

NR 219 MARZEC 2023  
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

# GAZETKA



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

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



8 marca

Międzynarodowy  
Dzień Praw Kobiet

Nauka  
jest kobietą

Traktat  
o szczęściu

Kataklyzm  
stulecia



- 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. Szofłytysik, 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.

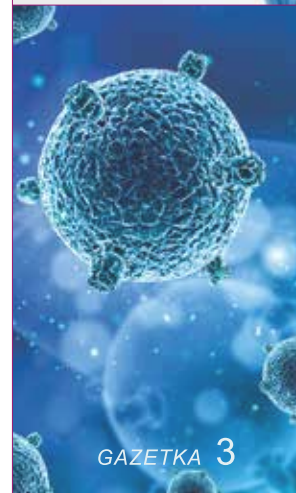
Reklamy wykonane przez Gazetkę stanowią jej własność wg ustawy o prawie autorskim. Wszelka reprodukcja identyczna lub zbliżona zabroniona pod groźbą sankcji prawnych. Les projets graphiques de publicités réalisées par Gazetka sont leur seule propriété. Toute reproduction identique ou s'en rapprochant est interdite. Tout contrevenant s'expose a des poursuites devant les tribunaux compétents de Bruxelles.



Gazetka.be

## SPIS TREŚCI

- 4 Brèves
- 6 Wiadomości
- 8 Nauka jest kobietą
- 10 Trzęsienie ziemi w Turcji
- 12 Agresja – nasz chleb codzienny
- 14 Traktat o szczęściu
- 20 Kryzys energetyczny
- 24 Rudy, czyli jaki?
- 30 Sztuczna inteligencja w natarciu
- 32 Vive la francophonie!
- 34 III Igrzyska Europejskie w Polsce
- 36 Kalendarz imprez
- 38 Wywiad z Renatą Piotrowską
- 40 Uwolnij się od przemocy
- 42 Wolni i (nie)szczęśliwi
- 42 Belgijski rynek nieruchomości
- 44 Prawo w Polsce
- 48 Tak zdecydował sąd...
- 50 Siła mikroorganizmów
- 54 Ogłoszenia drobne
- 62 Przewóz osób i przesyłek



# B R E V E S

Warszawa wygrała konkurs na Najlepszy Europejski Kierunek Turystyczny 2023. Otrzymała 142 081 głosów z ponad 130 krajów na całym świecie i tym samym zdystansowała drugie w stawce Ateny aż o 50 tys. głosów. Ponadto Warszawa pobiła rekord, jeśli chodzi o liczbę głosów w konkursie. Wcześniej w całej historii najczęściej osób głosowało na Porto w 2017 r. – 138 tys.

Warszawa zdobyła jeszcze cztery dodatkowe wyróżnienia od organizatora: Best Cultural Destination (stolica kultury), Best Destination for Food Lovers (stolica dobrego smaku), Safest Destinations in Europe (stolica bezpieczeństwa), Best Destinations for a City Break (najlepsze miejsce na krótki wypad). Gratulujemy!

•••

Od 24 stycznia br. wskazówki symbolicznego Zegara Zagłady ustawiły się w pozycji 90 sekund przed północą. Zegar Zagłady w Chicago jest symbolem wskazującym, jak blisko samozagłady jest gatunek ludzki. Teraz pokazuje, że ludzkość ma zaledwie 90 sekund do północy, co oznacza, że jesteśmy najbliżej w historii do teoretycznego punktu samozagłady. Raz do roku naukowcy aktualizują wskazywaną godzinę na podstawie informacji i analizy zagrożeń dla ludzkości. Biorą pod uwagę nie tylko ryzyko związane z bronią jądrową, ale także klimatem i technologiami. Ostatnia zmiana po raz pierwszy „odzwierciedla świat, w którym inwazja Rosji na Ukrainę ożywiła obawy przed wojną nuklearną”.

Zegar Zagłady został stworzony przez grupę fizyków jądrowych w 1947 r. i od tej pory

jest prowadzony przez zarząd Bulletin of the Atomic Scientists na Uniwersytecie Chicagowskim.

Kiedy w 1947 r. zegar zaczął tykać, wskazywał, że do północy brakuje siedmiu minut. Najdalej od zagłady, bo aż 17 minut przed północą, ludzkość była w 1991 r., gdy zakończyła się zimna wojna, a USA i ZSRR zaczęły redukować arsenały broni jądrowej.

•••

W trzecim kwartale 2022 r. w krajach Unii Europejskiej za mieszkania i domy płacono średnio o 50% więcej niż w 2015 r. – podało unijne biuro statystyczne Eurostat. W Belgii wzrost cen nieruchomości mieszkalnych był w latach 2015–2022 niższy niż średnia dla całej UE. W trzecim kwartale 2022 r. za mieszkania i domy płacono średnio o 36% więcej niż siedem lat wcześniej.

Pomiędzy poszczególnymi krajami UE występują bardzo wielkie różnice w tempie wzrostu cen nieruchomości. W niektórych państwach w ciągu siedmiu lat ceny wzrosły ponad dwukrotnie. W innych krajach wzrost ten wyniósł jedynie kilka lub kilkanaście procent.

Do największego wzrostu cen nieruchomości mieszkalnych w UE doszło na Węgrzech. W trzecim kwartale 2022 r. za mieszkania i domy płacono aż o 156% więcej niż w 2015 r. W Czechach wzrost ten wyniósł 121%, na Litwie 100%, w Portugalii 94%, a w Luksemburgu 92%.

Najniższy wzrost cen nieruchomości mieszkalnych odnotowano we Włoszech. W tym kraju domy i mieszkania kosztowały w trzecim kwartale ubiegłego roku jedynie o 7% więcej niż siedem lat wcześniej. W Finlandii

wzrost wyniósł 12%, na Cyprze 13%, a we Francji 34%.

W Polsce w okresie od 2015 r. do trzeciego kwartału 2022 r. mieszkania i domy podrożały o średnio 67%. To mniej więcej tyle samo, co np. w Niemczech (66%).

•••

Drugi w Europie, piąty na świecie. Za nami kolejny rok z niechlubnymi rekordami. Według najnowszego raportu unijnego programu obserwacji Ziemi – Copernicus Climate Change Service (C3S) – rok 2022 był w Europie drugim najcieplejszym w historii. Zmiany klimatyczne, z którymi przyszło nam się zmagać, przyczyniły się do wystąpienia rekordowych ekstremów pogodowych, które zmniejszyły plony, wysuszyły rzeki i doprowadziły do tysięcy śmierci.

W skali świata rok 2022 był piątym najcieplejszym w historii. Pomiar organizacji sięgają co prawda 1950 r., ale w analizach wykorzystywano dane sięgające co najmniej 1850 r.

C3S przekazał w swoim raporcie, że ostatnie osiem lat było najgorętszym okresem na całym świecie. Aktualne szacunki mówią o tym, że średnia temperatura na Ziemi jest o 1,2 st. C. wyższa niż przed epoką przemysłową. Zmiany te spowodował człowiek. C3S poinformował, że temperatury w Europie wzrosły ponad dwa razy więcej niż średnia globalna w ciągu ostatnich trzech dekad. W krajach takich jak Włochy czy Hiszpania padły ubiegłego lata rekordy temperatury. Silne fale upałów spowodowały ponad 20 tys. „nadmiernych” zgonów w krajach takich jak Francja, Niemcy, Hiszpania i Wielka Brytania.

REKLAMA

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

MASAŻ LECZNICZY  
REHABILITACJA  
ROZCIĄGANIE KRĘGOSŁUPA  
KRIOTERAPIA  
ELEKTROTHERAPIA  
MAGNETOTERAPIA  
ULTRADŹWIĘKI  
MASAŻ UCISKOWY NÓG W RĘKAWACH  
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](mailto: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>  
**53€**  
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 SPRZEDAŻY SAMOCHODÓW SPALINOWYCH W UE

Parlament Europejski zgodził się na wprowadzenie przepisu, według którego na terenie całej UE od 2035 r. obowiązywał będzie zakaz sprzedaży samochodów z napędem spalinowym. Za rozwiązaniem głosowało 340 europosłów, przeciwko było 279.

Zgodnie z porozumieniem, od 2035 r. na terenie Unii obowiązywać będzie zakaz sprzedaży emitujących CO<sub>2</sub> nowych samochodów osobowych i lekkich pojazdów dostawczych. Przy średnim piętnastoletnim okresie użytkowania samochodów ma to zapewnić bezemisyjność na drogach UE od 2050 r.

W salonach będzie można sprzedawać wyłącznie samochody zeroemisyjne. Od 2035 r. samochód spalinowy, czyli z silnikiem Diesla lub benzynowym, będzie można kupić jedynie na rynku wtórnym.

Projekt zakłada cele minimalizacji emisji. Na 2030 r. ustalono poziom 55 proc. dla samochodów osobowych oraz 50 proc. dla pojazdów dostawczych. Producentom, którzy nie dostosują się do nowych przepisów, będą grozić wysokie kary finansowe.

## LICZBA OFIAR TRZĘSIENIA ZIEMI W TURCJI I SYRII

Liczba ofiar śmiertelnych po trzęsieniu ziemi w Turcji i Syrii nieustannie rośnie. Jest to jedno z pięciu najtragiczniejszych w skutkach trzęsień ziemi od 20 lat: w samej Turcji zginęło ponad 41 000 osób, w Syrii – do 5900 (dane na 20.02.2023 r.).

W Besni pracowała polska grupa poszukiwawczo-ratownicza HUSAR. Polscy ratownicy uratowali spod gruzów 12 osób. Prezydent Turcji Recep Tayyip Erdoğan ogłosił trzymiesięczny stan wyjątkowy w 10 prowincjach kraju.

Trzęsienie ziemi w Turcji i Syrii 6 lutego jest piątym najbardziej śmiertelnym trzęsieniem w ostatnich 20 latach. Tragiczniejsze w skutkach były kataklizmy w: Pakistanie (2005 r., ponad 73,3 tys. ofiar), Chinach (2008 r., prawie 87,5 tys. ofiar), na Haiti (2010 r., ponad 222,5 tys. ofiar) i na Oceanie Indyjskim (2004 r., wraz z towarzyszącym mu tsunami zabiło ponad 230 tys. osób).

## PREZYDENT USA ZŁOŻYŁ NIEZAPOWIEDZIANĄ WIZYTĘ W KIJOWIE

Joe Biden spotkał się 20 lutego br. z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Była to niezapowiedziana wizyta. Joe Biden i jego współpracownicy przyjechali do Kijowa pociągiem, który wyruszył z Rzeszowa. Prezy-

denta USA przywitali w Kijowie Ołena i Wołodymyr Zełenscy.

– Mam ogromny szacunek i podziw dla Ukraińców, dlatego że nie ulegliście, nie poddaliście się. Cały świat patrzy na was i jest pod wrażeniem – powiedział Joe Biden podczas swojej wizyty. Obiecał również kolejny pakiet pomocy dla Ukrainy w walce z rosyjskim agresorem.

## AKCZY NA ENERGIĘ

W Belgii od 1 kwietnia br. VAT na gaz i prąd zostanie na stałe obniżony do 6 proc. W zamian na gaz i energię elektryczną zostaną nałożone akcyzy. Wysokość akcyzy będzie uzależniona od cen gazu i prądu. Jeśli ceny pójną w górę, to akcyza będzie mniejsza, jeśli jednak ceny gazu i prądu będą niskie, akcyza będzie wyższa.

Prawdopodobnie dla statystycznego belgijskiego gospodarstwa domowego rachunek za energię będzie o ok. 20 euro wyższy niż obecnie, chyba że do tego czasu ceny gazu i energii elektrycznej spadną jeszcze bardziej. Jest to jednak znacznie mniej niż powrót do VAT-u w wysokości 21 proc. Wprowadzony zostanie „podstawowy pakiet” energii elektrycznej i gazu ziemnego z obniżoną akcyzą. Ta pierwsza transza wyniesie 3 MWh dla energii elektrycznej i 12 MWh dla gazu ziemnego. Wyższa akcyza będzie dla tych, którzy zużyją więcej niż pakiet podstawowy. Jeśli ceny energii ponownie wzrosną przed 1 kwietnia, podatek akcyzowy zostanie odroczony.

Inne zmiany będą dotyczyć rozszerzonej taryfy socjalnej wprowadzonej w 2021 r., z której korzysta obecnie ok. 2 mln ludzi. Będzie ona wycofywana w czterech etapach. Od przyszłego roku będzie dotyczyć tylko tych, którzy otrzymują określone świadczenia lub zasiłki (zasiłek integracyjny, zasiłek dla osób niepełnosprawnych lub gwarancja dochodu dla osób starszych), tak jak przed 2021 r.

## NIEZAPŁACONE MANDATY DROGOWE BĘDĄ POTRĄCANE Z WYNAGRODZENIA

Od 1 lutego br. belgijskie Ministerstwo Sprawiedliwości będzie mogło odzyskać niezapłacone mandaty drogowe poprzez

zajęcie kwot bezpośrednio z wynagrodzenia lub poprzez unieruchomienie pojazdu sprawcy.

Z danych Ministerstwa Sprawiedliwości wynika, że w 2022 r. 94 proc. sprawców wykroczeń drogowych spontanicznie zapłaciło mandat po jego otrzymaniu. Jednak niektórzy oporni kierowcy nadal odmawiają zapłaty żądanych kwot, pomimo wprowadzenia różnych środków.

Od 2020 r. osoby, które nie zapłaciły mandatu mimo kilkakrotnych upomnień policji i sądów, otrzymają nakaz zapłaty, czyli ostateczne upomnienie powiększone o 35 proc. proponowanej ugody. Jeśli mimo tego sprawca nadal będzie odmawiać zapłaty żądanej kwoty, nakaz zapłaty zostanie uznany przez prokuratora za wykonalny, a następnie przekazany do Ministerstwa Finansów w celu przymusowego ściągnięcia należności.

Tylko w 2022 r. odnotowano 537 009 przypadków niezapłacenia mandatu. W sumie 1,34 proc. sprawców odwołało się od nakazu zapłaty.

Ministerstwo Finansów zdecydowało się na współpracę z Ministerstwem Sprawiedliwości i obecnie łączą one swoje bazy danych. Tak więc w przypadku belgijskich przestępców drogowych Ministerstwo Finansów będzie mogło dochodzić kwoty przez: zajęcie wynagrodzeń, zajęcie przez komornika, zajęcie zwrotów podatku bezpośredniego, zajęcie kont bankowych, unieruchomienie samochodu podczas wspólnej kontroli wymiaru sprawiedliwości i policji.

W przypadku przestępców z Unii Europejskiej grzywna będzie przekazywana do państwa członkowskiego. Sprawca zawsze ma możliwość stawienia się przed sędzią. Jeśli sprawca nie zgadza się z ustalonym wykroczeniem, może złożyć do sądu policyjnego odwołanie od nakazu zapłaty.

**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 – 16.00

**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

**NOWE BIURO JETTE**

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

**BIURO ANDERLECHT**

(naprzeciwko Westland Shopping)  
Boulevard Sylvain Dupuis 264  
1070 Anderlecht  
Gsm: 0492 976 810  
Pon.–pt: 7.00 – 17.00  
Sobota: 9.00 – 13.00

**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:  
9.00 – 13.00



# Orchidea

## titres-services

WITAMY W NASZYM NOWYM BIURZE NA ANDERLECHT:

*Boulevard Sylvain Dupuis, 264 - 1070 Anderlecht*

*(naprzeciwko Westland Shopping, ring wyjście 14).*



*Wspaniałego  
Dnia Kobiet!*

**Nasza firma oferuje:**

- 14,90 € brutto dla osób z całym etatem (38 godzin)
- 14,62 € brutto powyżej 30 godzin
- 13,82 € brutto poniżej 30 godzin
- 13,82 € 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, premie na koniec roku
- 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)
- Stałą współpracę ze związkami zawodowymi

Nie wymagamy podpisywania umów z klientami!

Nie wymagamy od klientów dodatkowych kosztów.

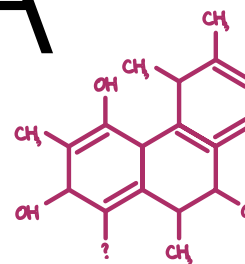
✉ e-mail: [orchidea.ts@gmail.com](mailto:orchidea.ts@gmail.com)

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

Manager: Isabelle Fijalkowski 0476 920 819 (Pl, Fr)



# NAUKA JEST KOBIECĄ



## „EFEKT MATYLDY” I „ZJAWISKO HAREMU”

BILL GATES, STEVE JOBS I INNI „GARĄZOWI GENIUSZE” STAWIANI SĄ MŁODYM PASJONATOM NAUKI I BIZNESU ZA WZORY DO NAŚLADOWANIA. W SZKOŁACH SŁYSZYMY PRZED WSZYSTKIM O TYM, JAK DZIELNI WIZJONERZY STAWIALI CZŁŁA ZAZDROŚNIKOM, BRAKOWI PIENIĘDZY I INNYM PRZECIWNOCIOM LOSU. NIEMAL ZAWSZE WSPOMINA SIĘ W TYM KONTEKŚCIE MĘŻCZYŹN, KOBIECE PRZYKŁADY TAKICH SAMYCH ZMAGAŃ POMIJAJĄC LUB NIE PRZYWIĄZUJĄC DO NICH WIĘKSZEJ WAGI. A SZKODA! BO WIELU DZIEWCZYŃKOM PRZYDAJE SIĘ WSPARCIE I ŚWIADOMOŚĆ, ŻE ONE, PODOBNIĘ JAK INNE KOBIECY, TEŻ MOGĄ ZAISTNIEĆ W ŚWIECIE NAUKI WCIAŻ JESZCZE ZDOMINOWANYM PRZEZ MĘŻCZYŹN.

Wiele kobiet w różnych dziedzinach życia pada jeszcze ciągle ofiarami tak zwanego „efektu Matyldy”, który opisuje przypadki pomijania ich wkładu w projekty, wynalazki i odkrycia i przypisywanie ich właśnie mężczyznom, którzy często mieli w nich bardzo niewielki udział. Obecnie zwraca się uwagę również na to, że media częściej na „ekspertów” w omawianej dziedzinie powołują mężczyzn, choć bardzo łatwo można byłoby znaleźć kobietę, która zajmuje się dokładnie taką samą problematyką.

Nazwa tego niepokojącego zjawiska pochodzi od imienia feministki i działaczki społecznej Matildy Gage, która jako jedna z pierwszych zaczęła zwracać na nie uwagę. Wiele pań padło ofiarami takich działań, warto wymienić choćby kilka. g, która badała helikalną strukturę DNA, a której wkład w jej odkrycie został niemal wymazany przez działania jej współpracowników, brak reakcji ze strony akademików i niesprawiedliwe oceny komitetu noblowskiego. Mary Whiton Calkins, której Harvard nie przyznał tytułu doktora



tylko dlatego, że była kobietą. Oberwało się także żonie Alberta Einsteina – Milevie, która sama będąc fizyczką, pomagała mężowi w badaniach, poprawiała jego prace, konsultowała i omawiała jego pomysły. Członkowie akademii niemal całkowicie wymazali wkład kobiety w badania, czego absolutnie nie chciał sam Albert, który pisał: „Jakże będę szczęśliwy i dumny, gdy oboje doprowadzimy naszą pracę nad ruchem względnym do zwycięskiego końca!”.

Bardzo często, mówią o „efekcie Matyldy”, wspomina się także o „zjawisku haremu”.

Badania i obserwacje świata akademickiego i środowisk, w których kobiety współpracują ze sobą, dowiodły, że są one znacznie mniej niż mężczyźni nastawione na rywalizację i „prze-pychanie” własnego interesu przed interes ogółu. Panie lepiej pracują w grupie, osiągając lepsze wyniki niż współpracująca grupa mężczyzn. Światomy inteligencji, zaangażowania, systematyczności oraz umiejętności pracy zespołowej kobiet Edward Pickering z pełnym przekonaniem zatrudnił do katalogowania gwiazd Drogi Mlecznej właśnie panie (znane jako „harwardzkie komputery”), ponieważ wiedział, że wykonają swoje zadanie lepiej i szybciej niż nastawieni egocentrycznie i słabsi intelektualnie mężczyźni.





Mówiąc o „zjawisku haremu”, nie można pominąć rzecz jasna wkładu czarnoskórych ekspertek pracujących dla NASA w latach sześćdziesiątych. Kobiety dokonywały obliczeń, które pomogły w misji Johna Glenna – pierwszego astronauty, który zdołał okrążyć Ziemię. Mary Jackson, Katherine Johnson i Dorothy Vaughan pracowały w NASA jako tak zwane „ludzkie superkomputery” i podobnie jak „harwardzkie komputery” były w stanie w pamięci dokonywać skomplikowanych obliczeń, dzięki którym Glenn nie tylko bezpiecznie wzbił się w powietrze, ale też okrążył planetę i bez najmniejszych kłopotów wrócił na Ziemię. O ich pracy i walce z seksizmem i rasizmem w miejscu pracy opowiada film „Ukryte działania”.

## KILKA PRZYKŁADÓW

Słyszeliście kiedyś o XVII-wiecznej cyruliczce Magdalenie Bendzislawskiej? Nie? Oczywiście, że nie, bo w szkołach nadal pomija się tak wiele kobiet – pionierek, które nie tylko kładły podwaliny nauki, ale też torowały drogę innym paniom łaknącym czegoś więcej niż podziwu dla swojego talentu hafciarskiego. Magdalena i jej małżonek pracowali w kopalni soli w Wieliczce, gdzie po śmierci męża sama przyjęła posadę głównego medyka. Owdowiałe kobiety w dawnej Polsce bardzo często przejmowały zakłady, drukarnie, sklepy i tym podobne, nie było zatem zaskoczeniem, że Magdalena, która nie tylko była u męża na naukach, ale też odbyła u niego praktykę, przejęła po nim pałeczkę. August II Mocny docenił jej wiedzę i kunszt i nadał jej prawo do wykonywania zawodu, pisząc, iż jest ona „chirurgiem w swym rzemiośle doskonałym”. Szkoda, że tak mało mówi się o niej i o jej podobnych wdowach, które zakasywały rękawy i same zarządzały swoimi majątkami, a te niejednokrotnie pod ich czujnym okiem działały nawet sprawniej niż wcześniej.

Jedną z pionierek w nauce jest Maria Skłodowska-Curie, która wniosła nieoceniony wkład w badanie radioaktywności i została pierwszą kobietą uhonorowaną Nagrodą Nobla. Curie urodziła się w Polsce w 1867 r. i studiowała fizykę i matematykę we Francji. Pierwszą Nagrodę Nobla

w dziedzinie fizyki zdobyła w 1903 r., a drugą w dziedzinie chemii w 1911 r. Praca Curie utorowała drogę do rozwoju badań nad promieniami rentgenowskimi i wykorzystania radioaktywnych izotopów w leczeniu. Choć usiłowano zniszczyć jej reputację, przypisując jej kochanków, rozbijanie małżeństw i oszustwa, Maria i jej prace oparły się zawiści i podłości, stając się inspiracją dla wielu kobiet na całym świecie.

