

NR 220 KWIECIEŃ 2023  
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

# GAZETKA



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

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

Wesołych  
Świąt!





- 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. Szołtyś, 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 Wielkanoc w kuchni i od kuchni
- 10 O energii życiowej
- 14 Vademecum dobrego samopoczucia
- 16 Ślad węglowy na talerzu
- 22 The Last of Us, czyli jak oswoić zombies
- 26 Hartuj się
- 30 Zwiedzamy ratusz w Brukseli!
- 32 Jestem wieloraką różnorodnością kosmosu
- 34 Savoir-vivre za kółkiem
- 36 Kalendarz imprez
- 40 Naturalne farbowanie jajek
- 42 Centrum Wszechświata i WOŚP Bruksela
- 44 Zaakceptuj siebie: o ciele i nie tylko
- 46 Belgijska kultura piwowarska
- 50 Kitehouse – modułowy system domów
- 52 Ulga podatkowa – zakupie nieruchomości
- 54 Prawo w Polsce
- 56 Renta rodzinna w Belgii
- 58 ACV – nowości 2023
- 62 Humor
- 70 Przewóz osób i przesyłek





Finlandia po raz szósty z rzędu została wybrana najszczęśliwszym krajem na świecie (według rankingu World Happiness Report). Dania, Islandia, Szwecja i Norwegia – te skandynawskie państwa znalazły się w pierwszej dziesiątce rankingu. Skandynawowie zdobywają bardzo dobre wyniki w kwestiach, które raport wykorzystuje do wyjaśnienia swoich wyników: długość życia, PKB na osobę, wsparcie społeczne, niska korupcja, hojność w społeczności, w której ludzie dbają o siebie nawzajem, oraz wolność w podejmowaniu kluczowych decyzji życiowych. Wg fińskiego psychologa i filozofa dr. Franka Marteli Finowie nie porównują się z innymi ani nie chwalą się bogactwem, zwłaszcza jeśli chodzi o dobra materialne. Czy te zasady właśnie czynią ich życie szczęśliwszym?

Austria i Australia plasują się na 11. i 12. miejscu, Belgia na 17., a Polska na 30. wśród 137 badanych krajów.

Najnowszy raport dotyczący szczęścia na świecie podaje też, że obecnie dobroczynność jest o około 25% wyższa niż przed pandemią, a poczucie szczęścia na świecie nie ucierpiało w ciągu trzech lat pandemii. Według raportu globalne średnie ocen życia były praktycznie zgodne z trzema latami poprzedzającymi pandemię.

•••

Po raz piąty z rzędu amerykański tygodnik „Newsweek” we współpracy z firmą statystyczną Statista sporządził ranking World’s Best Hospitals. W tegorocznej edycji przeanalizowano ponad 2,3 tys. szpitali z 28 krajów świata wybranych na podstawie wielu czynników, takich jak standard życia lub średnia długość życia, wielkość populacji, liczba szpitali i dostępność danych. Na tej podstawie wyróżniono 250 najlepszych szpitali na świecie,

z czego 25 w Europie. Najwięcej europejskich placówek ocenionych jako najlepsze znajduje się w Niemczech, Szwajcarii i Francji.

•••

Portal tradingeconomics.com zebrał dane z państw Europy (stan na grudzień 2022 r.) dotyczące wieku, w jakim w poszczególnych krajach kobiety i mężczyźni przechodzą na emeryturę. Najdłużej pracują mężczyźni i kobiety w Danii, Grecji i Włoszech – wiek emerytalny wynosi tam 67 lat. Najkrócej pracują Francuzi i Szwedzi – do 62 r.ż. i Słowacy – do 60 r.ż. W Belgii wiek emerytalny w 2022 r. wynosił 65 lat dla mężczyzn i 65 lat dla kobiet, z kolei w Polsce 65 lat dla mężczyzn i 60 lat dla kobiet.

•••

W styczniu 2023 r. za chleb płacono w Unii Europejskiej średnio o 20,3% więcej niż rok wcześniej. Także w Belgii odnotowano podobny wzrost cen – chleb podrożał o 19,5% (Eurostat). W niektórych krajach UE wzrost cen był jeszcze większy: na Węgrzech aż o 82%, w Estonii o 47%, na Łotwie o 42%, na Litwie o 41%, a w Chorwacji o 34%.

Najmniejszy wzrost cen chleba odnotowano na Malcie – niespełna 3%. W Luksemburgu, w Bułgarii i we Francji chleb podrożał o ok. 11%.

W Polsce wzrost cen chleba był wyższy niż średnia unijna. W pierwszym miesiącu 2023 r. za chleb w Polsce płacono o ponad 26% więcej niż rok wcześniej.

•••

W 2020 r. najczęstszą przyczyną śmierci była w Belgii choroba nowotworowa. Podobnie było rok wcześniej. W 2020 r. na raka zmarło w Belgii w sumie 27,2 tys. ludzi. Nowotwory

były wtedy przyczyną 21,4% wszystkich zgonów w tym kraju.

Także choroby serca i układu krążenia są częstą przyczyną śmierci mieszkańców wysoko rozwiniętych, zamożnych państw Zachodu. W 2020 r. zmarło na nie w Belgii 26,3 tys. ludzi. Zgony z tego powodu stanowiły 20,7% wszystkich śmierci.

W 2020 r. częstą przyczyną śmierci w Belgii był Covid; zmarło na niego 22 tys. ludzi (wg danych Statbel).

•••

W 2022 r. w Belgii urodziło się 113,8 tys. dzieci. To o 2,8 tys. mniej niż średnio w okresie od 2018 do 2021 r. Oznacza to spadek liczby urodzeń o 2,4%. W okresie od 2018 do 2021 r. w Belgii rodziło się średnio 116,6 tys. dzieci.

W 2018 r. w Belgii przyszło na świat 117,8 tys. dzieci. W 2019 r. urodzeń było nieco mniej, bo 117,1 tys. W 2020 r. doszło do znaczącego spadku liczby narodzin. Można to zapewne wytłumaczyć pandemią koronawirusa, która wiązała się z dużym poczuciem niepewności i obawami o zdrowie. W 2021 r. urodzeń było już więcej, bo 117,9 tys. W ubiegłym roku jednak liczba urodzeń spadła o 2,8 tys.

•••

Według najnowszego raportu TomTom pokonanie dziesięciu kilometrów w Brukseli zajmuje średnio 25 minut i 30 sekund. W godzinach szczytu czas ten wzrasta do ponad pół godziny. Bruksela jest najwolniejszym miastem w Belgii i zajmuje 7. miejsce w Europie. W ubiegłym roku mieszkańcy Brukseli spędzili w samochodzie w godzinach szczytu średnio 236 godzin, z czego 91 godzin w korkach. Korki kosztują rocznie każdego Belga 161 euro.

REKLAMA

**KINE MASAŻYSTA**  
TOMASZ ŻIRALDO  
**ZABIEGI PRZECIWBÓLOWE**

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

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

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



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

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

**SPRZEDAŻ SAMOCHODÓW OSOBOWYCH**

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





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



# SKLEP BUDOWLANY

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



**ODWIEDŹ NASZ NOWY  
SHOWROOM**



**CHAPE**  
MIESZANKA  
250kg CEMENTU NA M<sup>3</sup>  
**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)**

## NAKAZ ARESZTOWANIA PUTINA

Międzynarodowy Trybunał Karny (MTK) wydał 17 marca br. nakazy aresztowania prezydenta Władimira Putina oraz prezydenckiej komisarz ds. praw dziecka w Rosji Marii Lwowej-Bielewej. Są oni oskarżani o zbrodnie wojenne na dzieciach popełnione w Ukrainie.

W oświadczeniu MTK Władimir Putin ma być odpowiedzialny za zbrodnię wojenną polegającą na bezprawnej deportacji ludności (dzieci) oraz na bezprawnym przekazaniu ludności (dzieci) z okupowanych obszarów Ukrainy do Federacji Rosyjskiej.

Według oficjalnych, udokumentowanych danych strony ukraińskiej Rosjanie wywieźli z Ukrainy 16 tys. 226 dzieci. Do rodzin w Ukrainie powróciło dotychczas zaledwie 308.

W praktyce nakaz aresztowania oznacza, że Putin mógłby mieć problemy podczas przebywania w konkretnych krajach, które ratyfikowały tzw. Status Rzymski. Jeśli Putin się w nich pojawi, może zostać aresztowany i wydany Trybunałowi w Hadze. Lista krajów, które ratyfikowały dokument, liczy 123 pozycje, znajduje się wśród nich także Polska. Kraje, które nie podpisały dokumentu, a zatem nie są zobligowane do aresztowania Putina, to Arabia Saudyjska, Chiny, Kazachstan, Korea Północna, Turcja czy Watykan.

## RAPORT PODSUMOWUJĄCY IPCC

Wzrost temperatury Ziemi o 1,5°C na skutek emisji gazów cieplarnianych ze spalania węgla, gazu i ropy jest już praktycznie przesądzony. Niemniej wysiłki, by kryzys klimatyczny nie wymknął się spod kontroli, muszą być kontynuowane. Istnieje bowiem wiele „możliwych do zrealizowania i skutecznych” opcji ograniczenia emisji i możliwości adaptacji do zmian klimatycznych spowodowanych przez człowieka.

Międzypaństwowy Zespół ds. Zmian Klimatu (IPCC) opublikował kompleksowy raport zawierający podsumowanie obecnej wiedzy naukowej na temat kryzysu klimatycznego – jego przyczyn, konsekwencji i sposobów radzenia sobie z nim. Przesłanie jest jednoznaczne: możemy i musimy zmniejszyć globalne emisje o połowę do 2030 r.

W raporcie ponownie podkreślono, że od lat znane są dostępne, skuteczne i tanie rozwiązania kryzysu klimatycznego. To zastąpienie energii z paliw kopalnych energią ze słońca

i wiatru, zwiększanie efektywności energetycznej, ograniczanie wylesiania i innych form przekształcania naturalnych ekosystemów, a także rolnictwo przyjazne dla klimatu.

Opublikowane sprawozdanie podsumowujące IPCC będzie kształtowało politykę klimatyczną w kolejnych krytycznych latach, miesiącach i tygodniach, stanowiąc kluczowy wkład w globalną ocenę wdrażania porozumienia paryskiego, które zakończy się w grudniu przyszłego roku na konferencji klimatycznej ONZ (COP28) w Dubaju.

## SZWECJA I FINLANDIA DOŁĄCZAJĄ DO NATO

Szwecja i Finlandia postanowiły dołączyć do NATO w obliczu rosyjskiej inwazji na Ukrainę, rozpoczętej w lutym zeszłego roku. Przedtem pozostawały neutralne pod względem wojskowym. Wnioski akcesyjne do NATO kraje te wysłały w maju.

Ustawę o ratyfikacji Traktatu Północnoatlantyckiego fiński parlament przyjął przytłaczającą większością głosów 1 marca. Tym samym zdecydował o dołączeniu Finlandii do NATO, nie czekając na brakujące ratyfikacje Turcji i Węgier.

Przywódca Turcji Recep Tayyip Erdogan po spotkaniu z prezydentem Finlandii Sauli Niinisto w Ankarze dał długo oczekiwaną zgodę na przyjęcie Finlandii do NATO, ale na razie bez Szwecji. Prezydent Finlandii Sauli Niinisto podpisał ustawę o ratyfikacji Traktatu Północnoatlantyckiego.

Szwedzki parlament Riksdag zatwierdził w marcu br. przystąpienie kraju do NATO. „Za” opowiedziało się większość osób – 269. Przeciw zagłosowało 37 deputowanych. Zanim Szwecja stanie się członkiem Sojuszu, jej wnioski muszą ratyfikować Turcja i Węgry, które stawiają opory.

Formalnie Finlandia i Szwecja staną się członkami Sojuszu, gdy wszystkie państwa NATO dokonają ratyfikacji, a akt przystąpienia zostanie zdeponowany w USA.

## FRANCJA PODNOSI WIEK EMERYTALNY

Prezydent Francji Emmanuel Macron, używając kontrowersyjnej procedury konstytucyjnej, ominął parlament i narzucił Francji bardzo niepopularną reformę emerytalną. Ma ona na celu stopniowe podniesienie wieku emerytalnego z 62 do 64 lat i wydłużenie okresu opłacania składek na pełną emeryturę w celu

zrównoważenia rachunków państwowego systemu emerytalnego we Francji.

Pomimo intensywnego lobbingu wśród deputowanych i licznych spotkań w tygodniach poprzedzających decydujący moment prezydent Francji i premier Elisabeth Borne stanęli w obliczu prawdopodobieństwa porażki w parlamencie i zamiast tego zdecydowali się powołać na kontrowersyjne narzędzie konstytucyjne – artykuł 49.3 – by ominąć głosowanie.

Francuska konstytucja pozwala rządowi w art. 49.3 na ominięcie parlamentu w pewnych sytuacjach. W obliczu napięć społecznych i rosnącej nieufności wobec polityków korzystanie z tej możliwości jest coraz częściej postrzegane we Francji jako niedemokratyczne.

Po odrzuceniu przez Zgromadzenie Narodowe (niższą izbę parlamentu Francji) dwóch wniosków o wotum nieufności dla rządu, kontrowersyjna reforma emerytalna podnosząca wiek przejścia na emeryturę została de facto przyjęta.

Fala gwałtownych i licznych protestów objęła całą Francję.

Warto nadmienić, że do tej pory obowiązujący we Francji wiek emerytalny był jednym z najniższych w Europie.

## STRAJK PRACOWNIKÓW SIECI DELHAIZE

Od 8 marca sklepy Delhaize strajkują w całej Belgii. 7 marca dyrekcja sieci supermarketów ogłosiła zamiar przekształcenia wszystkich swoich 128 sklepów we franczyzy. W ramach protestu ponad 100 sklepów zostało w ten dzień zamkniętych. Obecnie pracownicy kontynuują strajk i ponad połowa sklepów jest nadal zamknięta. Centrum dystrybucyjne w Zellik było również zablokowane przez kilka dni.

Kolejne rozmowy, które odbyły się między kierownictwem a związkami zawodowymi, nie przyniosły porozumienia. Zarząd Delhaize uważa, że „jego plan jest jedyną opcją”. Z kolei związek ACV Puls wystosował szereg żądań, w tym uznanie jednakowego statusu dla wszystkich pracowników niezależnie od tego, czy pracują w sklepach należących do firmy, czy w nowych franczyzach.

Ogłoszenie Delhaize stało w bezpośredniej sprzeczności z zapewnieniami udzielonymi wcześniej personelowi. Zarząd sieci supermarketów przyznał, że decyzja doprowadzi do stopniowej redukcji etatów w centrali firmy.



#### BIURO ETTERBEEK

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

#### BIURO ETTERBEEK – La Chasse

Chaussée de Wavre 709  
1040 Etterbeek  
Tel.: 02 681 17 94  
Gsm : 0492 976 803  
Pon. – pt. : 9.00 – 18.00  
Sobota: 10.00 – 18.00  
W ostatni dzień miesiąca  
Czynne do godziny 19.00

#### 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 Schaerbeek  
Tel.: 02 672 85 38  
Gsm: 0492 976 807  
Pon. – czw. : 9.00 – 17.00

#### BIURO SAINT-GILLES

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

#### BIURO JETTE

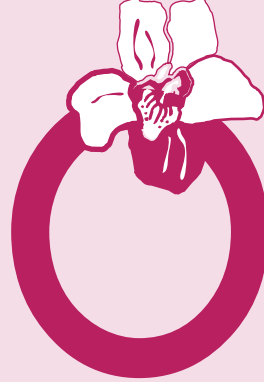
Avenue de Jette 218  
1090 Jette  
Gsm: 0492 976 805  
Pon. – pt. : 8.00 – 17.00

#### BIURO ANDERLECHT

Boulevard Sylvain Dupuis 264  
1070 Anderlecht  
Gsm: 0492 976 810  
Pon. – pt: 8.00 – 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  
(na przeciwko Westland Shopping, ring wyjście 14)

Witamy również w nowym biurze na Jette

Avenue de Jette 218 – 1090 Jette  
(blisko place du Miroir)

#### Nasza firma oferuje:

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

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

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

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

Manager: Isabelle Fijalkowski, tel. 0476 920 819





# WIELKANOC

## W KUCHNI I OD KUCHNI

Święta Wielkanocne są w Polsce bogate w różnorodne zwyczaje i obrzędy – m.in. święcenie palm, śmigus--dyngus, bitwa na jajka czy szukanie czekoladowych jajeczek ukrytych w ogrodzie lub w domu. To także, a może przede wszystkim, potrawy i dania specjalnie szykowane na te właśnie dni. Jest to bowiem czas spotykania się w gronie rodziny i ucztowania.

