-mail info.belgiapraca@gmail.com tel. 0032471 564 680

■ Szukam parkieciarza, i stolarza do montażu frontów w kuchni. T. 0476 335 939 p. Ewa, dzwonić po 12h

■ Zatrudnię dekarzy na A1, stawka 25€/h. Region Gent/Merelbeke. Więcej info: WhatsApp 0489 517 106

■ Poszukujemy osób na stanowisko pracownik kawiarni Lloyd Coffee Eatery / Bruksela, zakres obowiązków: obsługa kasy fiskalnej, sprzedaż deserów i dań, dbanie o wizerunek i czystość. Nasze wymagania:

uprzejmość i otwartość w kontaktach z klientami, dobra znajomość języka fr. lub nl. lub ang., umiejętność pracy w zespole, uśmiech i pozytywne nastawienie. Oferujemy: umowę o pracę, elastyczny grafik, dobrą atmosferę, dobre wynagrodzenie. Wyślij swoje CV na: info@lloydcoffee.com

■ Zatrudnię elektryka lub pomoc elektryka do przyuczenia do pracy w Belgii w rejonie Antwerpia. Wymagam znajomość angielskiego (komunikatywnie) SEP. Działalność gospodarcza - rozliczenie na podstawie FV. T. 888 417 582

■ Biuro Pośrednictwa Pracy In Temporis poszukuje pracowników chętnych do podjęcia pracy na stanowisku murarz. Całoroczne prace murarskie w Belgii (różne lokalizacje). Zarobki 2100€ – 3000€ netto. Oferujemy: legalne zatrudnienie w oparciu o polską umowę, stabilne zatrudnienie na długi okres czasu, bezpłatne zakwaterowanie w dobrym standardzie (pokoje jedno lub max. dwu osobowe) atrakcyjne i terminowe wynagrodzenie, opiekę koordynatora.

Wymagania: doświadczenie w pracach murarskich minimum rok (fasady, boczki lub klinkier), samodzielność, znajomość języka angielskiego mile widziana, mobilność (dodatek amortyzacyjny oraz zwrot kosztów dla kierowcy), motywacja i gotowość do wyjazdu za granicę, odpowiedzialność, dokładność w wykonywaniu pracy. Osoby zainteresowane proszone są o przesłanie aktualnego CV na adres e-mail: agata@intemporis.net lub o telefon pod +48 791 009 750

■ Szukamy pracowników szukających stabilnej i długoterminowej współpracy. Poszukujemy osób solidnych i odpowiedzialnych. Praca z zapewnionym i darmowym zakwaterowaniem.

Zakres obowiązków: montaż instalacji sanitarnych i hydraulicznych, budynki prywatne lub komercyjne, nowe budownictwo lub obiekty w trakcie renowacji. Wymagania: co najmniej 2 lata doświadczenia na podobnym stanowisku przy montażu instalacji hydraulicznych, sanitarnych, język angielski (w stopniu komunikatywnym), chęci i motywacja do pracy, prawo jazdy kat.B (mile widziany własny samochód - dopłaty dla kierowcy). Oferujemy: umowa na polskich warunkach, atrakcyjne i terminowe wynagrodzenie – stawka uzależniona od doświadczenia, darmowe zakwaterowanie

w dobrym standardzie, opiekę koordynatora, pracę w przyjaznej atmosferze. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aktualnego CV na adres mailowy: agata@intemporis.net lub o telefon pod +48 791 009 750

■ Poszukujemy monterów paneli do długofalowej współpracy na terenie Belgii. Szukamy osób, które: nie boją się pracy na wysokości (dachy) i są sprawne fizycznie, posiadają doświadczenie zawodowe w montowaniu konstrukcji wspornych oraz paneli fotowoltaicznych, posiadają znajomość języka angielskiego lub francuskiego będzie dodatkowym atutem, są odpowiedzialne, dokładne, sumienne, mile widziane własne auto/prawo jazdy kat.B (dodatek dla kierowcy i amortyzacja), mile widziane także osoby z doświadczeniem elektrycznym – przyłączanie paneli do elektryki. Zakres obowiązków:

montaż paneli słonecznych na dachach skośnych i płaskich (przeważnie domy jednorodzinne), współpraca z zespołem montującym, dbanie o jakość wykonywanej pracy oraz utrzymanie porządku w trakcie i po realizacji montażu. Oferujemy: pracę na długi okres czasu, w pełni legalne zatrudnienie, polska umowa, atrakcyjne i terminowe wynagrodzenie, stawka uzależniona od doświadczenia, możliwość podwyżki po okresie próbnym, zwrot kosztów dojazdu PL-BE, system prowizyjny za polecenie pracownika, darmowe zakwaterowanie w bdb standardzie, narzędzia do pracy, opiekę koordynatora pracę w przyjaznej atmosferze. Zainteresowanych prosimy o kontakt mailowy na adres agata@intemporis.net lub o kontakt telefoniczny na numer +48 791 009 750

■ Poszukujemy do współpracy doświadczonych dekarzy do projektów realizowanych na terenie Belgii / Gent-Kortrijk. Wymagania: doświadczenie na stanowisku dekarza (głównie dachy płaskie - szpitale, domy opieki, domy mieszkalne), własna działalność gospodarcza lub gotowość do jej założenia, pracowitość, sumienność i zaangażowanie, mile widziana komunikatywna znajomość języka angielskiego. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie, gwarancję godzin, możliwość zakwaterowania, kompleksową pomoc w dopełnieniu wszelkich formalności przed wyjazdem. T. +48 510 296 184



# Mycie okien / Ruitenwasser



Mycie: okien, rolet,  
paneli słonecznych, rynien,  
elewacji budynków, tarasów,  
werand, kostki brukowej