Mówiąc o kobietach w świecie nauki, nie można pominąć Chien-Shiung Wu, chińsko-amerykańskiej fizyczki, która wniosła ważny wkład w badania fizyki jądrowej i niestety na własnej skórze odczuła niesprawiedliwość „efektu Matyldy”. Wu urodziła się w Chinach w 1912 r. i zdobyła doktorat z fizyki na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley. Podczas II wojny światowej pracowała nad Projektem Manhattan, tajnym przedsięwzięciem mającym na celu opracowanie pierwszej broni jądrowej. Po wojnie wniosła znaczący wkład w nasze zrozumienie rozpadu beta – w 1957 r. przeprowadziła doświadczenia udowadniające łamanie parzystości w rozpadzie beta, jednak pominięto ją w kolejce do Nobla, przynajmniej nagrodę mężczyznom, którzy teoretycznie omawiali to zjawisko. Wu była znana jako Pierwsza Dama Fizyki i otrzymała liczne nagrody i wyróżnienia w całej swojej karierze, między innymi Nagrodę Wolfa, którą wielu uważa za ważniejszą niż Nobel.

Ostatnio kobiety naukowczynie dokonały przełomowych odkryć w takich dziedzinach, jak genetyka, neuronauka i astronomia. Na przykład Jennifer Doudna i Emmanuelle Charpentier otrzymały Nagrodę Nobla w dziedzinie chemii w 2020 r. za odkrycie systemu edycji genów CRISPR-Cas9. System CRISPR-Cas9 zrewolucjonizował dziedzinę genetyki, umożliwiając naukowcom dokonywanie precyzyjnych edycji DNA żywych organizmów. Badacze starają się wykorzystać ich odkrycia w walce z chorobami nowotworowymi, wirusem HIV i AIDS oraz wadami genetycznymi, któ-

re można „naprawić” lub ograniczyć za pomocą CRISPR.

Innym bliskim nam przykładem jest Sara Seager, astrofizyczka, która wniosła ważny wkład w nasze rozumienie egzoplanet, czyli planet krążących wokół gwiazd poza Układem Słonecznym. Seager urodziła się w Kanadzie w 1971 r. i zdobyła doktorat z fizyki na Uniwersytecie Harvarda, gdzie, o ironio!, wcześniej kobietom odmawiano się tytułów. Znana jest z prac nad atmosferami egzoplanet i poszukiwania oznak życia na innych światach. Seager jest wiodącą ekspertką w dziedzinie badań kosmosu oraz propagatorką działań kobiet w świecie nauki.

Pomimo tych i niezliczonych innych osiągnięć kobiety nadal napotykały bariery i przeszkody na drodze kariery w szeroko pojętym świecie nauki. Kobiety są niedostatecznie reprezentowane i często otrzymują niższe wynagrodzenie niż ich koledzy. Ponadto często spotykają się z nieświadomymi uprzedzeniami i dyskryminacją w miejscu pracy, co może ograniczać ich możliwości awansu. Padają ofiarami seksizmu – pamiętacie „Legalną blondynkę”? Rzeczywistość, z jaką musiała mierzyć się bohaterka tej kultowej komedii, jest niestety codziennością wielu pań w świecie akademickim.

Podjmuje się jednak wiele wysiłków, aby sprostać tym wyzwaniom i zwiększyć reprezentację kobiet w nauce. Na przykład organizacje takie jak National Girls Collaborative Project i Association for Women in Science działają na rzecz promowania edukacji i karier dla dziewcząt i kobiet. Wiele uniwersytetów i firm wdrożyło również programy i inicjatywy mające na celu zwiększenie różnorodności i integracji na uniwersytetach i w miejscach pracy.

Zmiany są powolne, ale widoczne i niezwykle ważne. Każdy sukces kobiet w nauce powinien być inspiracją dla dziewczynek na całym świecie. Każda nagroda, publikacja i czas w telewizji mogą sprawić, że jakaś mała, ciekawa świata wojownicza postać wspię się na szczyt i, kto wie, może odkryje życie w kosmosie albo lek na raka?



# KATAKLIZM STULECIA

W poniedziałek 6 lutego br. po 4.00 nad ranem czasu lokalnego na granicy Turcji i Syrii doszło do trzęsienia ziemi. Wstrząs miał magnitudę 7,8 i wystąpił na głębokości 20 km. Potem nastąpiło kilkadziesiąt wstrząsów wtórnych o magnitudzie sięgającej 6,7. Drugie trzęsienie ziemi, również o magnitudzie sięgającej 7,7, wystąpiło tego samego dnia, po godzinie 13.00. Po nim doszło do kilkadziesiąt wstrząsów wtórnych. Epicentrum pierwszego (ok. 30 km od dwumilionowego miasta Gaziantep) i drugiego (ok. 80 km od miasta Kahramanmaraş) kataklizmu znajdowało się w Turcji, jednak silne wstrząsy odnotowano w północno-zachodniej Syrii, mniej odczuwalne były one na Cyprze, w Libanie, Iraku i Egipcie. Potem nastąpiło trzecie trzęsienie, w środkowej Turcji, o magnitudzie 5,6.

## DZIESIĄTKI TYSIĘCY OFIAR

W ciągu doby w regionie, w dziesięciu prowincjach, według wstępnych raportów zawałiło się kilka tysięcy budynków, prawdopodobnie jednak liczba ta bliższa jest ok. 25 tys. zniszczonych obiektów, co sugerowały późniejsze szacunki. Akcją ratunkową utrudniały kolejne wstrząsy, problemy komunikacyjne, zapadnięte drogi, niebezpieczne gruzowiska. Wystąpiła awaria gazociągu, doszło do pożarów. Kilka godzin po kataklizmie zaczęły się pojawiać pierwsze informacje o liczbie ofiar i rannych, które w zastraszającym tempie rosły z godziny na godzinę. Po południu 6 lutego mówiono o tysiącu ofiar, dwa dni później już o 11 tys.

Początkowo dwie trzecie ciał znajdowano na terenie Turcji, a pozostałe w Syrii. Z czasem liczba ofiar po tureckiej stronie drastycznie wzrosła. Podczas akcji ratunkowych ciągle wydobywano kolejne ciała. 13 lutego liczba ofiar wynosiła już ponad 37 tys. Aktualizowane szacunki WHO podawały jako realną liczbę 100 tys. ofiar, jednakże wydobywanie spod gruzów wszystkich ciał, ich identyfikacja oraz podanie wiarygodnych danych zajmie na pewno kilka tygodni. Na terenie dziesięciu prowincji mieszkało 13,5 mln ludzi. Według wstępnych obliczeń



## Trzęsienie ziemi w Turcji

zasypanych zostało ok. 200 tys. osób. Liczba rannych również z dnia na dzień powiększa się o kolejne tysiące.

## WALKA Z CZASEM

Akcja ratunkowa rozpoczęła się w Turcji natychmiast. Pomocy udzielały też kraje prawie całej Europy i świata. Ekipy ratunkowe były na miejscu już pierwszego dnia, włączając się w poszukiwanie ocalałych. Każda minuta miała znaczenie. W akcji ratunkowej brało udział ponad 100 tys. ratowników, wspomagali ich strażacy i służby mundurowe, ale także międzynarodowi eksperci z różnych dziedzin, lekarze, koordynatorzy dostaw humanitarnych. Spod gruzów w ciągu kilkadziesiąt godzin wyciągano ludzi, którzy przetrwali nie tylko zawalenie budynków, ale także kilkustopniowy mróz. Wydawało się, że po dwóch – trzech dobach pod gruzami nie uda już się znaleźć żywych. Tymczasem przez tydzień po katastrofie każdego dnia wyciągano noworodki, matki z dziećmi, starszków. Niektóre osoby przetrwały ponad 140 godzin pod fragmentami budynków, w mrozie, bez pożywienia i wody.

Nad Turcją otworzono korytarz powietrzny, dzięki któremu samoloty z pomocą humanitarną mogły szybciej dotrzeć do miejsca katastrofy. W Syrii przeprowadzenie akcji ratunkowej było niezwykle trudne ze względu na sytuację polityczną. Nie wiadomo, czy kiedykolwiek dowiemy się, ile ostatecznie osób zginęło w katastrofie po tej stronie, ile zostało rannych, ile straciło dach nad głową. Pomoc humanitarna nie mogła dotrzeć na czas do potrzebujących, władze utrudniały niesienie pomocy ocalałym i włączenie sił międzynarodowych w akcję ratunkową.

## MILIONY BEZDOMNYCH

Prócz ogromnej liczby ofiar śmiertelnych tej tragedii należy wspomnieć również o tych,

którzy stracili dach nad głową. Ich liczbę w samej Turcji podaje się już nie w tysiącach, ale w milionach. W środku zimy zostali pozbawieni domów i pomimo licznych inicjatyw na ich rzecz przez pierwsze tygodnie po katastrofie będą się borykali z podstawowymi problemami – chłodem, głodem, higieną, traumą...

Na całym świecie organizuje się zbiórki pieniężne, które są najskuteczniejszą formą pomocy „na dystans” – datki można wpłacać na konta UNICEF-u, Caritas Polska, Polskiego Czerwonego Krzyża, Polskiej Akcji Humanitarnej.

W Belgii pieniądze na pomoc można wpłacać na Consortium 12-12 (które zrzesza siedem organizacji: Médecins du Monde, Caritas International, la Croix-Rouge de Belgique, Handicap International, Oxfam Belgique, Plan International Belgique et UNICEF Belgique) [www.1212.be](http://www.1212.be).

Organizowane są też lokalne zbiórki na rzecz mieszkańców Turcji, których katastrofa wpędziła w bezdomność. Pomoc przekazywana jest również, w miarę możliwości, do Syrii.

Było to największe trzęsienie ziemi w Turcji od stulecia, a na całym świecie – od ponad dekady. Trzęsienia ziemi mierzy się w stopniach magnitudy. Te powyżej 8 powodują znaczące zmiany w krajobrazie, mogą całkowicie zniszczyć miasta w okolicach swojego epicentrum. W XXI w. największe (magnituda ponad 8) i najtragiczniejsze w skutkach trzęsienia ziemi odnotowano m.in. w Peru (2001 r.), na Oceanie Indyjskim (w 2004 r.), na Sumatrze (2005, 2007, 2012 r.) i w Japonii (2011 r.). Minione dziesięć lat było umiarkowane, porównując do wcześniejszego okresu, pod względem sejsmicznym. Aż do trzęsienia ziemi 6 lutego br.

Ewelina Wolna-Olczak

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
- | Grafik dostosowany do sytuacji życiowej pracownika
- | Zaliczki dla pracowników gdy zajdzie taka potrzeba (wystarczy zadzwonić lub wysłać sms) - nie ma konieczności rozliczenia się za połowę miesiąca
- | Rozliczenie raz w miesiącu
- | W ostatni dzień roboczy każdego miesiąca nasze biura są otwarte do godziny 19h00
- | W sytuacjach «awaryjnych» pracownik może się rozliczyć smsem w ostatni dzień miesiąca

8 marca  
Międzynarodowy  
Dzień Kobiet



## 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  
- Śledź nas!

# AGRESJA

## NASZ CHLEB CODZIENNY

„Vous faites ch\*\*\* avec votre ticket de m\*\*\*\*”. Pasażerowie korzystający z brukselskiego metra mogli zobaczyć takie oto zdania na banerach rozmieszczonych na stacjach oraz w wagonach metra. Mogli także usłyszeć utwór zatytułowany „Respect”, którego słowa złożone są z przekleństw słyszanych codziennie przez pracowników metra. Wykonuje go belgijski raper Youssef Swatt’s, którego ojciec jest kierowcą autobusu.

### ZATRWAŻAJĄCE LICZBY

Ta szokująca kampania zatytułowana „Respect” to efekt akcji mającej na celu uświadomienie ludziom skali zjawiska przemocy, której codziennie doświadczają pracownicy brukselskiego metra. To także prośba o więcej poszanowania dla nich w ich miejscu pracy. Taka forma została specjalnie wybrana, by przyciągnąć uwagę, bo często ludzie nie zdają sobie sprawy ze skali przemocy słownej, ale i fizycznej, która każdego dnia dotyka kierowców, motorniczek, sprzedawców biletów czy kontrolerów – krótko mówiąc, wszystkich pracowników STIB-u. A liczby są niezwykle wysokie. W 2022 r. odnotowano 657 przypadków agresji fizycznej i 113 – agresji słownej, co daje średnio dwa takie zdarzenia dziennie. A przecież nie wszystkie sprawy zostają zgłoszone. W oparciu o dane statystyczne publikowane co roku przez STIB można stwierdzić, że sytuacja zmieniła się zasadniczo na niekorzyść od czasów pandemii koronawirusa. Jest coraz gorzej – przemoc pasażerów wobec różnego typu pracowników brukselskiego metra wzrasta i staje się coraz bardziej powszechna. Ze swojej strony STIB stara się zapewnić swoim pracownikom jak najbezpieczniejsze warunki pracy – na stacjach metra są rozmieszczane dodatkowe kamery, pracownicy mogą skorzystać z kursów samoobrony i różnorodnej pomocy. Ale przecież wiele zależy od nas wszystkich – użytkowników środków komunikacji miejskiej.

### POWSZECHNOŚĆ PRZEMOCY

W kampanii „Respect” chodziło o pracowników belgijskiego metra, ale zjawisko agresji dotyka nie tylko tę grupę zawodową. Do akcji dołączyli także pracownicy innych środków komunikacji miejskiej – kolei oraz przewoźników regionalnych: De Lijn i TEC. Oni również codziennie narażeni są na wyzwiska i przekleństwa, a nawet pobicie. Nikt w miejscu pracy nie powinien być wystawiony na przemoc czy ataki – niestety jeśli praca polega na bezpośrednim kontakcie z ludźmi, różnie to bywa. Doświadczają tego także w coraz

większym stopniu policjanci, lekarze i pielęgniarki, a nawet agenci służby finansowej. Napaści są różnego typu i kalibru oraz mają różne konsekwencje – w tym niestety i śmiertelne. W listopadzie minister zdrowia publicznego Frank Vandenbroucke zapowiedział wprowadzenie surowszych kar dla osób, które atakują personel medyczny, gdyż skala agresji jest niewyobrażalnie wysoka. Według danych z „Agressions contre les medecins”, w ostatnim roku 3/4 pielęgniarek usłyszało w pracy wyzwiska, a jedna na dwie została fizycznie zaatakowana. Coraz częstsze są także ataki na lekarzy. Agresji zostawia ślad w umyśle i ciele. Przyczynia się do większego zmęczenia, chorób, powoduje zwiększenie nieobecności w pracy, bywa źródłem stanów depresyjnych.

### PRZYCZYNY TEGO STANU RZECZY

Pracownicy komunikacji miejskiej relacjonują sytuacje, w których spotykają się z agresją słowną, a niestety coraz częściej także i fizyczną. Ludzie uważają, że własną frustrację, zdenerwowanie, kłopoty można wyładować na innych. Tych zwłaszcza, którzy ze względu na pełniony zawód mają codzienny kontakt z ludźmi i są wobec takich zachowań dość bezbronni – nie mogą i nie chcą odpowiadać w ten sam sposób. Tymczasem natężenie agresji wzrasta. Coraz więcej osób, i to w wielu codziennych sytuacjach, reaguje agresywnie: używa przekleństw i przemocy. To znak obecnych czasów – ludzie nie umieją i nie potrafią okazać swych emocji ani rozwiązać konfliktów inaczej niż właśnie tak. Ale wystarczy pomyśleć – jak czulibyśmy się, wiedząc, że w pracy możemy zostać obrażeni, opluci, uderzeni lub że nasz dzień pracy zakończy się wizytą w szpitalu? Albo że spotka to kogoś z naszych bliskich – żonę, męża, syna, ojca, siostrę. Czy chcielibyśmy, by obrażano ich najgorszymi wyzwiskami lub uderzono?

Sytuacje w życiu bywają stresujące. Ale nikt nie zasługuje na wyzwiska, a tym bardziej na fizyczne zranienie. Czy obelga rzucona w twarz motorniczemu przez zdenerwowanego pasażera, gdy pojawia się problem w ruchu metra, pomoże w rozwiązaniu problemu? Raczej nie. Bardziej przydatne byłyby słowa „proszę” lub „przepraszam”, czasami uśmiech lub żart. Bądźmy dla siebie miłsi, lepsi. Dobrze, jak i złe zachowanie jest bowiem zaraźliwe.

Dodatkowe informacje: <https://stibstories.be>

Sylwia Maj



# simplyhelping

titres-services



15,05  
€/h\*

## OD 14 LAT NASZEJ DZIAŁALNOŚCI:

- ✓ zawsze płacimy na czas,
- ✓ kładziemy nacisk, aby wypłata była zawsze poprawna,
- ✓ szczegółowo 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.

## 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

# TRAKTAT O SZCZĘŚCIU

Moja przyjaciółka Ania zawsze na początku roku tworzy mapę marzeń. Mówi, że to jej umowa z losem. W rozmieszczonych na płachcie papieru dziewięciu kwadratach zapisuje: obfitość, sława, miłość, rodzina, zdrowie, dzieci i kreatywność, wiedza, kariera, podróże. Rozkłada przed sobą kolorowe kartki, klej, zdjęcia, taśmę, pisaki, długopisy i stos kolorowych magazynów. Z wycinków z gazet tworzy w kwadratach kolaże – swoje obrazy szczęścia w konkretnych dziedzinach życia. Zainspirowana jej wizualizacją marzeń, sama sięgnęłam po to narzędzie.

## UMOWA Z LOSEM

Czy można znaleźć, nie wiedząc, czego się szuka? Czy można wybrać się w podróż bez mapy? Dojść gdziekolwiek, nie znając celu? Mapa marzeń to zamówienie do naszej podświadomości pisane jej językiem, czyli obrazami. Mapy marzeń (lub celów) wykonuje się często w kręgach kobiet lub w czasie warsztatów związanych z rozwojem osobistym. Wizualizacja to potężne narzędzie. Kiedy tworzysz w swoim umyśle obrazy, generujesz myśli i uczucia posiadania tego już tu i teraz. Prawo przyciągania.

Szczęście to doświadczanie radości, zadowolenia i wspaniałego samopoczucia, okraszone refleksją, że nasze życie jest dobre, wartościowe i ma sens. Moja Ania szczęście upatruje w pracy w międzynarodowej firmie – w kwadracie kariery wkleiła zdjęcie wyfiokowanej bizneswoman z telefonem

przy uchu. W tle widać młodych, pięknych mężczyzn w garniturach. Jacyś rozgąrkowani. Środek afery. Może to giełda papierów wartościowych? Przypuszczam, że wycinek jest elementem reklamy. Ja w swoim kwadracie wkleiłam zdjęcie zacisznej kafejki na paryskim Montmartre. Byłam, widziałam, ujął mnie jej klimat. Obok mojego stolika siedziała młoda dziewczyna. Dziewczyna z mopsem. Sączyła lemoniadę (był upał) i zamasztyłymi ruchami kreśliła wersy w opastym notesie oprawionym w skórę koloru mahoniowego. Co pisała? Możliwe, że romantyczną historię miłosną. Bohaterami targają żądze (pewnie stąd te pełne wigoru gesty!); tzy leją się strumieniami. Chciałam, żeby to była powieść. Bo chciałam być tą dziewczyną.

I tak oto moja wizja zawodowego eldorado rozminęła się z koncepcją Ani. Ja za żadne skarby świata nie chciałabym żyć na łańcuchu, wtłoczona w korporacyjne ramy, a Ania za nieroztropność uznałaby wybranie niepewnego losu gryziętorca. Szczęście niejedno ma imię.

## POD LUPĄ

Znacie wańkę-wstańkę? To taka zabawka z kolorowego plastiku lub drewna, ciesząca się popularnością w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku. W czasach PRL-u przywoziły je z ZSRR osoby jeżdżące na handel. Z wyglądu przypomina rosyjską matrioszkę, marynarza, zwierzę lub postać z bajek dla dzieci. Poruszona, kołysze się na boki, ale nigdy nie przewraca. Samoistnie odzyskuje równowagę i wraca do pionowej orientacji wyjściowej. Jej podstawa jest okrągła i w środku ma ciężarek. Stabilność zabawka zawdzięcza nierównomiernemu rozkładowi masy.

Grupa naukowców ogłosiła, że najszczęśliwsi na świecie są mieszkańcy Europy Północnej (np. Szwecji, Danii), Afryki Zachodniej (m.in. Ghany i Nigerii) oraz państw północnej części Ameryki Łacińskiej.



## Aaxe Titres-Services z 19-letnim doświadczeniem zatrudni osoby do sprzątnia (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 czekci 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.

8 marca:

Międzynarodowy Dzień Kobiet

### 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

#### Molenbeek-Basilique

Boulevard du Jubilé 27,  
1080 Bruxelles

Tel: 02 420 33 50

**Dorota:** 04 97 42 90 21

sobota: 9h00 - 13h00

#### Uccle-St.Gilles-Ixelles

Rue Vanderkindere 205,  
1180 Uccle

Tel: 02 344 44 71

**Aneta:** 04 90 44 78 00

#### 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

**Serdecznie zapraszamy do współpracy !**

skiej (Meksyku, Kolumbii). W DNA tych osób stwierdzono obecność specyficznej odmiany (allel A) genu FAAH. Allel ten najrzadziej pojawia się u mieszkańców krajów arabskich (np. Iraku, Jordanii) oraz narodów Azji Południowo-Wschodniej (Chin, Hongkongu, Tajlandii, Tajwanu). Rezultat? Poziom życiowej satysfakcji jest w tych rejonach najniższy. Wynika stąd, że predyspozycje do odczuwania szczęścia są różne u poszczególnych ludzi. I niekoniecznie zależą od obiektywnych czynników zewnętrznych – majątku, rozwoju zawodowego czy rodziny. Struktura DNA wyznacza ramy naszej osobistej idylli. Niektórym geny sprzyjają w poczuciu życiowej satysfakcji. Niektórzy nie zostali w nie wyposażeni. Ten stały poziom naszej szczęśliwości wyznaczony przez wrodzony potencjał genetyczny w psychologii nazywa się atraktorem szczęścia. Jeśli nasz atraktor szczęścia jest na niskim poziomie, to nawet wygrana w „Milionerach” go nie podniesie. Człowiek jest więc jak ta wańka-wstańka. Osoby, które wygrywają kumulację na loterii, po pół roku czują się tak samo szczęśliwe lub nieszczęśliwe, jak przed kupieniem losu.

Neuropsychologowie dorzucają swoje trzy grosze. Nie pomijajmy związku pomiędzy poczuciem szczęścia a poziomem trzech neuroprzekaźników – dopaminy, serotoniny i oksytocyny. Dopamina, zwana hormonem szczęścia, partycypuje w doświadczaniu pozytywnych emocji. Oksytocyna, hormon miłości, przyczynia się do podtrzymywania bliskich więzi z innymi. Serotonina, zwana hormonem dobrego samopoczucia, jest odpowiedzialna za stany obniżonego nastroju. To sporo elementów jak na jednego człowieka.