### KONIEC POSTU – WIWAĆ, MIĘSO!

W dawnej Polsce przed Wielkanocą obowiązywał długi – bo trwający 40 dni – i bardzo restrykcyjny post. Od Środy Popielcowej podstawą jadłospisu były żur i śledzie. Zero mięsa czy masła, a nawet mleka. Dlatego w ostatnie dni postu w wielu regionach Polski – a zwłaszcza na Pomorzu i Kujawach – odbywał się symboliczny pogrzeb śledzia i żuru. Potrawy te zakopywano na skraju wsi w Wielki Piątek lub w Wielką Sobotę. W ten wymowny sposób żegnano się z nimi aż do nadejścia kolejnego wielkiego postu.

Na Wielkanoc szykowano zaś potrawy na bazie mięsa, którego wyrzekano się tak długo. Cieszą się na pełen przepychu świąteczny posiłek. Dlatego także pod względem kulinarnym Wielkanoc była i jest świętem radości i wesela. Dla osób wierzących – ze zmartwychwstania Jezusa, a dla wszystkich – z powodu wolnych dni w gronie rodziny oraz budzącej się do życia wiosny. W dawniejszych czasach, kiedy ściśle przestrzegano czterdziestodniowego postu przed Wielkanocą, radość z możliwości odstawienia śledzia i zastąpienia go mięsem i ciastem była naprawdę duża. Dziś, choć post nie jest tak ścisły ani tak restrykcyjnie przestrzegany, oczekiwanie na pełne przepychu śniadanie wielkanocne jest nie mniejsze niż dawniej.

### WIELKANOCNE SMAKOŁYKI

Kulinarną ucztę rozpoczyna śniadanie wielkanocne. Zasiada się do niego w gronie rodziny – kiedyś dość wcześnie, ok. 8 rano, tuż po rezurekcji, czyli uroczystej mszy połączonej z procesją, obwieszczającej zmartwychwstanie Jezusa. Rozpoczynamy od podzielenia się jajkiem. Następnie przystępujemy do spożywania pokarmów poświęconych poprzedniego dnia. Dawniej święcono wszystko, co jedzono w czasie Wielkanocy, także z taką wiarą, że pomoże to uniknąć skutków przejedzenia. Dziś święconka w koszyczku jest symbolicznym reprezentantem tego, co będzie jedzone w czasie świąt. Obecnie w czasie wielkanocnego śniadania je się zupę – żurek lub barszcz biały. Dawniej nie było o tym mowy, bo żur był potrawą postną. Żurek jako pierwsze danie świątecznego śniadania (choć już z dodatkiem kielbasy – najczęściej białej – i boczku) symbolizował zakończenie wielkiego postu.



Dawniej jedzono właściwie przez całą wielkanocną niedzielę, a i w kolejnych dniach pozwalano sobie na wielkie obżarstwo. Wszystkie posiłki były obfite – dogadzano sobie za dni postu. Mięso było symbolem dobrobytu, więc jadano szynki, kielbasy, balerony, a także pieczone schaby, gęsi, kury, perliczki, rolały oraz paszety. Królowały też jajka – symbole nowego życia. Pod różnymi postaciami – faszerowane, z majonezem, chrzanem, różnymi sosami czy jako dodatki do innych dań. W ogólnym rozrachunku spożywano ich naprawdę dużo. I tak jest do dziś. Na stole nie mogło zabraknąć też różnego rodzaju ciast. Ich słodycz była kiedyś nagrodą za długie dni umartwienia i wyrzekania się cukru. Oczywiście zawsze na stole pojawiały się baby wielkanocne. Nie były wcale łatwe do upieczenia – wiele zależało od kunsztu gospodyni i jej doświadczenia, ale gdy się udały, stanowiły powód do wielkiej dumy. Można było wybierać spośród naprawdę wielu przepisów – na baby ucierane, piaskowe, drożdżowe, gotowane. No i oczywiście mazurki, które cieszyły oczy wiosenno-święteczną dekoracją.

### KULINARNE FOLGOWANIE

Kuchnie regionalne przechowują wiele dań typowo wielkanocnych. Ponieważ istniał zwyczaj, by nie gotować w dzień Wielkanocy, potrawy przyrządzano wcześniej, a w niedzielę je odgrzewano lub jadano dania zimne. Były to chłodniki – zupy, często na bazie chrzanu, do których wrzucano wędliny i jajka z koszyczka. Jadano galarety, np. ze świńskich nówek. Świąteczne wypieki najczęściej robiono na bazie ciasta drożdżowego. Na Śląsku i w Małopolsce były to buchty – rodzaj bułeczek drożdżowych na słodko. Jadano przede wszystkim mięsa pod różnymi postaciami, paszety i ciasta – najczęściej baby i babki.



Dziś tradycja miesza się z nowoczesnością. Podstawą potraw wielkanocnych są jajka i mięso, ale zmienia się sposób przyrządzania dań. Używa się nowych, nieznanych dawniej składników, np. przyrządza się do jajek pastę na bazie awokado lub łososia, gotuje się zupę krem z rzeżuchy lub zupę chrzanową z bazylią, a pasztety mają swoje roślinne odpowiedniki. Jako deser piecze się klasyczny sernik i mazurek lub ich dietetyczne odpowiedniki, robi się lub kupuje drożdżowe baby, ale i babeczki wielkanocne. Przyrządza się salatkę, których bazą są wiosenne warzywa – sałata, rzodkiewka, ogórek, szczypiorek, pomidor. Dba się o to, by przepisy nie były bardzo pracochłonne lub zbyt kaloryczne. Szuka się inspiracji w zeszytach oddziedziczonych po mamie lub babci, ale i wypróbować przepisy od znanych szefów kuchni. Czasami także – to nowy trend – spędza się święta poza domem: w hotelach lub za granicą, a wtedy można spróbować lokalnych przysmaków.

## CZEKOLADA KRÓLUJE



W Belgii nie ma jednego menu świątecznego związanego z czasem Wielkanocy. Oczywiście jest to okazja do spotkania się z rodziną, ale wiele rodzin jada niedzielny posiłek w restauracjach. Kto może, wyjeżdża do ciepłych krajów. Belgijska Wielkanoc nie może się jednak obejść bez dwóch rzeczy – jagnięciny i czekoladowych jajeczek. Poza tym na stół trafiają specjalne, ekskluzywne potrawy, których raczej nie jada się na co dzień. Mogą to być owoce morza, przegrzebki, homary.

W tradycyjnym podejściu podstawą wielkanocnego posiłku jest jagnięcina – zazwyczaj udziec jagnięcy z czosnkiem i rozmarynem, z dodatkiem fasolki szparagowej lub purée z ziemniaków. W towarzystwie wiosennych warzyw – takich jak szparagi, rzodkiewka, ogórki, cukinia. W Belgii, słynącej z bardzo dobrej czekolady, Wielkanoc nie może się obejść bez czekoladowych jajeczek. Już od marca witryny znanych producentów czekoladek mają wiosenny i świąteczny wystrój, w którym królują jajka z czekolady w przeróżnych smakach – często specjalnie wymyślanych właśnie na czas Wielkanocy. Dzieci szukają ich w domach i ogrodach w Niedzielę Wielkanocną. Z czekolady powstają również zajączki, kurczaczki, dzwoneczki – masowo zjadane właśnie w czasie świąt. Jest także wiele deserów, które nazwą i kształtem wpisują się w czas Wielkanocy. Przygotowuje się więc *couronne d'oeufs* – wieniec z jajek oraz *nid de Pâques*, czyli gniazdo wielkanocne – przepyszne ciasto udekorowane czekoladowymi jajeczkami. Tradycyjny deser to *gateau lapin* – ciasto w kształcie zajączka. *Petits lapins de Pâques* to przepis warty spróbowania i przeniesienia i na polskie stoły.



## ZANIM ZASIĄDZIEMY DO STOŁU

Jak przeżyć święta bez efektu przejedzenia i cieszyć się świątecznymi smakołykami pracowicie przyrządzonymi czy kupionymi? Wierzący znajdą odpowiedź w naukach płynących z religii, gdzie zachęca się do przestrzegania postu w celu oczyszczenia ciała i ducha – jest to jedno z zadań w celu dobrego przygotowania się i przeżycia prawdy wiary, jaką jest śmierć i zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Wszyscy możemy się odwołać do tradycji i choć raz w tygodniu – a najlepiej dwa razy – powstrzymać się od jedzenia mięsa. Ten religijny wymóg ma zarazem wymiar prozdrowotny. W ramach oczyszczania organizmu lekkie posiłki, na bazie kasz, owoców i warzyw, wyjdą wszystkim na dobre.

W polskiej kuchni jest wiele bezmięsnych, ale bardzo sycących dań. Są to np. pierogi, naleśniki czy pyzy oraz różnorodne salatkę. Także makaron z różnymi sosami jest miłą alternatywą na jarskie dni. Niezbędnych białek dostarczą organizmowi rośliny strączkowe, zboża, nasiona i orzechy, żelaza – różnego rodzaju kasze, a witaminy C – kiszonki. Pojawiające się wcześniej wiosną nowalijki urozmaicają smakowo i kolorystycznie wielkopostne dania. Aby cieszyć się w Wielkanoc ilością i różnorodnością potraw, postarajmy się nie objadać tuż przed świętami. Zachowanie postu w Wielki Piątek i nieobjadanie się w Wielką Sobotę pozwoli skorzystać ze świątecznych potraw bez uszczerbku. Dwa dni zwiększonej ilości jedzenia nie powinny wpłynąć znacząco na naszą wagę, jeśli zachowamy umiar i folgować będziemy sobie tylko w święta, a nie przez cały rok.

## PLANOWANIE TO PODSTAWA



Aby cieszyć się świętami i uniknąć pośpiechu i stresu, warto zaplanować prace w kuchni i rozłożyć je w czasie. Najlepiej przygotować listę czynności, które trzeba wykonać, oraz dostosować je do liczby osób, które będziemy gościć, i ich upodobań kulinarnych. Gruntowne porządki najlepiej przeprowadzić wcześniej, tak aby na tydzień przed Wielkanocą skupić się tylko na najistotniejszych sprawach. Co ważne, w przygotowaniach – także kulinarnych – niech wezmą udział wszyscy domownicy. Gotowanie i sprzątanie jest szybsze i przyjemniejsze, gdy robi to nie jedna, ale kilka osób. To także sposób na przekazanie rodzinnych tradycji świątecznych i kulinarnych młodszemu pokoleniu i okazja do wprowadzenia czegoś nowego do świątecznego menu.

Nie należy zostawiać wszystkiego na ostatnią chwilę, bo to pewna droga do nerwów i popsucia świątecznej atmosfery. Na tydzień lub dwa przed świętami warto posiać rzeżuchę, kupić produkty, które się nie psują, sprawdzić akcesoria kuchenne, takie jak blachy do pieczenia czy zastawa stołowa. Zastanowić się, jak i czym udekorujemy świąteczny stół, i ewentualnie dokupić brakujące elementy. Na trzy, cztery dni przed świętami można zamarynować mięso, przygotować zakwas na żurek, upiec pasztet czy spody do mazurków. Na dwa dni przed świętami ozdobić jajka, udekorować koszyczek wielkanocny, kupić świeże kwiaty lub gałązki z bazią do wazonu, upiec ciasta. Wielkanoc nie obejdzie się bez wielkiej ilości jajek, chleba, szynki, żuru, majonezu, tartego chrzanu. Warto zadbać, by wszystko było jak najlepszej jakości – wtedy świąteczne dania będą i smaczne, i pożywne. Czas spędzony w kuchni na przygotowaniach powinien być preludem do świętowania przy stole.

W tym roku, przygotowując wielkanocne dania, sięgnijmy po przepisy babć lub te z kuchni regionalnych albo też kraju, w którym przyjdzie nam spędzać Wielkanoc. Nie bójmy się eksperymentować – zróbmy kotleciki z białej kielbasy zamiast wrzucić ją do barszczu. Spróbujmy pościć, by zatęsknić za smakiem mięsa i ciasta. Ucieszymy się – także kulinarnie – nadchodzącymi świętami.

# O energii życiowej

Codziennie o 8 rano, kiedy odprowadzam córkę do szkoły, mija mnie na chodniku młoda kobieta. Z wózkiem biegowym. Fachowa nazwa: baby jogger. Budka jest obszerna. Z okienkami i dużym panelem wentylacyjnym. W jej wnętrzu, niczym w dziupli, siedzą dwaj chłopcy w wieku przedszkolnym i podskakują w rytm kroków na bruku. O 8.30, w drodze powrotnej, kobieta mija mnie ponownie. Jej baby jogger jest już pusty, lekki. Bez obciążenia sunie dynamicznie, bez wysiłku. O anonimowej sprinterce myślę często bezwiednie. Skąd czerpie energię? Co ją napędza? Chcę tak jak ona!



słodkie potrawy. Idąc tym tropem, sięgajmy po żywność o niskim indeksie glikemicznym i o wysokiej zawartości błonnika (produkty pełnoziarniste, brokuły, kalafior i marchew, orzechy). Brak gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi równa się brakowi gwałtownego spadku energii. I tak utrzymujemy energię o stałym natężeniu.

„Niech moc będzie z tobą” to jeden z najbardziej znanych cytatów w historii kina. Nawet ci, którzy nigdy nie widzieli „Gwiezdných wojen”, usłyszą go przynajmniej raz w życiu. Jeśli jednak czujesz, że moc nie jest z tobą, a wręcz cię opuszcza, sięgnij po banana i garść owoców jagodowych. Warto zrobić zielone smoothie z jarmużem albo szpinakiem i ulubionymi owocami lub surówkę z kapusty z ziołami, oliwą i sokiem z cytryny. Mlecznego batona zastąp gorzką czekoladą (antyoksydanty!) bądź deserem na bazie jogurtu. Gdy wigor

## AUTODIAGNOZA

Energia życiowa, witalna, według filozofii Wschodu stanowi fundament stanu zdrowia. Nazywana energią qi w Chinach, ki w Japonii czy prana w Indiach, pochodzi z trzech źródeł. Dziedziczymy pewien jej zasób po naszych rodzicach, wyczerpuje się wraz z upływającym wiekiem, a w pozostałej części czerpiemy ją z pożywienia i oddychania. O ile na ten pierwszy zasób nie za bardzo mamy wpływ (rodziców nie wybierasz), to na te dwa ostatnie jak najbardziej. To, w jaki sposób będziemy użytkować energię na co dzień, zależy od naszego stylu życia, aktywności, stanu naszych emocji i sposobu odżywiania.

Jeśli chcesz poznać poziom swojej energii, odpowiedz sobie na pytanie: czy mi się cokolwiek chce? Wstawać, pracować, uczyć się, jeść, uśmiechać, rozmawiać? Jeśli ci się nie chce, to – paradoksalnie – działaj.

## NAKARM SIĘ

Wiosna, ach, to ty! Miłosne ptasie trele. Śpiewy sikorek i strzyżyków, tokowanie głuszców, pohukiwanie puszczyków. Wpatrywanie pliszek i zięb. Amory krokusów, pierwiosnków, szafirków i narcyzów. W ogrodach z zimowego snu budzą

się oczary, forsycje, wawrzynki wilczelyko, derenie jadalne i wrzośce. Wydawać by się mogło, że wraz z nadejściem wiosny wzbiera w nas zapał. Odczuwamy raptowny entuzjazm. Bardziej wyraziste smugi światła dają nam impuls do łapania nowych wyzwań i mobilizują do metamorfoz. A to złudzenie! Sterani zimową aurą, z obniżonym nastrojem – wskutek długotrwałego chłodu i niskiego ciśnienia, często z nadpodażą kilku kilogramów, nie mamy tyle ikry, ile chcielibyśmy z siebie wykrzesać. Dłuższy spacer wyczerpuje, w połowie dnia organizm domaga się sjeści, a nazbyt wczesne promienie irytują. Co robić? Jak żyć?

Istnieje cały szereg skutecznych środków dopingujących, które mają ogromny wpływ na to, jak czujemy się w ciągu dnia. Tym, na co możemy oddziaływać, jest żywność. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w swoich raportach podaje, że istnieje zależność między odżywianiem a produktywnością. Ciało, które przyjmuje najlepsze składniki odżywcze w odpowiedniej formie, wykonuje efektywniejszą pracę, a także szybciej regeneruje się. Niektóre produkty spożywcze mogą skutecznie (i długotrwałe!) pobudzać, wprawiać w dobry nastrój i strzec przed splinem. Warto po nie sięgać wtedy, kiedy odczuwamy skutki przesilenia wiosennego – podatność na infekcje wirusowe, spadek ogólnej kondycji, apatię, bóle głowy i kończyn, senność i chwiejne nastroje.

Zacznijmy od śniadania bogatego w białko, węglowodany złożone i zdrowe tłuszcze. Żegnajcie, drożdżówki i croissanty! Jajka, jogurt grecki i banany to mariaż doskonały. Nasyca nas i ożywia na wiele godzin. Praktyka jedzenia śniadań pozwala zapobiegać zachciankom na

wróci, szybko zapomnisz o nagłej potrzebie kawy. „Dawno temu w odległej galaktyce...” – to też z „Gwiezdných wojen”. Ostatecznie strzel sobie „kofeinową drzemkę”, której skuteczność potwierdziły eksperymenty z udziałem kierowców tirów jeżdżących na długodystansowych trasach. Zanim wejdziesz pod kocyk, wypij napój zawierający kofeinę (najlepiej małą czarną, niesłodzoną). Dwadzieścia minut drzemki nie spowoduje wejścia organizmu w głębsze fazy snu. Po tym czasie (nastaw budzik, jeśli potrzebujesz) działanie kofeiny zbiega się z momentem wybudzenia z krótkiego snu.