Sebastian Kosicki

☎ 0489 11 19 71

✉ sebastian.kosicki89@gmail.com

📷 sk\_cleaning\_

BE 0750.980.433

## FIRMA FASAD4YOU

→ TWÓJ PARTNER  
W TERMOMODERNIZACJI  
BUDYNKÓW

→ WSPÓŁPRACA  
Z POLSKIMI FIRMAMI

→ WYKONANIE ELEWACJI  
NA PODSTAWIE UMOWY  
PODWYKONAWCY

☎ 0487 89 75 51

## Oferujemy szeroki zakres USŁUG DEKARSKICH

- ✓ Montaż więźb dachowych
- ✓ Pokrycia dachowe
- ✓ Montaż okien dachowych
- ✓ Obróbki blacharskie
- ✓ Podbitki drewniane, PCV
- ✓ Rynny i wiele innych

Zapraszamy do współpracy

☎ 0485 181 820

## SYSTEMY ALARMOWE I MONITORING

Bezprzewodowe i przewodowe alarmy z powiadomieniem na GSM

### IDEALNE DO ZAPEZPIECZENIA

→ domu → terenu budowy  
→ sklepu → biura

### SYGNALIZACJA

→ włamania → pożaru → napadu → utraty zasilania

[www.sat-service.be](http://www.sat-service.be)

tel. 0496 94 33 83 e-mail: satellite77@hotmail.fr

# TORO SCAFF

## RUSZTOWANIA

SPRZEDAŻ – WYNAJEM  
MONTAŻ – DEMONTAŻ

[www.toro-scaff.be](http://www.toro-scaff.be)

- Atrakcyjne ceny dla polskich firm
- Dyplomowani monterzy

0488.93.27.27 (jęz. fr)  
0488.93.27.25 (jęz. pl)

toroscaff@hotmail.com

Avenue Voltaire 181/1  
1030 Bruxelles

## Passion & Rénovation

### LOCATION et service NACELLE

- wynajem z operatorem 70€ za pierwszą godzinę •
- wynajem bez operatora • niezbędne badania OCB •

Idealny do prac: podcinanie i wycinka drzew  
• naprawy rynien, malowanie fasad • naprawy i mycie dachów,  
rozbiórka kominów, tubage • montaż reklamy i oświetleń

wysokość robocza  
**16m, 20m, 24m**

e-mail: [zwierzpol@op.pl](mailto:zwierzpol@op.pl) Tel. 0497 93 65 64 Marcin

# GAZETKA

Le mensuel de la communauté polonaise de Belgique

POLONIJNY MIESIĘCZNIK REKLAMA  
NAJWIĘKSZY NAKŁAD

FELIETONY  
OGŁOSZENIA  
ŻARTY  
AGRYKULY

NAGRODY  
PSYCHOZABAWY  
BREVES  
KONKURSY  
POMIĘTY

ADRESY  
INTERNET  
WIADOMOŚCI

[www.gazetka.be](http://www.gazetka.be)

info@gazetka.be  
32 (0) 476 920 819

existe depuis 2001  
editeur: PWB a.s.b.l.

■ Poszukujemy do współpracy doświadczonych cieśli szalunkowych do pracy na hali przy produkcji prefabrykatów betonowych w Belgii/Sint Truiden. Obowiązki: szalowanie ścian, stropów, słupów, montaż i rozbiórka szalunków, wylewanie mieszanki betonowej do formy i obróbka betonu. Wymagania: doświadczenie na stanowisku Cieśli min. 2 lata, własna działalność gospodarcza bądź gotowość do jej założenia, umiejętność czytania rysunków technicznych. Oferujemy : atrakcyjne wynagrodzenie, zakwaterowanie w pobliżu miejsca pracy, pracę w stałych godzinach od poniedziałku do piątku oraz wybrane soboty, długoterminową współpracę. T. +48 510 926 184

Prosimy o umieszczenie w CV klauzuli:  
„Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w mojej ofercie pracy dla potrzeb niezbędnych do realizacji procesu rekrutacji oraz przyszłych procesów rekrutacyjnych (zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych (Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (RODO). Administratorem danych jest Regess Sp. z o.o. z siedzibą Mysłakowice 58-533, Łokietka 30. Ma Pani/Pan prawo dostępu do treści swoich danych, ich poprawiania i

usunięcia. Polityka prywatności dostępna jest na stronie internetowej: Regess

## ■ Wiadomości osobiste

- Samotny mężczyzna szuka spokojnej kobiety z Brukseli. T. 0470 572 806
- Chcę poznać miłą panią ok.50 lat ja sam jestem w tym wieku A więc lekki plus czy minus nie jest istotny, ja trzymam się się dobrze lubię spacerować, rower, lubię gdzieś wyjść żeby nie siedzieć w domu. A więc czekam na Ciebie być może tym razem znajdę moja kobietę. T. 0470 028 190

## ■ Różne

- Czy ktoś ma do oddania lub sprzedania książki dla osób dorosłych. Interesują mnie kryminały, zagadki, horrory, proszę o kontakt mieszkam w pobliżu Marcinelle. T. 0497 855 321
- Oddam książki, katalogi, prospekty z dziedziny architektury, rzeźby, malarstwa..., np. studentom Akademii Sztuk Pięknych. T. 0474 453 330

## ■ Nieruchomości

- Działki rolno-budowlane po 3000m, 14 km od Białegostoku, sprzedam, 75zł/m. T. 00 48 663 592 532
- Sprzedam pilnie dom drewniany do

remontu lub rozbiórki z placem 19 arów, szerokość działki 12m, cena 12000€. T. 0488 006 185.