Pojawia się pytanie: czy mamy na coś w swoim życiu wpływ, skoro zostaliśmy z góry zaprogramowani? Całe szczęście mamy poletko do popisu. Naukowcy oszacowali, że jeśli 50 proc. naszego poczucia szczęścia niejako dziedziczymy, to za pozostałe 50 proc. odpowiadają dwa faktory. 10 proc. zależy od warunków życiowych, a 40 proc. – od podejmowanych przez nas działań. Na uwarunkowania genetyczne można spojrzeć więc jak na szklankę w połowie pełną albo w połowie pustą.

## ZA KROKIEM KROK

Czy istnieje wzór na szczęście? Brytyjscy uczeni opracowali własny:  $P + (5 \times E) + (3 \times H)$ . To suma cech osobistych, umiejętności adaptacji i podejścia do życia (P), okoliczności zewnętrznych, zdrowia i stabilności finansowej (E) oraz potrzeb wyższego rzędu, ambicji i oczekiwań (H). Te ostatnie miały trzy razy bardziej oddziaływać na poczucie zadowolenia niż cechy osobiste, a środowisko – aż pięć razy bardziej. Inny wzór to  $\text{Szczęście} = Z/P$ , gdzie Z oznacza zaspokojenie, a P – pragnienia. Im więcej mamy potrzeb, których nie możemy zaspokoić, tym mniej szczęśliwi się stajemy.

W poszukiwaniu wzoru na szczęście miał także swój wkład słynny naukowiec Albert Einstein. W 1922 r., będąc w Japonii, otrzymał przesyłkę. Chciał wręczyć gońcowi napiwek, ale nie miał przy sobie drobnych. Nie chcąc odprawić chłopca z niczym, dał mu dwie karteczki ze swoimi notatkami. Kuriozalny podarek opatrzył komentarzem: „Być może te szczęśliwe notatki będą miały dla ciebie większą wartość niż zwykły napiwek”. Co kryły zapiski? Przepis na szczęście! „Spokój i skromne życie przynosi więcej szczęścia niż dążenie do sukcesu łączące się z ciągłym niepokojem” – taka była treść pierwszej notatki. Na drugiej noblista napisał: „Tam, gdzie jest wola, jest też i sposób”. Myśli nazwane zostały „Teorią szczęścia”. Na aukcji w Jerozolimie karteczki z notkami osiągnęły zawrotną cenę 1,3 mln dolarów. Poglądy laureata Nobla na temat szczęścia nie są może tak przełomowe, jak jego teoria względności, jednak dają do myślenia.

Niezależnie od pochodzenia ludzie pytani o to, czy są szczęśliwi, najczęściej dokonują bilansu swojego życia, porównując siebie do statystycznej osoby. Do tego celu wykorzystują najbardziej namacalną miarę, jaką jest poziom dochodów. Tyle że mamy inne samopoczucie, kiedy zmienia nam się punkt odniesienia. Przy bezrobotnej koleżance nasze poczucie szczęścia (nieświadomie) rośnie, podczas gdy przy koleżance z furą, skórą i komorą z miejsca stajemy się małuczcy. Jeśli brak gotówki chwieje naszym poczuciem bezpieczeństwa, trudno nam będzie odnaleźć w życiu zadowolenie.

Z pomiarów szczęścia na świecie oraz międzynarodowych rankingów wynika, że

istnieje związek pomiędzy dobrobytem a szczęściem. Taką korelację widać zwłaszcza w krajach uboższych, gdzie nędza nie pozwala godnie żyć. Ale tylko do poziomu, gdy dobrobyt przekłada się na zaspokojenie podstawowych życiowych potrzeb i standardów. Po osiągnięciu pewnego pułapu dobrobytu jego wpływ na szczęście przestaje być znaczący. W krajach zamożnych pieniądze nie mają już takiego znaczenia. Chyba jednak znacznie przecenia my okoliczności zewnętrzne.

Choć z naukowego punktu widzenia ponurak zawsze pozostanie ponurakiem, to istnieją metody, aby swój stan szczęśliwości wznieść na wyższy poziom. Psychologowie podpowiadają, że trzeba rozwijać wdzięczność. Warto napisać list do osoby, której coś zawdzięczamy, a której jeszcze nie podziękowaliśmy. To nie list do szuflady – trzeba go opatrzyć adresem odbiorcy i znaczkami. Trzeba także poznać swoje mocne strony. Poczucie humoru, empatia, nadzieja? Naszym zadaniem jest używać ich jak najczęściej, w różnych okolicznościach i na wiele sposobów. Osiągnąłeś sukces? Co robisz później? Przechodzisz do kolejnego zadania? Stój! To trochę jak wygrać dużą sumę w totolotka, ale nie odebrać czeku. Odkrywaj pozytywne strony życia. To okazja do zdobycia uznania. Buduj w sobie poczucie wartości, dumy, odwagi, poczucia sprawczości. Rozwijaj w sobie mentalność zwycięzcy. Nie przegapij okazji.

Kwadrat na środku mapy marzeń jest najważniejszy. To jest miejsce dla mnie. Tu wklejam zdjęcie siebie z najlepszych czasów lub zdjęcie osoby, którą chciałabym naśladować. Ta przestrzeń emanuje dobrym samopoczuciem. Podejrzałam mapę Ani. Pamiętam jej zdjęcie. Sama je zrobiłam. Zaróżowiona od słońca, pełna liryzmu, beztroska. Grasse, Lazurowe Wybrzeże. Światowa stolica perfum. Wszystkimi zmysłami czuję zapach miwozy, jaśminu, kwiatu pomarańczy i róż. 1996 rok. To był nasz szczeniący wyjazd na wakacje. Kto by pomyślał, że dekadę później Ania zamieszka w tej okolicy? Dla mnie kluczem do szczęścia są marzenia. Kluczem do sukcesu jest ich realizacja. A dla ciebie?

Sylvia Znyk





**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.

*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:

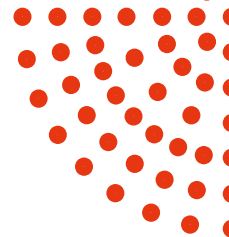
- bardzo dobre warunki pracy oraz premię roczną przy pełnym etacie
- ekwiwalent bonów żywnościowych wypłacany od 4 godz. przepracowanych
- 100% zwrotu kosztów transportu
- płatność za przejazdy między klientami
- odzież ochronną i zwrot kosztów za pranie
- pomoc w załatwianiu formalności związanych z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



## 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





## Malowany DZIEŃ KOBIET

Z okazji **Dnia Kobiet** pragniemy zaprosić wszystkie Panie na warsztaty makijażu dziennego! Podczas warsztatów nauczycie się jak wykonać prosty i naturalny makijaż, który podkreśli Wasze piękno i pozwoli czuć się pewniej w codziennym życiu.

Warsztaty poprowadzi **makijażystka Angie Sierens**. Będzie to również doskonała okazja do poznania się nawzajem, wymiany doświadczeń oraz miłego spędzenia czasu w gronie kobiet.

Kiedy: **12 marca, godz. 13:00**  
Gdzie: **Rue Leopold I 174, Laeken**  
Informacje i zapisy: **0474 69 86 30**

Centrum Kultury  
i Edukacji Polskiej  
**+plus**



## Uwaga! Zapraszamy do nowego biura!

Z przyjemnością informujemy, że **pod koniec marca przeprowadzamy nasze biuro z Avenue Gounod 7 do nowej lokalizacji przy Rue de la Procession 146**.

Jesteśmy przekonani, że nowa przestrzeń pozwoli nam jeszcze lepiej obsługiwać naszych współpracowników i klientów!

Będziemy czekać na Was z uśmiechem na twarzy i poczęstunkiem.

## Odwiedzajcie nas! Zapraszamy!

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



## Gala 15-lecia Magabel - dziękujemy!

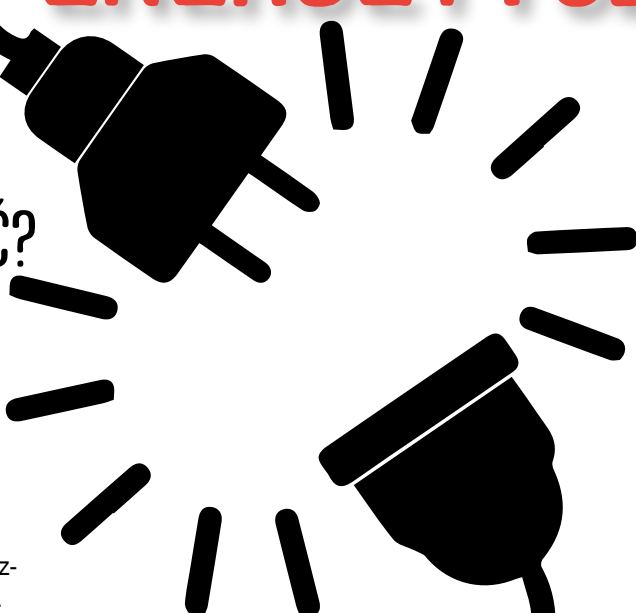
Chcielibyśmy **serdecznie podziękować wszystkim**, a w szczególności **naszym wspaniałym współpracownikom**, za przybycie na **Galę z okazji 15-lecia istnienia firmy!** Wasza obecność sprawiła, że ten wieczór był niezapomniany i wyjątkowy!

**Wierzymy**, że ta galowa noc na długo pozostanie w naszej pamięci i zainspiruje nas do jeszcze większych sukcesów w przyszłości, jak mówią słowa hymnu Magabel **'W głowie mamy - yeah, yeah, yeah! Wielkie plany - yeah, yeah, yeah'** - napisanego przez naszą koleżankę z biura Joannę Hajduk specjalnie na tę okoliczność - za co bardzo jesteśmy jej wdzięczni!

**Jeszcze raz dziękujemy Wam wszystkim za wspólne świętowanie!**



# KRYZYS ENERGETYCZNY



## JAK WPŁYNIE NA NASZĄ CODZIENNOŚĆ?

Kryzys grzewczy i energetyczny trwa, a w jaki sposób zmieni naszą rzeczywistość, tego na razie nie wiemy. Wysokie rachunki za energię każą zmienić nawyki związane z ogrzewaniem mieszkania, myciem, gotowaniem, rozrywkami itp. Coraz częściej ludzie muszą ograniczać swoje potrzeby. Społeczeństwom zachodnim, przyzwyczajonym przez lata do dobrobytu i stabilizacji, współczesne czasy pewnie wydają się trudniejsze niż nacjom przyzwyczajonym do niedoborów. Ponieważ mówi się o tym, że możliwe mogą być przerwy w dostawie energii elektrycznej, budzą się refleksje nad tym, co by było, gdyby prądu zabrakło.

### UZALEŻNIENI OD PRĄDU

Ile urządzeń na prąd ma przeciętna rodzina? W Belgii około 95 – według firmy Recupel. Natomiast amerykańska rodzina może mieć nawet prawie 200 tego typu sprzętów. Wlicza się tu też takie urządzenia, z których się już nie korzysta lub które są zepsute. Jeśli wydaje nam się, że my na pewno nie mamy aż tylu sprzętów na prąd, jesteśmy w błędzie. Spróbujmy wyliczyć urządzenia znajdujące się w kuchni. Niezbędne minimum to lodówka, zmywarka do naczyń, płyta indukcyjna, piekarnik, okap kuchenny, ekspres do kawy, czajnik elektryczny, mikser. To już osiem urządzeń. A ponadto w wielu domach są także: opiekacz do chleba, mikrofalówka, wyciskarka do owoców, kraljalnica, blender, maszynka do mięsa, a często mamy także takie sprzęty jak młynek kawy, suszarkę do owoców, dodatkową zamrażarkę, frytkownicę, urządzenie do pieczenia chleba czy szybkar. To już dwadzieścia urządzeń.

Bądźmy jednak szczerzy – w swoich domach mamy o wiele więcej sprzętów: często dwie lodówki, trzy laptopy i dwa telewizory. Każde podłączone do sieci energetycznej urządzenie generuje większe zużycie prądu, a więc i wyższe opłaty. Może łatwiej przyszedłoby nam odpowiedź na pytanie – z jakich sprzętów, które nie są zasilane prądem, korzystamy? Chyba tylko z solniczki, ale i one też już mają elektryczne wersje. Cała przestrzeń współczesnej cywilizacji oparta jest na działaniu urządzeń elektrycznych czy elektronicznych, które do działania potrzebu-

ją energii. Sami nie wiadomo kiedy staliśmy się praktycznie całkowicie uzależnieni od prądu i zależni od jego dostaw. Do niedawna cena prądu nie była zbyt wysoka, więc sukcesywnie zwiększała się liczba przedmiotów, których działanie oparte było na korzystaniu z energii elektrycznej.

### PRĄD – WYNALEZEK STULECIA TAKŻE DLA KOBIEC

Jeszcze nie tak dawno temu sprzątanie, gotowanie i pozostałe prace domowe wymagały wiele poświęcenia, czasu i siły fizycznej. Praktycznie wszystkie czynności związane z życiem codziennym i pracą wykonywano, używając siły własnych mięśni lub posilując się pomocą zwierząt. Prąd, a właściwie wykorzystanie jego możliwości na dużą skalę, to dość niedawny wynalazek, przy czym większość ludzi ma dostęp do elektryczności na stałe dopiero od kilkudziesięciu lat. Oczywiście są nadal takie rejony świata, w których dostęp do energii elektrycznej jest ograniczony lub limitowany albo nie ma go wcale.

Wrz z rozwojem elektryczności i po wynalezieniu silnika elektrycznego zaczęło powstawać coraz więcej urządzeń – w tym do domowego użytku – na prąd. I choć pierwsze lodówki czy pralki były wielkie, drogie i dość nieporęczne, a nawet niebezpieczne w użytkowaniu, to stale ulepszane zdobywały nowych klientów, bo pozwalały praco-

wać mniejszym nakładem sił. Za sprawą prądu pojawiły się także telegraf, telefon, radio, telewizor, a obecnie internet. Prąd zmienił całkowicie nasze życie i trudno byłoby sobie wyobrazić, jak moglibyśmy żyć bez niego.

A przecież jeszcze tak niedawno musieliśmy się bez tych wszystkich dobrodziejstw obejść. Sprzątanie, pranie i inne obowiązki domowe spoczywały przez wieki na barkach kobiet. Traciły one zdrowie i urodę z powodu ciężkiej pracy. Każdy nowy sprzęt na prąd w gospodarstwie domowym był więc entuzjastycznie witany przez większość kobiet. Umożliwiało to odejście od ciężkiej, uciążliwej harówki przy przygotowywaniu obiadu, pieczeniu czy praniu. Dbanie o dom stawało się czynnością lżejszą, mniej męczącą, za to bardziej efektywną, a sprzęty pozwalały oszczędzić czas. Nawet te kobiety, które z nieufnością patrzyły na nowoczesne wynalazki, szybko przekonywały się do ich skuteczności. Wiele urządzeń, z których dziś korzystamy na co dzień, powszechność zdobywało dopiero po II wojnie światowej, gdy ceny zmalowały na tyle, by sprzęty te mogły zagościć praktycznie w każdym domu.

# MarmoSole

- Naturalne minerały
- Podstawą MarmoSole jest w 70% kamień marmurowy
- 100% wodoodporny, idealny do łazienek i pod prysznic
- Opatentowana powierzchnia klasy 32 HI-TECH
- Stabilny wymiarowo, można go ustawić bez wentylacji
- Unikalne projekty
- Pełna kolekcja w sklepie, dostępne od 1 sztuki
- Szeroka gama motywów
- Druk cyfrowy, mniej powtórzeń
- Wyprodukowane w Europie
- Do 30 lat gwarancji
- Unikalny format 2800 x 1230 x 4 mm
- Dopasowane akcesoria dla idealnego wykończenia: masa szpachlowa i silikon w dopasowanych kolorach, klej i profile wykończeniowe

Więcej informacji: [www.marmosole.be](http://www.marmosole.be)

luksusowe  
panele  
ścienne



Woluwelaan 141 B  
1831 Machelen

info@marmosole.be  
+32 (0)2 256 92 36

Mark +32 470 79 14 14  
Rafał +32 479 25 73 02

mark@rbbuilders.be  
rafal@rbbuilders.be



JPS – ATN sprl  
accounting & tax network

Expert Comptable & Conseil Fiscal

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

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



XXL  
DO 10M  
DŁUGOŚĆ  
ZDJĘCIA  
PLAKATY



FOLIE  
SAMOPRZYLEPNE

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

[info@meta4.be](mailto:info@meta4.be) [www.meta4.be](http://www.meta4.be) [meta4bxl](https://www.facebook.com/meta4bxl)

## PORADY NIE OD PARADY

Które domowe sprzęty elektryczne zużywają najwięcej prądu? Zależy jest to od ich klasy energetycznej i częstotliwości korzystania z nich. Lodówka pochłania ok. 30 proc. rocznych kosztów energii. Musi być podłączona do prądu cały czas, ale nawet w takiej sytuacji da się oszczędzić. W jaki sposób? Nie należy wkładać do niej ciepłego jedzenia ani otwierać jej na zbyt długo, gdyż wtedy będzie musiała pobierać więcej prądu, by ochłodzić wnętrze do poprzedniej temperatury. Za to trzeba ją regularnie rozmrażać. Jeśli chodzi o pralkę, to im większa temperatura prania, tym większe zużycie prądu, bo najwięcej prądu zużywa w tym urządzeniu grzałka. Warto uważnie przeczytać instrukcję obsługi, by zorientować się, ile prądu zużywa nasza pralka w poszczególnych cyklach prania. Pralkę i zmywarkę powinno się nastawiać, gdy są odpowiednio zapełnione.

Najbardziej prądożerne domowe urządzenia to płyta indukcyjna. Warto więc stosować odpowiednie naczynia do gotowania i używać pokrywek do garnków i patelni. Czajnik elektryczny zużywa sporo prądu, więc warto grzać tylko tyle wody, ile jednorazowo potrzeba. Jeśli chodzi o laptopy czy telefony, to odłączmy je od prądu, kiedy są już naładowane, i nie korzystajmy z nich, gdy są podłączone do sieci – lepiej naładować, odłączyć i korzystać.

Wymiana słuchawki prysznicowej na oszczędniejszą lub zamontowanie perlatorów uchroni nas przed zbyt dużym zużyciem ciepłej wody. Warto też powrócić do starych zasad – gasić światło w pomieszczeniach, z których wychodzimy na dłużej niż trzy minuty. Poradników dotyczących rad na temat tego, co zrobić, by zmniejszyć zużycie prądu i oszczędzić pieniądze, jest obecnie naprawdę wiele.

## MIOTŁA ZAMIAST ODKURZACZA?

Co nas czeka? Zaawansowana technologia czy powrót do dawnych czasów? Jeszcze do niedawna wydawało się, że nasz świat podąża ku całkowitej technicyzacji życia. Roboty i inne inteligentne urządzenia miały coraz bardziej wkraczać w nasze życie i praktycznie całkowicie zapanować w przemyśle i usługach, ale tak-

że w naszych domach. Aby żyć we współczesnym świecie, musimy umieć odnaleźć się w cyfrowej i coraz bardziej wirtualnej rzeczywistości. By nastawić pranie czy zmywarkę, by kupić bilet miesięczny, wypożyczyć rower miejski czy zrobić przelew, potrzebujemy znajomości obsługi konkretnych urządzeń. A one potrzebują prądu, żeby działać. Bez niego nic nie załatwimy. W czasie pandemii ludzie nauczyli się masowo kupować przez internet. Ułatwieniu uległ też proces płatności. Aplikacje w telefonie pozwalają płacić bezdotykowo, porozumiewać się z własną lodówką lub włączyć ogrzewanie w domu o konkretnej godzinie.

Internet rzeczy miał być niedaleką przyszłością. Wszystko sterowane w prosty sposób dla naszej wygody. Ale aby wszystkie te urządzenia działały, potrzeba prądu, i to naprawdę w wielkich ilościach. Skąd wziąć energię? I czy możemy swobodnie korzystać z wielu urządzeń elektrycznych? Gdy przyjdzie nam zapłacić zbyt duży rachunek za prąd, czy nie zrezygnujemy z części technologicznych udogodnień, które obecnie tak ułatwiają i umilają nam życie? Skoro są papierowe książki czy gazety, czy będzie nas stać na czytniki elektroniczne? Skoro elektryczna suszarka do ubrań jest dość prądożerna, czy będziemy suszyć pranie na klasycznej suszarce?

Wiele osób, wcale nie z własnej chęci, ale z finansowego przymusu, będzie musiało zmienić swoje codzienne nawyki. Mieć biurko do pracy przy oknie, by korzystać ze światła słonecznego jak najdłużej. Wykonywać domowe prace w ciągu dnia w tych pomieszczeniach, w których są okna. Spędzać czas z rodziną w salonie lub w kuchni, by nie ogrzewać całego mieszkania. Gotować w garnkach emaliowanych, bo one trzymają ciepło.

## ŻYCIE BEZ PRĄDU

Wyobraźmy sobie najczarniejszy z możliwych scenariuszy – nagle z jakiejś przyczyny przerwane zostają dostawy prądu.

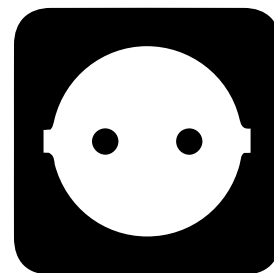
Co się dzieje? Zapada ciemność. I cisza. Nie działają telewizor, lodówka czy pralka. Brak prądu to także brak wody w kranie, bo dzia-

lanie pomp i oczyszczalni wody oparte jest na zasilaniu prądem. Nie ma więc wody na herbatę, ale i do mycia. Dopóki nie rozładują się baterie w telefonach i laptopach, może uda się czegoś dowiedzieć. Powerbanki wystarczą na pewien czas. O ile wcześniej nie padną serwery. Nie byłoby wiadomo, co się dzieje. Normalnie, by się czegoś dowiedzieć, sięgamy po tablet czy telefon i wyszukujemy informacje. Wtedy nie byłoby to możliwe. Działalność szpitali, banków, sklepów, fabryk jest stechniczowana i oparta na działaniu urządzeń elektrycznych, więc bez prądu nie może istnieć. Agregatory i awaryjne systemy zasilania wystarczają na pewien czas. Tak więc opieka medyczna zostanie zredukowana do prostych czynności typu podanie leków, zrobienie zastrzyku czy zmiana opatrunku.

Polacy w czasach socjalizmu byli przyzwyczajeni do okresowych wyłączeń prądu – zawsze miało się w podręcznym miejscu świeczki i zapalki na wszelki wypadek. Wtedy po prostu nie oglądało się telewizji lub nie słuchało radia, a za to siedziało przy świeczkach i czytało książki, czekając na powrót zasilania. Ale współcześnie skutki braku prądu mogą być bardziej katastroficzne, co pokazuje sytuacja we Włoszech i w Stanach Zjednoczonych, gdzie w 2003 r. zdarzyły się blackouty, czyli rozległe zaniki napięcia w sieci energetycznej. I choć same te przerwy nie trwały długo, to ich skutki były ogromne. Życie milionów osób zostało sparaliżowane – ewakuowano ludzi z pociągów i lotnisk, przenoszono chorych ze szpitali.