Nasze ciała składają się w 70 proc. z wody. Jeśli jesteśmy odwodnieni, opadamy z sił, dopada nas marazm. I głód! Picie wody jest niezbędne do tego, by organizm mógł funkcjonować. Gdy zatem poczujesz, że twoje powieki bezwładnie opadają, wypij szklankę tego poniekąd cudotwórczego napoju. Po trunku z kofeiną sięgaj okazjonalnie. Jeśli pijesz kawę nałogowo, możesz stać się odporny na jej stymulujące działanie. Zastąp ją filiżanką zielonej herbaty lub matchy. O poranku koniecznie wypróbuj szklankę wody z ćwiartką cytryny i szczyptą cynamonu cejlońskiego!



BRUKSELA 2002

CIECHANOWIEC 1979



**Polsmak**

**Ciszkowski**

Zdrowych i wesołych  
Świąt Wielkanocnych!



### OFERTY PROMOCYJNE

#### 1090 JETTE

Rue Léopold I, 450  
Tel.: 02 426 54 42  
wt. – sob. 9h – 19h  
nd. 9h – 16h

#### 1070 ANDERLECHT

Place du Droit, 5  
Tel.: 02 521 77 69  
wt. – sob. 7h – 19h  
nd. 8h – 15h

#### 1210 SAINT JOSSE

Rue Bonneels, 25  
Tel.: 02 280 64 14  
wt. – sob. 9h – 19h  
nd. 9h – 16h

#### 1190 FOREST

Rue Jean Baptiste Vanpé, 5  
Tel.: 02 377 59 27  
wt. – sob. 10h – 19h  
nd. 9h – 16h

### SUPER CENY

#### 1050 IXELLES

Chée d'Ixelles, 311  
Tel.: 02 644 03 70  
wt. – sob. 9h – 19h  
nd. 9h – 16h

Pierwsza polska piekarnia w Brukseli

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



Polsmak Brussels



**FRESH LANE**  
TITRES-SERVICES

Wesołych Świąt!

**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 Freshlanie!

Jesteśmy z Wami od 2008 roku.

## POSPOLITE RUSZENIE

Czy wiesz, że przeciętna osoba z przeciętną kondycją jest w stanie przygotować się do maratonu w rok, jeśli będzie regularnie trenować? Według badań opublikowanych w „International Journal of Sports Physiology and Performance” nie ma uniwersalnego planu treningowego dla wszystkich. Istnieje jednak kilka złotych zasad, których trzymają się medaliści. Po pierwsze, trenują nie więcej niż trzeba. Po drugie, zwiększają intensywność stopniowo. Po trzecie – odpoczywają. Według badań trenujący cztery razy w tygodniu biegacze startowali w maratonie tak samo dobrze, jak trenujący sześć razy w tygodniu. Nic dobrego nie wynika z intensywnego wysiłku, zwłaszcza jeśli prowadzi on do kontuzji. Lepiej trenować nieco mniej, ale czuć się silnym, niż być przetrenowanym.

Amerykańska aktorka Cameron Diaz powiedziała, że jeśli chodzi o odżywianie, jesteś tym, co jesz. A jeśli chodzi o kondycję, jesteś taka, jak się ruszasz. Kluczem do sukcesu jest codzienna aktywność fizyczna. Regularna zwiększa odporność organizmu, działa na stres i bezsenność. Ćwicząc (w każdej formie), poczujesz energię do życia, a także odkryjesz nowe pokłady szczęścia. Wiem, trudno się zabrać do ćwiczeń, gdy po pracy wracasz wypłuty, ale Diaz, najlepiej opłacana aktorka po czterdziestce w Hollywood (piąta najbardziej dochodowa aktorka kasowa w USA!), nie może się mylić.

Najprostszym sposobem na wdrożenie nawyku ruchu jest codzienna poranna gimnastyka. Wykonywanie ćwiczeń ruchowych zaraz po wstaniu pozwala na dostarczenie dawki tlenu do wszystkich narządów wewnętrznych. Odpowiednio zbilansowane zestawy ćwiczeń znajdziesz na platformie YouTube lub w internecie w postaci grafik. Możesz wybrać rozciąganie (stretching), jogę lub sekwencję tańca. Na popołudniowe zajęcia polecam jazdę na rowerze, siłownię (z towarzyszem

ćwiczy się różnie!), basen lub zumbę. Nie w twoim guście? Nie trzeba biegać, by zapewnić ciału ruch. Zmobilizuj się choćby do krótkiej przebieżki po dzielnicy.

Czy potrzebujesz butów z dynamiczną podeszwą i zegarka z oprogramowaniem szacującym spalone kalorie? Nic z tych rzeczy. Trzydziestominutowy spacer nie wymaga żadnego specjalistycznego sprzętu; nie ma też ograniczeń co do wieku, płci, stanu zdrowia czy kondycji ćwiczącego. Jest najprostszą receptą na wszelkie zło wynikające z siedzącego trybu życia i nieprawidłowej diety. Przebywając na świeżym powietrzu, dostarczasz ciału większą dawkę tlenu, przyspieszasz przepływ krwi po organizmie, a tym samym usprawniasz pracę serca, układu oddechowego i nerwowego. Jednocześnie podkręcasz metabolizm, co przekłada się na lepsze spalanie tkanki tłuszczowej i szybsze wydalanie toksyn z organizmu. Spacer w słoneczny dzień zwiększa także wydzielanie witaminy D. I – co najważniejsze w przypadku energii życiowej – ruch w plenerze redukuje stres i poprawia samopoczucie. W trakcie spaceru uwalniane są endorfiny oraz serotonina. Hormony szczęścia! Brzmi intrygująco?

Dbaj także o aktywność spontaniczną. Możesz wysiąść przystanek wcześniej, wejść po schodach zamiast korzystać z windy, posprzątać w domu, wypielić chwasty w ogrodzie (Skaldowie nuca w tle „Wiosna, cieplejszy wieje wiatr...”). Wszystkie czynności, przy których się ruszasz, dodadzą ci energii.

### 1>4?

Marek Aureliusz, cesarz rzymski, otrzymał staranne, wszechstronne wykształcenie. Czasy jego rządów przypadły na okres bardzo trudny: wojny i klęski żywiołowe, w tym trzęsienia ziemi, głód, rozruchy uliczne, pożary, plaga szarańczy i epidemia dżumy. Cesarz prowadził kampanie wojenne i bronił imperium, a w międzyczasie (wyobrażam sobie, że dla relaksu) snuł rozważania na temat samoświadomości. Skupiał się na umiejętności rozpoznawania, nad czym mamy kontrolę, a nad czym nie. W pierwszym przypadku zalecał działanie, a w drugim – ignorowanie.

Wyobraź sobie... szef kuchni z restauracji posiadającej cztery gwiazdki przewodnika Michelin przygotował specjalnie dla ciebie i twoich przyjaciół menu degustacyjne. Na przystawkę zaproponował tartaletkę z trufkami i pora z tradycyjnym sosem katalońskim na bazie pomidorów, czosnku, migdałów, orzechów laskowych, oliwy i suszonej papryki ńora. Dalej zaserwował jagnięcinę glazurowaną w miso plus kawior z bakłażana, łagodnie podwędzoną pierś z kaczki, czereśnie marynowane w kawie i sos demi glace. Pod liściem szpinaku kapary z czosnku niedźwiedziego. Na deser lody z kwaśnej śmietany i chabry do ozdoby. Po tak barwnym posiłku wychodzisz z knajpy w przednim humorze, dzieląc się z towarzyszami uwagami na temat spektakularnej przygody kulinarnej. I nagle zgrzyt! Skomasowany atak chuliganów! Wyrwują ci telefon z ręki. Otumaniony brutalną napaścią upadasz na chodnik. Pytanie:



co zapamiętasz z tego wieczoru? Podnieję dla kubków smakowych czy incydent z bandziorami?

Ogólna zasada głosi, że wydarzenia negatywne usuwają w cień te pozytywne. Według psychologów potrzeba aż czterech pozytywnych wydarzeń, by zrównoważyć jedno negatywne. Inni sądzą, że aż pięciu. Ralph Waldo Emerson, przez Adama Mickiewicza określany mianem amerykańskiego Sokratesa, uważał, że człowiek jest tym, o czym myśli przez cały dzień. Według Epikteta, filozofa grecko-rzymskiego, jest tylko jedna droga do szczęścia – przestać się martwić rzeczami, na które nie masz wpływu. Wolność polega na zrozumieniu, że pewne rzeczy są zależne od naszej woli, a inne niezależne. Nie warto kopać się z koniem. Inaczej rozmiensz energię na drobne.

Jechałeś kiedyś pendolino? Miałam okazję podróżować takim pociągiem na trasie Warszawa – Kraków. Podczas testów na Centralnej Magistrali Kolejowej pendolino osiągnęło zawrotną prędkość 291 km/h! Mam niedoparte wrażenie, że moja znajoma-nieznanajoma sprinterka jest jak to pendolino. A ja? Mogę co najwyżej występować w charakterze parowozu z bajki dla dzieci „Tomek i przyjaciele”, w której główną rolę grają przesympatyczne, niemniej przedpotopowe lokomotywy. Czas na zmianę. Sorry, ale nie ma zmiany bez zmiany.

Sylvia Znyk



# 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

# VADEMECUM

## dobrego samopoczucia

Wydaje nam się, że jesteśmy za stary na to, by śmiać się bez troski jak dziecko. Za poważni, zbyt zajęci i zapracowani. Nie mamy siły i czasu na to, by czuć się szczęśliwymi, bo gonią nas obowiązki. Zatrzymujemy się jednak w codziennym biegu i obiecujemy sobie uszczęśliwiać samych siebie każdego dnia. Szczęście można i nawet trzeba odnajdywać w małych, drobnych rzeczach, które nas codziennie spotykają.

### JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM?

Niektórzy ludzie uważają, że nie spotyka ich nic takiego, co mogłoby ich czynić szczęśliwymi. Ale nie wiedzą, że uczucie szczęścia można też w sobie wywołać. Wystarczy wiedzieć, co sprawia, że nasz mózg odczuwa radość, czyli poznać i samemu prowokować organizm do przeżywania szczęścia. Jednym ze sposobów jest doświadczanie nowych rzeczy. Ludzie są radośniejsi, gdy odkrywają to, co nieznanne. Nie od razu musi być to daleki, nieznanny ląd. To może być coś całkiem bliskiego w przestrzeni i czasie – nowy smak herbaty, nowa piekarnia na rogu, nauczenie się nowej czynności – brazylijskiej samby lub pieczenia tortów. Ważne, by nie odkładać „odkryć” na później, na kiedy indziej, ale działać tu i teraz. Bardzo ważna jest bowiem uważność, czyli zatrzymanie się i skupienie uwagi na tym, co się dzieje tu i teraz. A także wdzięczność, a zwłaszcza jej szczególne praktykowanie, czyli dziękowanie za to, co się nam przydarza – za dobry sen, oczyszczającą kąpiel, miły dotyk szlafroka na skórze, piękny śpiew ptaków za oknem... Za wszystkie mniejsze lub większe codzienne sprawy.

Przypomnijmy sobie, co sprawiało nam radość, gdy byliśmy młodszy. Zapiszmy te sytuacje. Postarajmy się wrócić do młodzieńczych zajęć – tak właśnie odzyskamy utraconą radość. Sięgnijmy po książkę – czytanie sprawia, że ludzki mózg wprowadzony zostaje w pewien specyficzny tryb działania podobny do stanu, kiedy

medytujemy. A jest to bardzo przyjemne odczucie. Szczęście można też odnaleźć w kawałku dobrej, gorzkiej czekolady. Taka czekolada z ponad 75-proc. zawartością kakao pobudzi nasz organizm do wydzielania endorfin. Te z kolei dają nam uczucie szczęścia i dlatego też zwane są właśnie „hormonem szczęścia”. Dobra wiadomość jest taka, że endorfiny wydzielają się nie tylko przy jedzeniu czekolady, ale także w czasie intensywnego wysiłku fizycznego, na przykład gdy uprawiamy sport lub tańczymy, jak również gdy słuchamy ulubionej muzyki lub stosujemy aromaterapię albo bez troski się śmiejemy. W taki właśnie naturalny i bezpieczny sposób możemy pobudzać wydzielanie endorfin, a tym samym poprawiać swój nastrój i samopoczucie.

### CODZIENNA PORCJA SZCZĘŚCIA

Uśmiechnijmy się do siebie samych zaraz po przebudzeniu. Nawet jeśli nie jesteśmy w dobrym nastroju. Choć brzmi to niewiarygodnie, to badania naukowe potwierdzają, że uśmiech, nawet wymuszony, sprawia, że naprawdę czujemy się szczęśliwi. Jak to możliwe? Ano tak, że nasz mózg odbiera uśmiech jako oznakę szczęścia i w końcu nas do tego przekonuje. Ucieszmy się nowym dniem. Należy odgonić od siebie chęć narzekania na pogodę, co jest niezwykle częste dla wszystkich ludzi. Naukowcy potwierdzają też, że kontakt z naturą czyni szczęśliwym, a zarazem zmniejsza obawy i lęki.

Starajmy się otaczać ludźmi życzliwymi i pozytywnie nastawionymi do rzeczywistości. Radość jest bowiem zaraźliwa i udziela się nam od innych. Również my sami możemy stać się przyczyną radości – jeśli mamy dobre, pomysłowe informacje, dzielimy się nimi. Z każdym przekazaniem takiej wiadomości my sami będziemy przeżywać ją na nowo, a dodatkowo będziemy się cieszyć radością tych, którzy od nas dobre wieści otrzymają.

Ludzie wyspani są radośniejsi – postarajmy się spać siedem lub osiem godzin bez przerw, a zobaczymy pozytywne efekty nocnego wypoczynku. Smakujmy życie – skupmy się na

doświadczaniu zmysłami tego, co akurat robimy. Pijmy z lubością ulubioną kawę lub herbatę, wyciągnijmy twarz do słońca, by poczuć ciepło promieni słonecznych, włóżmy bluzkę w ulubionym kolorze, pogłaskajmy psa, przytulmy dziecko. Radość czerpać można też z obdarowywania innych.

Im więcej i częściej doświadczamy takich mikroprzyjemności, tym w szczęśliwszym będziemy nastroju.

### CO ODBIERA RADOŚĆ?

Spoglądanie od rana w telefon, czytanie newsów – świat nie zmieni się, gdy poznamy złe lub nieprzyjemne wiadomości wcześniej, ucierpi za to nasze samopoczucie, gdy już rano przytłoczymy się negatywnymi informacjami. Także postawa typu – muszę to zrobić, trzeba tak postąpić – od razu odbiera nam całą przyjemność z wykonywania codziennych zadań. Ale wystarczy zmienić trochę frazę i powiedzieć sobie – chcę. Chcę czuć się radosna, pomocna i szczerza jak dziecko. We wszystkim, co robię i co mnie spotyka. Chcę stawić czoło dzisiejszym wyzwaniom. Chcę uczestniczyć we wszystkim, co przyniesie dzisiejszy dzień. Chcę zatrzymać się, by zebrać bukiet polnych kwiatów, przyjrzeć się pszczołom zbierającej nektar. Zadziwić się błękitem nieba, soczystością gryzionego jabłka, miłym spojrzeniem drugiej osoby.

Wystrzegajmy się robienia ciągle smutnych lub nieprzyjemnych min. To efekt zaciśniętych mięśni twarzy – gdy je rozluźnimy w uśmiechu, nawet przykry dzień lub niezręczna sytuacja mogą zmienić się na lepsze. Powstrzymujmy się od prawienia złośliwych komentarzy, wypowiedzania sarkastycznych uwag czy przybierania cynicznej postawy wobec innych ludzi. W podbramkowych sytuacjach wiele da się załatwić uśmiechem, żartem.

Każdego dnia wybierzmy – świadomie – bycie radosnym. Cieszymy się chwilą – intensywnie, bez troski. Odpowiadajmy uśmiechem na wszystko, co nas spotyka. Czujemy się szczęśliwi, a małe radości zmienią nasze życie na lepsze.

Sylwia Maj





# Aaxe <sup>®</sup> TITRES-SERVICES

Belgijska firma

## 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 czeki oraz upominki świąteczne.
- Premię na koniec roku.
- Świadczenia socjalne:  
(emerytalne, płatny urlop wychowawczy / edukacyjny, itd.)
- Ubezpieczenie w razie wypadku w miejscu pracy  
i w drodze do pracy.
- Smartfon do użytku zawodowego.
- Praktyczną odzież roboczą.
- Pracę podczas nieobecności klienta.
- Szkolenia zawodowe oraz kurs francuskiego.
- Maksymalny ustawowy zwrot za transport.
- Zwrot za czas podróży między klientami.
- Pomagamy w sprawach administracyjnych  
(zeznanie podatkowe, ubezpieczenie, bank, itd ).
- Współpracujemy ze związkami zawodowymi.