Adres: Klukowo 34 – 18-214 Klukowo

- Sprzedam dom mieszkalny, ok. 200m z działką zagospodarowaną o powierzchni 7 arów w Siemiatyczach. T. 0474 637 308 lub 0475 616 654
- Podlaskie, obok Narodowego Parku Biebrzańskiego, posiadłość około 2 hektarów, część lasu, część pola, stary domek drewniany do remontu, chlew przekształcony na salę, duża stodoła i dom mieszkalny, 2 sypialnie, każda z łazienką, biuro, salon, kuchnia i przedpokój. T. 0486 800 676
- Sprzedam ładne, przestronne mieszkanie 64m2 centrum Białegostoku, ul. Lipowa, 1 piętro, dwustronne, 3 oddzielne pokoje, kuchnia, łazienka z toaletą. Miejsce parkingowe w podwórzu, lokal na rowery, piwnica. Dwa pokoje, kuchnia (zmywarka, piekarnik elektryczny) i przedpokój, remontowane +/- 5 lat temu, mieszkanie mało używane właściciel przebywał za granicą. Cena 535 tys złotych. Więcej informacji, zdjęcia proszę o kontakt. T. 0472 812 557
- Sprzedam dom 460m, działka 1000m, standard, automatyka, 4 sypialnie, 2 łazienki, 2 salony, biuro, pralnia, piękny ogród. Doskonała lokalizacja, dojazd 20 min do centrum Warszawy. Zdjęcia na priv. Cena 405 000 tys euro. Lokalizacja Polska Piastów, obrzeża Warszawy. T. +48 791 730 370, email: kacprzak@onet.pl

## WARSZTATY ARTYSTYCZNE DLA DOROSŁYCH Z SERII ART&SIP PALMY WIELKANOCNE

Unikatowa tradycja robienia kwiatów z drewnianego łyka, pomoże wykorzystać je do zrobienia pięknych, dużych palm, których nie mamy możliwości zakupu nigdzie indziej na świecie!

Zajęcia tylko luty i marzec (niedziela palmowa 2.04)

Ilość uczestników min 3 osoby/max 5 osób /podczas jednego warsztatu

Daty: 9 i 23 lutego, 9 i 16 marca Godz. 19.00-21.30

Cena: 30 EUR/osoba

wpłata na konto asbl BE41 7310 5008 4610 najpóźniej na 24h przed zajęciami.

Adres: Rue De la Jonchaie 4/1040 Brussels

W programie: praca artystyczna z wprowadzeniem do tematu, lampka wina, filiżanka herbaty oraz wspaniała atmosfera. Cały materiał zapewni instruktor.

Zapraszamy!

Zapisy na listę, uwzględniające imię, nazwisko i wybraną datę wraz z nr kontaktowym, na: factory.asbl.be@gmail.com lub pod nr tel. 0484 09 13 14



# LIFT SERVICE

Usługi winda: • materiały budowlane • przeprowadzki

**0487 32 57 03**

BATI-ZYGI S.P.R.L.



tel. / fax. 02 347.20.55 bati-zygi@skynet.be

# LIFT SERVICE

7/7  
dni



NON STOP

2 NOWE LIFTY  
13 SAMOCHODY  
DO DYSPOZYCJI

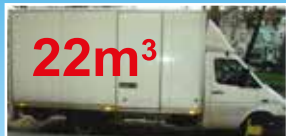
PRZEPROWADZKI  
WYWÓZ GRUZU  
WYWÓZ STARYCH MEBLI  
DLA KAŻDEGO BUDŻETU

Tel. **0496 91 11 42** Sławek



## USŁUGI TRANSPORTOWE

- ⇒ PRZEPROWADZKI
- ⇒ PRZEWÓZ MEBLI,  
MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH
- ⇒ WYWÓZ GRUZU



## WINDA CENY DOSTĘPNE

Kontakt  
**0485 93 47 21 Antoni**

## LIFT • PRZEPROWADZKI TRANSPORT

Lift, przeprowadzki osób prywatnych,  
biur, wywóz gruzu,  
przewóz materiałów budowlanych itd.  
Transport rzeczy - 30m<sup>3</sup> oraz laweta.



**CEZAR & PAWEŁ Tel. 0485 978 543**

# JESTEŚ W GAZETCE JESTEŚ WIDOCZNY!

REKLAMA  
tel. 0476 92 08 19  
tel. 0474 87 71 50  
info@gazetka.be

### **KREW DAREM ŻYCIA**

Czy wiesz, że Twoja krew może uratować aż trzy życia?

Nie musisz być lekarzem by pomóc.

Oddając krew, pomagasz i ratujesz życia!

Odwiedzając nową stronę na facebooku

**KREW DAREM ŻYCIA-BELGIA**

możesz dowiedzieć się gdzie znajdują się najbliższe punkty krwiodawstwa.

**Odwiedź, dowiedz się i do ataku!**

Grupa Al-Anon „Misja”

zaprasza na spotkania wszystkich,  
którym bliski jest problem alkoholowy.

Czwartek godz. 20.00,

Grupa Misja: Rue Emile Feron 153, 1060

Saint-Gilles. T. 0487 696 426

Chcesz pomóc sobie i innym? Przyjdź,

posłuchaj, zobacz.

### **Terapia grupowa DDA**

Dla wszystkich identyfikujących się z syndromem DDA, osób dorastających w rodzinach alkoholowych. Grupa DDA to skuteczna forma terapii, pozwala odbudować poczucie własnej sprawczości i samoakceptacji. Jeśli zmagasz się z zagubieniem, poczuciem osamotnienia i niepewności, możesz sobie pomóc. Spotkania grupowe prowadzone są przez terapeutkę uzależnień w piątki 19:30 - 21:00, 2440 Geel.

Zapisy: [terapiadda.geel@gmail.com](mailto:terapiadda.geel@gmail.com)

### **MASZ PROBLEM Z PICIEM**

Polskojęzyczna Wspólnota

Anonimowych Alkoholików

Antwerpia zaprasza na spotkania

Niedziela godz. 18-20, czwartek godz.

19:30-21, sobota godz. 18-20

Lange Beldeekensstraat 18,

tel. (+32) 0484 931 102

Jeśli masz bliską Ci osobę, której picie powoduje poważne problemy. Powitamy Cię serdecznie na naszych spotkaniach grupy „Światło”.