Czy moglibyśmy żyć bez prądu? Chyba nie. Musielibyśmy zrezygnować z wielu rzeczy, do których jesteśmy przyzwyczajeni, np. z życia po zmroku – musielibyśmy powrócić do aktywności tylko za dnia. Czy zamienilibyśmy odkurzacze na miotły, a kosiarki elektryczne na kosy? Na razie chyba nam to nie grozi, ale jaka będzie nasza przyszłość? Czas pokaże.

Sylwia Maj



**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:**

- 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

**4 rue de la Presse**  
**1000 Bruxelles**

**KONTAKT:**

0484/27 87 88 (pl., fr.)  
0475/22 83 61 (pl., fr.)  
0477/36 04 09 (fr., ang.)  
✉ aydinavocat@yahoo.fr



**Allison**  
**Blokowska**

Avocat / Advocaat / Adwokat

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

**123 services**  
Nettoyage en Titres-Services



123 Services, firma z 15-letnim doświadczeniem.  
Zatrudniamy zmotywowane osoby  
z własnymi klientami lub bez.

**Zapewniamy atrakcyjne warunki oraz profesjonalną obsługę:**

- oferujemy wynagrodzenie do 14,80€ za godzinę pracy
- możliwość stałego kontraktu od 1 dnia pracy
- bony żywnościowe
- świadczenia socjalne
- bonusy i premie pieniężne (szczegóły w biurze)
- upominki świąteczne
- w razie nieobecności klienta zastępstwo lub zasilek z powodu braku pracy
- indywidualne szkolenia zawodowe w języku polskim
- możliwość odbioru czeków od pracownika poza biurem
- pomoc administracyjna przy zmianie biura

**Zapraszamy do współpracy!**

02 644 11 23  
info@123-services.be  
www.123-services.be

**Nie czekaj, dołącz do nas!**

Chemin de La Maison du Roi 26b  
1380 Lasne / Plancenoit

Mama jest blondynką, ojciec szatynem, a owoc ich związku rodzi się... rudy. Czy to możliwe? W istocie. Włosy w ryżawym odcieniu to sprawa dziedziczenia. Nawet po pradziadkach!

# Rudy, czyli jaki?

## DIABELSKIE NASIENIE

Dawniej narodziny dziecka o miedzianych włosach budziły konsternację. Ba, popłoch! Jakim cudem? Gdzie popełniono błąd? Za jakie grzechy? Rudość tłumaczono na różne sposoby, a wokół samych zainteresowanych narosło wiele mitów i przesądów. Od zawsze czerwony był kojarzony z magią i siłami diabła. Zanim ludzie udali się ku intelektualnej przygodzie i zorientowali się w kilku dziedzinach naukowych, wygłaszano teorie iście spiskowe i wręcz absurdalne.

Mówiono, że płomiennorudzi rodzą się w wyniku poczęcia w czasie menstruacji. Czerwone włosy miały odzwierciedlać kolor krwi. Podobne źródło rudości przedstawiała starożytna medycyna ajurwedyjska, łącząc rude włosy z chorobami macicy. Jeszcze w XIX wieku w Rumunii wierzono, że jeśli zmarły miał rude włosy, to powróci jako pies, żaba, pchła albo pluskwa i po nocach będzie nachodził domostwa, by wysysać krew pięknych młodych dziewcząt. Rudym zarzucano predyspozycje do wampiryzmu. Gdy przez kilka stuleci trwały procesy o czary, oskarżano przede wszystkim kobiety. Na celowniku inkwizytorów często były rudo-włose niewiasty. Przypisywano im piekielny, krwisty temperament, agresywne zachowania i trudny charakter. Miały zawierać pakt z samym diabłem. Czarownice!

## SEKRET PROTOPLASTÓW

Rudy kolor włosów jest bardzo rzadki. Zaledwie około 1–2 procent ludzkiej populacji może się nim pochwalić. Najwięcej rudowłosych żyje w Szwecji, Anglii oraz Australii. Logicznie można by pomyśleć, że teren, na którym najczęściej występuje jakaś cecha charakterystyczna, jest jednocześnie miejscem,

z którego się wywodzi. Zmyła!

Dawniej twierdzono, że rude włosy to spadek po neandertalczykach. W dyskusji o przodkach sprzed wieków trudno uznać wszystko za niepodważalny fakt, ale naukowcy posiadają magiczne narzędzie – zegar molekularny – które pozwala wysuwać rozmaite hipotezy. Zegar, powstały ponad pół wieku temu, odmierza czas pomiędzy poszczególnymi wydarzeniami ewolucyjnymi, opierając się na założonym modelu ewolucji, czyli tempie. Tempo ewolucji nie jest uniwersalne dla wszystkich organizmów i zależy od szeregu czynników, takich jak wielkość ciała, długość trwania cyklu życiowego czy tempo metabolizmu. Na podstawie zegara molekularnego ustalono, że gen rudych włosów, bladej skóry i piegów nie pochodzi ze Szkocji ani z Irlandii. Gen ten pojawił się w pewnym momencie pomiędzy wyjściem człowieka z Afryki a osiedleniem się na stepach Azji Środkowej.

## GENÓW NIE OSZUKASZ

Tajemnica marchewkowego koloru stanowiła przez wiele wieków zagwozdkę dla naukowców. Gen „rudości” zidentyfikowano dopiero w 1995 roku. Mieści się na chromosomie 16 i nosi nazwę MC1R. Jeśli więc

rodzice są w jego posiadaniu, to w puli genetycznej na bank otrzyma je potomek.

Masz zakrzywiony mały palec? Dołki w policzkach? Rowek w podbródku? Kciuk autostopowicza? Potrafisz zwinąć język w rulonik? Krótka powtórka z biologii.





[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



Gen to instrukcja dla organizmu, jak powinien działać. Geny sprawiają, że ja to ja, a ty to ty. Gen jest podstawową jednostką dziedziczenia. To, jak zostaliśmy zaprojektowani, zależy od pakietu genetycznego, który otrzymaliśmy od swoich rodziców, dziadów i pradziadów. Rozróżniamy allel (odmiana genu) dominujący, który przeważa nad drugim w parze, i allel recesywny, który ustępuje dominującemu. MC1R to gen recesywny, czyli ustępliwy, słabiutki, cofający się, podczas gdy geny odpowiedzialne za inne kolory włosów są silniejsze i zawsze będą mieć nad nim przewagę. To oznacza, że jeśli ojciec ma rude włosy, to jakkolwiek inny kolor włosów matki go wyprze. Żeby ten gen recesywny się ujawnił, musi być obecny w obu zestawach genów otrzymanych od rodziców. Jeśli umiesz zwinąć język w trąbkę, to prawdopodobnie także twoja mama i tata to potrafią. I przynajmniej jedno z czworga twoich dziadków będzie mieć tę cechę dominującą.

Co ciekawe, istnienie genu MC1R niezupełnie przekłada się na wygląd zewnętrzny. Można być całkowicie nieświadomym, że jest się jego nosicielem. I tak oto, nawet jeśli matka jest blondynką, a ojciec szatynem, to ich potomstwo może być rude po poprzednich pokoleniach. Kwiaty dla pradziadków lub prapradziadków. Można pokusić się o przejrzenie albumów rodzinnych, by wskazać delikwentów. Czy da się przewidzieć rude potomstwo? I tak, i nie. Można zeskanować DNA matki i ojca w poszukiwaniu sprawcy zamieszania. Tyle że nawet jeśli oboje rodzice noszą gen rudości, to statystycznie leżą – tylko jedno z ich czworga dzieci może okazać się rude. Genetyczna ruletka. Ot, i cała filozofia, ogołocona z magii, zabobonów i czarcich spekulacji.

## POCZET OSOBLIWOŚCI

Pamiętasz historię Samsona, postaci biblijnej ze Starego Testamentu? Swoją nadludzką siłę zawdzięczał długim włosom. Jego matka była bezpłodna, co dla małżonków było przyczyną ogromnego smutku. Pewnego dnia parze ukazał się Anioł Boży, mówiąc, że narodzi im się syn, który w przyszłości będzie pokonywał wrogów Izraela, jakimi byli Filistyni. Był jednak jeden warunek nadludzkiej siły Samsona – miał on nie ścinać przez całe swoje życie włosów. Zgodnie z przepowiednią narodził się chłopiec. Po wielu życiowych perypetiach Samson zakochał się w kobiecie o imieniu Dalila. Filistyńscy władcy obiecali jej, że od każdego z nich otrzyma tysiąc sto srebrników, jeśli tylko ujawni sekret siły Samsona. Dalilą kierowała chciwość. Samson, nękanym codziennie przez kochankę, powiedział jej szczerze, że jego moc tkwi w czuprynie. Dalila zawołała wówczas przedstawiciela Filistynów, a ten, podczas gdy Samson spał, obciął mu włosy. Tym samym Bóg „opuścił” Samsona, a on stał się słaby jak zwykły człowiek.

Rytuały włosowe pojawiają się we wszystkich mitach, legendach i wierzeniach. W rozmaitych kulturach włosy uważano za siedlisko duchów przodków. Za symbol mocy i odwagi. Włosy to coś więcej niż tylko fryzura!

Od zawsze traktowano rude włosy jako wskaźnik dający wyobrażenie o całej osobowości (umówmy się, blondynkom też nie jest lekko!). Reakcje kulturowe na rudowłosych zmieniają się na przestrzeni lat. Wzbudzają oni skrajne emocje – od uprzedzeń, kpin do zachwyty.

I choć rudych już nikt o krwiopijstwo nie posądza, to nadal stanowią fascynujący materiał badawczy. Okazuje się, że miedziany kolor bywa często powiązany z chorobami lub zaburzeniami genetycznymi. Feomelanina (pigment odpowiedzialny za czerwony kolor) sprawia, że rudzi są podatniejsi na czerniaka (grozi im 2,5 razy bardziej!) niż blondyni o jasnej karnacji. Ich blade lica nie lubią słońca. Występuje też u nich większa skłonność do tworzenia się siniaków.

Spotkałeś kiedyś rudzielca w poczekalni u dentysty? Mało prawdopodobne. Badania ujawniają, że osoby o rudych włosach są bardziej wrażliwe na ból. Cecha dotyczy także wytrzymałości na wysokie temperatury i porażenia przez prąd. Skutek? Dwa razy więcej rudych cierpi na dentofobię! Ponadto płomiennowłosi wymagają dodatkowych środków znieczulających przed zabiegiem. Analogicznie, w razie urazu, potrzebują większej dawki nieopiodowych leków przeciwbólowych. Z kolei reakcja na leki opioidowe jest u nich znacznie szybsza niż u osób o ciemnych włosach.

Jest jednak i druga strona medalu. Błdy kolor skóry, towarzyszący czerwonym włosom, skuteczniej wchłania promienie słońca, a światło słoneczne jest niezbędne dla organizmu do wytwarzania witaminy D. Osoby z ognistymi kosmykami rzadziej borykają się z depresją. Dodatkowo, rudowłosi mężczyźni są aż o 54 procent mniej podatni na raka prostaty niż ich koledzy o innym kolorze włosów.

## WIEK TO TYLKO LICZBA?

Naukowcy przeanalizowali genomy ponad 2600 seniorów. Analiza komputerowa wykazała, że twarze osób posiadających warianty genu MC1R wyglądają średnio o dwa lata młodziej w porównaniu z grupą kontrolną. I to niezależnie od płci, wieku, koloru skóry czy efektów działania promieniowania UV. Skąd ten fenomen? Gen MC1R bierze udział w wielu procesach biologicznych, w tym w procesach zapalnych i naprawy DNA. Te funkcje mogą w pewnym stopniu wyjaśnić jego związek z młodym wyglądem.

Niegdyś w Polsce wierzono, że spotkanie trzech rudych osób z rzędu rokuje wygraną na loterii. Mam złą wiadomość. Jeśli wierzyć naukowcom, gen odpowiadający za pojawienie się rudych włosów ma coraz większy kłopot w ocieplającym się klimacie. Za kilkaset lat na świecie może już nie być płomiennowłosych piękności. I tak wkrótce możemy znów wytykać rudzielców. Tyle że nie ze złośliwości, ale z fascynacji. Jesteś ryżawy? Znasz rudego? Koniec z ukrywaniem się! 8 marca to nie tylko Dzień Kobiet, ale i Dzień Rudzielców.

Sylwia Znyk

# BIEDRONKA SUPERMARKET ANDERLECHT



Industrielaan 8  
1070 Anderlecht  
tel. +32 483 65 70 94  
biedronka.anderlecht@gmail.com

Godziny otwarcia:  
wtorek – niedziela  
od 9.00 do 20.00



BiedronkaAnderlecht

## 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

Tel: 02 460 08 06

niedziela 09:00 - 16:00



/polskisklepsupersmaak/

## SYSTEMY SATELITARNE



Satservice.be



40 polskich programów  
bez abonamentu i opłat

Doładowania  
televizji na kartę

televizja  
na kartę

nc+

Poczuj wolność  
bez comiesięcznych  
rachunków



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



# marca MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ KOBIET

*Kobiety! Dziewczyny!*

*Szacunek należy się Wam nie tylko 8 marca, ale przez cały rok!*

*Redakcja Gazetki*

# 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

**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€**



Jeszcze kilka dekad temu wielu z nas zachwycało się wymagowanym światem wyzierającym z książek Stanisława Lema. Jego ówczesne pomysły okazały się wizjonerskie; już dzisiaj mamy w zasięgu ręki wiele przepowiedzianych przez niego w futurystycznych wizjach dobrodziejstw. Nie tak dawno na platformach streamingowych pojawił się serial „Black Mirror”, który w dość podobny sposób wieszczym rozmach technologiczny dla czasów – zapewne – naszych dzieci. Jak się jednak okazuje, wcale te abstrakcyjne światy nie muszą być tak dalekie – z roku na rok słyszymy o coraz to nowych, fantastycznych pomysłach, które są ubierane w nieprawdopodobnie realne kształty. Ubiegły rok przyniósł również jedno z najbardziej ekscytujących osiągnięć współczesnej technologii.



# SZTUCZNA INTELIGENCJA W NATARCIU



## Rozumny robot

Nad sztuczną inteligencją naukowcy pracują od dekad, programując urządzenia, które mają nie tylko odtwarzać reakcję na bodziec słowny, ale przede wszystkim reagować i zachowywać się choć częściowo inteligentnie. Krótko mówiąc – wgrane do urządzenia bazy danych mają sformułować taką reakcję, która byłaby najbliższa ludzkiej. Dotyczy to nie tylko udzielania odpowiedzi na pytania, ale także reakcji na innych płaszczyznach niż jedynie wiedzy – np. emocjonalnej czy sensorycznej.

SI – sztuczna inteligencja (ang. AI – *artificial intelligence*) często kojarzy nam się z upersonifikowaną postacią dwunożnego robota, który zachowuje się całkiem „po ludzku”. Takiej dość wiarygodnej wersji też zapewne wkrótce się doczekamy, ale zanim do tego dojdzie, warto się pochylić nad rozwiązaniami systemowymi, które już dziś mogą imitować ludzki tok rozumowania, dedukowania i logicznego wyciągania wniosków. Niedawno na rynku SI/AI pojawił się produkt, który niejako zdeklasował współczesne konkurencyjne rozwiązania – ChatGPT.

## ChatGBT

OpenAI, amerykańska firma prowadząca od wielu lat zaawansowane badania nad sztuczną inteligencją, w końcu uzyskała efekt, który zaskoczył zarówno naukowców, jak i zwykłych użytkowników. ChatGBT to system, który... tworzy oryginalne treści na zamówienie. Dosłownie udziela odpowiedzi (i to w wielu językach!) na zadane pytania na podstawie wprowadzanych latami ogromnych baz danych. Z systemem można prowadzić dialog, pozyskać tłumaczenie języka i oczywiście generować odpowiedzi – autorskie teksty pisane i mówione. System potrafi parafrazować wiedzę ze swoich baz danych, a przede wszystkim, co najbardziej innowacyjne, łączyć różne informacje i wyciągać z nich konkretne wnioski. Co zaskakujące, udaje mu się nawet określać konteksty w zapytaniach

i rozmowach. Wszystko, co ChatGBT pisze i mówi, brzmi bardzo realistycznie i odznacza się wysoką indywidualnością.

## Milion w pięć dni

System pojawił się na rynku w listopadzie 2022 r. jako darmowa wersja dostępna w przeglądarkach internetowych oraz aplikacja mobilna dla systemów Android i iOS. Fakt, że tak zaawansowany model trafił bezpłatnie do szerokiego grona odbiorców, z powodzeniem zapewnił mu miejsce na liście best-sellerów. W ciągu pięciu dni od premiery skorzystało z niego milion osób (co, dla porównania, Netflixowi udało się w 3,5 roku, Facebookowi w 10 miesięcy, Spotify w 5 miesięcy, a Instagramowi w 2,5 miesiąca!). System jest jednak w fazie rozwoju i jego bezpłatne rozpowszechnienie na szeroką skalę miało cel badawczy – użytkownicy, korzystając z zasobów systemu, jednocześnie byli najlepszymi recenzentami produktu, a także wpływali znacząco na kierunek jego rozwoju. Pojawiła się także opcja płatna (początkowo opłata wynosiła ok. 40 dolarów miesięcznie, choć prawdopodobnie cena ukształtuje się na poziomie 20 dolarów na miesiąc). Opcja płatna to przede wszystkim priorytetowy dostęp do wszystkich usług, nawet w tzw. godzinach szczytu, szybsze odpowiedzi na zapytania oraz pierwszeństwo w korzystaniu z nowych funkcjonalności. Aktualnie, aby wykupić dostęp płatny, należy się wpisać na specjalne listy oczekujących.

## Głębokie wywody i wiarygodne bzdury

Automatyczne generowanie oryginalnych tekstów wydaje się rozwiązaniem mającym same plusy. Nie tylko w kontekście przyszłych urzą-

dzeń operujących analogicznym systemem, z którymi prawdopodobnie my (lub nasze dzieci) będziemy się na co dzień komunikować w różnych dziedzinach życia. Pozornie jest to dzisiaj idealne rozwiązanie dla uczniów i studentów, którzy nie chcą tracić czasu na własną twórczość, a także dla branży copywriterskiej, social mediów, a nawet... informacyjnej.

Jednak mimo że system wydaje się idealny, zdarza mu się podawać wyjątkowo bezsensowne odpowiedzi w bardzo przekonujący sposób. Jako że baza danych jest zaktualizowana do konkretnego momentu (a nie „dziś”), pytania odnoszące się do późniejszego okresu nie otrzymują odpowiedzi „nie wiem”, ale raczej przekonujący zlepek różnorodnych informacji, które wydają się prawdziwe. Niestety często nie są, co jest niezwykle trudne do wykrycia, a szczególnie dezinformujące stanie się wtedy, gdy tego typu treści będą powszechnie rozpowszechniane. Co też ważne, ChatGBT-owe wyniki na zapytania nie są obiektywne, mogą być pełne szkodliwych i krzywdzących poglądów, często brak w nich także wycucia etycznego na wrażliwe zagadnienia. Za to za każdym razem na zadane to samo pytanie... mogą być różne, a nawet skrajnie różne odpowiedzi.

Poszukiwanie sztucznej inteligencji od lat jest celem wielu światowych laboratoriów. I choć wiele rozwiązań, które stosujemy na co dzień, już taką zaprogramowaną inteligencją się posługują, to ChatGBT jest na pewno ewenementem na ich tle. Do czego tak naprawdę będzie służył, kiedy i w jakiej formie – dowiemy się zapewne za kilka lat.

Ewelina Wolna-Olczak



# BELGICA

DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES



*8 Marca*

## *Międzynarodowy Dzień Kobiet*

*W tym szczególnym  
dla wszystkich kobiet dniu  
życzymy wszystkim Paniom  
niezliczonej ilości kwiatów  
bukietów, zaskakujących  
prezentów i wielu uśmiechów...  
każdego dnia.*



**Tel.: 0488 01 20 00**

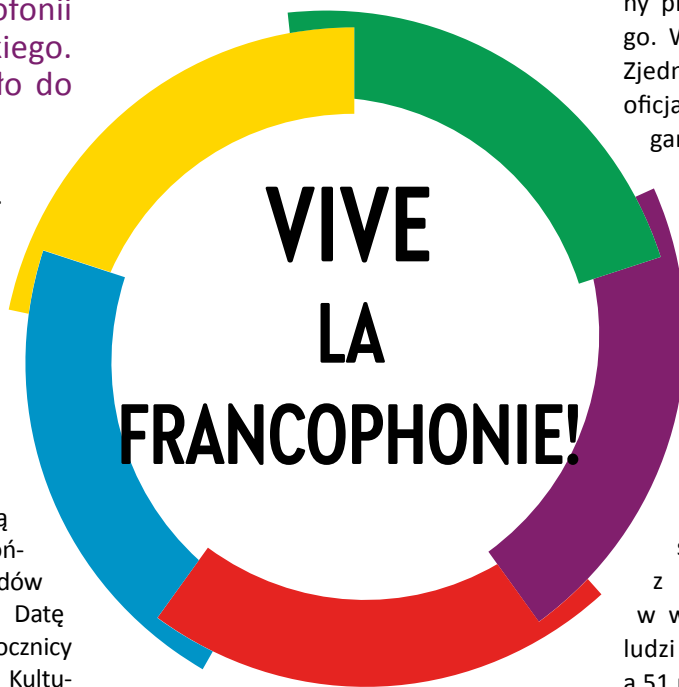
## 20 marca obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Frankofonii oraz Dzień Języka Francuskiego. Co to za święta i jak doszło do ich powstania?

Termin „frankofonia” stworzył w 1880 r. francuski geograf Onésime Reclus, który tym mianem określił wspólnotę ludzi i państw posługujących się językiem francuskim. Prawie wiek później dwa były państwa kolonizatorskie, Francja i Belgia, oraz bogatsze kraje francuskojęzyczne, na czele z Kanadą i Szwajcarią, stworzyły forum współpracy i pomocy biedniejszym krajom. Inspiracją dla utworzenia wspólnoty frankofońskiej była brytyjska Wspólnota Narodów (The Commonwealth of Nations). Datę 20 marca wybrano dla uczczenia rocznicy powstania Agencji ds. Współpracy Kulturalnej i Technicznej (ACCT) w 1970 r. w Niamey w Nigerze. Z czasem zmieniono nazwę agencji na Międzynarodową Organizację Frankofonii (Organisation internationale de la Francophonie, OIF), w skrócie nazywaną Frankofonią. Jej motto to „Równość, komplementarność, solidarność”.

Główne cele OIF to promowanie języka francuskiego oraz różnorodności kulturowej i językowej; promowanie pokoju, demokracji i praw człowieka; wspieranie edukacji, szkoleń, szkolnictwa wyższego i badań naukowych oraz wspieranie współpracy gospodarczej w celu wzmocnienia zrównoważonego rozwoju.

Frankofonia zrzesza 88 państw o różnych statusach. Belgia, jako członek-założyciel organizacji, ma dwa miejsca: jako Belgia Federalna i Wspólnota Francuska. Polska natomiast ma status tzw. obserwatora. Kultura frankofońska stanowi 16 proc. światowego bogactwa. Szczyty frankofońskie odbywają się co dwa lata w różnych krajach – w tym czasie przedstawiciele krajów członkowskich dyskutują nad celami i strategią rozwoju organizacji.