Serdecznie zapraszamy do współpracy !



### Nasze biura :

#### Diegem

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

#### Square Montgomery

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

#### Uccle-St.Gilles-Ixelles

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

#### Molenbeek-Basilique

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

#### Woluwe-Duc

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



Niech istota Świąt Wielkanocnych  
napelni Was siłą oraz radością i sprawi,  
że uśmiech i optymizm będą  
towarzyszyły Wam każdego dnia.



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

| ☎ 02 770 70 68

| [titres-services@aaxe.be](mailto:titres-services@aaxe.be)



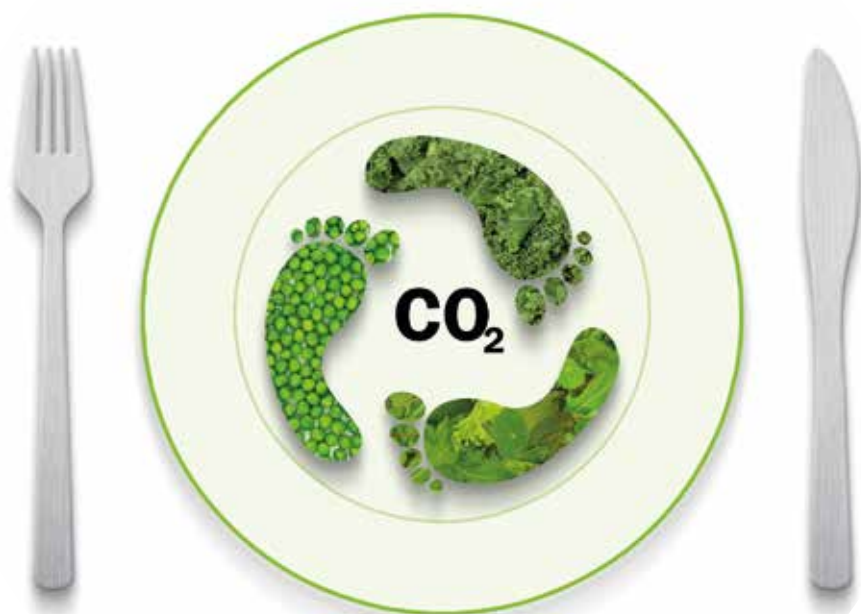
# Ślad węglowy na talerzu

Jeszcze kilka lat temu diety wegetariańska, a zwłaszcza wegańska, należały do rzadkości w codziennym menu przeciętnego Europejczyka. Dzisiaj coraz więcej osób sięga po mniej szkodliwe dla klimatu produkty spożywcze, choć o ich faktycznym śladzie węglowym mówi się niewiele. O ile np. o wołowinie czy mleku słyszano od lat jako o produktach najbardziej emisyjnych i ograniczających bioróżnorodność planety, o tyle o mocno szkodliwej w tym kontekście wieprzowinie (odpady pochodzące z hodowli) czy ryżu (ze względu na ogromną popularność spożycia) mówi się niewiele. Jak się okazuje, finalny ślad węglowy zależy od tak wielu czynników, że najbezpieczniej byłoby chyba... przestać jeść. Jednak ta futurystyczna wizja jest jeszcze (prawdopodobnie) daleko przed ludzkością. Zastanówmy się więc, co możemy zrobić, by jednostkowo zmniejszyć ślad węglowy spożywanych pokarmów.

## NUMER 1 WŚRÓD TRUCICIELI

Produkcja żywności odpowiada za ponad 1/3 emisji gazów cieplarnianych. Sama hodowla zwierząt to ok. 15 proc. całkowitej emisji. Aż pięć krajów jest odpowiedzialnych za blisko połowę tej liczby – Indie, Chiny, Stany Zjednoczone, Brazylia i Pakistan. Unia Europejska, będąc dostawcą wielu produktów spożywczych na światowych rynkach, również dąży do wzrostu produkcji, starając się coraz częściej zachować zasady zrównoważonej gospodarki żywnościowej. Niestety, w dzisiejszych realiach okazuje się, że wszelka działalność związana z produkcją pokarmów pociąga za sobą długi ogon CO<sub>2</sub>. Ograniczenie spożycia mięsa zmniejszy całościową emisję gazów, ale prawdopodobnie tylko nieznacznie. Czasem bowiem wysokoemisyjny produkt roślinny najlepiej zastąpić niewielką ilością najmniej emisyjnego mięsa.

Nie ma żadnej innej branży gospodarczej, która produkowałaby aż tak wielki ślad węglowy jak spożywcza. Przemysł żywnościowy emituje więcej CO<sub>2</sub> do atmosfery niż np. przemysł paliwowy czy branża odzieżowa. A przy szybko rosnącej liczbie ludności świata nie ma żadnych szans na zahamowanie ogromnej produkcji jedzenia.



## NIE TYLKO TRANSPORT, CHÓW I UPRAWA

Każdy produkt spożywczy podczas procesu wytwarzania (uprawy, hodowli, obróbki) zależy od wielu czynników i pokonuje długą drogę z pola uprawnego czy pastwiska na nasz talerz. Łańcuch dostaw to jeden z czynników, który odpowiada za emisyjność danego produktu – i nie chodzi tylko o fizyczną drogę, ale też o zbyt, konserwację, opakowania, przetwórstwo, przechowywanie itp. Uśredniony transport nie generuje aż tak wielkiego śladu węglowego, jak by się wydawało – to ok. 6 proc. całkowitego śladu dla produktu. Opakowania to ok. 5 proc., przetwórstwo żywności – 4 proc.

Gdzie znajdują się więc pozostałe, wydawałoby się – ukryte – koszty? Przede wszystkim w procesie hodowli i uprawy. Chów zwierząt (w tym oczywiście emisje metanu, nawozy itd.) stanowi ponad 30 proc. śladu węglowego na rynku spożywczym. O kilka procent mniej generuje produkcja roślinna – z czego ogromny odsetek stanowią nawet nie rośliny przeznaczone dla człowieka, ale dla zwierząt (ok. 25 proc. całościowej produkcji roślinnej).

Jest jeszcze jeden istotny czynnik wpływający na wysoki ślad węglowy wielu produktów – to organizacja przestrzeni pod uprawy i hodowle, odpowiadająca blisko 1/4 całkowitego śladu węglowego. To karczowanie czy wypalanie terenów łąkowych i nieużytków, ale też wycięcie lasów (w tym deszczowych) i utrata ich bioróżnorodności, zdegradowanie gleb i wód, a także liczne zanieczyszczenia, które finalnie generują dodatkowy ślad węglowy w branży spożywczej.



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
- | Grafiki dostosowane 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

**Radosnych Świąt Wielkanocnych!**



## KONTAKT

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

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



Hygienet  
Titres Services



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

Bądź na bieżąco - Sledź nas!

## PRODUKTY Z NAJDŁUŻSZYM „OGONEM”

Wspomniana wołowina jest na szczycie czarnej listy produktów obarczonych największym śladem węglowym. Podobnie rzecz ma się z baraniną i – uznawaną do tej pory za bardziej przyjazną środowisku – wieprzowiną. W jej przypadku jednak największy ślad generuje nie sama hodowla, ale redukcja zanieczyszczeń pochodzących. Drób ma najmniejszy ślad węglowy – w porównaniu z wołowiną nawet dziesięć razy niższy. Co ciekawe, mleko roślinne produkuje „tylko” trzy razy mniej CO<sub>2</sub> niż mleko krowie. Z kolei jaja, uznawane do tej pory za produkt mało ekologiczny, w rankingu plasują się obok np. ryżu (a ich właściwości zdrowotne są o wiele bogatsze). Przy czym ryż ma o wiele wyższy ślad węglowy niż większość zbóż uprawnych. Co zaskakujące, np. pszenica, ze względu na dużą ilość potrzebnej w uprawie wody, ma wysoki bilans środowiskowy, jeśli chodzi o emisję gazów cieplarnianych. Najbardziej ekologiczne okazują się – bez zaskoczenia – warzywa (głównie korzeniowe, ziemniaki) i większość owoców i orzechów. Produkty ekskluzywne, jak kawa, herbata, oleje czy czekolada, generują bardzo dużo CO<sub>2</sub> w trakcie „powstawania” (dla porównania, aż trzy razy więcej niż drób).

## JAK JEŚĆ BARDZIEJ EKOLOGICZNIE

Bez pożywienia nie istniejemy, wypadaloby więc nasze nawyki żywieniowe przestawić na nieco mniej ekspansywne. Nie zawsze to, co z pozoru nieekologiczne, należy winać za wysoki ślad węglowy na talerzu. Przy komponowaniu „ekologicznych” posiłków warto zwrócić uwagę nie tylko na warunki powstawania produktu, ale i jego transport, przetworzenie, opakowanie, wartość odżywczą itp. Jeśli nasza dieta opiera się na produk-



tach odzwierzęcych – może warto zastanowić się nad ich ograniczeniem w tygodniowym spożyciu lub zastąpić nieekologiczne wyroby tymi z produkcji ekologicznej czy przyjaznej środowisku (a zazwyczaj – lokalnej).

Najważniejsze to nie dać się zwariować – do koszyka powinny trafiać produkty nie tylko świeże, ale także na granicy przydatności (szczególnie z etykietami: „najlepiej spożyć do”). Produkty zdrowe dla organizmu, jak najmniej ulepszone, przetwarzane, utrwalane – każdy z tych dodatkowych procesów „polepszenia” wiąże się z generowaniem dodatkowego śladu węglowego. Na ogólną kondycję planety ma też wpływ ludzkie zdrowie – im lepiej człowiek je, tym mniej choruje i tym mniej leków, zabiegów czy operacji potrzebuje (niweluje więc niepotrzebną emisję w sektorze zdrowotnym).

Najlepiej jeść lokalnie, wybierać produkty z najbliższego sąsiedztwa, z własnego regionu czy przynajmniej szerokości geograficznej. Wprowadzanie do codziennego menu produktów z drugiej półkuli wydaje się dziś skrajną nieodpowiedzialnością. Unikając nieekologicznych opakowań – np. plastikowych – często można narazić się na psucie żywności. W przypadku produktów wymagających szczególnych warunków przechowywania lepiej wybrać najlepsze – nawet pozornie najmniej ekologiczne – opakowanie niż ryzykować wyrzuceniem jedzenia. Wyrzucanie bowiem to chyba największa bolączka przemysłu spożywczego...

## JEDENASTE: NIE MARNUJ!

Takie powinno być jedenaste przykazanie. To, co dzisiaj dzieje się w domach na całym świecie, jeszcze kilka dekad temu byłoby nie do pomyślenia. Wyrzucamy do kosza wszystko, co zostaje po posiłku – od chleba po mięso. Z etycznego punktu widzenia powinien to być chyba grzech śmiertelny. Z punktu widzenia planety zresztą również – produkcja spożywcza emituje ogromne ilości CO<sub>2</sub>, niebotycznie zwiększane utylizacją niespożytych resztek, często – odzwierzęcych. Najwięcej żywności wyrzuca się w gospodarstwach domowych, a to w nich powinno się najlepiej planować spożycie, nawet w wieloosobowych domach. Planowanie posiłków z wyprzedzeniem, tygodniowe jadłospisy, sporządzanie list zakupów, wykorzystywanie resztek i poprawne przechowywanie żywności, a także gotowanie w myśl zasady „zero waste” – to tylko kilka prostych zasad, dzięki którym w każdym domu można praktycznie do minimum ograniczyć marnowanie żywności. Najlepiej jej nawet nie wyrzucać do odpadów bio, ale kompostować i zużywać w postaci nawozu dla przydomowych roślin uprawnych lub ogrodowych.

Aby nie marnować żywności oraz ograniczyć ślad węglowy jedzenia w codziennym menu, warto przemyśleć jeszcze jedną zasadę. Chodzi o... ograniczenie ilości spożywanej żywności. Zwykle jemy więcej, niż potrzebujemy. Tymczasem – gdyby tak podczas każdego posiłku nie „dopychać”, ale zostawiać lekki niedosyt (który wraz z procesem trawienia zanika), mogłoby się okazać, że wcale nie musimy spożywać aż tak wiele na co dzień. Gdybyśmy stosowali powyższe podpowiedzi globalnie, ulgę odczułaby nie tylko planeta i my sami (pod kątem zdrowotnym), ale również nasze portfele.

Ewelina Wolna-Olczak



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

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

Avenue Louise, 207/13 (7 piętro)  
 1050 Bruxelles  
 Tel.: 0032 479 88 97 62  
 Fax: 0032 2 537 14 03  
 E-mail: a.radziszewski@avocat.be

**Jolanta BOULBOULLE-KACZOROWSKA**

JBK.avocat@belgacom.net

**A D W O K A T**

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

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

**JBK Cabinet d'Avocats**

Quai de l'Ourthe, 44/1  
 4020 Liège

Avenue Louise, 65/11  
 1050 Bruxelles

**Samuel AYDIN**  
**ADWOKAT**



**Przykładowy zakres prowadzonych spraw:**

- 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

**Brusselse Bibliotheken Anderstalige Collectie**

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

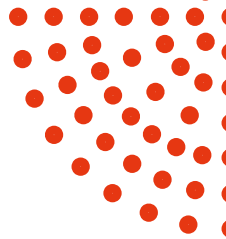


- **Bibliotheek Sint-Pieters-Woluwe**  
 Grote Prijzenlaan 63/  
 Avenue des Grands Prix 63  
 1150 Sint-Pieters-Woluwe/ Woluwe-Saint-Pierre
- **Bibliotheek Jette**  
 Kardinaal Mercierplein 6/  
 Place Cardinal Mercier 6  
 1090 Jette/ Jette
- **Bibliotheek De Boekenmolen**  
 Hovenierstraat 47A/ Rue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

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



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

#### **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.

#### **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.

Skontaktuj się z nami:

**0474/39.68.06**

**02/211.40.40**

**job@magabel.be**

Zgłoś swoją kandydaturę:



## 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:

**0474/39.68.06**

**02/211.40.40**

**info@magabel.be**

Zostań naszym klientem:



#### **SKORZYSTAJ Z NASZEJ PROMOCJI!**

**Każdy nowy klient mieszkający w regionie Brukseli otrzyma różnicę do 150€ za zakupione elektroniczne czeki usługowe! \***

**DLATEGO WARTO WYBRAĆ MAGABEL!**

\*Warunki promocji:



### Madou



6/1 Place Madou  
1210 Bruxelles

### Anderlecht



143 Rue de la Procession  
1070 Bruxelles

### Etterbeek



170 Avenue d'Auderghem  
1040 Bruxelles

### Laeken



174 Rue Leopold I  
1020 Bruxelles





## Warsztaty makijażu dziennego

**Z uwagi na bardzo liczne zainteresowanie warsztatami makijażu dziennego pragniemy zaprosić wszystkie Panie na drugą edycję!**

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: **23 kwietnia, godz. 13:00**

Gdzie: **Rue Leopold I 174, Laeken**

Informacje i zapisy: **0474 69 86 30**



## Wielkanoc

Życzymy wszystkim, aby **Święta Wielkanocne** były czasem radości, wzajemnego zrozumienia oraz spędzonym w gronie najbliższych. Niech wiosenne nastroje i ciepło płynące z ludzkiej serdeczności otoczą Was każdego dnia. Niech Święta Wielkanocne staną się źródłem siły i pokoju, a każdy dzień będzie pełen uśmiechu i dobrego nastroju.

**Ekipa Magabel**



**Świąteczna niespodzianka czeka na naszych współpracowników w biurach Magabel!**



## Dni otwarte w Magabel - wspominamy

Pragniemy z całego serca podziękować wszystkim, którzy licznie przybyli na **"Drzwi otwarte w naszym nowym biurze" na Anderlecht!** Wasza obecność była dla nas ogromnym wsparciem i jednocześnie potwierdzeniem, że mamy wspaniałych współpracowników, klientów oraz przyjaciół.

Niezmiernie cieszymy się z faktu, że udało nam się poznać nowych sąsiadów oraz potencjalnych klientów i kandydatów.

Można śmiało powiedzieć, że to był bardzo udany czas! Nasze biuro tętniło życiem, a atmosfera była niezwykle pozytywna i przyjazna.