Tu dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Nasze spotkania odbywają się w każdy poniedziałek o 20h.

Petit rue des Loups 68a, 1070 Anderlecht. Tel. 0032 485 866 445

On lub ona pije? Nie radzisz sobie?

Przyjdź do nas, dzielimy się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Mitingi są we wtorki od 19.30 do 21.00: Sterlingerstraat 4. 2140 Borgerhout.

Tel. 0483 67 48 26

Bardzo serdecznie zapraszamy!

### **MITINGI ANONIMOWYCH NARKOMANÓW**

«WOLNI I WYZWOLENI»

w każdą niedzielę, 20h30-22h30

Lange Beeldekenstraat 18

2060 Antwerpia

tel.: +32 489 897 856

email: [wolniwyzwoleni@gmail.com](mailto:wolniwyzwoleni@gmail.com)

Pomożemy Ci w znalezieniu drogi w życiu bez narkotyków.

Dorośle Dzieci Alkoholików / Dorośle Dzieci Dysfunkcji są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy wyrosli w otoczeniu gdzie miały miejsce uzależnienia lub dysfunkcja. Nie pozwól żeby Twój rodzinny nałóg lub dysfunkcja kierowały Twoim życiem.

Grupa Genesis, tel. 0491 32 14 73, e-mail: [genesisbrukseladdadd@hotmail.com](mailto:genesisbrukseladdadd@hotmail.com)

### **Intergrupa AA „ARDENY” w Belgii**

informuje że uruchomiliśmy stacjonarne spotkania Anonimowych Alkoholików.

ZAPRASZAMY na bezpłatne spotkania dla tych, którzy chcą zerwać z nałogiem lub osób które chcą wiedzieć czy problem uzależnienia ich dotyczy. Spotykamy się po to, żeby rozwiązać problem z nadużywaniem alkoholu. Mamy sprawdzone rozwiązanie poparte świadectwem milionów ludzi. W ten sposób Anonimowi Alkoholicy walczą z uzależnieniem. Aby uzyskać pomoc w AA wystarczy, że skontaktujesz się z kimś z nas.

**Możesz to zrobić korzystając z infolinii na terenie Belgii: +32 488 080 063**

Możesz również przyjść na mityng który odbywa się w Brukseli:

**GRUPA ODNOWA 2006:** poniedziałek godz 20.00, Schaerbeek 1030, rue d'Anethan 19

**GRUPA QUO VADIS:** wtorek godz. 20.00, Bruxelles 1000, rue Le Corrége 19

**GRUPA JAK TO DZIAŁA:** piątek godz. 20.00 Saint Gilles 1060, rue Emile Feron 153

Informacje na stronie internetowej: [www.aaintergrupaaardeny.eu](http://www.aaintergrupaaardeny.eu)

### **Spotkania AA -Anonimowych**

Alkoholików w Antwerpii zapraszamy na spotkania grup polskojęzycznych AA:

- Grupa „Krok po Kroku”

czw. godz. 20.00-22.00,

- Grupa „Nadzieja”

sob. godz. 18.00-20.00,

- Grupa „Victoria”

niedz. godz. 18.00-20.00

Adres: 2600 Antwerpia,

Langebeeldekenstraat 18.

Tel.: +32 484 93 11 02

e-mail: [antwerpen.aa@gmail.com](mailto:antwerpen.aa@gmail.com)

### **ANONIMOWI HAZARDZISCI**

Informacje na temat uzależnienia od hazardu oraz zdrowienia pod numerem; +32 485 869 003

### **Grupa ACA (DDA /DDD) – Exodus**

Wspólnota mężczyzn i kobiet, którzy wyrosli w otoczeniu, gdzie miały miejsce uzależnienia lub dysfunkcje.

Poniedziałek godz. 20.00, Rue Jourdan 80, 1060 Saint Gilles, E-mail: [dda.exodus.bruksela@gmail.com](mailto:dda.exodus.bruksela@gmail.com)

(grupa spotyka się stacjonarnie)

## AMBASADA RP W BRUKSELI

Rue Stevin 139, 1000 Bruxelles  
tel: +32 (0) 2 736 18 81  
tel: +32 (0)2 739 01 01  
fax: +32 (0)2 736 18 81  
www.bruksela.msz.gov.pl

## WYDZIAŁ KONSULARNY AMBASADY RP W BRUKSELI

Rue des Francs 28, 1040 Etterbeek  
Zapisy na spotkanie:  
<http://www.e-konsulat.gov.pl>  
tel: +32 (0)2 780 45 02  
fax: +32 (0)2 736 04 64  
www.bruksela.msz.gov.pl  
tel. alarmowy: +32 (0) 492 727 405  
(po godz. pracy urzędu) wyłącznie  
w nagłych wypadkach / zagrożenie życia  
(zgon, wypadek, narażenie życia)

## SZKOŁA POLSKA IM. J.LELEWELA PRZY AMBASADZIE RP W BRUKSELI

Adres do korespondencji:  
rue du Bemel 29, 1150 Woluwe Saint-Pierre  
Siedziba szkoły: bd de la Woluwe 22-24  
1150 Woluwe Saint-Pierre  
tel/fax: 02 772 35 80  
e-mail: sekretariat.bruksela@orpeg.pl  
www.bruksela.orpeg.pl

## SZKOŁA POLSKA IM. JANA PAWŁA II PRZY PWK

rue d'Angleterre 43, 1060 Bruxelles  
tel: 0473 74 38 54  
e-mail: sekretariat.pwk@orpeg.pl  
www.pmk.orpeg.pl

## SZKOŁA POLSKA IM. GEN. S.MACZKA PRZY AMBASADZIE RP W BRUKSELI Z SIEDZIBĄ W ANTWERPII

Siedziba: Jodenstraat 15, 2000 Antwerpen  
tel: +32 3 226 92 12  
tel: +32 475 965 158  
sekretariat: 0032 489 377 714  
www.antwerpia.orpeg.pl