Od 1989 r. organizowane są co cztery lata Igrzyska Frankofońskie, w których startują zawodnicy z państw wspólnoty. Igrzyska zro-



dziły się z pragnienia szefów państw i rządów, które posługują się językiem francuskim, aby stworzyć solidarność między francuskojęzyczną młodzieżą i stworzyć okazję do spotkań i zdrowej rywalizacji zarówno w kulturze, jak i w sporcie. OIF zajmuje się także wspieraniem pisarzy tworzących w języku francuskim. Od 2001 r. przyznaje nagrodę literacką za francuskojęzyczną powieść propagującą różnorodność kulturową. Dzięki działaniom organizacji powstają biblioteki oraz ośrodki kultury promujące sztuki audiowizualne, teatralne, muzyczne czy plastyczne.

Międzynarodowy Dzień Frankofonii jest głównie obchodzony w krajach należących do wspólnoty. W tym dniu odbywają się koncerty, wystawy artystyczne, spektakle teatralne, konferencje i spotkania z autorami. Obchody związane są z integrowaniem środowisk francuskojęzycznych oraz upowszechnianiem wiedzy dotyczącej różnorodności kulturowej. W Polsce również można poczuć ten klimat poprzez uczestnictwo w imprezach przygotowanych przez instytucje związane z Frankofonią: szkoły, uniwersytety, placówki Alliance Française i inne, zrzeszające przedstawicieli krajów frankofońskich.

Od 2010 r. 20 marca jest również ogłoszony przez ONZ Dniem Języka Francuskiego. W ten sposób Organizacja Narodów Zjednoczonych promuje jeden z sześciu oficjalnych języków roboczych całej organizacji, obok arabskiego, chińskiego, angielskiego, rosyjskiego i hiszpańskiego. To też jeden z sześciu języków urzędowych UNESCO. Francuski to obecnie piąty najczęściej używany język na świecie. Wraz z angielskim jest jedynym innym językiem używanym na pięciu kontynentach: w Ameryce Północnej, Ameryce Południowej, Afryce, Europie i Azji. Ponadto francuski nadal jest jednym z najszybciej rozwijających się języków, z 60 proc. wszystkich użytkowników w wieku poniżej 30 lat. 321 milionów ludzi na świecie jest francuskojęzycznych, a 51 milionów uczy się tego języka.

Język francuski zawsze zajmował ważne miejsce na świecie. W XVII w. w Europie zapanowała moda na francuszczyznę w literaturze, nauce i dyplomacji, spychając łacinę na dalszy plan. Arystokracja i szlachta używały francuskiego na co dzień podczas salonowych spotkań, a nieznanomość zwrotów uważana była wręcz za towarzyską kompromitację. Wpływ języka francuskiego na język polski doskonale widać na przykładzie galicyzmów. Krokiet, komplement, żongler, beret, hotel, negliż to tylko kilka przykładów z około sześciu tysięcy etymologicznie francuskich wyrazów, które zadomowiły się na stałe w polszczyźnie.

20 marca koniecznie załóż beret i przy akompaniamencie muzyki Eugène Ysaÿe'a lub Edith Piaf poczytaj jedną z powieści Balzaka, podgryzając jednocześnie croisanty. To będzie idealne świętowanie Dnia Frankofonii w mikroskali. A jeżeli znajdziesz kogoś, kogo będziesz mógł obdarować francuskim pocałunkiem, świętowanie nabierze ciekawych barw...

BONJOUR

BONJOUR

BONJOUR





## Międzynarodowy transport zmarłych



### Dlaczego staliśmy się liderem w transporcie zmarłych:

- ściśła specjalizacja w **transporcie zwłok z całego świata**
- pomoc dziesiątkom rodzin każdego dnia
- doświadczona** załoga służąca pomocą **24/7**
- gwarancja ceny** - brak ukrytych kosztów
- organizacja **wszystkich** dokumentów
- współpraca** z domami pogrzebowymi i urzędami na całym świecie
- brak zaliczek**

Tylko trzy kroki:

1. Zadzwoń 2. Wypełnij pełnomocnictwa 3. Oczekuj naszych pracowników w sobotę



[www.anielski-orszak.pl](http://www.anielski-orszak.pl)



Anielski Orszak



[\\_anielskiorszak\\_](https://www.instagram.com/_anielskiorszak_)



+48 500 369 737



[biuro@anielski-orszak.pl](mailto:biuro@anielski-orszak.pl)



# ELIOX

## DIENSTENCHEQUES

## ANTWERPIA

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



**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](mailto:eliox.bvba@gmail.com)



Godziny otwarcia: Pon - Wt - Czw Pt: 9.30 - 17.00  
Środa i sobota: 8.00 - 12.00  
[www.eliox.be](http://www.eliox.be)

# III IGRZYSKA EUROPEJSKIE

## HISTORYCZNA IMPREZA DLA POLSKI



Igrzyska Europejskie Kraków-Małopolska 2023 (21 czerwca – 2 lipca) to największe w historii wydarzenie sportowe, które odbędzie się w Polsce. Siedem tysięcy sportowców z całej Europy przez dwanaście dni w 12 miastach będzie rywalizować w 28 dyscyplinach, nie tylko o medale igrzysk, ale także o ponad sto kwalifikacji do przyszłorocznych Igrzysk Olimpijskich w Paryżu, a także o tytuły mistrza Europy.

### Medale, tytuły i olimpijskie nominacje

Igrzyska Europejskie można by uznać za Igrzyska Olimpijskie w wersji dla Europy. Ta młoda impreza jest na etapie budowania prestiżu i historii, bo odbędzie się dopiero po raz trzeci. Stowarzyszenie Europejskich Komitetów Olimpijskich i federacje sportowe zobaczyły w tym wydarzeniu ogromny potencjał. Uznały, że to doskonała impreza, by w większości dyscyplin przy okazji zorganizować kwalifikacje olimpijskie i mistrzostwa Europy.



KRAKÓW MAŁOPOLSKA  
**EG2023**  
3rd EUROPEAN GAMES

Podczas Igrzysk sportowcy będą mogli zdobyć nominacje w 19 z 21 dyscyplin, które są obecne w rodzinie sportów olimpijskich. Na najlepszych czeka ponad 100 „biletów” do Paryża, w tym aż 44 w boksie. IE 2023 będą największymi kontynentalnymi kwalifikacjami olimpijskimi w tej dyscyplinie. Poza tym, przepustkę na Igrzyska Olimpijskie będzie można wywalczyć m. in. w kajakarstwie, rugby siedem, tenisie stołowym, strzelectwie, badmintonie czy koszykówce 3x3.

Federacje sportowe postanowiły też, że Igrzyska Europejskie są doskonałą imprezą, by zawody rozegrać w randze mistrzostw Europy. Najwyższe trofea na Starym Kontynencie będzie można wywalczyć w dwunastu dyscyplinach – m. in. w lekkoatletyce, kajakarstwie czy badmintonie.

Igrzyska Europejskie to także szansa dla promocji sportów, które nie są rozgrywane na Igrzyskach Olimpijskich, a ich popularność stale rośnie i cieszą się coraz większym zainteresowaniem. To m.in. dyscypliny widowiskowe, pełne efektownych zagrań jak np. strzały przewrotną czy rzuty z obrotu, idealne do oglądania podczas wakacji plażowe odmiany piłki ręcznej i piłki nożnej oraz ukochane przez Polaków skoki narciarskie, które podczas Igrzysk Europejskich odbędą się w letniej formule, czyli zamiast na śniegu skoczkowie będą lądować na igelicy.

Do tego tenis ziemny i padel, czyli jedne z najszybciej rozwijających się sportów. Jeśli ktoś jeszcze nie wie, na czym polegają, warto nadrobić zaległości, zapewne już niebawem te dyscypliny znajdą się w programie igrzysk olimpijskich.

### Niecodzienna okazja, by pokazać Polskę

Na dwa tygodnie do Polski przyjedzie około siedmiu tysięcy czołowych sportowców z Europy i kilka tysięcy ludzi im pomagających – trenerów, fizjoterapeutów, ale także działaczy, oficjeli i sędziów, a także tysiące kibiców z całego świata. To znakomita okazja, by pokazać gościom Polskę – nowoczesne, bezpieczne i rozwijające się państwo, pełne różnorodności kulturowej zakorzenionej w tradycji, nierozdzielnie związanej z bogatą historią naszego kraju.

Wybór Małopolski na gospodarza Igrzysk nie był przypadkowy – to region nie tylko niezwykle atrakcyjny turystycznie, ale i oferujący bogate zaplecze gotowej infrastruktury sportowej, spełniającej wszystkie najważniejsze kryteria. Dlatego organizatorzy stawiają na modernizację istniejących obiektów, by jednocześnie zminimalizować wydatki potrzebne na budowę nowych aren sportowych.

### Finały na Rynku Głównym

Centrum Igrzysk Europejskich będzie Kraków, jednak większość dyscyplin zostanie rozegrana w poszczególnych miastach Małopolski oraz we Wrocławiu, Chorzowie i Rzeszowie. Właściwie cała południowa Polska „weźmie udział” w Igrzyskach Europejskich.

# MOCNE PRZESŁANIE DO EUROPY



W Krakowie na miłośników sportów czeka nie lada gratka. Na modernizowanym Stadionie im. Henryka Reymana odbędą się ceremonie otwarcia i zamknięcia igrzysk, a także turniej siedmiuosobowej odmiany rugby. Niezwykle popularna koszykówka 3x3 zostanie rozegrana na nowym boisku, które powstanie przy Hali 100-lecia KS Cracovia i będzie służyć krakowianom po zakończeniu zmagania. Efektowny slalom kajakowy zobaczymy w Centrum Sportu Kolna. Znajdujący się tu Tor Kajakarstwa Górskiego jest jedynym tego typu obiektem w Polsce i jednym z najlepszych w Europie. Spektakularnym widowiskiem będą również pokazowe turnieje padła i teqballa. Ich finały odbędą się pośród zabytkowej zabudowy Rynku Głównego. Czy można sobie wymarzyć bardziej malowniczą scenę dla sportowej rywalizacji?

## Tarnów, Krynica i Podhale – zobacz walkę o medale

Emocji nie powinno zabraknąć podczas rywalizacji w Tarnowie. W nowym kompleksie na terenie kampusu Akademii Nauk Stosowanych zaplanowano walkę o medale we wspinaczce sportowej. W tarnowskim Centrum Sportów Płazowych będzie można poznać stosunkowo nowe i widowiskowe dyscypliny rozgrywane na piasku: piłkę nożną i piłkę ręczną. Z kolei pobliska hala Jaskółka będzie areną dla jednego z najstarszych sportów: badmintona – w podobną grę grali już ponoć Aztekowie.

Górę Parkową znajdującą się w sercu Krynicy-Zdrój – jednego z najpiękniejszych polskich uzdrowisk – opadają kolarze MTB i górcy biegacze. W pogodny dzień z jej szczytu rozciąga się przepiękna panorama Beskidu Sądeckiego, Beskidu Niskiego, a przy dobrej widoczności – Tatr. Zbocza jej pokrywa 60-hektarowy, dwustuletni Park Zdrojowy z licznymi ścieżkami spacerowymi, szlakiem turystycznym i torem saneczkowym. Stąd już niedaleko do Hali Lodowej, gdzie tym razem zrobi się gorąco od emocji i okrzyków związanych z rywalizacją w judo i taekwondo.

Podhale, a przede wszystkim Zakopane znane jest kibicom na całym świecie m.in. dzięki konkursom Pucharu Świata w skokach narciarskich, w których uczestniczyli i nadal uczestniczą nasi mistrzowie: Adam Małysz, Kamil Stoch czy Dawid Kubacki. Nie powinno ich zabraknąć także podczas rywalizacji w skokach narciarskich na igelicy. W największym mieście Podhala – Nowym Targu, słynącym z drużyny hokejowej, tym razem zamiast rywalizacji na lodzie, odbędą się walki w ringu. Najlepsi europejscy bokserzy oprócz medali, będą też walczyć aż o 44 nominacje olimpijskie.

Największe sportowe emocje wykrócą poza Małopolskę. Na Narodowym Stadionie Lekkoatletycznym w Chorzowie nazywanym „Kotłem czarownic” odbędą się zawody lekkoatletyczne, w których reprezentacja Polski będzie jednym z głównych faworytów. We Wrocławiu zaplanowano rywalizację w strzelectwie sportowym, w Bielsku-Białej w karate, w Oświęcimiu w pływaniu artystycznym, a w Rzeszowie zostaną rozegrane zawody w skokach do wody.

Po raz pierwszy w historii Igrzyska Europejskie uhonorują sportowców z niepełnosprawnościami. Jedną z imprez towarzyszących wielkiemu świętu sportu będzie amputbolowy turniej Ligi Narodów, który zostanie rozegrany na Stadionie Prądnickanki w Krakowie.

## Igrzyska Europejskie w obliczu agresji Rosji na Ukrainę

Sport ma także wymiar społeczny – od zawsze łączył i dawał nadzieje na lepsze jutro. Igrzyska Europejskie odbędą się w trudnym czasie. Rok temu Rosja zaatakowała Ukrainę, wojna trwa do dziś i pochłania kolejne ofiary. W tej sytuacji organizacja Igrzysk nabiera nowego wymiaru. To czas na pokazanie siły i solidarności Europy. Na naszym kontynencie nie ma tolerancji dla przemocy, zawsze znajdzie się jednak miejsce na sportową walkę w duchu fair play.

Z tego powodu Komitet Organizacyjny Igrzysk Europejskich zdecydował, że do rywalizacji nie zostaną dopuszczeni sportowcy z Rosji i wspierającej ją Bia-

lorusi. To jasny i wyraźny sygnał, że w sporcie nie ma miejsca dla krajów, które gwałcą demokratyczne prawa swoich obywateli i odbierają sąsiadom prawo do bezpiecznej egzystencji.

## Igrzyska Europejskie – szansa dla młodzieży

Organizacja Igrzysk Europejskich nie powiodłaby się bez wsparcia wolontariatuszy, a właściwie całej „armii wolontariatuszy”. Przy organizacji imprezy zaangażowanych będzie ok ośmiu tysięcy osób, w różnym wieku, choć wśród nich zdecydowanie przeważają ludzie młodzi. Wolontariat to nie tylko świetna okazja do poznania ciekawych ludzi z różnych krajów, zdobycia cennego doświadczenia i sprawdzenia swoich umiejętności, ale także zobaczenia „od kuchni” jak organizuje się największe imprezy sportowe o tak wysokiej randze.

III Igrzyska Europejskie Kraków – Małopolska to niewątpliwie jedno z najważniejszych wydarzeń sportowych w historii naszego kraju. Przed nami niezapomniane emocje i niezwykła szansa, by wprowadzić Polskę na arenę międzynarodowych salonów i pokazać naszym gościom, że warto tu przyjechać ponownie.

Zachęcamy belgijską Polonię do udziału w europejskim święcie sportu i przekazania zaproszenia także wszystkim kibicom w Belgii. Bilety trafią do sprzedaży 13 marca, czyli na 100 dni przed rozpoczęciem Igrzysk Europejskich. Będą do nabycia poprzez platformę internetową, do której będzie dostęp przez oficjalną stronę [www.european-games.org](http://www.european-games.org).



# KALENDARZ IMPREZ

do 30.04

WYSTAWA: VAN GOGH  
THE IMMERSIVE EXPERIENCE

Horta Gallery 1000 Bruxelles

[www.vangoghexpo.com/bruxelles](http://www.vangoghexpo.com/bruxelles)

3 – 5.03

MADE IN ASIA

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

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

do 5.03

TOKYO ART CITY

Viage Digital Art Theatre, 1000 Bruxelles

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

11 – 26.03

BRUSSELS ART NOUVEAU & ART DECO  
(BANAD) FESTIVAL 2023

różne miejsca, Bruxelles

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

14 – 19.03

BATIBOUW 2023

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

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

17 – 19.03

FIESTA LATINA: ÉDITION CARNAVAL

Tour&Taxi, 1000 Bruxelles

[www.fiesta-latina.be](http://www.fiesta-latina.be)

18 – 20.03

KARNAWAŁ STAVELOT

[www.laetare-stavelot.be](http://www.laetare-stavelot.be)

19 – 21.03

KARNAWAŁ LA LOUVIERE

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

19.03

KARNAWAŁ FOSSES-LA-VILLE

[www.fosses-la-ville.be](http://www.fosses-la-ville.be)

19.03

KARNAWAŁ TILFF

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

30.03 – 2.04

FOIRE DU LIVRE

Tour & Taxi, 1000 Bruxelles

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

## WYSTAWY

do 15.04

MARSUPIAMI, THE HOUBA SHOW

Musée de la Bande Dessinée, 1000 Bruxelles

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

do 30.04

WYSTAWA LEGO:

THE ART OF THE BRICK

5 Grand-Place, 1000 Bruxelles

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

do 14.05

BOND IN MOTION

Unikalna wystawa z oryginalnymi  
i kultowymi pojazdami Jamesa Bond'a

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

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

do 10.06

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.brusselscitymuseum.brussels](http://www.brusselscitymuseum.brussels)

do 15.06

JOHNNY HALLYDAY

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

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

do 13.08

LUMINOPOLIS

Muséum des Sciences Naturelles,

1000 Bruxelles

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

do 5.11

ANIMALIA. CHEMINS DE VIES,  
CHEMINS DE FER

Train World, 1030 Bruxelles

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

THE YEAR OF RESILIENCE

Galeria Katarzyny Napiorkowskiej, 1000 Bruxelles

[www.napiorkowska.pl](http://www.napiorkowska.pl)

## ORGANIZATORZY



Grzegorz Schreiber  
MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

województwo  
**łódzkie**



Ambasada  
Współpracy i  
Handlu  
w Brukseli



Polish Investment  
& Trade Agency  
PFR Group



**BEPOLUX**  
The Belgian - Polish - Luxembourg  
Chamber of Commerce



## FORUM POLSKICH PRZEDSIĘBIORCÓW BUDOWLANYCH W BRUKSELI

WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE WRAZ Z ORGANIZATORAMI ZAPRASZA NA V FORUM POLSKICH PRZEDSIĘBIORCÓW BUDOWLANYCH W BRUKSELI I KOLACJĘ NETWORKINGOWĄ Z UDZIAŁEM POLSKICH I BELGIJSKICH FIRM Z SEKTORA BUDOWLANEGO

**15 MARCA 2023, 19.00-21.00**

GOŚĆ HONOROWY:  
AMBASADOR RP W KRÓLESTWIE BELGII PAN RAFAŁ SIEMIANOWSKI

**ADRES** DOM ŁÓDZKI, SQUARE MARIE-LOUISE 2, 1000 BRUKSELA

**PROSIMY I POTWIERDZENIE UDZIAŁU DO 10.03.2023**  
REWLU@ŁÓDZKIE.PL, TEL. +32 2 2311587

## PARTNERZY

Emigration Project

FLANDRIA  
PO POLSKU

GAZETKA  
Czasopismo polonijne w Belgii  
www.gazetka.be

## 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 Jacquemainlaan 135, 1000 Brussel



Anderstalige  
collectie



de  
Bib  
Brusselse  
bibliotheken



brussel

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

# RENATA PIOTROWSKA-AUFFRET

## CHOREOGRAFKA, PERFORMERKA, ARTYSTKA NIEZALEŻNA

**Anna Kiejna:** Jak byś określiła swoje zainteresowania artystyczne? Na czym się skupiasz w pracy?

**Renata Piotrowska:** W swojej pracy artystycznej skupiam się na polityczności kobiecego ciała. Jestem artystką, kobietą, matką – w związku z czym upolitycznienie ciała dotyczy mnie bezpośrednio. Zawsze mam osobistą konieczność poruszenia konkretnego tematu. Przyglądam się ciału kobiecemu przez pryzmat różnych wątków, które często we współczesnym świecie są tematami tabu lub tematami „trudnymi”, jak np. polityka reprodukcyjna (spektakl „Wycieka ze mnie samo złoto”) czy starzenie się (spektakl „Uteri Migrants”). Swoją pracę artystyczną traktuję jako pole do uwidaczniania interesujących mnie wątków i poszukiwania sposobów emancypacji.



**Nasze ciała się zmieniają. Czy to wpłynęło na twoją pracę na przestrzeni lat?**

Ciało kobiece jest dla mnie narzędziem ekspresji, materią, tematem i kontekstem. Tym wszystkim jednocześnie. W ciele moim, twoim czy każdej innej z nas zawiera się to, co intymne czy osobiste – nasze uczucia, pragnienia, marzenia, ale również to, co polityczne – np. mechanizmy kontroli (w tym samokontroli). Przez ponad piętnaście lat mojej pracy artystycznej mój stosunek do ciała jako materii artystycznej pogłębił się, uszczegółowił. Lepiej rozumiem mechanizmy, którym podlega moje ciało, i bardziej konkretnie wybieram cielesne wątki do pracy choreograficznej.

**...Jakiś przykład?**

Proszę: teraz pracuję nad spektaklem „Uteri Migrants”, w którym doświadczamy i budujemy praktykę ruchową z organu macicy. Wiem, że może to brzmieć bardzo abstrakcyjnie i na pewno przestrzeń wyobraźni jest obecna w tej pracy, ale jednocześnie mamy bardzo konkretne narzędzia do pracy z tym organem. Nas same! Tak życiowo natomiast, to czuję, że lepiej rozumiem pragnienia swojego ciała niż kilkanaście lat temu, ale ciągle uczę się je zaspokajać – to nie jest łatwe.

**Co jest twoim największym zawodowym marzeniem?**

Obecnie jest to stworzenie kuratorskiego programu dotyczącego rodzicielstwa w zawodach artystycznych ze szczególnym uwzględnieniem choreografii i tańca. Mam tu na myśli zarówno wytworzenie formatów do dyskusji i refleksji dotyczących łączenia praktyk artystycznych z praktykami opiekuńczymi, to, co musimy zrobić, żeby systemowo wspierać takie osoby, jak i tworzenie programu artystycznego dla publiczności w każdym wieku (od dzieci po seniorów). Jestem w trakcie poszukiwania instytucji publicznej w Europie, która chciałaby wejść ze mną we współpracę w tym zakresie. Uwielbiam tworzyć spektakle i pracować z ludźmi na tym polu, ale moim największym marzeniem jest teraz kuratorowanie lub inaczej: wytworzenie kadru dla działań innych artystek i artystów. W tym widzę głęboki sens. Mimo że nigdy wcześniej nie pracowałam jako kuratorka ani dyrektorka programu, festiwalu czy instytucji, to wiem, że mam do tego predyspozycje, doświadczenie w pracy z ludźmi oraz międzynarodowe relacje. Czuję się do tego gotowa i mam nadzieję, że uda mi się spełnić to marzenie.

**Występujesz na scenach całego świata. Czy widzisz różnice w odbiorze swoich spektakli? Czy coś szczególnie zapadło ci w pamięć?**

Mówiłam wcześniej o swojej osobistej konieczności jako załączku tworzenia. Jednocześnie te osobiste powody nigdy nie są oddzielone od dostrzegania tego, że dany temat łączy się z innymi, dotyczy szerokiego grona kobiet. Mam tu na myśli np. fenomen starzenia się kobiecego ciała i poszukiwania akceptacji tego faktu. W moich



spektaklach często obecny jest rodzaj wielogłosowości, korzystam z wypowiedzi wielu różnych kobiet, które zawieram w swoich pracach.