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



# THE LAST OF US

## czyli jak oswoić zombies

### ZOMBIES RAZ JESZCZE

Fabuł opartych na pomysłach zmagania ludzi z żywymi trupami, zombies i nieumarłymi jest na pęczki. Co zatem sprawia, że produkcja firmy Naughty Dog i serial HBO nie sprawiają wrażenia odgrzewanego kotleta i nie męczą tak, jak, wybaczenie, „The Walking Dead”? W przypadku gry krytykom, ekspertom i testerom bardzo przypadła do gustu opowieść i sposób realizacji przez producentów. Historia, bohaterowie i ich reakcje są naturalne, co nie zawsze udaje się osiągnąć w tego typu grach. Mojemu mężowi (i wielu jemu podobnym miłośnikom „The Last of Us”) najbardziej podoba się to, że postacie Joela Millera i Ellie Williams są napisane w taki sposób, że można się z nimi utożsamiać: gracz poznaje, kim są główni bohaterowie, w trakcie wypełniania poszczególnych zadań, i zaczyna rozumieć, jaki bagaż ze sobą noszą. Po kilkunastu godzinach można rzeczywiście odczuwać emocjonalną więź z głównymi bohaterami.

Sama opowieść również nie wydaje się ani absurdalna, ani całkowicie nieprawdopodobna. Owszem, mamy tu do czynienia ze społecznością zaatakowaną grzybem, który zmienia ludzi w zombies, ale pomysł nie jest przedstawiony w żaden absurdalny czy sztuczny sposób, co daje poczucie prawdopodobieństwa. Ludzkość wyniszczona zostaje przez pandemię grzyba z rodzaju Cordyceps. Grzyb ten w wyniku mutacji zaczyna atakować ludzki układ nerwowy i zmienia zakażonych w agresywne – kojarzące się z zombies – istoty. Choć grzyby zmieniające ludzi w potwory są oczywistą fikcją, to autorzy pomysłu zainspirowali się interesującym cyklem życiowym prawdziwych grzybów Cordyceps (po polsku maczuznik). Grzyb tego rodzaju potrafi zmieniać owady i pająki w swoiste zombies, zanim je strawi i wykorzysta jako nasienie dla swoich zarodników.

14 czerwca 2013 r. to dla wielu graczy i miłośników gier komputerowych bardzo ważna data – to właśnie wtedy szerokiej publiczności zaprezentowano „The Last of Us”. Gra od razu skradła serca fanów dobrze przemyślaną fabułą i doskonałą jakością. Można powiedzieć, że już w pierwszych dniach po wypuszczeniu na rynek zapewniła sobie miejsce wśród kultowych przygodówek wszech czasów. Każda jej nowsza, „wypolerowana” i zaktualizowana wersja spotyka się z entuzjastycznym przyjęciem, nie było zatem żadnym zaskoczeniem, że kiedy podjęto decyzję o nakręceniu serialu na jej podstawie, fani na całym świecie oszaleli z zachwyty. Na czym polega fenomen „The Last of Us” – kolejnej historii o postapokaliptycznym świecie i walce ocalałych z żądnymi krwi zombiakami?

Zombies – biegacze, klikacze oraz purchlaki – niewiele mają jednak wspólnego z gnijącymi zwłokami, które znamy z innych tego typu historii. Twórcy wyraźnie inspirowali się naturą i postaci zainfekowanych stworzyli tak, by jak najbardziej przypominały ofiary Cordyceps. Przyłożono się też do detali, które różnicują chorych w poszczególnych stadiach rozwoju infekcji – złowrogie „potwory” są i przerażające i pięknie dopracowane. Wrażenie robią ruchy i dźwięki zakażonych – nie są to typowi zombies: umazani krwią, ciągnący za sobą własne wnętrzności i charczący, ospali nieco, truposze. O nie, tych gagatków naprawdę można się wystraszyć, zwłaszcza kiedy usiłuje się przeszukać

jakiś stary, opuszczony budynek, w którym OCZYWIŚCIE nie ma światła, ale za to jest mnóstwo chorych.

Uwierzcie mi, słuchawki na uszach, zaciemniony pokój i „The Last of Us” na ekranie to najlepsza recepta na kilka mikrozawałów.





POLSKI SKLEP SUPERMARCHÉ

# GROSZEK

↑ 10m

Shopping Linthout,  
Rue de Linthout, Stafhouder Braffortstraat 1  
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe

WKRÓTCE  
OTWARCIE

Wesołych Świąt  
Wielkanocnych!

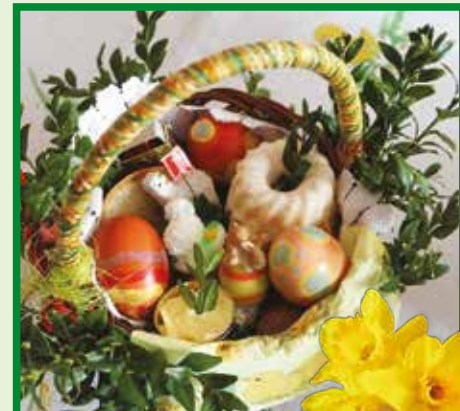
SUPERMARCHÉ

# GROSZEK

BRUXELLES



**PARKING  
BIRMINGHAM**  
PON. - SOB. 2H GRATIS  
NIEDZ. 1H GRATIS



**LICZNE PROMOCJE  
KONKURENCYJNE CENY**

Szeroki wybór art. spożywczych,  
świeże mięso, wędliny, duży wybór  
ciast, świeże pieczywo, alkohole,  
słodycze, warzywa, owoce.



**RUE DE BIRMINGHAM 112  
1070 ANDERLECHT**

Godziny otwarcia:  
pon. nieczynne  
wt. - niedz. 9.00 - 20.00

tel. 0487 60 73 05  
groszekbirmingham@yahoo.com

[www.facebook.com/groszekbirmingham](http://www.facebook.com/groszekbirmingham)



**CHAUSSÉE DE MONS 700  
1070 ANDERLECHT**

Godziny otwarcia:  
pon. - niedz. 9.00 - 20.00  
wt. nieczynne

tel. 0487 60 73 05  
malinkabruzelles@yahoo.com

[www.facebook.com/groszekanderlecht](http://www.facebook.com/groszekanderlecht)



**RUE DE MONTIGNY 143 - 145  
6000 CHARLEROI**

Godziny otwarcia:  
pon. - sob. 9.00 - 20.00  
niedz. 9.00 - 18.00, wt. nieczynne

tel. 0488 27 86 37  
groszek.charleroi@yahoo.com

[www.facebook.com/groszekcharleroi](http://www.facebook.com/groszekcharleroi)



## SZOK I NIEDOWIERZANIE!

Znacie to uczucie, kiedy książka, gra albo film są dobre, niemal doskonałe, idealne takie, jakie są, i nagle przychodzi ktoś z kasą i mówi: „Wiecie co? Zróbmy z tego tekstu film, a ten serial to można łatwo w powieść zamienić. Jest na ten tytuł teraz popyt, można zarobić, więc dawaj!”. I kiedy się o tym pomyśle dowiadujecie, dostajecie gęśniej skórki i dreszczy na samą myśl o tym, że wasza ulubiona rozrywka zostanie odarta z godności. Bardzo często panowie z pieniędzmi i pomysłem nie bardzo wiedzą, jak zrobić lepsze z dobrego. W przypadku „The Last of Us” sztuka ta udała się jednak znakomicie! Serial oddaje napiętą atmosferę gry; efekty specjalne, kostiumy i charakterystyka zakażonych są perfekcyjne i nie razią sztucznością. Przyglądanie się grzybom, nie tylko tym pasożytniczym, wyszło twórcom serialu na dobre – oznaki choroby doskonale odzwierciedlają poszczególne stadia infekcji i pozwalają widzom poczuć się bardzo niekomfortowo.

Wiem, wiem, powiecie mi, że „The Walking Dead” są bardziej odrażający. Owszem, to prawda, ale na tym koniec – tam zainfekowani są obrzydliwi i, szczerze mówiąc, ich wizerunki są tak oklepane, że po kilku minutach strach mija i pozostaje jedynie odraza. W przypadku serialu o losach Joela i Ellie napięcie i strach, kiedy pojawiają się klikacze, nie znika nawet po kilku odcinkach. Na korzyść produkcji przemawia też dobór aktorów – Pedro Pascal i Bella Ramsey wcielający się w głównych bohaterów są parą idealną. Oboje są utalentowani, potrafią eksponować emocje, a w ich grze nie widać sztuczności. Bardzo podoba mi się też to, że nie starają się kopiować postaci stworzonych na potrzeby gry; inspirować się nimi, ale dodają im charakteru. Bella Ramsey, choć dopiero dwudziestoletnia, zdobywa ogromną popularność. Jej rola lady Mormont w „Grze o tron” zyskała uznanie krytyków i podbiła serca widzów. Pedro Pascal jest teraz na absolutnej fali, jeśli chodzi o popularność. „Mandalorian”, w którym odgrywa główną rolę, otwiera mu w tej chwili chyba każde drzwi w świecie filmu, i bardzo dobrze, bo to naprawdę utalentowany aktor.

W serialu „The Last of Us” przyłożono się do znalezienia osób, które nie będą ślepo odwzorowywać scenariusza gry, ale będą w stanie dać postaciom nowe życie, emocje i duszę.

Tak jak w grze, w serialu bardzo ważne są emocje i relacje między bohaterami. Łączące ich tragedie, tajemnice, własne interesy, smutek, żal, gniew, rozpacz i nadzieje są dla twórców „The Last of Us” dużo ważniejsze niż to, jak bardzo widzowie będą bali się grzybozombies i docenią efekty specjalne. Film nie stara się być żywą grą (jak „War of Warcraft”, „Mario” czy „Monster Hunter”), ale rzeczywiście ma ambicje bycia sobą. Twórcy serialu mieli rzecz jasna bardzo dobry materiał wyjściowy – gra bowiem miała już bardzo dobry scenariusz, a postaci w niej są barwne, wielowymiarowe, rzeczywiste i idealne do utożsamiania się. Zadanie twórców było zatem dużo łatwiejsze niż w przypadku tych, którzy starali się z mordobicia, łapania potworów i dialogów bez ładu i składu zrobić coś, co da się faktycznie oglądać.

## TEN KLIMAT

Fani i krytycy zachwycają się również doбором muzyki w grze i w samym serialu. Ellie w grze ma gitarę, co dla samej akcji nie jest aż takie istotne, ale pozwala wcielającemu się w jej postać (i jej samej) nieco „odpocząć” od ciągłej walki z zainfekowanymi oraz innymi ocalałymi. Momenty, w których można sobie spokojnie pobrzdać, są namiastką normalności w postapokaliptycznym, ogarniętym chaosem świecie. W serialu muzyka jest jeszcze ważniejsza – Joel i jego kumple pracujący w centralach nadawczych opracowali specjalny kod, którym przekazują sobie potajemnie informacje na temat dostaw kontrabandy, niebezpieczeństw w terenie i sytuacji poza granicami Bostonu (to tam właśnie Ellie i Joel mieszkają). Nadawane piosenki z lat 60. oznaczają „nic nowego”, te z lat 70., że „wjechał nowy towar”, a z lat 80., że jest niebezpiecznie i trzeba mieć się na baczności. Właśnie taki przekaz słyszymy na końcu pierwszego odcinka serii: kiedy bohaterowie opuszczają mieszkanie, z radia zaczyna sączyć się „Never Let Me Down Again” Depeche Mode.

Akcja „The Last of Us” toczy się na przełomie 2033 i 2034 r., ale muzyka i otoczenie, w którym osadzona jest akcja, nie przypominają futurystycznych światów science fiction. Całość serii – i gry, i serialu – utrzymana jest w klimacie bardzo bliskim naszej rzeczywistości, co wzmaga w widzach i graczach niepokojące

poczucie prawdopodobieństwa wydarzeń. Dzięki ścieżce dźwiękowej można poczuć się momentami jak w „Fallout”, co dodatkowo podnosi walory produkcji. Osobiście uważam, że gdyby producenci zdecydowali się w grze i serialu umieścić bohaterów, gadżety, muzykę i sytuacje rodem z „Cyber Punk”, „Piątego Elementu” czy innych tego typu wizji przyszłości, całość straciłaby na wartości. Dzięki temu, że wszystko jest prawdopodobne, bliskie i znajome, widzowie i gracze bardzo łatwo mogą wczuć się w sytuację bohaterów, utożsamiać się z nimi i zrozumieć świat, który ich otacza. A dzięki tej właśnie relacji – głębiej odczuć ich niepokój, ból i grzę wydarzeń.

## I NA KONIEC...

Zastanawiałam się, jakie przesłanie niesie ze sobą „The Last of Us”, i doszłam do wniosku, że dokładnie takie samo, jak „Scooby Doo” – że w życiu prawdziwymi potworami najczęściej okazują się ludzie. Owszem, zombies w „The Walking Dead” są niebezpieczni, owszem, zainfekowani w „The Last of Us” chcą za wszelką cenę dopaść i zarazić jak największą liczbę ludzi, ale w ostatecznym rozrachunku to właśnie ci, którzy zdołali jakoś wymknąć się grzybom, popełniają najbardziej obrzydliwe przestępstwa. Mordują, gwałcą, wykorzystują i bogacą się na nieszczęściu, momentami zapominając nawet, że za murami grasują zombies, ponieważ skupiają się na poniżaniu swoich pobratymców. To smutne, ale niestety bardzo prawdziwe.

Jeśli macie ochotę na dobry serial i możecie sobie pozwolić na sporą dawkę emocji i adrenaliny, zdecydowanie powinniście się skuścić na „The Last of Us”. Po jego obejrzeniu pamiętajcie: nie każdy grzyb czyha na wasze życie i nie każdy ma za cel zrobienie z was marionetek do przenoszenia zarodników... nie każdy... a może jednak...

Anna Albingier





# GABINET PSYCHOLOGICZNY

Bruksela >>> Etterbeek / WSL

**Monika Młodzianowska**  
Psycholog kliniczny, psychoterapeutka

**Beata Cnudde**

Medycyna Psychologiczna - Zdrowie Psychiczne  
Terapeutka CBT

✓ Psychoterapia indywidualna  
Dorosłych i Młodzieży

✓ Terapia indywidualna CBT

✓ Konsultacje rodzicielskie

✓ Treningi poznawcze  
- sprawniejszy mózg

*Nasze terapie prowadzone są w nurcie poznawczo-behawioralnym, z wykorzystaniem najnowszej wiedzy z zakresu neuronauki.*

## GABINET - kontakt

✉ Av. Albert Elisabeth 66  
1200 Bruxelles / okolice metra Merode /

☎ Cnudde : 0477 07 10 88  
beata.cnudde@mindexcellence.eu

☎ Młodzianowska : 0479 66 80 78  
monika.mlodzianowska@gmail.com



# Pan Tadeusz

POLSKI SKLEP

## Radosnej Wielkanocy!

Zapraszamy  
na świąteczne zakupy!



Szeroki asortyment  
świątecznych ciast i potraw

1780 WEMMEL

Steenweg op Brussel 127

T. 0465 23 72 48

Godziny otwarcia:  
wt. - sob. 10.00-20.00  
niedz. 9.00-15.00

f Pan Tadeusz

## FIRMA REKLAMOWA

📍 CHÉE. DE BOONDAEL 270, IXELLES

# META4

ADVERTISING PARTNER



PROJEKTOWANIE  
GRAFICZNE



DRUK WIELKOFORMATOWY  
NA WSZYSTKICH POWIERZCHNIACH



NADRUK  
NE TEKSTYLIACH



KASETONY  
REKLAMY



REKLAMA NA  
SAMOCHODZIE

I DUŻO WIĘCEJ...