## POLSKIE CENTRUM KSZTAŁCENIA IM. JANA PAWŁA II W BRUKSELI

Ecole Notre-Dame de la Paix  
av. Félix Marchal 50, 1030 Bruxelles  
tel: 02 705 61 18  
tel: 0486 38 40 07  
e-mail: teresa@arszagi.eu  
www.szkoła.be

## POLSKA SZKOŁA IM. JANA BRZECHWY W SOIGNIES

Pl. Van Zeeland, 33 7060 Soignies  
tel: (+32) 491 33 49 80  
e-mail: sekretariat@szkolasoignies.be  
www.szkolasoignies.be

## POLSKA SZKOŁA W LEUVEN im. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE przy Stowarzyszeniu DASKALIA

przedszkole – zerówka – szkoła – biblioteka  
tel: 0468 485 005  
tel: 0486 231 432  
e-mail: przedszkole@daskalia.eu  
e-mail: szkola@daskalia.eu  
www.daskalia.eu

## POLSKA SZKOŁA W LEUVEN im. WISŁAWY SZYMBORSKIEJ

tel: (+32) 0472 286 925 / szkoła  
tel: (+32) 0489 305 905 / przedszkole  
e-mail: szkolawleuven@gmail.com  
www.polskaszkolaleuven.eu

## POLSKA SZKOŁA EDUGANDAWA

Freinetmidschool, Offerlaan 3, 9000 Gent  
tel: (+32) 484 691 801  
e-mail: edugandawa@gmail.com  
www.szkoła.edugandawa.be

## INSTYTUT JĘZYKA I KULTURY POLSKIEJ IM. POLSKICH LOTNIKÓW W GANDAWIE

Sint-Josefstraat 7, 9041 Gent  
tel: 0486 34 25 34  
e-mail: dyrektor@instytutgent.be  
www.instytutgent.be

## POLSKA SZKOŁA POLAK MAŁY W HASSELT

Zajęcia odbywają się: Scholen Kindsheid Jesu  
Kempische Steenweg 400, 3500 Hasselt  
tel: 0470 52 42 06  
e-mail: polskaszkolahasselt@gmail.com

## PUNKT KONSULTACYJNO- INFORMACYJNY W BRUKSELI

rue d'Angleterre 43, 1060 Bruxelles  
(porady psychologa, logopedy,  
pedagoga i asystenta socjalnego)  
tel: 0475 397 514

## PUNKT KONSULTACYJNO- INFORMACYJNY W ANTWERPII

Sint Jan Berchmanscollege,  
Jodenstraat 15, 2000 Antwerpen  
(porady psychologa, logopedy i pedagoga)  
tel: 0471 711 269  
czwartek, godz. 18.00 - 20.00  
(wizyty tylko na umówione spotkanie)

## POLSKA MISJA KATOLICKA

Rue Jourdan 80, 1060 Saint-Gilles  
tel: 02 538 30 87  
www.pmkbruksela.com

## POLSKA MISJA KATOLICKA NA SCHAERBEEK

Kościół Św. Elżbiety  
Rue Portaels 24, 1030 Schaerbeek  
tel: 02 242 56 50

## POLSKA PARAFIA PRAWOSŁAWNA PW. NARODZENIA BOGURODZICY W BRUKSELI

Rue de la Floraison 35, 1070 Bruxelles  
tel: +32 489 86 91 16  
e-mail: xpawelcecha@gmail.com  
www.orthopol.be

## POLONIJNY KOŚCIÓŁ EWANGELIKALNY

Rue van Ysendyck 48–50, 1030 Bruxelles  
tel: +32 488 036 519  
tel: 0465 970 164  
e-mail: thalambiec@gmail.com

## CENTRUM ANTYPRZEMOCOWE ELLES POUR ELLES/ KOBIECY DLA KOBIEC „PRZEŁAMAĆ CISZĘ”

tel: +32 466 90 17 02  
e-mail: epe.bruksela@gmail.com

## PRZEMOC W RODZINIE

tel: 0800 30 030 / bezpłatny  
Pomoc w jęz. fr. i ang. dla osób,  
które są ofiarami przemocy domowej.  
tel: 1712 / bezpłatny  
Pomoc w sytuacjach przemocy, znęcania się  
i wykorzystywania dzieci, w jęz. nl. i ang.

## PRZEMOC MIĘDZY PARTNERAMI

Malwina: 0471 01 23 40,  
malwinabelgia@gmail.com  
Telefon zaufania: 106/107

## SZTAB POMOCY BELGIA

tel: 02 315 41 86  
e-mail: info@helpcentre.be  
FB sztabpomocybelgia

## POGOTOWIE POGRZEBOWE 24h/24h

tel. 0487 103 778, W. Oleksiewicz

## SZPITAL CHU Hopital Saint Pierre CHU

Rue Haute 322, 1000 Bruxelles  
tel: 02 535 31 11  
tel: 02 535 43 60 / pogotowie dzieci  
tel: 02 535 40 55 / pogotowie dorośli

### WAŻNE TELEFONY ALARMOWE

Policja:.....101  
Straż pożarna i pogotowie:.....100  
Europejski numer alarmowy:112  
Child Focus:.....116 000  
Centrum toksykologiczne:.....070 245 245  
Dyżur dentystyczny:.....02 426 10 26  
Dyżur lekarzy:.....02 201 22 22  
lub.....02 513 02 02  
Taxi Bleus:.....02 268 00 00



**Krzysztof Skowroński**  
 Bruksela/Antwerpia-Białystok/Brańsk  
 Przewóz materiałów budowlanych  
 Mercedes Sprinter  
 KLIMATYZACJA • TV • DVD  
**PRZEWÓZ OSÓB  
 BELGIA - POLSKA**  
**Białsk Podlaski i Ciechanowiec**