Być może w związku z tym nie widzę dużej różnicy w odbiorze moich spektakli w poszczególnych krajach europejskich. Różnicę w odbiorze mogę jedynie czasami poczuć w związku z gustami publiczności dotyczącymi estetyki, do której są przy-



zwyczajeni widzowie, ale nie czuję radykalnych różnic w odbiorze samej treści choreograficznej i tekstowej. Mówię tutaj o Europie. Natomiast zdarzyło mi się pokazywać swój spektakl w Japonii i tam rzeczywiście odbiór był inny. Bardzo pozytywny, ale inny.

**Nad czym obecnie pracujesz?**

Tak jak już wspomniałam, pracuję obecnie nad spektaklem „Uteri Migrants”, który dotyczy upolitycznienia organu macicy i starzenia się kobiecego ciała. I wierzę mi, że nie jest to praca przygnębiająca (*śmiech*). Poruszam powyższą problematykę z dystansem i humorem. Pracuję ze wspaniałą tancerką Aleksandrą Bożek-Muszyńską. Do tej pracy potrzebuję również grupy kobiet w jak najszerzej rozpiętości wiekowej, optymalnie 20–90 lat. Założenie i moje ogromne artystyczne pragnienie jest takie, że kobiety dołączą do Oli na scenie w pewnym momencie spektaklu. Belgijska premiera jest zaplanowana na 18–19 października 2023 r. we Flamandzkim Teatrze Królewskim KVS w Brukseli.

**I tu bomba: nasze czytelniczki też mogą wziąć udział w tym spektaklu, zwłaszcza gdy wcześniej zgłoszą się na warsztaty organizowane przez Elles sans frontières ASBL!**

Tak, serdecznie zapraszam! 25–26 marca na zaproszenie stowarzyszenia Elles sans frontières ASBL odbędzie się mój warsztat dla kobiet w Brukseli. Będzie to okazja do spotkania z grupą lokalnych kobiet oraz do mojej potencjalnej dalszej współpracy z osobami zainteresowanymi pracą przy belgijskiej premierze w KVS. Bardzo serdecznie zapraszam wszystkie kobiety na warsztat. Jestem przekonana, że to będzie niezwykła przygoda dla nas wszystkich!

**Nie mogę się doczekać. Dziękuję za szczerą rozmowę!**

rozmawiała Anna Kiejna

**Warsztaty z Renatą Piotrowską** dla kobiet w wieku 15-90 lat odbędą się **25-26 marca** w Brukseli. Więcej informacji już wkrótce na stronie FB: KongresKobietBruksela Zapisy pod adresem: [kongreskobietbrx@gmail.com](mailto:kongreskobietbrx@gmail.com)



**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 ODBITYCH

**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

# 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

**SC**  
**STUDIO CORNER**

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE  
SKŁAD WYDAWNICTW  
FOLDERY, KATALOGI, KSIĄŻKI

kontakt on-line  
marek@studiocorner.pl

**MAGICZNE nożyczki**

**FRYZJERKA**  
T. 0495 45 79 53

**JESTES W GAZETCE  
JESTES WIDOCZNY!**



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

WWW.POLSKASZKOLALEUVEN.EU  
WWW.POOLSESCHOOLLEUVEN.EU

**ZAPISY NA ROK SZKOLNY  
2022/2023**

Polska Szkoła w Leuven im. W. Szymborskiej  
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  
Pytania? Napisz lub zadzwoń!  
szkolawleuven@gmail.com - 0489305905



*Factory of Identity asbl  
zaprasza*

*Artystyczne środy  
dla dzieci 6/12 lat  
13.30 - 17.30*

13.30 - 17.30  
info: factory.asbl.be@gmail.com  
+32 484 09 13 14

# Uwolnij się od przemocy – część 5

## Dlaczego zdecydowałam się wziąć udział w Kręgach Kobiet?



Kilka miesięcy temu podzieliłyśmy się informacją o Kręgach Kobiet organizowanych przez antyprzemocowy projekt Elles pour Elles. Zainteresowanie tą formą pomocy osobom w sytuacji przemocy domowej okazało się spore. Dziś przedstawiamy wyniki krótkiej ankiety, którą przeprowadziłyśmy wśród pań, które już zdecydowały się być częścią tej małej polskiej społeczności w Brukseli. W celu zachowania anonimowości zmieniłyśmy imiona i połączyłyśmy niektóre historie. Jakakolwiek zbieżność z autentycznymi wydarzeniami jest przypadkowa.

Jagoda była w wieloletnim związku z mężczyzną, który używał przemocy psychicznej. Często wyrażał się negatywnie o niej jako kobiecie, robił uwagi o jej wyglądzie, porównywał z wyretuszowanymi sylwetkami kobiet z okładek kolorowych czasopism lub z filmów dla dorosłych. Jej praca dla domu też była krytykowana: niesmaczny obiad, nieprzytulny wystrój mieszkania. Jagoda czuła, że cokolwiek zrobi, to i tak nie usłyszy pozytywnej, wzmacniającej pochwały; jej mąż raczej zauważy jakieś niedociągnięcia. Najtrudniejsze były momenty, kiedy działo się to w obecności znajomych. Nie wiedziała, jak odpowiadać, czuła się zażenowana. W sytuacjach, kiedy broniła się lub dawała mu do zrozumienia, że nie jest to w porządku, on często obracał całą sprawę w żart i bagatelizował, mówiąc, że jest nadwrażliwa i przesadza.

Jagoda dołączyła do naszych Kręgów kilka miesięcy temu. Dziś mówi: – *Dzięki spotkaniom nauczyłam się nazywać po imieniu sytuacje oraz zachowania, których nie rozumiałam. Teraz wiem, że to, co robi mój mąż, to przemoc psychiczna. A obracanie niemiłych komentarzy w żart to typowe zachowanie osób, które są*

*pasywno-agresywne. Dostałam też przestrzeń oraz zrozumienie zarówno od prowadzących, jak i od uczestniczek. Mamy wspólne miejsce, gdzie możemy się uczyć, wspierać i wzajemnie słuchać.*

Malwina doświadczyła w swoim związku przemocy fizycznej i finansowej. Jej partner nie przebierał w środkach. Malwina była popychana, poszturchiwana i nierzadko bita. A ponieważ jej partner miał nad nią dużą przewagę fizyczną, bała się nawet bronić. W dodatku mężczyzna nie stronił od kieliszka i często wpadał w ciąg alkoholowy na kilka tygodni. Zaczął się zadłużać u znajomych, żeby mieć pieniądze na wódkę. Malwina stała się jedyną odpowiedzialną osobą, która zapewniała środki finansowe na opłacenie rachunków i kupno podstawowych rzeczy do domu. Mieli dwójkę małych dzieci, więc wydatków było dużo. Malwina musiała podjąć się dwóch prac, żeby starczało na życie. Wiele lat zajęło jej, żeby zdecydowała się odejść. Czara goryczy przelewała się, kiedy jej partner uderzył starsze dziecko. Wtedy wiedziała, że dłużej tak nie może żyć. Trafiła do Kręgów i dziś twierdzi: – *Kręgi Kobiet dały mi dużo wsparcia psychicznego, którego potrzebowałam w trudnych chwilach. Jestem wdzięczna za wszelką pomoc, którą otrzymałam. Dziękuję za wspólne omawianie moich pytań, na które poznałam odpowiedzi. Dziękuję, że nauczyłam się żyć na nowo, iść do przodu i wierzyć w siebie, że sobie poradzę i idę właściwą drogą. Bez Kręgów Kobiet nie byłoby to możliwe.*

Jeżeli rozpoznajesz swoją historię w tych opowieściach, to Kręgi Kobiet są też dla Ciebie. Jeżeli rozpoznajesz historię swojej przyjaciółki lub sąsiadki, prześlaj jej ten artykuł „Gazetki”. Kręgi są miejscem, gdzie każda zgłaszająca się pani poczuje się wysłuchana i zauważona. Nasze uczestniczki tworzą grupę wsparcia dla siebie samych, a Kręgi prowadzą wykwalifikowane psycholożki.

W czasie rozmów w Kręgach Kobiet panie dzielą się różnymi perspektywami, wzbogacają swoją wiedzę i umiejętności. Spotkania dają wsparcie

i budują asertywność. Uczestniczki budują też więź w grupie. I chociaż panie są w różnym położeniu: niektóre nadal pozostają w relacji przemocowej, inne już z niej wyszły, to właśnie ta różnorodność pozwala na znalezienie nowych odpowiedzi i rozwiązań.

**W ramach antyprzemocowego projektu „Elles pour Elles, Kobiety dla Kobiet – Przełam ciszę” zapraszamy do udziału w Kręgach Kobiet.**

Kręgi Kobiet to spotkania osób o podobnych doświadczeniach związanych z przemocą. Kręgi są dobrowolne, anonimowe i bezpłatne. Spotkania odbywają się online w poniedziałki od 20.00 do 22.00. Prowadzą je dwie psycholożki. Wierzymy, że możliwość rozmowy i bycia wysłuchaną bez wychodzenia z domu może być sposobem na przełamanie ciszy tu i teraz. Zapraszamy Polki z całej Belgii.

Jeśli chcesz wziąć udział w Kręgach Kobiet, skontaktuj się z nami telefonicznie:

**0466 901 702** bądź mailowo: **epe.bruksela@gmail.com**.

Nie jesteś sama.  
Razem jesteśmy silne!



**NIEBIESKA LINIA +32 466 901 702**



# 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



**ELLES  
POUR  
ELLES**  
CENTRUM  
ANTYPRZEMOCOWE

## NIEBIESKA LINIA DLA CIEBIE



### PRZEŁAM Z NAMI SWOJĄ CISZĘ:

Poniedziałek	prawniczka (pl., en.) psycholożka (pl., fr.)	9.30 – 10.30 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.) psycholożka (ukr., en.)	9.00 – 10.30 14.00 – 16.00

+32 466 901 702

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

Jeżeli doświadczasz przemocy i potrzebujesz porady zapraszamy na bezpłatne konsultacje prawnicze i psychologiczne. Prorowadzimy je w każdy poniedziałek w godz. 9:30 – 13:00 na Rue de Commerce 44 w Brukseli.

**WAŻNE:** Ze względu na duże zainteresowanie prosimy o rezerwację terminu z wyprzedzeniem poprzez naszego maila: [epe.bruksela@gmail.com](mailto:epe.bruksela@gmail.com).

Pamiętaj, jesteśmy tutaj dla Ciebie.

Konsultacje są finansowane w ramach projektu „Elles pour Elles – Kobiety dla kobiet – Przełam ciszę” i są otwarte dla obywateli Ukrainy i Polski.

Osoby posługujące się wyłącznie językiem ukraińskim proszone są o przybycie z tłumaczem mówiącym po francusku, polsku lub angielsku.

Alternatywnie można opisać sprawę mailowo – wówczas udzielimy pisemnej porady (dotyczy to wyłącznie porady prawnej); zaleca się jednak kontakt osobisty przynajmniej podczas pierwszej konsultacji.

## BEZPŁATNE KONSULTACJE PSYCHOLOGICZNE I PRAWNE

**PONIEDZIAŁKI 9:30 - 13:30**

Adres: Rue de Commerce 44, Bruksela

### ZAKRES KONSULTACJI PSYCHOLOGICZNYCH:

- ✓ stres posttraumatyczny
- ✓ zaburzenia / stany lękowe
- ✓ depresja
- ✓ porady rodzicielskie

### ZAKRES KONSULTACJI PRAWNYCH:

- ✓ przemoc w rodzinie
- ✓ przemoc seksualna / mobbing
- ✓ prawo rodzinne / opiekuńcze
- ✓ mediacja w sprawach zadłużenia
- ✓ prawo karne (związane z przemocą)
- ✓ prawo spadkowe
- ✓ podział majątku



**ELLES  
POUR  
ELLES**  
CENTRUM  
ANTYPRZEMOCOWE

# Wolni i (nie)szczęśliwi

- ❖ „Kiedyś życie było znacznie prostsze” – takie oto wypowiedzi słyszę w gabinecie. Jeden zakład pracy przez całe życie, jeden mąż czy żona, co roku wakacje nad Bałtykiem. A teraz? Teraz jest inaczej. Dla jednych łatwiej, dla innych trudniej, ponieważ co rusz trzeba podejmować jakąś decyzję, a nie wszyscy są w tym dobrzy. Kiedyś ludzie mieli w życiu cel, dziś coraz bardziej widoczna jest w społeczeństwie pustka emocjonalna i zapełnianie życia używkami. I bardzo przykre jest to, że po wszelkiej maści substancje odurzające sięgają ludzie coraz młodszy, przed którymi jeszcze całe piękne życie. Piękne, a już często zniszczone wszelkiej maści chemikaliami. Charakterystyczne dla naszych czasów jest też słabsze zakorzenienie – rodzinne, społeczne, kulturowe. Nie ma jednego wzorca, którym mógłby podążać młody człowiek, mając jednocześnie pewność, że jego życie będzie szczęśliwe i spełnione. W złożonym i wymagającym świecie o wiele przecież łatwiej być nieszczęśliwym i zagubionym. Mało kto ma w sobie zgodę na niepewność.
- ❖ Kształtowanie swojego losu jest dziś znacznie trudniejsze niż za czasów choćby naszych rodziców, ponieważ wiąże się z ponoszeniem konsekwencji naszych wyborów, a także z odpowiedzialnością. Wolność bowiem to odpowiedzialność. Za to, co zrobimy, ale też za to, czego nie zrobimy. Podróżujemy, wielokrotnie zmieniamy miejsca zamieszkania, pracę, coraz rzadziej mamy tych samych przyjaciół przez całe życie. Cóż, przeszliśmy długą drogę od stylu życia w miarę przewidywalnego, w jednym miejscu, z jasno określonymi zasadami, do życia szybkiego, mobilnego i nieustannie się zmieniającego. Jest w tym wszystkim dużo niepewności i poczucia zagubienia. Powiem więcej, do obecnego tempa zmian nie zdążył się nam ewolucyjnie dopasować mózg. Już mówi się głośno o przebodźcowaniu umysłu, o nieustającym szumie informacyjnym. Dlatego ludzie mają teraz problemy, które wcześniej nie istniały albo występowały bardzo rzadko. Jeśli dodamy do tego procesy przemian zachodzące w rolach mężczyzny i kobiety, to można pokusić się o stwierdzenie, iż jesteśmy wszyscy współtwórcami ogromnego eksperymentu społecznego. Żyjemy coraz bardziej oddaleni od swoich korzeni, coraz częściej musimy polegać na samych sobie i dlatego, mam wrażenie, czujemy się samotni chyba częściej niż nasi rodzice.
- ❖ Możemy swoje życie wykreować na tysiąc różnych sposobów, tyle tylko, że nie wszyscy mamy na nie pomysły. I w tym właśnie sensie jesteśmy samotni. Bo nikt za nas naszego życia nie wymyśli. Jeśli odsuwamy się od swojego klanu rodzinnego (albo go nie mamy lub z jakichś powodów zostaliśmy od niego odsunięci) czy od grupy społecznej i działamy według własnych reguł, to musimy być świadomi tego, że w trudnej sytuacji będziemy zdani sami na

siebie. Jeśli nawet realnie nie doświadczamy samotności, to ona się gdzieś czai jako skutek naszej autonomii i wyborów. I tak z jednej strony mamy światową globalizację, a z drugiej – globalną indywidualizację, bo żyjemy bardziej indywidualnie, jako jednostki wobec świata.

- ❖ Z ostatnio przeprowadzonych badań wynika, że poziom zaufania społecznego jest w polskim społeczeństwie zatrważająco niski. Oznacza to, że nie możemy się do nikogo zwrócić z prośbą o pomoc czy radę, bo po prostu nikomu nie ufamy i nie oczekujemy też, że ktoś nam szczerze pomoże. Jest to ogromnie przykre zjawisko i jako psycholog także je zauważam. Zupełnie inaczej sytuacja wygląda np. w krajach skandynawskich, gdzie ludzie mają do siebie dużo zaufania, życzliwości i szacunku. Może właśnie zaufanie społeczne przyczynia się do tego, że kraje skandynawskie od lat są na czele listy, jeśli chodzi o poziom zadowolenia z życia i poczucie szczęścia mieszkańców. Polskie społeczeństwo zaś generuje poczucie, że jest się samotnym, bo świat dookoła jest zły i wrogi. Pojawia się też nastawienie na klanowość, wyodrębnienie „tych lepszych nas” i „tych gorszych innych”, dzisiaj coraz mocniejsze i groźniejsze. O dialogu i wymianie myśli przy takich postawach nie ma mowy.
- ❖ W związkach miłosnych sytuacja także nie przedstawia się różowo, ponieważ są one dzisiaj tak bardzo obciążone oczekiwaniami i wymaganiami, że mało która relacja jest w stanie to wytrzymać. Bo dziś związek ma nam zapewnić absolutnie wszystko: miłość, seks, bliskość, ekscytację, wierność, romantyzm, intymność, bezpieczeństwo, przyjaźń, zaangażowanie, opiekę, rozrywkę, oparcie, bezpieczeństwo finansowe... i długo by tak wymieniać. Tylko jaki związek wytrzyma ciężar tych wszystkich wymagań, wzajemnych pretensji i roszczeń? Dlatego też i w związkach coraz częściej doświadczamy samotności. Decyzja o wejściu w długotrwałą relację ze wszystkimi jej konsekwencjami jest bardzo trudna. A że żyjemy coraz dłużej, zaczynamy zadawać sobie pytania: czy w ogóle chcę stałego związku i czy jestem w stanie świadomie podjąć decyzję na kolejne 50 czy 60 lat wspólnego życia?
- ❖ Jako ludzie mamy w sobie jednocześnie dwie potrzeby: więzi i odrębności. Większość z nas potrzebuje bliskości, ale jednocześnie ważne jest, by móc być oddzielnie. Związek bowiem powinien opierać się na dojrzałej wzajemności, w której na pewno nie chodzi o to, że ludzie bez siebie nie mogą żyć (co się może zdarzyć w początkowym etapie zakochania), tylko że wybierają wspólne życie. Obie osoby funkcjonują zatem jako oddzielne podmioty, pełne i skończone jednostki. Oczywiście jest przy tym, że gdy jesteśmy oddzielnie, możemy doświadczyć samotności, ale jeśli jesteśmy z kimś „sklejeni”, tworzymy bardzo niedobrą i niezdrową iluzję, że nie jesteśmy samotni. Rozwianie tej iluzji bywa czasem bardzo bolesne, jest jednak niezbędnym elementem do dalszego rozwoju zarówno siebie jako człowieka (już nie do kogoś „przyklejonego”), a także związku jako pary, która nie kocha się dlatego, że siebie potrzebuje, ale potrzebuje siebie, bo się kocha. A to zasadnicza różnica.
- ❖ W gruncie rzeczy całe nasze życie jest nieustannym konfliktem między bliskością i zależnością a samodzielnością i wolnością. Najważniejsze jednak jest to, aby gdzieś pomiędzy tymi dwiema skrajnościami znaleźć swoje miejsce oraz zdrowe poczucie bezpieczeństwa, które da nam możliwość zachowania naszej filozofii życia w zmieniających się okolicznościach.

**Aleksandra Szewczyk**  
psycholog

Aleksandra Szewczyk  
**PSYCHOLOG**  
ANTWERPIA

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

Gitschotellei 152/4  
2600 Antwerpen (Berchem)  
GSM: +32(0) 486 76 05 98  
aleksandra7676@hotmail.com

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

Joanna Doroszczyk  
PSYCHOLOG  
PSYCHOTERAPEUTA



joannadoroszczyk.terapia@gmail.com

tel. +32 486 13 49 18

## 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



**Instruktor  
terapii uzależnień  
i współzależnienia**

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

## REHABILITANTKA KINÉSITHÉRAPEUTE

Katarzyna Pająk

### • Rehabilitacja:

- pourazowa
- ortopedyczna

### • Nastawianie kręgosłupa, stawów

### • Gimnastyka korekcyjna

### • Drenaż limfatyczny

Krażenie, obrzęki, zespół ciężkich nóg

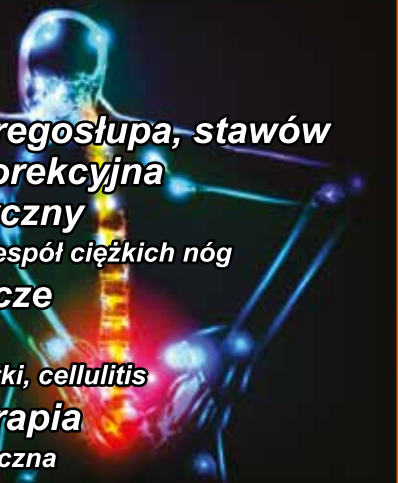
### • Masaże lecznicze

### • Endermologia

Modelowanie sylwetki, cellulitis

### • Mikrokinezyterapia

Terapia bioenergetyczna



35 lat praktyki      Zwrot z mutuelle  
**Tel: 0496 502 742 (PL, FR)**  
1190 Bruksela (Forest)




**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)

# Aktualne tendencje na belgijskim rynku nieruchomości

Poruszając temat nieruchomości, media skupiają się ostatnio głównie na wzroście oprocentowania kredytów i prognozowanym spadku cen. Dane te wywołują u kupujących i sprzedających dużo emocji. Czy żałować straconego czasu niższego oprocentowania kredytów? Czy warto czekać na spadek cen nieruchomości? Doświadczenie pracy w branży pokazuje, jak ważne jest racjonalne podejście i interpretacja danych zgodnie z ich kontekstem. Zapewniamy, że aktualne wskaźniki są całkiem korzystne dla inwestycji w nieruchomości.

## TROCHĘ MNIEJ TRANSAKCJI W 2022 R.

Mamy już za sobą okres pandemii i ponadprzeciętnego popytu na domy. Ta sytuacja wywierała presję na kupujących i zmuszała do podejmowania szybkich decyzji zakupu i do mocnego podbijania cen. Wzrost kosztów energii, spowodowany wojną w Ukrainie, wyższa inflacja, a także wspomniane już podwyżki oprocentowania kredytów hipotecznych spowodowały spadek liczby transakcji w zeszłym roku. Według ostatnich danych federacji notariuszy mówimy jednak o spadku zaledwie o 2 proc.

## STABILIZACJA CEN NIERUCHOMOŚCI W BELGII

Transakcji jest więc trochę mniej, ale ceny domów i mieszkań w Belgii wciąż rosną, choć obecnie wolniej niż poziom inflacji. Mimo że część ekspertów przewiduje spadek cen nieruchomości na rynku europejskim, to jeśli chodzi o rynek belgijski, ze względu na jego specyfikę, ceny powinny się utrzymać. Należy pamiętać, że nieruchomości w Belgii są wciąż znacznie tańsze niż we Francji, Niemczech czy Luksemburgu. Dodatkowo, tutejszy rynek mniej podlega typowym cyklom, także ze względu na obecność instytucji europejskich. Ponadto ceny nieruchomości zależą w dużej mierze od wysokości wynagrodzeń i siły nabywczej, więc waloryzacja wynagrodzeń obowiązująca w Belgii ma tutaj kluczowe znaczenie dla złagodzenia zmian na rynku.