NAKLEJKI  
NA WITRYNY



WIZYTÓWKI  
UŁOTKI



PIECZĄTKI



ZDJĘCIA  
PLAKATY



FOLIE  
SAMOPRZYLEPNE

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

✉ info@meta4.be 🌐 www.meta4.be 📄 meta4bxl



# MKclean

société agréée de titres-services

## Oferuje:

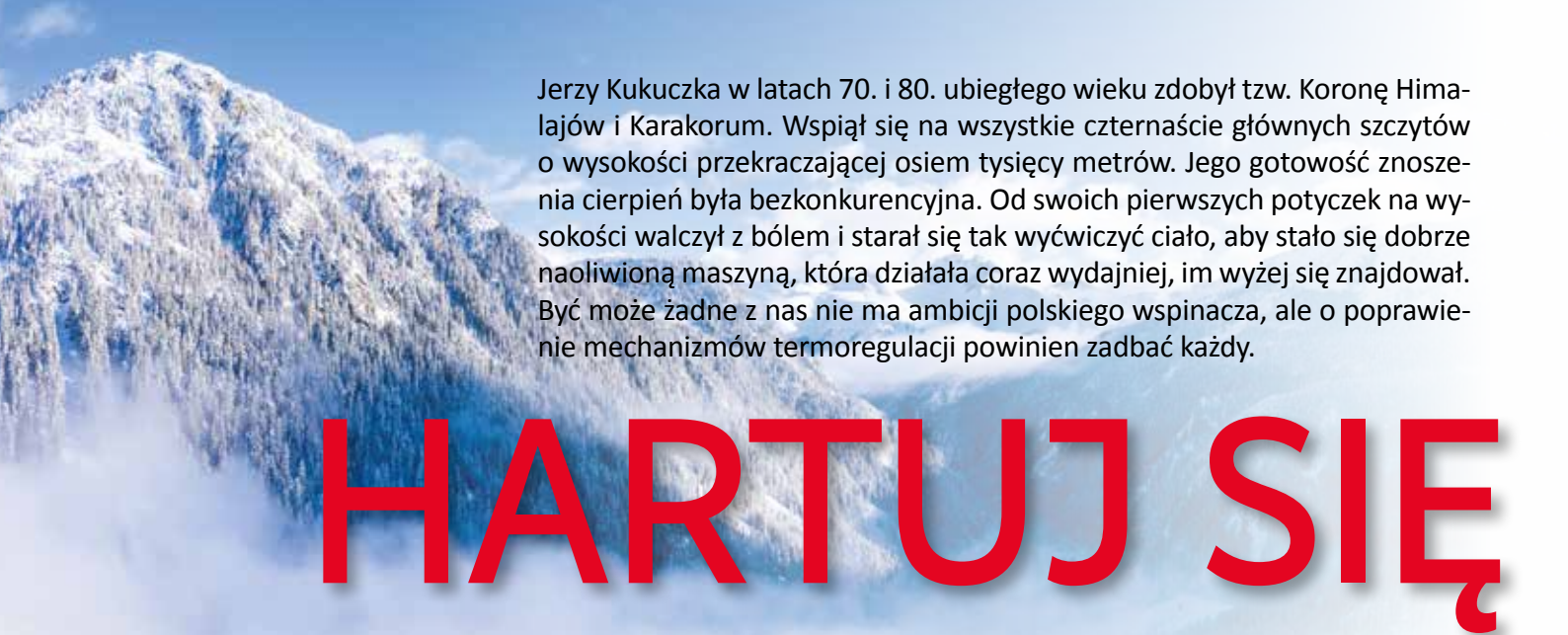
- bardzo dobre warunki pracy oraz premię roczną przy pełnym etacie
- ekwiwalent bonów żywnościowych wypłacany od 4 godz. przepracowanych
- 100% zwrotu kosztów transportu
- płatność za przejazdy między klientami
- odzież ochronną i zwrot kosztów za pranie
- pomoc w załatwianiu formalności związanych z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



Jerzy Kukuczka w latach 70. i 80. ubiegłego wieku zdobył tzw. Koronę Himalajów i Karakorum. Wspiął się na wszystkie czternaście głównych szczytów o wysokości przekraczającej osiem tysięcy metrów. Jego gotowość znoszenia cierpień była bezkonkurencyjna. Od swoich pierwszych potyczek na wysokości walczył z bólem i starał się tak wyćwiczyć ciało, aby stało się dobrze naoliwioną maszyną, która działała coraz wydajniej, im wyżej się znajdował. Być może żadne z nas nie ma ambicji polskiego wspinacza, ale o poprawienie mechanizmów termoregulacji powinien zadbać każdy.

# HARTUJ SIĘ

## NAD POZIOMEM MORZA

Krzysztof Wielicki, taternik, alpinista i himalaista, nie pozostawia złudzeń. Temperatura na szczycie K2, czyli 8611 m n.p.m., oscyluje na poziomie -49/-40 stopni Celsjusza. Prędkość wiatru może się zbliżyć do 130 km/h, a wówczas temperatura odczuwalna spada nawet do -72 stopni. Zimą nad pasmo Karakorum nadciąga często prąd strumieniowy. Na wysokości wierzchołka zdarzają się wiatry huraganowe osiągające nawet do 300 km/h. Jasne, himalaistki posiadają specjalne kombinezony wyposażone w technologię niemal kosmiczną i wspomagają się wkładkami elektrycznymi czy ogrzewaczami chemicznymi, ale i tak o szybkie odmrozenia w takich warunkach nie jest trudno. Wyprawa jest więc wielkim wyzwaniem i ryzykiem. Nie ma gór łatwych. Każda w określonych warunkach potrafi pokazać pazur.

Hartowanie, czyli wychładzanie (planowo i pod kontrolą), to metoda przyzwyczajania organizmu do mniej dogodnych warunków atmosferycznych. Nasze ciało ma ogromne możliwości adaptacyjne. Usprawnienie mechanizmów termoregulacji pozwala mu lepiej dostosować się do warunków atmosferycznych. Tym sposobem może koncentrować się na obronie przed patogenami (czynnikami odpowiedzialnymi za wywołanie chorób), kiedy zajdzie taka potrzeba.

W Belgii panuje klimat umiarkowany morski, w dużej mierze pod wpływem mas powietrza przychodzących z Oceanu Atlantyckiego. Różnice klimatyczne w poszcze-

gólnych regionach zależą od ich odległości od morza oraz wysokości nad poziomem morza. W głębi kraju wpływy morskie słabną, a klimat staje się bardziej kontynentalny, z większymi sezonowymi amplitudami temperatur. Obce nam zagrożenie ze strony potężnych zamieci śnieżnych i seraków, lodowych brył powstałych w wyniku pękania lodowca, mających rozmiary dziesięciopiętrowego wieżowca i mogących ważyć wiele ton. Niemniej każdy z nas z pewnością chciałby lepiej znosić kaprysy pogody.

## NIE MA ZŁEJ POGODY

Ambrose Bierce, amerykański aforysta i sceptyk, tak definiuje rzeczownik „sweater”: odzież noszona przez dziecko, gdy jego mamie jest chłodno. Przyjmuję sarkazm na klatę. Jako matka Polka zimą zawiązałam swoje dzieci w szczelne kokony. Dmuchałam i chuchałam. Cud, że oddychały, opatulone trzymetrowymi wełnianymi szalami (dzierganymi na specjalne zamówienie!). Przy temperaturze oscylującej wokół zera spacer trwał niewiele ponad kwadrans. Tymczasem mój sąsiad, Elias z Finlandii, wkładał synowi polar i każdego dnia pchał wózek z brzdącem po Bois de la Cambre. Przez bite dwie godziny! To od niego dowiedziałam się, że hartowanie poprawia odporność przeciwwirusową i przeciwbakteryjną, poprawia krążenie, wzmacnia układ naczyniowy, dotlenia organizm, usprawnia detoksykację, powoduje wzrost poziomu endorfin, spowalnia procesy starzenia

i dodaje sił witalnych. Elias nie odpuszczał nawet wtedy, gdy syn był przeziębiony. Jeśli chłopiec nie miał gorączki, nadal kursowali po parkowych alejach. W przypadku kataru jest to nawet wskazane – chłodne powietrze pozwala obkurczyć naczynia krwionośne w nosie i łagodzi obrzęki błon śluzowych.

Zdrowie dziecka zależy od jego układu immunologicznego. Dbamy o niego cały rok, począwszy od pierwszych tygodni życia. Choć proces budowania tolerancji niskiej temperatury jest długi, daje efekty na lata. W Norwegii to nieodłączny element wychowania. Wynika z surowych warunków pogodowych. W krajach skandynawskich (Norwegii, Danii i Szwecji) zdecydowana większość roku jest deszczowa, a zimy srogie. Niemniej mieszkańcy tych krajów nie rezygnują z przebywania na świeżym powietrzu. Przeciwnie, spędzają na zewnątrz większość wolnego czasu już od najmłodszych lat. Robią to w myśl zasady: „Nie ma nieodpowiedniej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie”.

Dzieci skandynawskie co najmniej kilka godzin dziennie spędzają na otwartej przestrzeni. Ani śnieg, ani deszcz, ani nawet orkan nie stanowią wymówki. To właśnie w Norwegii powstały pierwsze leśne przedszkola, które znalazły naśladowców w innych częściach Europy, w tym w Polsce. Tu także praktykowane są drzemki na zewnątrz. Starsze dzieci leżą pod zadaszeniem lub na tarasach, a mniejsze śpią we własnych wózkach. Wózek musi



### 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 zasiłek 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, dotłącz do nas!**

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



*Zapraszamy  
na świąteczne  
promocje!*

## BIEDRONKA SUPERMARKET ANDERLECHT



*Wesołych i zdrowych  
Świąt Wielkanocnych,  
smacznego jajka  
i mokrego Dyngusa  
życzy zespół Biedronki*



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



być wyposażony w podkład (koc polarowy lub wełniany, najlepiej owczy), śpiwór (przystosowany do ujemnej temperatury) i wodoodporny, wiatroszczelny ochraniacz na wózek. Latem – w moskitierę. Dzieci ubierane są w polarowy pajacyk, rękawiczki i czapki. Umowną granicą snu na powietrzu jest -10 stopni Celsjusza.

W krajach skandynawskich istnieje także tradycja kąpiele śnieżnych. Zdarza się, że maluchy tarzają się w śniegu w strojach kąpielowych. To załazek morsowania, które ostatnio bije rekordy popularności (na zdrowie!). Alternatywą są naprzemienne prysznice, wykonywane w warunkach domowych. Pod koniec ciepłej kąpiele warto pochłapać dziecko wodą o temperaturze 2–6 stopni Celsjusza. Brodzenie przez kilka minut w wannie z zimną wodą także dodaje wigoru.

Inną opcją, cieplejszą (ba, gorącą!), są seanse w saunie, podczas których ciało w bardzo nagrzanym pomieszczeniu poci się. Czy sauny są dla dzieci? To kwestia sporna, choć zwolennicy tej metody hartowania dziecięcego organizmu wskazują, że maluchy korzystające z sauny rzadziej chorują na infekcje górnych dróg oddechowych, nie mają trudności z zasypianiem i nadpobudliwością (trwają badania nad wpływem sauny na dzieci z ADHD). W saunie temperatura ciała człowieka wzrasta o około 1 stopień. Podwyższenie temperatury mobilizuje organizm do walki z drobnoustrojami. Kilka minut w takim ukropie raz lub dwa razy w tygodniu powoduje lepszy przepływ krwi, wzmocnienie układu mięśniowo-stawowego i tonizację układu nerwowego.

## W TYM SZALEŃSTWIE JEST METODA

Włoch Antonio Peretti (pseudonim Tom Perry) jest prekursorem nowej dyscypliny alpinizmu, tzw. rock-foot. Tuż po czterdziestce nasza go refleksja, że jako sportowiec nie wykorzystał swojej szansy. Miał predyspozycje; nie miał techniki. Pewnego

dnia w górach zdjął buty i ruszył w dół. Biegając piarzystym żlebem (Dolomity słyną z ostrych kamieni), mijał ciekawskich gapiów. Dopiero gdy zatrzymał się u podnóża stoku, zdał sobie sprawę z tego, że nie zdarł nawet naskórka. Rozpierała go niesamowita energia i poczuł, że zaczyna pisać własną historię. Boso wszedł na Etnę, Fugi, Orizabę, Stromboli; zdobył Mont Blanc i Kilimandżaro. Uważa, że gdy wędruje bez obuwia po lodzie, śniegu czy gorącym piasku, to ziemia przekazuje mu energię. Regeneruje go fizycznie i psychicznie.

Hartowanie to także codzienna aktywność fizyczna na świeżym powietrzu. Szybkie marsze, bieganie, jazda na rowerze. Naszą tolerancję na zmiany temperatury wzmacniają także częste wietrzenie pomieszczeń oraz sen przy otwartym oknie. Sekretem odporności jest przebywanie na świeżym powietrzu przez cały rok, niezależnie od temperatur na zewnątrz, przez minimum dwie godziny. W okresie letnim czas można swobodnie wydłużać. Gdy świeci słońce, śmiało można zasuwać boso po trawie – poza zabawą jest to forma refleksologii i uziemiania.

Clinton Ober rozpoczął działalność jako sprzedawca telewizji kablowej w Montanie i wzrósł, aby stać się liderem branży w całych Stanach Zjednoczonych. Zauważył, że współczesny człowiek zastąpił uzdrawiającą energię powierzchni Ziemi energią telefonów, komputerów i telewizora, lekceważąc negatywny wpływ elektrosmog, energii i fal elektromagnetycznych emitowanych przez wiele urządzeń, którymi się otacza. Uznał, że człowiekowi potrzebne jest uziemianie, czyli połączenie ciała z Ziemią. Zbudowani z wody i minerałów jesteśmy przewodnikami energii. Przez kontakt z naturalnym podłożem ładujemy ciało ujemnymi elektro-

nami, wyrównując elektryczny potencjał ciała. Korzystając z tej formy relaksu, pozbywamy się chronicznego zmęczenia i zaburzeń snu, wzmagających lęków i chorób krążenia, usuwamy napięcia mięśniowe, eliminujemy stany zapalne. Okazuje się, że całkiem skuteczny lek jest tuż pod twoimi stopami.

## CO NAS NIE ZABIJE

Holender Wim Hof przez wiele lat kształtował swoje ciało, biegając boso po śniegu, pływając w lodowatej wodzie i robiąc eksperymenty na żywym (całe szczęście, swoim!) organizmie, które przeciętnego człowieka przyprawiłyby o hipotermię. To sprawiło, że został nazwany „człowiekiem lodu”. Hof przypisuje swoje niezwykłe osiągnięcia specjalnym technikom oddechowym, ekspozycji na zimno i koncentracji umysłowej. Zaczął bić rekordy Guinnessa. Jego wyczyny to m.in. wspinanie się na Kilimandżaro w krótkich spodenkach, przebiegnięcie półmaratonu nad kołem podbiegunowym boso i stanie w pojemniku pokrytym kostkami lodu przez ponad 112 minut.

Hof znalazł wielu naśladowców, ale nie wszyscy dotrzymali mu kroku. Hartowanie to proces, który powinien przebiegać stopniowo. Nie należy go rozpoczynać w momentach infekcji, osłabienia, silnego stresu czy w czasie rekonwalescencji. Siłę zabiegów powinno dostosować się do organizmu.

Biografie himalaistów czytam pasjami. Wspinaczka to stan umysłu. Nie mam aspiracji, by naśladować wyczyny Kukuczki – nie wejdę solo na Makalu. Daleko mi do Toma Perry’ego – nie przemierzę Dolomitów bez butów trekkingowych. Ale znajdę odwagę, by nieco uszczknąć z fińskiego stylu życia.

Sylwia Znyk



# Polski sklep U IVONKI zaprasza na zakupy



Zdrowych i pogodnych  
Świąt Wielkanocnych,  
smacznego jajka i mokrego Dyngusa!

**CHEE D'ALSEMBERG 399**  
**1180 UCCLE**  
**T. 0470 01 98 89**



pon. nieczynne  
wt. – czw. 9.00 – 19.00  
piąt., sob. 9.00 – 20.00  
niedz. 9.00 – 15.00

# SUPER SMAAK

SKLEP POLSKI · ART. SPOŻYWCZE · DANIA DOMOWE

*Wesołych Świąt! Smacznego jajka!*

MUSZTARDA  
sarepska  
Kamis 185g  
**1,10€**

MUSZTARDA  
chrzanowa  
Kamis 185g  
**1,10€**

ŻUREK  
Winiary 49g  
**0,55€**

MAGNAT  
Czekoladki Easter  
Hunt Vanilla  
Pastel Wood 40g  
**1,20€**

MUSZTARDA  
sarepska  
Prymat 180g  
**0,70€**

CHRZAN  
Krakus 180g  
**1,15€**

BARSZCZ  
CZERWONY  
Jarosław Kuty  
500ml  
**1,40€**

PASZTET ze śliwką  
Szubryt 250g  
**2,50€**

MIESZANKA  
skórek owocowych  
Vog Goldpack 100g  
**1,00€**

**RABATY** zakupy za 50€ **-10%** zakupy za 100€ **-20%**

**61, Chaussée de Merchtem – 1780 Wemmel**  
wtorek - sobota 09:00 - 20:00  
niedziela 09:00 - 16:00  
Tel: 02 460 08 06  
polskisklepusersmaak



# 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 Menzynski  
0494 461 690

## PEDICURE-MEDICALE

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



Tel. 0479/ 677 961  
PROSZĘ DZWOŃĆ  
TYLKO Z NUMERÓW ODKRYTYCH

**PEDICURE MEDYCZNY**

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

**BOŻENA**  
0474 83 79 98  
USŁUGI Z DOJAZDEM DO DOMU

# STUDIO CORNER

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE  
SKŁAD WYDAWNICTW  
FOLDERY, KATALOGI, KSIĄŻKI

kontakt on-line  
marek@studiocorner.pl

**MAGICZNE  
nożyczki**

**FRYZJERKA**  
T. 0495 45 79 53



# Zwiedzamy ratusz w Brukseli!

Sercem Brukseli jest Grand-Place (Grote Markt), nad którym góruje piękna, majestatyczna wieża ratusza, zwieńczona figurą patrona miasta, św. Michała. Ratusz jest najbardziej godnym uwagi zabytkiem Brukseli i jednym z najpiękniejszych przykładów gotyckiej architektury w Belgii. Pierwszy kamień pod budowę położono w 1401 roku. Prace nad obecnym lewym skrzydłem ratusza rozpoczęto w 1402 roku, a zakończono trzy lata później. Z kolei w marcu 1444 roku dobudowano prawe skrzydło oraz wieżę (o wysokości 89 m) z posągiem archanioła Michała. Rozszerzenie ratusza było skutkiem rywalizacji między Brukselą i sąsiadującym z nią miastem Leuven, które również pretendowało do miana stolicy Księstwa Brabancji. Ostatecznie prace ukończono w 1449 roku. W 1695 roku, podczas bombardowania miasta przez wojska Ludwika XIV, ratusz został spalony, ale mury i wieża przetrwały. W salach recepcyjnych i komnatach radnych znajdują się piękne brukselskie gobeliny z XVI, XVII i XVIII wieku, wspaniała gotycka stolarka, herby starych cechów i obrazy ze zbiorów muzeum miejskiego.