**wyjazd z Polski:**  
 sobota  
 tel.: 0048 85 73 94 179  
 0048 0606 37 99 66

**wyjazd z Belgii:**  
 niedziela, poniedziałek  
 base: 0495 712 781  
 proximus: 0475 851 455



**Przewóz osób Belgia - Holandia - Niemcy**  
**Jarosław MARKOWSKI**

**Wyjazd z Polski:**  
 sobota  
 tel. dom: (085) 73 76 300  
 tel. kom: 0606 336 751

**Wyjazd z Belgii:**  
 niedziela, poniedziałek  
 mob: 0495 49 34 55



**AUTO-HOLOWANIE + WYSTAWIANIE FAKTURY VAT**

**Marcin Białystok - Podlasie**

**Wyjazdy z Belgii:** poniedziałek, środa, czwartek, sobota, niedziela  
**gsm: 0484 92 97 28**

**Wyjazdy z Polski:** wtorek, środa, piątek, sobota, niedziela  
**tel.: 0048 790 818 292**  
**085 741 69 57**

- przewóz osób
- przeprowadzki
- dostawa materiałów budowlanych
- przewóz paczek, przesyłek
- dowóz z adresu na adres
- komfortowa podróż: DVD, WiFi
- **atrakcyjne ceny**



**TWOJA REKLAMA TUTAJ?**

**Skontaktuj się z nami:**

☎ 0474 87 71 50 od poniedziałku do soboty  
 0497 19 86 11 w godzinach 9.00 - 19.00

✉ info@gazetka.be  
 gagorowskaedyta@gmail.com

**GAZETKA**

**JUMPER**  
Dariusz Bieryto

Przewozy krajowe i międzynarodowe



**BELGIA - NIEMCY - HOLANDIA**

 z Polski  
 z Belgii  
 Holandii  
 Niemiec

sobota, niedziela, środa    poniedziałek, wtorek, piątek, niedziela

+48 602-664-771    +32 485-466-625  
+48 85 747-00-01

(odbior pasażerów i przesyłek ze wskazanego adresu i dowóz pod ustalony adres)

[www.jumper-bus.pl](http://www.jumper-bus.pl)

**Przewóz osób BRUKSELA - BIAŁYSTOK**

**Wojtek i Łukasz Borowik**



**Wyjazdy z Belgii**  
**SOBOTA**  
wyjazd pod wieczór  
tel: 0495 48 79 15  
tel: 0472 48 43 79

**Wyjazdy z Polski**  
**CZWARTEK**  
tel: (085) 66 13 778  
tel: 0604 355 395

MERCEDES SPRINTER  
VIDEO + KLIMATYZACJA

**Do Państwa usług od 1993 roku**

*Przewóz osób Belgia-Holandia-Niemcy*

Mercedes SPRINTER



DVD Klimatyzacja

Autoholowanie

**Krzysztof DĄBROWSKI**

Wyjazd z Polski  
**SOBOTA, PIĄTEK**  
Tel: (085) 73 75 716  
Kom: 0600 / 708 873

Wyjazd z Belgii  
**NIEDZIELA, PONIEDZIAŁEK**  
0496 / 41 45 22  
0494 / 16 57 42  
kom : 047 47 93 996

**Polska-Belgia przewóz osób**  
NOWYM KOMFORTOWYM 9-os. SPRINTEREM z KLIMATYZACJĄ i DVD

**REDY**  
Grzegorz Malinowski



Wyjazdy z Brukseli w niedziele  
tel. 0494 130 732

Wyjazdy z Polski w soboty i piątki  
tel. +48/604 727 557, tel. +48/85 739 56 50

[www.redy.pl](http://www.redy.pl)  
[gudi7@wp.pl](mailto:gudi7@wp.pl)

**Białystok - Łapy - Bielsk Podlaski**

**PODLASIE i PRZY TRASIE A2**    **Z POLSKI**  
BELGIA, HOLANDIA, NIEMCY    **ŁUKASZ**    NIEDZIELA, ŚRODA  
T. +48 790 487 473



**Z BELGII**  
PIĄTEK, PONIEDZIAŁEK  
T. +32 477 24 49 53

**PRZEWÓZ OSÓB, PACZEK, TOWARU, MEBLI ITP.**

**MIREK WOROBIJ**    **PRZEWÓZ OSÓB**  
Polska Belgia



Wyjazdy z Polski:  
środa, sobota, niedziela

Wyjazdy z Belgii:  
poniedziałek, wtorek, piątek

T. 604 644 653 Polska  
T. 0484 866 526 Belgia

**Mirek**

Przewóz osób i przesyłek Bruksela-Białystok

**Grzegorz Baworski**    **Grześ**

z Brukseli:  
NIEDZIELA, PONIEDZIAŁEK,  
WTOREK, ŚRODA,  
CZWARTEK, PIĄTEK  
tel. 0495-737-565 Base  
tel. 0495-333-404

z Polski:  
SOBOTA, NIEDZIELA,  
PONIEDZIAŁEK, WTOREK,  
ŚRODA  
tel: 85-746-45-16  
kom. 602-176-530    klimatyzacja i DVD



**Jarosław Pochodin**    Międzynarodowy Przewóz Osób



Wyjazdy z Białegostoku: piątek, sobota  
+48 603 199 420

Wyjazdy z Brukseli: sobota, niedziela  
+32 495 478 987

**TRANSPORT AUT NA LAWECIE**    Jarosław Pochodin

POLSKA NIEMCY HOLANDIA BELGIA

**KAROL**    **PRZEWÓZ OSÓB**



Wyjazdy z Polski - środy, czwartki  
Wyjazdy z Belgii - piątki, soboty

Tel. Belgia: 0489 33 50 91  
Tel. Polska: 500 301 836, 517 987 915

**PRZEWÓZY PASAŻERSKIE**  
**Piotr PUZAN**



Wyjazd z Polski:  
sobota, niedziela (rano)  
tel. 85 655 29 88  
606 342 083  
694 302 739