## WIĘKSZE ZNACZENIE CERTYFIKATU PEB

Obecnie coraz większe znaczenie w sektorze nieruchomości, zwłaszcza przy obecnych cenach energii, mają wyniki charakterystyki energetycznej budynków. Dobry wynik świadectwa PEB (*le certificat de performance énergétique*) coraz częściej pozwala na uzyskanie lepszej ceny nieruchomości. Przypomnijmy także, że pod koniec zeszłego roku wprowadzone zostały ograniczenia waloryzacji czynszu w przypadku słabszego wyniku certyfikatu PEB. Dodatkowo, we Flandrii od tego roku nabywca domu o niskiej klasie energetycznej jest zobowiązany do jego wyremontowania i podwyższenia klasy energetycznej w przeciągu 5 lat od daty zakupu.

## NIERUCHOMOŚCI POZOSTAJĄ DOBRĄ INWESTYCJĄ

Podsumowując, aktualnie zakup nieruchomości w Belgii pozostaje wciąż dobrą inwestycją długoterminową. Wartość domów i mieszkań na tutejszym rynku stale wzrasta, a ich ceny nie są jeszcze tak wygórowane, jak w innych krajach europejskich. Oprocentowanie kredytów hipotecznych, mimo że wzrosło w ostatnim czasie, wciąż pozostaje na relatywnie niskim poziomie (aktualnie około 4 proc.), zwłaszcza biorąc pod uwagę obecny poziom inflacji. Ze względu na ceny energii warto inwestować w nowe, energooszczędne budynki, ale takich jest stosunkowo mało, a więc ich ceny są wysokie. Dlatego całkiem intratnym rozwiązaniem może okazać się zakup nieruchomości o gorszym wyniku energetycznym i podniesienie jej wartości remontem. Zwłaszcza że podatek VAT na renowacje starych budynków mieszkalnych jest niższy i wynosi 6 proc.

Agencja Keystones oferuje jakościowe doradztwo i zaprasza wszystkich zainteresowanych sprzedażą lub najmem nieruchomości do bezpośredniego kontaktu mailowego lub telefonicznego w celu skorzystania z bezpłatnej i niezobowiązującej wyceny nieruchomości.

**Urszula Sadłowska**

IPI 516.744

us@keystones.be

+32 (0) 483 53 65 80

**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**

# Nowy rządowy program taniego kredytu mieszkaniowego

Ministerstwo Rozwoju i Technologii zaprezentowało nowy projekt rządowy taniego kredytu mieszkaniowego skierowanego do osób do 45. roku życia, które nie mają i nigdy nie miały własnej nieruchomości.

W ramach programu „Pierwsze mieszkanie” państwo będzie wspierało przez **dziesięć lat** kredytobiorców, którzy się do niego zakwalifikują i kupią lokal **na własne cele mieszkaniowe**. Beneficjenci **przez dekadę będą musieli w takim lokalu mieszkać**.

W okresie stosowania dopłat (pierwsze dziesięć lat spłaty kredytu) oprocentowanie kredytu wyniesie dla kredytobiorcy 2 proc. powiększone o marżę, prowizję i inne opłaty bankowe (jeśli będą pobierane).

Niedopełnienie tego warunku spowoduje, że kredytobiorcy stracą dopłatę i przejdą na warunki rynkowe kredytu.

## WYSOKOŚĆ KREDYTU

Maksymalna wysokość kredytu, który może uzyskać jedna osoba, wynosi 500 tys. zł. W przypadku małżeństwa lub rodziców z dzieckiem maksymalna kwota kredytu to 600 tys. zł. Kredyt można otrzymać na mieszkania zarówno z rynku pierwotnego, jak i wtórnego. W programie nie obowiązuje limit cen za 1 m kw. mieszkania.

## Jakie warunki trzeba spełnić, by uzyskać bezpieczny kredyt 2 proc.?

Obecnie zakładamy, że kredyt będzie można uzyskać pod następującymi warunkami:

- kredytobiorca musi mieć zdolność kredytową adekwatną do kwoty kredytu, jaki chce uzyskać;
- kredytobiorca oraz osoby wchodzące w skład jego gospodarstwa domowego nie mają i nie miały prawa własności lokalu mieszkalnego albo domu jednorodzinnego, chyba że prawo to dotyczy łącznie nie więcej niż 1/2 udziału w jednym lokalu albo domu, zostało odziedziczone, a kredytobiorca nie zamieszkuje pod tym adresem;

- kredytobiorcy oraz osobom wchodzącym w skład jego gospodarstwa domowego nie przysługuje i nie przysługiwało spółdzielcze prawo dotyczące lokalu mieszkalnego albo domu jednorodzinnego, chyba że prawo to dotyczy łącznie nie więcej niż 1/2 udziału w jednym lokalu albo domu, zostało odziedziczone, a kredytobiorca nie zamieszkuje pod tym adresem;
- kredytobiorca nie ukończył 45 lat, z tym że w przypadku, gdy kredyt zaciągają wspólnie małżonkowie lub rodzice co najmniej jednego wspólnego dziecka, wystarczy, że 45 lat nie ukończyło jedno z nich;
- kredytobiorca oraz osoby wchodzące w skład jego gospodarstwa domowego nie są stronami umowy innego kredytu udzielonego w celu nabycia prawa własności lokalu mieszkalnego lub domu jednorodzinnego albo spółdzielczego prawa dotyczącego lokalu mieszkalnego lub domu jednorodzinnego.

## Czy poza oprocentowaniem kredytu poniesie się dodatkowe koszty kredytu?

Kredyty mieszkaniowe z prawem dopłaty będą udzielane przez banki komercyjne, które podpiszą odpowiednią umowę z Bankiem Gospodarstwa Krajowego. W związku z tym poza niższym oprocentowaniem kredyty nie będą odbiegały od oferty rynkowej.

## Co się stanie po zakończeniu dziesięcioletniego okresu obniżonego oprocentowania? Czy rata nie wzrośnie wtedy kilkukrotnie?

Na wysokość raty po okresie wsparcia wpływ będzie miało kilka czynników, takich jak pierwotny okres finansowania (im krótszy, tym większa część kapitału została już spłacona przez kredytobiorcę) czy aktualny poziom stóp procentowych. Należy jednak zwrócić uwagę na to, że bank, oceniając zdolność kredytową kredytobiorcy w dniu udzielenia finansowania, musi uwzględnić cały okres spłaty kredytu.

Przewidziane zostały także dodatkowe mechanizmy, które mogą pomóc w indywidualnych przypadkach: kredytobiorca będzie uprawniony np. do skorzystania z wydłużenia okresu spłaty kredytu o maksymalnie pięć lat w sytuacji, kiedy rata kredytu po zakończeniu okresu wsparcia obciążała nadmiernie jego budżet domowy.

**Agnieszka Hajdukiewicz**  
radca prawny

## Na podstawie:

[www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/bezpieczny-kredyt](http://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/bezpieczny-kredyt)

## 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)

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

# Brico Mat Gabriel



Brico Mat Gabriel

Materiały budowlane

Materiały elektryczne

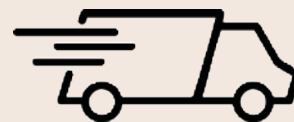
Parkiet - Płytki

Farby

Narzędzia

Ogrzewanie - Sanitarny

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



Bezpłatna  
dostawa  
w promieniu  
10 km



# Tak zdecydował sąd...

Poniżej przedstawione zostały dwa wyroki sądu, które wyjaśniają częste wątpliwości dotyczące umowy najmu oraz kwestii cofnięcia darowizny.

## ZANIEDBANE MIESZKANIE POD WYNAJEM: ZWROT POŁOWY NAJMU

**Stan faktyczny:** Pani Sylwia wynajmuje bardzo zawilgocone mieszkanie w Etterbeek. Na ścianach w większości pomieszczeń pojawił się grzyb, a na klatce schodowej grasują szczury. Co więcej, Inspekcja regionalna ds. mieszkalnictwa stwierdziła, że instalacje gazowa i elektryczna są wadliwe do tego stopnia, iż może dojść do spięcia i wybuchu gazu. Właściciel mieszkania uchyla się od obowiązku dostosowania mieszkania oraz instalacji do obowiązujących norm. Nie odpowiada na telefony ani maile pani Sylwii, która wielokrotnie zwracała się do niego z prośbą o interwencję. Po trzech latach nieudanych prób pani Sylwia decyduje się na skierowanie sprawy do sądu pokoju, który jest właściwy w sprawach lokatorskich.

**Pozew:** Lokatorka domaga się sądowego rozwiązania umowy najmu ze względu na nienależyte wykonanie zobowiązania przez właściciela mieszkania oraz żąda wypłaty zadośćuczynienia.

**Przewód sądowy:** Sąd przywołuje rozporządzenie obowiązujące na terenie Brukseli, które określa minimalne wymogi bezpieczeństwa instalacji, minimalne standardy jakości wynajmowanego lokalu oraz minimalne wyposażenie mieszkania. Sąd zwraca uwagę na fakt, że właściciel nie przestrzega przepisów dotyczących utrzymania lokalu mieszkalnego w należytym stanie, tak by mieszkanie było zdadne do zamieszkania, i narusza tym samym normy współżycia społecznego. Sąd przypisuje właścicielowi rażące niedbalstwo. W związku z tym sąd rozwiązał umowę najmu, a co więcej, stwierdził, że wnioskodawczyni ze względu na niegodne warunki, w których musiała mieszkać, nie mogła w pełni korzystać z przysługującego jej prawa do czystego i bezpiecznego lokalu. Sąd ocenił, że lokatorka poniosła szkodę w wysokości 50 proc. wartości najmu, co odpowiada kwocie 15 300 euro (850 euro za najem x 50 proc. x 36 miesięcy).

**Wyrok:** Sąd rozwiązał umowę najmu od daty wydania decyzji (lokatorka nie musiała zachowywać terminu wypowiedzenia) oraz zasądził od pozwanego zapłatę kwoty 15 300 euro tytułem zadośćuczynienia na rzecz wnioskodawczyni.

Źródło: Justice de Paix d'Etterbeek, 10 grudnia 2021, Wyrok opublikowany w Journal de Liège, Mons et Bruxelles 2022/7, s. 299-301.

## 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

## COFNIĘCIE DAROWIZNY W WYNIKU RAŻĄCEJ NIEWDZIĘCZNOŚCI

**Stan faktyczny:** Pan S. dokonał darowizny na rzecz pana O. oraz pani M. w 2018 r. W ramach darowizny przekazał tzw. gołą własność nieruchomości (*la nue-propriété*) – czyli dokonano przeniesienia własności budynku bez prawa użytkownika (*l'usufruit*). Pan S. zastrzegł sobie, że będzie mieszkał do końca swoich dni w darowanej nieruchomości oraz zobowiązał pana O. i panią M. do udzielenia mu wsparcia finansowego w razie potrzeby. Kilka miesięcy później sytuacja między stronami nagle bardzo się pogorszyła. Pan S. zaczął oskarżać panią M., że weszła do domu bez jego wiedzy, a pana O., że nie zwrócił mu o czasie pożyczonego roweru, w wyniku czego doszło do ostrej wymiany zdań, z użyciem niecenzuralnych słów włącznie. W następstwie kłótni pan S. wystąpił do sądu o cofnięcie darowizny.

**Pozew:** Pan S. złożył wniosek o odwołanie darowizny w związku z niewdzięcznością strony obdarowanej oraz w związku z odmowąłożenia na potrzeby darczyńcy.

**Przewód sądowy:** Sąd I Instancji wydał korzystny wyrok dla wnioskodawcy, ale pan O. i pani M. złożyli apelację. Sąd apelacyjny w swoim rozstrzygnięciu powołał się na następujące przepisy prawne oraz istniejące orzecznictwo: darowiznę można cofnąć ze względu na rażącą niewdzięczność jedynie w trzech przypadkach:

- » jeżeli obdarowany zamachnął się na życie darczyńcy,
- » jeżeli zachowanie obdarowanego było wysoce naganne i krzywdzące darczyńcę,
- » jeżeli obdarowany nie zapewnił darczyńcy środków na przetrwanie i pozostawił go w nędzy.

Sąd stwierdził, że faktycznie doszło do ostrej wymiany zdań i z pewnością padły obelgi, ale było to zachowanie obustronne i spowodowane niesłusznymi oskarżeniami ze strony pana S., których nie był on w stanie w żaden sposób udowodnić.

Sąd oddalił także powództwo w zakresie odmowyłożenia środków pieniężnych na darczyńcę. Sąd stwierdził, że pan S. posiada wystarczające dochody, aby utrzymać się sam, zważywszy, że jego sytuacja finansowa nie uległa pogorszeniu w stosunku do tej sprzed dokonania darowizny. Obowiązekłożenia na darczyńcę występuje jedynie w sytuacji, gdy popadnie on w niedostatek (*dénûement*) lub ubóstwo, co w rozpatrywanym przypadku się nie zdarzyło. Sąd nie mógł oprzeć się wrażeniu, że pan S. po prostu zmienił zdanie co do darowizny i za wszelką cenę prowokował obdarowanych, aby móc im udowodnić rażącą niewdzięczność, co stoi w sprzeczności z powszechnymi zasadami życia społecznego.

**Wyrok:** Sąd apelacyjny oddalił powództwo pana S., uznając je za bezzasadne. Darowizna nie została odwołana. Zasądzono od pana S. zwrot kosztów adwokackich, które poniosła strona przeciwna.

Źródło: Cour d'appel d'Anvers, 27 kwietnia 2021, wyrok opublikowany w Revue Générale de Droit Civil 2022/6, s. 347.

**Agnieszka Sità**  
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

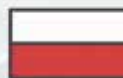
Faks: 02 770 11 47

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 KAPUŚKA 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: labruxelloise@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

## Teaching Polish

filolog języka polskiego  
ze specjalizacją nauczanie  
języka polskiego  
jako obcego udziela:

- lekcji obcokrajowcom
- lekcji online

profesjonalnie  
i niedrogo



tel: 0479/333 506

www.halinaszoltyfik.eu



## 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

## ARCHITEKT

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



info@d44.be

www.d44.be

+32 (0) 497 458 154

# SIŁA mikroorganizmów

Z popularnych definicji możemy dowiedzieć się, że mikroorganizmy to przede wszystkim organizmy widoczne pod mikroskopem, do których zaliczamy organizmy jednokomórkowe, czyli popularne bakterie, ale także archeony, pierwotniaki, grzyby oraz niektóre glony. Takie drobnoustroje zamieszkują całe naturalne środowisko i są w stanie przetrwać w naprawdę ekstremalnych warunkach. Żyją także w organizmach żywych, czyli również w nas, ludziach, i mogą oddziaływać zarówno korzystnie, jak i szkodliwie na nasze zdrowie.

Mikroorganizmy znajdują się wszędzie – ale są tak małe, że ich nie widzimy. Występują w powietrzu, glebie, wodzie, na naszej skórze i włosach, w naszym organizmie, jedzeniu, które spożywamy – niestety o ich istnieniu przypominamy sobie wtedy, kiedy zachorujemy.

## SUPERODPORNE ORGANIZMY

Mikroorganizmy stworzyły swój fascynujący mikroskopijny świat. Mają one znakomitą zdolność do adaptacji w różnorodnych warunkach. Naukowcy twierdzą, że bakterie doskonale poradzą sobie zarówno w warunkach lodowcowych, w ekstremalnie wysokich temperaturach, jak i podczas wojny nuklearnej, a do tego posiadają większą niż jakiegokolwiek inne organizmy żywe zdolność do regenerowania się.

Tylko niewielka część organizmów potrafi poradzić sobie z promieniowaniem jonizującym, które jest destrukcyjne dla większości i niszczy materiał genetyczny. Mikroorganizmy właśnie należą do tej grupy, a dodatkowo mają zdolność odbudowy swojego DNA. Gdyby Ziemię osiągnął kataklizm i na skutek wojny nuklearnej cała powierzchnia została silnie napromieniowana, to część tych najmniejszych organizmów przeżyłaby i mogłaby się dalej rozwijać.

Śmiertelna dawka promieniowania gamma dla człowieka wynosi 10 jednostek, dawka niszcząca większość bakterii to 60 jednostek, za to najbardziej odporne na promieniowanie bakterie *Deinococcus radiodurans* są w stanie wytrzymać nawet 5000 jednostek.

Ten rodzaj bakterii jest na tyle odporny, że wytrzymuje nawet temperaturę  $-200$  st. C. Ciekawostką jest, że bakterie te odkryto podczas dezynfekcji zabójczymi dawkami promieniowania konserw mięsnych.

Zauważono, że pomimo promieniowania w konserwach zachodzą procesy biologiczne i wieczka wybrzuszą się. Ekstremalna wytrzymałość tych mikroorganizmów polega na niezwykle szybkiej naprawie uszkodzonego materiału genetycznego. Aby usunąć je z powierzchni Ziemi, należałoby użyć niewyobrażalnych ilości bomb atomowych jednocześnie!

## TE DOBRE I TE ZŁE

Mikroorganizmy możemy podzielić na drobnoustroje chorobotwórcze, czyli m.in. wirusy i bakterie, oraz na te, które są pożyteczne. W większości drobnoustroje, które na nas bytują, są dobre – dzięki nam żyją, ale również wywierają pozytywne działanie, chroniąc nas przed chorobotwórczymi bakteriami. Dlatego tak ważna jest naturalna mikroflora.

Świat mikroorganizmów, chociaż cały czas poddawany badaniom przez naukowców,

nie został jeszcze do końca odkryty. Słabych bakterii znamy około 4500 gatunków, ale prawdopodobnie jest ich nawet milion! Gdzie w takim razie możemy znaleźć najliczniejsze skupiska bakterii? Okazuje się, że... na sprzętach domowych, a w szczególności na kuchennej gąbce, jest ich najwięcej. Gąbka to idealne miejsce do rozwoju zarazków – jej porowata struktura, a także ciepłe i wilgotne warunki sprawiają, że w ciągu 8 godzin mogą się tam namnożyć aż 4 mln bakterii. Również na drewnianej desce do krojenia jest ich więcej niż na... desce sedesowej, ponieważ wnikają one w jej głąb podczas krojenia surowego mięsa, które jest rajem dla bakterii. Dlatego warto jedną deskę przeznaczyć wyłącznie do mięsa.

Bakterie są bardzo pracowite i nigdy nie śpią – są w ciągłym ruchu. Dlatego też tak ważne dla naszego zdrowia jest regularne i codzienne szczotkowanie zębów. Już nawet jeden dzień bez mycia zębów powoduje nieświeży oddech, osadzanie się kamienia i atakowanie zębów przez próchnicę.

Bakterie to naprawdę niewielkie istoty, a najmniejsze z nich są mykoplazmy – odporne na wiele antybiotyków ze względu na brak ścian komórkowych.

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

Z okazji Dnia Kobiet  
wszystkim Paniom  
składamy serdeczne życzenia.  
Bądźcie zawsze silne,  
pełne nadziei i cierpliwości.  
Życzymy Wam samych dobrych dni  
i spełnienia marzeń.  
Ekipa Chassis Andre

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



### 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

GRUPA ECO

fabricant  
de menuiserie  
aluminium

www.grupaeco.com.pl



PRODUCENT  
OKIEN I DRZWI  
Z POLSKI

DARMOWA WYCENA  
DEVIS GRATUIT

✉ export@grupaeco.com.pl

☎ +48 881 939 976 FR  
+48 606 262 930 ENG RU

### 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

## BAKTERIE W KOSMOSIE

A czy mikroorganizmy mogą występować w przestrzeni kosmicznej? Okazuje się, że te pochodzące z Ziemi już tam są. A wszystko to za sprawą astronautów. Tak się składa, że nasze ciało całkowicie pozbawione mikroorganizmów nie miałoby szans przetrwania i taki człowiek w bardzo krótkim czasie zmarłby na nietypowy rodzaj niedożywienia. Mikroorganizmy podróżują więc z astronautami w kosmos.

Wszystkie agencje kosmiczne sterylizują swoje sprzęty, aby nie fałszować wyników badań. Szczególnie dokładnie muszą być przygotowane sondy kosmiczne zajmujące się badaniem życia na obcych planetach. Każdy taki mikroorganizm mógłby spowodować błędne wyniki. Na pewno próżnia i bardzo niskie temperatury są przeszkodą dla bakterii, jednak niektóre mogą przetrwać w tych warunkach, ukryte w kadłubach statków kosmicznych. Próżnia powoduje, że nie mogą się rozwijać, ale przetrwać – jak najbardziej.

## CZY MIKROORGANIZMY ŻYJĄ NA MARSIE?

Człowiek cały czas stara się zbadać, czy istnieje życie na innych planetach. Biorąc pod uwagę ekstremalne warunki, w jakich mogą przeżyć mikroorganizmy, wydaje się to prawdopodobne. Nie zostało to jednak nigdzie potwierdzone. Możemy jedynie przypuszczać, że ślady, jakie odkryto np. na Marsie, mogą pochodzić od mikroorganizmów; przemawia za tym także obecność metanu na tej planecie. Ziemski metan ma w 95 proc. pochodzenie biologiczne, więc istnieje prawdopodobieństwo, że także na Marsie ma on związek z organizmami – może jednak w innej postaci, niż je sobie wyobrażamy.

## CZY W LODACH ANTARKTYDY ISTNIEJE ŻYCIE?

To właśnie na zimnych terenach Antarktydy, Arktyki czy Syberii występują bakterie, które wyspecjalizowały się w przebywaniu w niskich temperaturach. Psychrofile, bo o nich mowa, najlepiej czują się w temperaturze poniżej 20 st. C., ale temperatury poniżej zera nie stanowią dla nich przeszkody w bytowaniu. Naukowcy badają głównie ekstremalne warunki, w jakich mogą żyć mikroorganizmy. W 2008 roku odkryli w lodzie z Grenlandii bakterie, które przetrwały tam 120 tysięcy lat.

Nie tak dawno międzynarodowy zespół naukowców głęboko pod lodem Antarktydy odkrył bakterię, która żywi się metanem. Drobnoustroje zostały odkryte w jeziorze podlodowcowym i przez tysiące lat nie miały kontaktu ze światem zewnętrznym. Naukowcy pobrali próbki z głębokości aż 800 metrów. Badacze twierdzą, że pod lodami Antarktydy znajdują się ogromne pokłady metanu, a nowo odkryte bakterie mogą zapobiegać przedostawaniu się metanu do atmosfery.

## EFEKT CIEPLARNIANY A MIKROORGANIZMY

W lodowcach i na terenach wieloletniej zmarliny, schowane głęboko w ziemi, bytują odizolowane od nas nieodkryte i niezbadane jeszcze rzesze mikroorganizmów. Każdego roku wytapiają się i uwalniają do atmosfery kolejne bakterie, a wraz z postępującym ociepleniem klimatu proces jest przyspieszany. Nieobce są przypadki jak ten z 2016 roku, kiedy to na terenie Jamalskiego Okręgu w Rosji, ze względu na wysokie temperatury, ziemia zaczęła wydalać bakterie wąglika i zarażać ludzi. Bakteria ta uwalniała się z pogrzebanych na przełomie XIX i XX wieku padłych koni, które były zarażone wąglikiem.