## WYJĄTKOWA WIZYTA

Od 1 lutego każdy mieszkaniec Brukseli i turysta może poznać tajemnice brukselskiego ratusza od środka. Budynek otwarto bowiem dla zwiedzających.

W towarzystwie przewodnika możemy dowiedzieć się więcej o różnych okresach budowy ratusza, obserwując główną fasadę z widokiem na Grand-Place i wewnętrzny dziedziniec. Następnie wejdziemy do środka budynku. A w programie zwiedzenie takich charakterystycznych miejsc, jak gabinet burmistrza, izba rady miejskiej, sala ślubów, sala gotycka czy galerie portretów i Grangé.

Czy zauważyliście kiedyś, że skrzydło po prawej stronie wieży jest krótsze od tego po lewej? Że wejście do ratusza jest asymetryczne? Albo że budynek ma jeszcze kilka oryginalnych części, ale też dodatki i odrestaurowane elementy? Te i wiele innych ciekawostek poznacie podczas zwiedzania.

## JAK ZAREZERWOWAĆ?

Zwiedzanie odbywa się w środy, piątki, soboty i niedziele. Wizytę można zarezerwować online. Dostępne są przedziały czasowe, więc można wybrać ten, który najbardziej nam odpowiada. Inną opcją jest rezerwacja bezpośrednio na miejscu. Bilety sprzedawane są w holu recepcyjnym ratusza, do którego można wejść przez wewnętrzny dziedziniec. Wycieczki z przewodnikiem odbywają się w językach francuskim, niderlandzkim i angielskim.

## ILE TO KOSZTUJE?

15 euro za osobę dorosłą i 25 euro za wycieczkę panoramiczną, która obejmuje wstęp do sali ślubów i gotyckiej, balkonu i wieży głównej. Należy pamiętać, że wizyty panoramiczne odbywają się tylko w soboty. Dla dzieci do 6. roku życia wstęp jest bezpłatny.

Dokładne informacje można znaleźć na stronie Ville de Bruxelles:

[www.bruxelles.be/hotel-de-ville](http://www.bruxelles.be/hotel-de-ville)





**W naszej firmie traktujemy pracowników wyjątkowo!**

**Przyjdź do nas, sprawdź, przekonaj się!**

**Czekamy na Ciebie w naszym biurze!**

Zapewniamy :

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

**Serdecznie zapraszamy do współpracy z naszym biurem!**



**BUNIA Barbara**

☎ 0493/54.56.56

☎ 02/377.77.25

🌐 [www.forevercleants.com](http://www.forevercleants.com)

📍 Avenue de Busleyden 20  
1020 Bruxelles

✉ [info@forevercleants.com](mailto:info@forevercleants.com)



**SPRZEDAŻ I MONTAŻ  
STOLARKI OKIENNEJ I DRZWIOWEJ**

**Chassis Andre**

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

Zdrowych, pogodnych  
Świąt Wielkanocnych  
przepelnionych wiarą,  
nadzieją i miłością.  
Radosnego, wiosennego nastroju,  
serdecznych spotkań w gronie  
rodziny i przyjaciół  
oraz wesołego Alleluja!  
życzy firma  
Chassis Andre

**PRZEŁOM W TERMOIZOLACJI  
OD WEWNĄTRZ!**

**AERO-THERM**

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](mailto:info@chassisandre.eu)  
🌐 [www.chassisandre.eu](http://www.chassisandre.eu)



# JESTEM W I E L O R A K ą RÓŻNORODNOŚCIĄ KOSMOSU



Dywersant systemu płci, alchemik współczesności, arystokrata genderu – to niektóre określenia **Paula B. Preciado**, autora książki

„Mieszkanie na Uranie”. Dlaczego niebinarność jest jednym z najważniejszych wyzwań współczesności i dlaczego kryją się za nią porażające jakości egzystencji zmiany?

W marcu odbyła się belgijska promocja książki i spotkanie z dr Agatą Araszkiwicz, tłumaczką oraz autorką posłowia.

Osoby zainteresowane nabyciem książki prosimy o kontakt na: kongreskobietbrx@gmail.com.

**Dr Anna Kiejna: Skąd Paul B. Preciado wziął się w twoim życiu?**

**Dr Agata Araszkiwicz:** Paul B. Preciado jest filozofem i osobą transpłciową. To ważna postać debaty publicznej we Francji. Przed zabranieniem się za tłumaczenie znalazłam jego teksty. W trakcie procesu uzgodnienia płci filozof pisał dla dziennika „Libération” felietony, które wyszły jako książka „Mieszkanie na Uranie”. I właśnie tę książkę zdecydowałam się przetłumaczyć na polski, choć istnieją już inne jego pozycje przetłumaczone na nasz język.

W „Mieszkaniu na Uranie” Preciado wypowiada się na różne tematy, takie jak: polityka i miłość do zwierząt, edukacja i niebinarność, sztuka współczesna i model rodziny. Egzaminuje takie pojęcia jak kobiecość, męskość, niebinarność i pokazuje, w jak bardzo ograniczony sposób uwikłani jesteśmy w binarne myślenie.

Krótką, gazetową formą, którą dobrze się czyta, wydała mi się bardzo potrzebna polskim czytelnikom, czytelnikom i wszystkim czytającym osobom. Wkrótce po wydaniu tłumaczenia, w listopadzie ubiegłego roku tygodnik „Polityka” uznał „Mieszkanie na Uranie” za jedną z najważniejszych książek pozwalających zrozumieć naszą epokę.

**Dlaczego Preciado warto słuchać właśnie teraz?**

Współczesne czasy czynią z różnicy płci temat polityczny. W takich krajach jak Polska w imię tradycji czy niby boskiego porządku kobietom oraz osobom ze wspólnoty LGBT odmawia się podstawowych praw związanych z godnością egzystencji.

Z kolei np. w Belgii, pomimo rozwiniętej polityki feministycznej, musimy walczyć z przemocą seksualną, a także o równe płace, i tworzyć równościową kulturę seksualną, w której każda osoba ma prawo do spełnienia.

Według statystyk, o czym mówię w posłowiu do mego tłumaczenia, osoby niebinarne stanowią istotny procent populacji. Zapytajmy zresztą naszych nastoletnich dzieci – dla nich ten temat jest bardzo ważnym wątkiem budowania równościowej przyszłości. Podobnie jak klimat i sprawiedliwy porządek społeczny.

**Jaka jest najważniejsza lekcja, jaką nam daje Preciado?**

Wszelką niesprawiedliwość płynącą z systemu płci, w jakim żyjemy, traktować jako nieuzasadnioną uzurpację.

**Jak to rozumieć?**

W społeczeństwie patriarchalnym najwięcej przywilejów należy się mężczyznom, szczególnie białym mężczyznom. Im więcej pojawia się różnic – orientacji seksualnej, pochodzenia etnicznego, pozycji klasowej – tym jest mniej władzy. Dotyczy to więc definiowania tego, jak powinniśmy żyć. Żeby walczyć o zmianę, konieczne jest zrozumienie pewnych mechanizmów.

**Czy Preciado opisuje to na własnym przykładzie?**

Paul B. Preciado miał kiedyś na imię Beatriz. Doświadczenie bycia osobą niebinarną – to dla niego rodzaj olśnienia. Preciado jest osobą, która była homoseksualną kobietą, ale postanowiła w zgodzie ze sobą zmienić prawnie swoją tożsamość na męską; zachował jednocześnie pamięć o byciu kobietą, o miejscu bycia kobietą i jego znaczeniu. Dzięki temu Preciado widzi, jak inaczej ludzie zachowują się, gdy jest mężczyzną, i może podważyć te zachowania jako fikcje myślowe, ograniczające przyzwyczajenia.

**Co pozwala zrozumieć lektura Preciado?**

Niewytłumaczalne staje się na przykład, dlaczego osoby niebinarne nie występują w dotychczasowych porządkach społecznych. Zauważamy, że to się powoli zmienia – w Belgii w dokumentach państwowych można już dziś deklorować płęć inną niż tylko „kobieca” lub „męska”.



Jednocześnie niewytłumaczalne staje się, dlaczego kobietom w Polsce zabrania się aborcji, czyli dysponowania własnym ciałem i dobrostanem. Dlaczego w Belgii kobiety ciągle zarabiają mniej niż mężczyźni? Dlaczego, gdy jesteśmy kobietami, musimy bać się chodźć same w nocy (statystyki pokazują, jak wielkie jest zagrożenie)? Te pytania można mnożyć.

Nie ma żadnego powodu, żeby kogokolwiek traktować lepiej ze względu na jego anatomię, pochodzenie, bogactwo, stan sprawności, sposób życia itd. To jest wielka lekcja dla nas, czytelników.

**Jakie masz następne plany tłumaczeniowo-literackie?**

Preciado nakręcił film dokumentalny „Orlando”, pokazywany ostatnio jako wielkie wydarzenie na festiwalu w Berlinie. Zostałam wstępnie poproszona o przetłumaczenie ścieżki dialogowej. To przepiękny film, który jest aluzją do niezwykłej powieści Virginii Woolf „Orlando” sprzed prawie stu lat. Główna postać śpi stuletnim snem, w trakcie którego zmienia płeć.

Ponadto pracuję nad wznowieniem i aktualizacją swojej pierwszej książki, poświęconej biografii symbolicznej poetki Holokaustu, Zuzanny Ginczanki. Postaci kiedyś nieznannej, ale niezwykle inspirującej, wokół której powstała w Polsce swoista subkultura i bardzo się z tego cieszę. Myślę, że już wkrótce uda mi się ukończyć tę książkę.

**Dziękuję za arcyciekawą rozmowę.**

**rozmawiała Anna Kiejna**





[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

Savoir-vivre często kojarzy się ze znajomością dobrych manier przy stole oraz przestrzeganiem obyczajów i form towarzyskich. Jednak jest to pojęcie o wiele szersze, które ma swoje przełożenie w różnych aspektach życia. To swojego rodzaju umiejętność postępowania i radzenia sobie w wielu trudnych sytuacjach. Przy okazji Dnia Grzeczności za Kierownicą, który obchodzony jest 5 kwietnia, warto odświeżyć sobie zasady prawidłowego postępowania podczas prowadzenia auta.

# SAVOIR-VIVRE



## ZA KÓŁKIEM

### JAK TO SIĘ ZACZEŁO?

W 2001 r. Francuskie Stowarzyszenie na rzecz Zapobiegania Niekulturalnym Zachowaniom za Kierownicą ustanowiło Dzień Grzeczności za Kierownicą, aby ograniczyć wypadki na drogach. W tym dniu (a właściwie przez cały tydzień, gdyż jednodniowe święto przekształciło się w tygodniowe) ośrodki ruchu drogowego i samorządy organizują darmowe szkolenia dla kierowców z etyki na drodze, rozdają ulotki, przeprowadzają akcje tematyczne w szkołach i przedsiębiorstwach. W obchody święta angażują się znani francuscy aktorzy, sportowcy czy muzycy. Z czasem inne kraje przejęły podobną tradycję. We Francji Tydzień Grzeczności za Kierownicą przypada na trzeci tydzień marca, a w Polsce świętujemy 5 kwietnia.

### CO JEST NIEELEGANCKIE

Niestety istnieje długa lista niegrzecznych zachowań na drodze... Może warto zrobić sobie mały rachunek sumienia?

- ▶ **Szarżowanie z prędkością** – to jedno z najniebezpieczniejszych zachowań, jakiego możesz się dopuścić. Narażanie zdrowia i życia swojego oraz innych uczestników ruchu jest nieetyczne.
- ▶ **Trąbienie na innych kierowców bez potrzeby** – klakson w samochodzie nie został zamontowany po to, aby kierowca mógł nim obwieścić światu swoje negatywne emocje, ale po to, by ostrzegać o niebezpieczeństwie. Bezpodstawne używanie sygnałów dźwiękowych jest karane mandatem.
- ▶ **Niewłaściwe parkowanie** – gdy zaparkujemy samochód, upewnijmy się, czy znajduje się on w miejscu do tego przeznaczonym, czy nie zajmuje dwóch miejsc parkingowych lub (o zgrozo!) czy nie blokuje innego pojazdu.
- ▶ **Gwałtowne, niesygnalizowane manewry** – jeżeli stosujesz się do zasady z dowcipu, że „prawdziwy mężczyzna nie używa kierunkowskazów, bo nie chce zdradzać swoich zamiarów”, to możesz wrzucić swoje prawo jazdy do niszczarki. Wyprzedzanie aut jak w grach komputerowych nie ma nic wspólnego z zasadami bezpieczeństwa.
- ▶ **Nieustąpienie pierwszeństwa** – oprócz ustąpienia pierwszeństwa, wynikającego ze zna-

ków, pamiętajmy, że należy przepuszczać pojazdy komunikacji miejskiej włączające się do ruchu oraz pojazdy uprzywilejowane, które jadą na sygnale. Poza tym nie wykorzystujemy rozpędzonej karetki jako czołgu torującego nam drogę.

- ▶ **Wjeżdżanie na buspasy** – chyba że jesteś kierowcą autobusu i wykonujesz odpłatny przewóz osób na regularnych liniach. Wtedy buspas należy do ciebie.
- ▶ **Ryzykowne wyprzedzanie**, np. dwóch aut naraz lub „na trzeciego”.
- ▶ **Poruszenie się lewym pasem z małą prędkością** na drodze wielopasmowej. Każdy kierowca zna swoje możliwości prowadzenia pojazdu. Jeżeli lepiej czujesz się, jadąc z mniejszą prędkością, zajmij prawy pas i ciesz się podróżą.
- ▶ **Oślepienie światłami** – czy przyjemnie by ci było, gdyby ktoś świecił ci latarką prosto w oczy? No właśnie. Dlatego nie rób tego innym, bo może skończyć się to tragicznie.
- ▶ **Jazda na tzw. „zderzaku”** – podobnie jak w kolejce na pocztę, nie chciałbyś, aby ktoś stał zaraz za tobą i chuchał ci w ucho. Zbyt bliska odległość od pojazdu jadącego przed nami może być denerwująca dla kierowcy, ale też i niebezpieczna, ponieważ nie będziemy mieli możliwości szybkiego zareagowania podczas gwałtownego hamowania – i stłuczka gotowa.
- ▶ **Wyrzucanie śmieci z auta** – to tak samo, jakbyśmy podczas spaceru wyrzucili niedopałki, butelkę czy zużytą chusteczkę higieniczną na chodnik. O takiej osobie nie można powiedzieć, że ma dobre maniere w małym paluszk...
- ▶ **Wykrzykiwanie obelg i pokazywanie obraźliwych gestów** w kierunku innych uczestników ruchu drogowego. Pamiętajmy, że drugi kierowca też jest człowiekiem. Dlaczego sytuacje drogowe wywołują w nas taką agresję i skłaniają

do prymitywnych zachowań? Jeżeli czujesz, że puszcza ci nerwy, weź głęboki oddech, policz do dziesięciu i pomyśl sobie, że jesteś ponad tę sytuację i takie rzeczy cię nie ruszają.

- ▶ **Zbyt głośne słuchanie muzyki** – czy naprawdę wszyscy na ulicy muszą wiedzieć, jaki jest twój ulubiony rodzaj muzyki? Poza tym możesz przez to nie usłyszeć sygnału karetki lub straży pożarnej i opóźnisz stworzenie tzw. korytarza życia.
- ▶ **Obojętność wobec kierowców potrzebujących pomocy** – może stoi za tym niepewność, czy będziemy umieli pomóc. Jednak nie przekonamy się o tym, dopóki nie spróbujemy.

### CO JEST ELEGANCKIE

Oto zachowania, które poprawiają bezpieczeństwo i komfort jazdy.

- ▶ **Bycie czujnym na światłach** i ruszanie bez ociągania, gdy tylko zapali się zielone.
- ▶ **Stosowanie kierunkowskazów z wyprzedzeniem**.
- ▶ **Jazda na tzw. suwak**, gdy występuje zwężenie drogi.
- ▶ **Przepuszczanie aut**, które nie mogą wydostać się z drogi podporządkowanej.
- ▶ **Dziękowanie innym kierowcom** za wpuszczenie nas przed siebie poprzez uniesienie ręki lub zamruganie światłami awaryjnymi. Jeżeli kierowca, którego przepuściłeś, nie zamruga do ciebie światłami, nie rzucaj na niego gromów. Może nie ma tego w zwyczaju lub jest świeżo upieczonym kierowcą i każdy dodatkowy manewr go stresuje. Możesz być pewien, że mimo to jest ci po stokroć wdzięczny.
- ▶ **Przepuszczanie pieszych na pasach**.
- ▶ **Zachowanie odpowiedniej odległości i prędkości** przy wyprzedzaniu jednośladow.