Wyjazd z Belgii:  
niedziela, poniedziałek,  
wtorek  
tel. 0496 90 26 42  
0476 31 78 26

8m

Wyjazdy okolicznościowe. Bus 9 i 16 miejsc  
FAKTURY VAT

**TRANSPORT AUT NA LAWECIE**

**MANIEK**    **EXPRESOWE PRZEJAZDY**  
BELGIA-NIEMCY-HOLANDIA



Wyjazdy z Polski: środa / niedziela  
tel. +48 511 105 500 Maniek

Wyjazdy z Belgii: wtorek / piątek  
tel. +32 488 412 018 NON STOP

Odbiór i dowóz pod wskazany adres • Przewóz przesyłek • Zakupy z Polski  
Expresowe przekazy pieniężne • TV/DVD/Klimatyzacja • Przeprowadzki

# TANI KOMFORT

## Przewóz osób i paczek



**PODRÓŻUJ Z NAMI,  
BO CI KOMFORT  
ZAPEWNIAMY!**

wyjazdy z Belgii  
19h00 środa, sobota,  
niedziela  
0475 612 656

wyjazdy z Lublina  
8h00 wtorek, piątek  
0048 787 707 777  
0048 601 240 172

**Bruksela – Antwerpia – Wrocław – Kraków  
Rzeszów – Lublin – Chełm – Warszawa  
Łódź – Poznań – Zamość**

# Przewóz osób DVD, KLIMATYZACJA

## Polska - Bruksela



**Adam Popławski**

wyjazdy z Polski  
**WTOREK, ŚRODA**  
kom. 604 261 640  
tel. 85 716 93 85

wyjazdy z Brukseli  
**CZWARTEK, PIĄTEK**  
tel. 0495 88 25 31



## Janusz Sienkiewicz PRZEWÓZ OSÓB I BAGAŻU

**WYJAZDY Z POLSKI**  
CZWARTEK RANO  
T. 0048 500 22 36 34

**WYJAZDY Z BELGII**  
PIĄTEK, SOBOTA  
T. 0495 90 99 33



**JESTEŚMY Z WAMI OD 25 LAT**



## PACZKI

**w każde miejsce w Polsce!**  
od 15 euro (do 30 kg)

**Tel. 0488 412 018**

Expresowe

**PRZEKAZY PIENIĘŻNE w ciągu 24h**

do 1000€ opłata 20€ - powyżej do uzgodnienia

**Mariusz Boratyński** transport paczek, przesyłek, materiałów budowlanych, przeprowadzki woj. podlaskie, mazowieckie, łódzkie, wielkopolskie, lubuskie  
**PRZEWOZY PASAŻERSKIE** Siemiatycze - Białystok

**WYJAZD Z POLSKI** WTOREK, ŚRODA  
**+48 519 820 450**

**WYJAZD Z BELGII** CZWARTEK, PIĄTEK  
**+32 498 061 599**

**Przewóz osób i bagażu** Polska - Belgia  
**BOGDAN** Belgia - +32 489 330 700  
Polska - Mazury - Elk 509 503 788

**Wyjazdy z Elku: wtorek wieczór 22:00**  
**Wyjazdy z Brukseli: czwartek 18:00**

gg: 6951461  
e-mail: bogdan77@wp.pl  
[www.bus-do-belgii.eu](http://www.bus-do-belgii.eu)

## PRZEWÓZ OSÓB

### Białystok - Bruksela



Przeprowadzki



Przesyłki

LAWETA

**"Gustaw"**

Gaiński Gustaw

**Wyjazd z Białegostoku:**  
środa, sobota  
tel. (085) 663 34 13  
kom. 608 536 788

**Wyjazdy z Belgii:**  
piątek, niedziela,  
poniedziałek  
Prox: 0476-606-932  
Base: 0486-247-720

## POLSKA - BELGIA



**Marek Sadowski**

wyjazdy z Polski

**WTOREK, ŚRODA**

tel. 608 264 049

wyjazdy z Belgii

**CZWARTEK godz. 19.00,  
PIĄTEK, SOBOTA**

tel. 0484 122 163

DVD  
klimatyzacja

**Odbiór z domu - podwóz pod wskazany adres**



**DVD • Klimatyzacja**

Przewóz osób, paczek i towarów

**ŁUKASZ KAMIŃSKI**

Wyjazdy z Polski  
WTOREK, ŚRODA  
tel.: 511 046 193

Wyjazdy z Belgii  
CZWARTEK, PIĄTEK  
tel.: 0494 90 72 45

**PODRÓŻ Z NAMI TO PRZYJEMNOŚĆ  
DO PAŃSTWA USŁUG OD 11 LAT**

**Karol** BELGIA • HOLANDIA • NIEMCY **MOIYL** PRZEWÓZ OSÓB

Wyjazdy z Polski  
wtorek, sobota,  
niedziela, poniedziałek  
tel. (0-85) 716 13 31  
gsm: 0693 338 859

Wyjazdy z Belgii  
czwartek, środa,  
niedziela, poniedziałek  
gsm: 0495 333 404



LICENCJONOWANY PRZEWÓZ OSÓB  
**SIEMIATYCZE-BIAŁYSTOK**

*"Daniel"*  
Daniel Boratyński

**Wyjazdy z Polski**  
wtorek, środa  
0602 173 007

**Wyjazdy z Belgii**  
środa, czwartek, piątek  
0497 329 097 non stop

Dvd  
Klimatyzacja

**TRANSPORT MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH, AUT  
PRZEPROWADZKI TIREM**

**Leszek Łapy**  
**LECHU-TRANS**

Belgia - Holandia - Niemcy

PL +48 514 380 058  
BE +32 493 753 969



**Wyjazd z Polski**  
Środa-Czwartek

**Wyjazd z Belgii**  
Piątek-Sobota

**Oferujemy:**

- przewóz osób
- przewóz materiałów budowlanych, okien, mebli, itp.
- przeprowadzki
- transport lawetą do 3 aut
- transport maszyn rolniczych