Naukowcy twierdzą, że uwalniane z lodów bakterie i wirusy są w większości odporne na znane nam antybiotyki i mogą w dużym stopniu zaszkodzić ludziom. Są one też bardzo ciepłolubne – potrafią setki tysięcy lat trwać uśpione np. w lodzie, a po tym jak trafiają w warunki laboratoryjne, zaczynają swój cykl rozwoju.

## TEGO NIE WIEDZIAŁEŚ!

Mikroorganizmy mają mikroskopijną wielkość, a ich ilości w glebie potrafią zaskoczyć. Jak stwierdzono, na hektarze gleb bielocowych znajduje się od 1 do 3 ton mikroorganizmów. Na czarnoziemach, ciężkich glinach i łąkach ich liczba dochodzi do 10 ton na hektarze. Tylko w jednym gramie zwykłej gleby znajduje się około 40 mln bakterii, a ich masa na Ziemi przekracza masę wszystkich roślin i zwierząt.

Miejscem na ciele człowieka, w którym znaleźć możemy największą ilość bakterii, jest... pępek. Panują tam idealne warunki do ich rozwoju – jest wilgotno i ciepło – dlatego nie wolno zapominać o odpowiedniej jego higienie. Również korzystanie z publicznych suszarek do rąk zwiększa ilość bakterii na naszych dłoniach! Ilość bakterii w ludzkim organizmie jest ogromna i przekracza liczbę naszych własnych komórek; z kolei ich waga wynosi prawie tyle, co nasz mózg. Na samych dłoniach znajduje się ponad 3000 bakterii, a podając sobie ręce, wymieniamy się nimi z innymi...

Każdy z nas jest gospodarzem unikalnego zestawu niewyobrażalnej liczby mikroorganizmów. Występują one we wszystkich miejscach na Ziemi i są z nami nierozdzielnie związane. Gdyby nie te maleńkie organizmy, życie na Ziemi w formie, jaką znamy, nigdy by nie powstało.

**Agnieszka Strzałka**

# 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 Rafal  
+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!**

## ■ Praca: szukam

- Wykonuję prace wykończeniowe wewnątrz, wszelkie naprawy, łazienki, malowanie, szpachlowanie, tynki, parkiety, konstrukcje i wiele innych, dokładny, wieloletnie doświadczenie. T. 0489 893 235
- Podejmę od zaraz pracę w charakterze pomocnika. T. 0496 994 734
- Szukam pracy na budowie. T. 0465.424.481
- Szukam pracy na terenie Brukseli najlepiej wykończenia wewnątrz lub fasady, posiadam 10-letnie doświadczenie, nie posiadam samochodu i narzędzi, proszę o kontakt. T. 0465 161 700
- Szukam pracy na kontrakt belgijski, posiadam prawo jazdy kat B, nie pijący nie palący, pracowity, sumienny, uczciwy. T. 518 039 431
- Poszukuję pracy jako kierowca z prawem jazdy kat. B. Mogę pracować w dzień jak i w nocy, posiadam swój samochód osobowy. Mogę jeździć po całej Europie. T. 0495 354 022
- Szukam pracy remonty, wykończenia, spawanie, montaż konstrukcji stalowych. T. 0486 412 981
- Poszukuje pracy w budownictwie lub innej branży. T. 0467 804 914

- Szukam pracy na budowie. T. 0467 762 935

## ■ Mieszkanie: wynajmę

- Odnowione mieszkanie do wynajęcia na Forest, przystanek Rochefort, ok. 50 m<sup>2</sup>, 2 duże pokoje, kuchnia, łazienka + osobny pokój do wynajęcia (od razu). T. 0466 334 218
- Wynajmę pokój dla kobiety, umeblowany, bez meldunku, dzielnica Uccle. T. 0484 643 166
- Wynajmę pokój spokojnej kobiecie, oddzielne wejście, cena 450€ ze wszystkim, bez gwarancji. T. 0495 354 022 Artur

## ■ Mieszkanie: szukam

- Szukam pokoju z meldunkiem lub studia, interesują mnie dzielnice: WSP, WSL, Auderghem, Etterbeek, Wezembeek-Oppem. T. 0489 262 788
- Poszukuję mieszkania na wyłączność, kawalerka z aneksem kuchennym, umeblowane. Wynajmuję to na firmę, więc Fv mile widziana. Przebywam max. 12 dni w m-cu na terenie Brukseli. T. +48 513 156 093
- Szukam pokoju do wynajęcia w Brukseli, ze wspólną kuchnią i łazienką. Jestem obecnie w PL, mam załatwioną pracę tylko nie mam gdzie się zatrzymać. T. +48 889 957 202 (nr jest na Whats'apie); e-mail: baszek2@wp.pl

li, ze wspólną kuchnią i łazienką. Jestem obecnie w PL, mam załatwioną pracę tylko nie mam gdzie się zatrzymać. T. +48 889 957 202 (nr jest na Whats'apie); e-mail: baszek2@wp.pl

## ■ Praca: zatrudnię

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

- Nous recherchons un.e pâtissier.e expérimentée pour notre atelier de production situé à Ixelles quartier ULB. Disponible temps plein, horaire jours (09 :00-17 :00) avec un contrat CDD. Nous sommes un atelier de pâtisserie artisanale de tradition anglo-saxonne, petite équipe dynamique et passionnée! Nous cherchons quelqu'un de passionné par son métier, curieux, soucieux de travailler les matières premières de qualité et désireux d'apprendre. Quelqu'un qui aime le travail bien fait et qui aime travailler en équipe. Personne enthousiaste, dynamique et qui souhaite s'engager sur du moyen / long terme. Ponctualité, rigueur et fiabilité sont des qualités indispensables. Pour plus d'informations, contactez-moi sans hésiter au nr 0476 714 529

**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

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

**GSM 0497.41.82.23**  
 zeskanuj mnie  
 (WhatsApp, Viber)

HIGIENA NASZYM PRIORYTETEM!

**One Shot**  
 DEZYNFEKCYJA

Specjalista w zwalczaniu Pluskiew

20 LAT DOŚWIADZENIA

One Shot gwarantuje rezultaty, które spełniają 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  
 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)

■ Agencja Zatrudnienia KBTI (cert. 9154) poszukuje pakowaczy / pracowników produkcji.

Miejsce pracy: Meer. Opis stanowiska: pakowanie pieczarek, kontrola jakości, sortowanie i ważenie świeżych grzybów na linii produkcyjnej, praca z nożem.

Wymagania: komunikatywna znajomość jęz. angielskiego lub niderlandzkiego (min. B1), obsługa komputera, doświadczenie na podobnym stanowisku, gotowość do pracy w różnych godzinach, własne zakwaterowanie w okolicach Meer oraz transport do pracy, motywacja.

Oferta: belgijska umowa, stawka 14.77 euro/h brutto, dodatki za nadgodziny (150%) i godziny nocne (30%), elastyczne godziny pracy (czasami w soboty). Więcej informacji: +48 570 935 868

■ Agencja Zatrudnienia KBTI (cert. 9154) poszukuje pracowników produkcyjnych – produkcja zdrowej żywności. Miejsce pracy: Westerlo. Opis stanowiska: praca na linii produkcyjnej, obsługa maszyn mieszających, czynności związane z gotowaniem np. mieszanie makaronu, krojenie warzyw, kontrola jakości produktu. Wymagania: znajomość jęz. angielskiego lub niderlandzkiego w stopniu komunikatywnym (min. B1), doświadczenie w pracy przy produkcji żywności, chęć i motywacja do pracy, własne zakwaterowanie w okolicach Westerlo, własny dojazd do pracy. Oferta: stawka 15,93 euro/h brutto, belgijska umowa, możliwość długoterminowego zatrudnienia, darmowe posiłki. Więcej informacji: +48 570 935 868

■ Agencja Zatrudnienia KBTI (cert. 9154) poszukuje wulkanizatorów. Miejsce pracy: Schoten.

Opis stanowiska: wymiana opon w samochodach osobowych, inne zadania zwią-

zane z wulkanizacją, utrzymanie czystości w miejscu pracy. Wymagania: znajomość języka angielskiego lub niderlandzkiego w stopniu komunikatywnym (min. B1), wymagane doświadczenie na podobnym stanowisku, własne zakwaterowanie w okolicach Schoten oraz transport do pracy. Oferta: praca jednozmianowa (08:00 – 17:00) 5 dni w tygodniu (sobota pracująca, dzień wolnego w tygodniu), stawka 14,58 euro/h brutto, belgijska umowa. Więcej informacji: +48 570 935 868

Osoby zainteresowane prosimy o przesłanie CV na adres mailowy rekrutacja@kbt.pl w temacie wpisując „Pracownik produkcji - Westerlo”. Wysyłając dokumenty prosimy o załączenie klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb procesu rekrutacji zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz.U.02.101.926 tekst jednolity z późniejszymi zmianami)”.

■ Podejmiemy współpracę z dwoma doświadczonymi monterami szkła prowadzącymi własną działalność gospodarczą. Praca w Belgii, okolice Antwerpii (mile widziane własne zakwaterowanie). Praca przy montażu między innymi szklanych balustrad, zakończeń balkonów/tarasów czy schodów.

Wymagania: doświadczenie, samodzielność, własna działalność gospodarcza bądź gotowość do jej założenia, komunikatywna znajomość języka angielskiego przynajmniej u jednej osoby w team-ie. Oferujemy: długoterminową współpracę, atrakcyjne wynagrodzenie 24€/h netto, gwarancję godzin, dwutygodniowy system płatności. Kontakt tel.: +48 510 926 184

■ Podejmiemy współpracę z dwoma doświadczonymi monterami paneli fotowoltaicznych prowadzącymi własną działalność gospodarczą. Belgia: Sint-Truiden.

Wymagania: doświadczenie w montowaniu paneli fotowoltaicznych na dachach, umiejętności techniczne, komunikatywna znajomość języka angielskiego oraz czynne prawo jazdy kategorii B (przyjemniej u jednej osoby w teamie), własna działalność gospodarcza bądź gotowość do jej założenia. Oferujemy: atrakcyjne wynagrodzenie 25€/h, zawsze terminowe płatności, dojazd do pracy firmowym busem, długotrwałą i stabilną współpracę, gwarancję godzin, możliwość zakwaterowania w pobliżu projektu. Kontakt tel.: +48 510 926 184

■ Poszukujemy doświadczonego blacharza/lakiernika. Miejsce pracy: Belgia/Lommel. Forma zatrudnienia: współpraca na własnej działalności gospodarczej. Praca przy autach osobowych, ciężarowych (głównie: szpachlowanie, szlifowanie, nakładanie podkładu, lakierowanie). Oczekujemy: doświadczenia w pracy na podobnym stanowisku, znajomości języka angielskiego pozwalającej na swobodną komunikację, gotowości do podjęcia pracy na terenie Belgii. Oferujemy: atrakcyjne stawki godzinowe 25€/h, gwarancję godzin, długoterminową współpracę, zakwaterowanie w pobliżu miejsca pracy. Kontakt tel.: +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



## 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](mailto:biuro@mementomori.podlasie.pl)**



**Nasze biura w Brukseli czynne od pon. do pt.: 8.00 - 16.00**

### FUNÉRARIUM MOMMENS

Rue de Tervaele 35/A  
1040 Etterbeek

### FUNÉRARIUM DES STOCKELOISES

Rue Blockmans 9  
1150 Woluwe-Saint-Pierre

### FUNÉRARIUM SPRUYT

Bd de Smet de Naeyer 322  
1090 Jette

### FUNÉRARIUM D'UCCLE

Av. Oscar Van Goidtsnoven 6  
1180 Uccle

### FUNÉRARIUM BOUVIN-COOMANS

Petite rue des Loups 35  
1070 Anderlecht

### SOCIÉTÉ BRUXELLOISE DE CRÉMIATION

Av. du Silence 57  
1180 Uccle

### FUNÉRARIUM DE WATERLOO

Chée de Bruxelles 532  
1410 Waterloo



Memento Mori



# Passion & Rénovation

## LOCATION et service NACELLE



wysokość robocza

# 16m, 20m, 24m

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

Idealny do prac

- podcinanie i wycinka drzew
- naprawy i mycie dachów, rozbiórka kominów, tubage
- naprawy rynien, malowanie fasad
- montaż reklam i oświetleń

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

# 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](mailto:toroscaff@hotmail.com)

Avenue Voltaire 181/1  
1030 Bruxelles

## 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.satSERVICE.be](http://www.satSERVICE.be)**

tel. 0496 94 33 83 e-mail: [satelite77@hotmail.fr](mailto:satelite77@hotmail.fr)

dostępu do treści swoich danych, ich poprawiania i usunięcia. Polityka prywatności dostępna jest na stronie internetowej: RegessPrzesłanie aplikacji na powyższe ogłoszenie jest równoznaczne z zapoznaniem się z klauzulą i wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych.

## ■ 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

■ Lokal z witryną do wynajęcia ok. 43m2 Anderlecht. Idealny na biuro, salon kosmetyczny, sklep lub inny biznes, Ch. de Mons, 50m od sklepu Groszek. T. 0476 368 244

■ 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, posiadłość około 2 hektarów, część lasu, część pola, stary domek drewniany, chlew przekształcony, duża stodoła i dom mieszkalny. T. 0486 800 676

# WITAJ SZCZĘŚCIE!

## EVENT CHARYTATYWNY

WWW.HELPFURAHA.ORG

**DATA:** 26.03.2023r.

**GODZINA:** 13:00-18:00

**MIEJSCE:**  
Gildenhuis Petite rue des Loups 57  
1070 Anderlecht Bruxelles / Metro Bizet

**ORGANIZATORZY:**  
Marta Gołębiwska: 049 773 33 92  
Monika Czapia : 047 673 30 45



WSTĘP WOLNY!

### ZAPRASZAMY WSZYSTKIE OSOBY Z DOBRYM SERCEM NA WSPANIAŁY EVENT!

**ATRAKcje DLA DZIECI**

Wiola Falba

**LOTERIA**

**FANTY**

**SHOW**

Goście



Marek Krokus  
Prezesa HelpFuraha



KRISU  
Muzyk



Iwona Dziwiewska  
PROGRAM INTEGRACJI POLKOŃ



Justyna Jabłońska  
JZFIT



Magdalena Mozgawa  
Zumba



Krzysztof Orabek  
Wielokrotny rekordzista świata w sztuce brymarnickiej Rair



Krysia Wróblewska  
Kobieta blansu, społecznik, inwestorka, podróżniczka, autorka książki

Główny Sponsor: MaxiClean



**MaxiClean**  
Titres-Services • Dienstencheques

Główny Patronat:  
Polska Macierz Szkolna w Comblain la Tour



Sponsorzy











Tomasz Zabawa









## 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 asbl Bruksela

+32484091311

# 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**



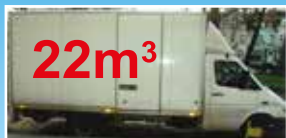
**NON STOP**

**2 NOWE LIFTY  
I 3 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**

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

## 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 ACA (DDA/DDD) «Nadzieja»

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

Spotkania we wtorki o godz 19-stej

Adres: Petite Rue des Loupes 68 A,  
1070 Anderlecht  
Tel. 0484 08 51 49

## 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

## 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

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

## 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

## 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**

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

Wjazd z Belgii:  
niedziela, poniedziałek  
mob: 0495 49 34 55



**AUTO-HOLOWANIE + WYSTAWIANIE FAKTURY VAT**

**Marcin Białystok - Podlasie**

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

Wjazdy z Polski: wtorek, środa, piątek, sobota, niedziela  
tel.: 0048 790 818 292  
085 741 89 57

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



POLSKA NIEMCY HOLANDIA BELGIA  
**KAROL PRZEWÓZ OSÓB**

Wjazdy z Polski - środy, czwartki  
Wjazdy z Belgii - piątki, soboty  
Tel. Belgia: 0489 33 50 91  
Tel. Polska: 500 301 836, 517 987 915



## Przewóz osób BRUKSELA - BIAŁYSTOK

### Wojtek i Łukasz Borowik



MERCEDES SPRINTER  
VIDEO + KLIMATYZACJA

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

**Do Państwa usług od 1993 roku**

## Przewozy krajowe i międzynarodowe

### JUMPER

Dariusz Bieryło



**BELGIA - NIEMCY - HOLANDIA**

z Polski z Belgii z Holandii z Niemiec  
sobota, niedziela, środa poniedziałek, wtorek, piątek, niedziela

+48 602-664-771  
+48 85 747-00-01

+32 485-466-625

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

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

## Przewóz osób, paczek i towarów



DVD • Klimatyzacja

### 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**

## 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** f Jarosław Pochodin

## PODLASIE i PRZY TRASIE A2 BELGIA, HOLANDIA, NIEMCY



Z POLSKI  
**ŁUKASZ**  
NIEDZIELA, ŚRODA  
T. +48 790 487 473

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

PRZEWÓZ OSÓB, PACZEK, TOWARU, MEBLI ITP.

## Mariusz Boratyński

### PRZEWÓZ PASAŻERSKIE

transport paczek,  
przesyłek, materiałów  
budowlanych, przeprowadzki  
woj. podlaskie, mazowieckie,  
tódzkie, wielkopolskie,  
lubuskie

Siemiatycze - Białystok

WYJAZD Z POLSKI  
WTOREK, ŚRODA  
+48 519 820 450

WYJAZD Z BELGII  
CZWARTEK, PIĄTEK  
+32 498 061 599

## MIREK WOROBIEJ

### PRZEWÓZ OSÓB

Polska Belgia

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

wyjazdy z Polski:  
środa, sobota, niedziela  
wyjazdy z Belgii:  
poniedziałek, wtorek, piątek



Mirek

## 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

## Przewóz osób i przesyłek Bruksela-Białystok

### Grzegorz Baworski



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

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



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

## 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

**Białystok - Łapy - Bielsk Podlaski**

## PRZEWÓZ OSÓB

Białystok - Bruksela

Przeprowadzki



LAWETA

"Gustaw"

Gaiński Gustaw

Przesyłki

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

## 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



### 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



## 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

## 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

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

## 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

GAZETKA

## 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

## PRZEWÓZ OSÓB

Karol

BELGIA • HOLANDIA • NIEMCY

MOTYL



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



# 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**

# Leszek Łapy

## LECHU-TRANS

Belgia - Holandia - Niemcy

PL +48 514 380 058  
BE +32 493 753 969



F-VAT

**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

Tel/fax: (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

### 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

## EKSPRES BUS

### Sokołów Podl. BUS



### Wyjazdy – Wielkanoc 2023:

#### Z Brukseli:

01.04 **sobota** godz. 18.00  
02.04 **niedziela** godz. 12.00  
05.04 **środa** godz. 18.00  
06.04 **czwartek** godz. 18.00  
07.04 **piątek** godz. 16.00

#### Z Polski:

11.04 **wtorek**  
15.04 **sobota**

### Telefon

be: 0483 24 26 38  
pl: 880 636 276  
pl: 728 445 698

**Dodatkowe informacje**  
www.ekspresbus.com.pl  
Sławomir Horowicz

**Trasa:** Poznań, Warszawa,  
Zambrów, Białystok, Łapy,  
Bielsk Podlaski, Sokołów

Przewóz osób i bagażu

## BOGDAN

Polska - Belgia

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



## 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**

## 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**



## 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



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

- ✓ WYKOŃCZENIA
- ✓ FARBY
- ✓ NARZĘDZIA
- ✓ DRZWI
- ✓ TYNKI
- ✓ DREWNO
- ✓ PŁYTY
- ✓ IZOLACJA
- ✓ DACHY
- ✓ AKCESORIA DO MEBLI
- ✓ DUŻY WYBÓR PARKIETU
- ✓ PRODUKTY SANITARNE I GRZEWcze

# NAJWIĘK Z MATERIAŁAMI



## BOIS WATTEAU ANDERLECHT

Rue Verheyden 18 - 28  
1070 Anderlecht

Tel: 02 / 528 07 90  
Fax: 02 / 528 07 98  
e-mail: info@watteau.be

poniedziałek - piątek:  
od 6:00 do 17:00  
sobota: od 7:00 do 13:00  
niedziela: zamknięte

## BOIS WATTEAU MOLENBEEK

Rue Delaunoy 114  
1080 Molenbeek

Tel: 02 / 410 63 23  
Fax: 02 / 413 10 09  
e-mail: info@watteau.be

poniedziałek - piątek:  
od 6:30 do 16:30  
sobota: od 7:00 do 13:00  
niedziela: zamknięte



2 DUŻE PARKINGI  
KRYTY I NA ZEWNĄTRZ



SZYBKA OBSŁUGA  
I ZAŁADUNEK POD DACHEM



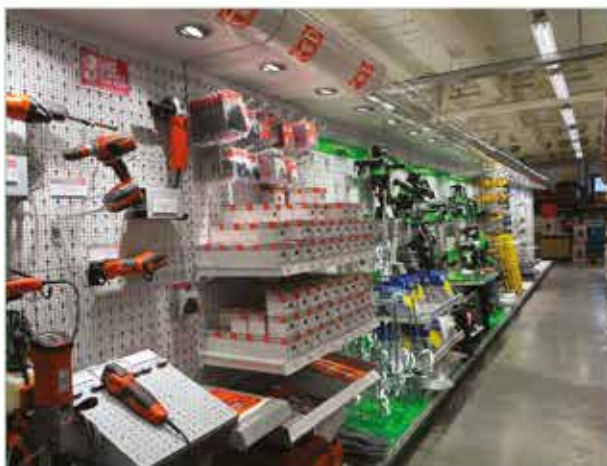
PROFESJONALNY SERWIS  
I PORADY EKSPERTÓW



# SZY SKLEP BUDOWLANYMI



**Bois Watteau** Anc. Ets. R. WATTEAU S.A



**NAJLEPSZE  
CENY  
CAŁY ROK!**



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

# Châssis Jette

Drzwi SECURITY: antywłamaniowe, przeciwpożarowe, akustyczne, z zamkiem 9-cio punktowym i futryną stalową.

Atestacja BENOR / ATG.

Wysoka jakość za rozsądną cenę!

PVC ■ DREWNO ■ ALUMINIUM

Avenue de Laeken 16  
1090 JETTE

Tel: 02 420 02 30 ■ Fax: 02 420 46 30  
info@chassisjette.be ■ www.chassisjette.be

GODZINY OTWARCIA:  
poniedziałek - piątek: 10.00 - 18.00  
sobota: 10.00 - 16.00

## deceuninck

**SALON BATIBOUW**

14 - 19 marca

Specjalna oferta  
sprzedaży!

**EUROPORTES & M.I. Services**  
SPRL

Działamy  
na rynku  
belgijskim  
od 1992 r.

### DRZWI ANTYWŁAMANIOWE

- Produkcja na wymiar
- Apartament, ulica, piwnica
- Certyfikaty (benor - bosc)
- Drzwi garażowe

Autoryzowany instalator I.S.I.B.

### Okna: ALU, PVC, drewno

- systemy przeciwsłoneczne
- rolety, żaluzje, moskitiery

Krótkie terminy dotrzymane

Montaż wykonany przez właściciela firmy



### 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)