**Elk i Warmia/Mazury** →

Postój: Hotel des Monnaies, sobota 18.00-19.00

**Zbigniew Stańczuk**

**Wyjazdy z Polski**  
piątek rano  
Telfax: (087) 620 14 83  
Kom: 0 603 190 615

**Wyjazdy z Belgii**  
sobota 19.00  
Niemcy: 0049 178 364 1241  
Belgia: 0 478 985 415 gsm

**RADEK PRZEWÓZ OSÓB**  
**BIAŁYSTOK I OKOLICE**

wyjeżdżamy w każdy dzień tygodnia

**wyjazdy z Polski**

**wyjazdy z Belgii**

T. +48 882 144 879

T. 0485 022 558

Faktura VAT  
DVD  
KLIMA



Wyjazdy z Belgii  
niedziela, poniedziałek  
Tel: 0479 505 504

Wyjazdy z Polski  
sobota, niedziela  
Tel: 608 805 446  
[tk73@op.pl](mailto:tk73@op.pl)



**Telefon**

be: 0483 24 26 38  
pl: 880 636 276  
pl: 608 049 464

**Dodatkowe informacje**  
[www.ekspresbus.com.pl](http://www.ekspresbus.com.pl)  
Sławomir Horowicz

**Wyjazdy z Polski** - sobota  
**Wyjazdy z Belgii** - niedziela godz. 12.00  
od godz. 8.00 do 9.00 stoimy na Porte de Halle

Trasa: Poznań, Warszawa, Zambrów, Białystok, Łapy, Bielsk Podlaski, Sokołów

**WYJAZDY Z POLSKI**

środa, piątek  
sobota, niedziela  
tel. 508 530 452  
888 743 616

**WYJAZDY Z BELGII**

czwartek, piątek, niedziela  
poniedziałek, wtorek, środa  
tel. 0489 764 566

Białystok  
Bielsk Podlaski  
Brańsk



Przewóz osób **MARIUSZ**

TRANSPORT MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH

klimatyzacja  
DVD  
w standardzie

**BELGIA-HOLANDIA-NIEMCY**

**ŻWIREK**

telefony Polska  
692 451 106  
085 656 06 93

telefony Belgia  
base. 0488 57 83 76

TV  
DVD

**Wyjazdy z Belgii**  
wtorek, środa, czwartek

**Wyjazdy z Polski**  
niedziela, poniedziałek

**TWOJA REKLAMA TUTAJ?**

Skontaktuj się z nami:

☎ 0474 87 71 50 od poniedziałku do soboty  
0497 19 86 11 w godzinach 9.00 - 19.00

✉ info@gazetka.be  
gagorowskaedyta@gmail.com

**GAZETKA**



przewóz osób i paczek Polska - Belgia

**LESZEK**

☎ PL 0048 698 65 99 97  
BE 0032 488 29 27 18



**WYJAZDY:**

z Polski - wtorek, czwartek

z Belgii - piątek, sobota, niedziela

**MENO** *pro*

**servi**tech  
Outillages

# PROFESJONALNY SKLEP Z NARZĘDZIAMI

✓ Oferujemy pełny asortyment artykułów wysokiej jakości:  
profesjonalne narzędzia, odzież roboczą,  
materiały budowlane, farby...





**P** Parking

**CHAUSSÉE DE MONS 570  
1070 BRUXELLES**

Sklep czynny:  
poniedziałek – piątek: 6h30 – 16h30  
sobota: 7h00 – 12h00

+32 (0) 473 13 07 77

+32 (0) 2 521 24 22

info@servitech.be

www.servitech.be



**Bois Watteau**

www.watteau.be

nowa dyrekcja

**servitech**  
Outillages



DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES



Już teraz bony  
żywnościowe  
o wartości 8 €

Szukasz pracy w  
dienstencheques?  
Oferujemy atrakcyjne stawki!\*

38 h / tydz.: 14,96 €

30-37 h / tydz.: 14,86 €

20-29 h / tydz.: 14,54 €

13-19 h / tydz.: 14,22 €

\*dla osób posiadających własnych klientów

Oferujemy również atrakcyjne  
bonusy: premię „powitalną”, premię  
„za polecenie firmy”, premię  
„motywacyjną”, itp.

Chaussée de Waterloo 117, 1060 Saint-Gilles  
Avenue Rogier 411, 1030 Schaerbeek  
Steenweg naar Halle 12, 1652 Alsemberg  
Jan van Gentstraat 9, 2000 Antwerpen  
0489 95 44 33 Bruksela  
0485 46 06 06 Bruksela  
0488 01 20 00 Antwerpia



Dziękamy  
na rynku  
belgijskim  
od 1992 r.

### DRZWI ANTYWŁAMANIOWE

- Produkcja na wymiar
- Apartament, ulica, piwnica
- Certyfikaty (benor – bosec)
- Drzwi garażowe

Autoryzowany instalator I.S.I.B.



### PORTES RÉSISTANTES AUX EFFRACTIONS

- Portes sur mesure
- Appartement, rue, cave
- Portes blindées et coupe-feu G-Block
- Portes de garage

Installateur agréé I.S.I.B.

### Châssis: ALU, PVC, bois

- stores extérieurs Screen
- volets monoblocs ou mini-caisson

Respect des délais

Des professionnels à votre service

Kontakt w jęz. polskim / Contact en français

☎ 0477 20 30 50

✉ irek@skynet.be

☎ 02 428 56 05

✉ info@europortes.be

[www.europortes.be](http://www.europortes.be)