Warto stosować zasady savoir-vivre'u na drodze nie tylko 5 kwietnia, ale przez cały rok. Pamiętajmy, że wysiadając z samochodu, stajemy się pieszymi, którzy też mają obowiązek stosowania się do zasad ruchu drogowego. Najważniejsze, aby było bezpiecznie, a jeżeli przy okazji będzie miło i życzliwie, to tylko z korzyścią dla wszystkich.

Anna Kata





# Memento Mori

KOMPLEKSOWE USŁUGI POGRZEBOWE

Oleksiewicz Wojciech



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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

# ELIOX

## ANTWERPIA

**DIENSTENCHEQUES**

**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 87, 2018 Antwerpen  
☎ Tel: 03 283 88 95 - Gsm: 0487 733 310  
✉ Email: eliox.bvba@gmail.com



Godziny otwarcia: Pon - Wt - Czw Pt: 9.30-17.00  
Środa i sobota: 8.00 - 12.00  
www.eliox.be

# KALENDARZ WYDARZEŃ

1.04 – 4.05

## FLORALIA BRUSSELS

Wystawa wiosennych kwiatów na terenie zamkowego parku.

Château de Grand-Bigard, 1702 Grand-Bigard

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

11 – 23.04

## BRUSSELS INTERNATIONAL FANTASTIC FILM FESTIVAL

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

[www.biff.net](http://www.biff.net)

13.04 – 18.05

## NOCTURNES

Muzea w Brukseli

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

14.04 – 7.05

## ORANŻERIE KRÓLEWSKIE

Domaine Royal de Laeken, 1020 Bruxelles

Informacje i obowiązkowa rezerwacja:

[www.koninklijke-serres-royales.be](http://www.koninklijke-serres-royales.be)

23.04 – 12.05

## LES NUITS BOTANIQUE 2023

Botanique, 1210 Bruxelles

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

26– 30.04

## WORLD PADEL TOUR 2023

Gare Maritime, 1000 Bruxelles

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

28– 30.04

## BALKAN TRAFIK FESTIVAL

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

do 30.04

## WYSTAWA: VAN GOGH THE IMMERSIVE EXPERIENCE

Horta Gallery 1000 Bruxelles

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

do 18.06

## THE FRIEND EXPERIENCE

Fani serialu FRIENDS będą mogli odtworzyć swoje ulubione sceny i przeżyć na żywo niektóre z najbardziej ikonicznych momentów.

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

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

6 – 7.05

## FÊTE DE L'IRIS

centrum Brukseli

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

## WYSTAWY

7.04 – 1.10.23

## ODYSSÉE AUX ORIGINES DE BLAKE ET MORTIMER

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

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

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

do 15.06

## JOHNNY HALLYDAY

Brussels Expo, 1020 Bruxelles

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

do 30.06

## LE CHAT DÉAMBULE

Wystawa 22 rzeźb Kota,

Philippe Geluck

Parc Royal, 1000 Bruxelles

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

do 13.08

## LUMINOPOLIS

Muséum des Sciences Naturelles,

1000 Bruxelles

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

do 15.10

## BACK TO NATURE 1900

Musée de la Ville de Bruxelles, 1000 Bruxelles

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

do 5.11

## ANIMALIA. CHEMINS DE VIES, CHEMINS DE FER

Train World, 1030 Bruxelles

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



# NABOŻEŃSTWA WIELKIEGO TYGODNIA I PASCHY

Patriarchat Ekumeniczny  
- Prawosławna Metropolia Belgii  
i Egzarchat Niderlandów i Luksemburga,  
Polska Parafia Prawosławna w Brukseli



Patriarcat Œcuménique  
- Métropole Orthodoxe de Belgique  
et Exarchat des Pays-Bas et du Luxembourg,  
Paroisse orthodoxe polonaise à Bruxelles

## SOBOTA ŁAZARZA • 8 kwietnia

10.00 - Boska Liturgia  
Po Liturgii dzieci i młodzież udekorują  
palmy  
18.30 - wieczernia święta Wejścia  
Chrystusa do Jerozolimy

## NIEDZIELA PALMOWA • 9 kwietnia

10.00 - Boska Liturgia i poświęcenie palm  
17.00 - Jutrznia Oblubieńca

## WIELKA ŚRODA • 12 kwietnia

18.30 - Obrzęd świętego oleju  
20.00 - Jutrznia Wielkiego Czwartku

## WIELKI CZWARTEK • 13 kwietnia

16.00 - Liturgia Wielkiego Czwartku  
Po Liturgii wspólny posiłek przed trudem  
czuwania  
ok. 18.30 - Jutrznia Wielkiego Piątku  
z czytaniem 12 Ewangelii

## WIELKI PIĄTEK • 14 kwietnia

17.00 - wieczernia Wielkiego Piątku  
z wyniesieniem całunu (płaszczanicy)  
18.00 - jutrznia Wielkiej Soboty i procesja  
z płaszczanicą

## WIELKA SOBOTA • 15 kwietnia

9.00 - Liturgia Wielkiej Soboty  
Po zakończonej Liturgii poświęcenie  
pokarmów. Poświęcenie pokarmów  
również o 14.00 i 18.00

## PASCHA • 15/16 kwietnia

23.30 - nabożeństwo o północy  
00.00 - Jutrznia paschalna  
01.00 - Liturgia paschalna  
Po Liturgii poświęcenie pokarmów

## ANTYPASCHA (wspomnienie zmarłych)

• 22 kwietnia  
18.30 - wieczernia

## NIEDZIELA • 23 kwietnia

10.00 - Boska Liturgia i panichida  
za zmarłych

Polska Parafia Prawosławna  
pw. Narodzenia Najświętszej  
Marii Panny

Rue de la Floraison 35  
1070 Bruxelles / Brussel



[orthpol.be](http://orthpol.be)



[instagram/orthpol](https://www.instagram.com/orthpol)



[facebook.com/orthpol.be](https://www.facebook.com/orthpol.be)



[twitter.com/orthpol](https://twitter.com/orthpol)

KONCERT  
**FISHECLECTIC**  
22/04/2023 19:00 BRUKSELA  
AVENUE DE LA RENAISSANCE 40

ORGANIZATORZY



PARTNER



SPONSORZY



PATRONI MEDIACY



# 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

✦ Italiëlei 213  
2000 Antwerpen  
☎ 03 301 11 11  
✉ info@belgicaservices.be

## PRASOWALNIA:

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



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



Bądź na bieżąco!  
Polub nas na Facebooku  
BelgicaServices





DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Nasze biuro w Antwerpii:  
Italiëlei 213  
2000 Antwerpen  
Tel.: 0488 01 20 00

8€

**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





# Naturalne sposoby na farbowanie wielkanocnych jajek

Co roku wraz z nadejściem Świąt Wielkanocnych rodzi się pytanie, jak naturalnymi sposobami zafarbować jajka. Przecież tworzenie i dekorowanie pisanek jest kultywowane od wieków – w jaki więc sposób radzono sobie w przeszłości?

Owszem, w sklepach czekają na nas gotowe zestawy farbek i komplety naklejek do dekoracji, jednak wykorzystanie naturalnych barwników uchroni nas chociaż w małym stopniu przed kolejną porcją sztucznych składników. Ekologiczne farbowanie jajek łączy się z wykorzystaniem łupinek cebuli, kurkumy czy liści czerwonej kapusty. Użycie naturalnych barwników pozwoli przygotować najbardziej tradycyjne pisanki. To także świetny pomysł na zajęcie dla dzieci i naukę poprzez zabawę.

Tak naprawdę większość barwników znajdziemy w kuchni – i choć ten sposób jest bardziej czasochłonny, to przede wszystkim zdrowszy i sprawiający więcej satysfakcji. A więc – naturalne farbowanie czas zacząć!

## O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

Naturalne sposoby farbowania zwykle nie dadzą tak intensywnego koloru jak barwniki ze sklepu, jak więc uzyskać najlepszy efekt? Należy wybierać jak najbielsze jajka, ponieważ im jaśniejsza skorupka, tym czystszy i intensywniejszy kolor pisanki uda nam się uzyskać. Po zafarbowaniu warto jajka przetrzeć szmatką nasączoną w oliwie – wtedy będą pięknie błyszczące.

Zamiast octu do farbki domowej roboty można dodać kwasek cytrynowy lub sok z cytryny. Siła farbowania polega na tym, aby stworzyć kwaskowate środowisko; następuje wtedy zmiana pH i barwienie staje się trwalsze i silniejsze.

## NATURALNA PALETA KOLORÓW

**Żółty** – do pół litra wody wsypujemy trzy łyżki kurkumy wraz z resztą składników i mieszamy. Intensywny żółty kolor powinno się uzyskać po około dwóch godzinach. Żółty kolor powstaje także z curry, rumianku, suszonych kwiatów jaskra, igieł modrzewiowych.

**Pomarańczowy** – ten delikatny kolor uzyskamy ze startej marchewki lub skórki młodej dyni. Jajka zanurzamy w roztworze przygotowanym z dodatkiem octu i trzymamy do uzyskania oczekiwanego koloru.

**Różowy** – sekretem tej barwy jest sok z buraków! Buraki obierz i pokrój na kawałki albo nawet zetrzyj na tarce, a następnie gotuj z octem i solą. Im dłużej zanurzać będziesz jajka w roztworze, tym kolor będzie intensywniejszy.

**Czerwony** – w celu jego uzyskania należy pokrojone na ćwiartki kawałki czerwonej cebuli gotować w roztworze. Następnie do gorącego wywaru wkładamy jajka. Tutaj również dla uzyskania najlepszego koloru warto zostawić jajka w roztworze na całą noc. Czerwony uzyskamy także dzięki wywarowi z kory dębu, owoców czarnego bzu, suszonych jagód, szyszek olchowych lub cebulek krokusa.

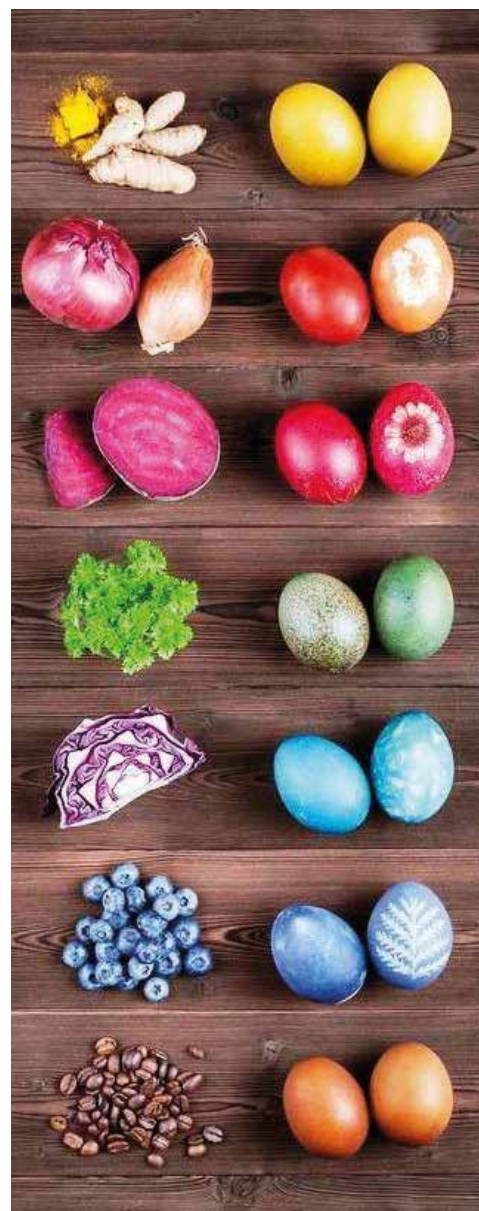
**Zielony** – to kolor wiosny, nadziei i Wielkanocy, nie może go więc zabraknąć na pisankach. Aby zabarwić na taki kolor, wykorzystamy liście szpinaku lub świeżej pietruszki, które należy ciasno ułożyć w garnuszku, a pomiędzy nimi umiejscowić jajka. Także pokrzywa, świeża trawa, kora brzoza, wywar z jemiioły lub młode żyto pozwolą na uzyskanie zielonej barwy.

**Niebieski** – ugotuj pół główki poszatowanej kapusty aż do uzyskania zabarwionej wody, a następnie odcedź i postępuj jak w przepisie podstawowym. Dla uzyskania intensywnego koloru można jajka zostawić w wywarze nawet na całą noc. Niebieski kolor uzyskamy także z owoców tarniny lub borówki amerykańskiej.

**Brązowy** – ten sposób zna chyba każdy z nas; kilka dni wcześniej zacznij zbierać łupiny z cebuli, najlepiej te o intensywnym ciemnym kolorze. Jak największą ich ilość ugotuj w roztworze z solą i octem.

Kolorowe jajka to jeden z najwyrazistszych symboli Wielkanocy. Nie może ich zabraknąć w koszyczku ze święconką ani na świątecznym stole. Spróbujmy w tym roku wykorzystać siłę natury, aby uzyskać piękne, wielobarwne pisanki!

Agnieszka Strzałka



Podstawowy naturalny sposób na barwienie jajek polega na przygotowaniu roztworu gorącej wody z dodatkiem octu i soli oraz odpowiedniego składnika, który zafarbuje jajka. W ilości pół litra wody należy rozpuścić trzy łyżki soli i trzy łyżki octu wraz z dodatkiem produktu farbującego. W tak przygotowanym gorącym roztworze zanurzamy jajka i pozostawiamy do momentu osiągnięcia oczekiwanego koloru. Po tym czasie osuszamy i natłuszczamy – wielkanocne pisanki są gotowe.





# BELGICA

DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES



**Tel.: 0488 01 20 00**

# CENTRUM WSZECHŚWIATA

# JUŻ OTWARTE!

## CENTRUM WSZECHŚWIATA

24 marca br., po dwóch latach prac remontowo-budowlanych, nastąpiło oficjalne otwarcie „Centrum Wszechświata”, budynku Sztabu Pomocy Belgia.

### Czym jest Centrum Wszechświata i po co powstało?

Przez bardzo długi czas organizacja korzystała w pomocy przyjaciół, urzędów i organizacji, aby móc organizować akcje pomocowe. Naturalne zatem było poszukiwanie swego miejsca na ziemi.

Testem potrzeb organizacji w kwestii lokalowej była akcja pomocy Ukrainie, której rocznicę obchodziliśmy w dniu oficjalnego otwarcia Centrum.

W lutym 2021 r. rozpoczęły się prace remontowe starej kuźni w gminie Etterbeek, zakończone w lutym 2023 r.

Jest to projekt społeczny wybudowany ze środków prywatnych zarządu organizacji Help Centre Belgium.



### Budynek składa się z kilku elementów:

- ▶ **Sala główna wolontariatu Sztabu** służy do szkoleń i spotkań zespołów pomocy humanitarnej. Jest to miejsce spotkań kulturalnych Polonii w Belgii, mieści się tu też Polska Biblioteka w Belgii oraz kino w projekcji MiMo Wszystko Kultura.

Miejsce ma służyć integracji Polonii z Belgami, jest otwarte na wiele społeczności i organizacji chcących współpracować w jednym celu.

Centrum zostało zbudowane z materiałów ekologicznych, pochodzących często z recyklingu, ale jest na tyle nowoczesne, aby móc korzystać ze wszystkich możliwych technik prezentacji XXI wieku.

- ▶ **Piętro Sztabu Pomocy Belgia** mieści biuro organizacji, studio telewizji internetowej Wiadomo.be oraz pomieszczenie redakcyjne.
- ▶ **Gabinet terapii dla dzieci i młodzieży** „Terapeuta w Brukseli”.

Jesteśmy otwarci na propozycje współpracy oraz realizację wspólnych projektów. Jeśli taki masz, to pisz do nas śmiało!

**Kontakt w sprawie najmu sali głównej** na wydarzenia prywatne – firmowe – dla organizacji: Sztab Pomocy Belgia, e-mail: [info@helpcentre.be](mailto:info@helpcentre.be) lub za pośrednictwem naszych social mediów.

**Centrum Wszechświata**  
rue de Haerne 39  
1040 Etterbeek





ZEBRANA KWOTA 31. FINAŁU WOŚP

**45.512,80 EUR**



# 31. Finał WOŚP Bruksela

W dniach 27–29 stycznia odbył się w Brukseli 31. Finał WOŚP. Przyswiecało mu hasło „Chcemy wygrać z sepsą”. Wydarzenie przyciągnęło licznych uczestników i po raz pierwszy w historii WOŚP grał dla wszystkich, małych i dużych.

łącznie na walkę z sepsą Sztab Bruksela zebrał **45 512,80 euro**.

Głównym punktem programu piątkowej licytacji w Hotelu Aloft (27 stycznia) było wystawienie cennych przedmiotów od znanych osób. Najważniejszym z nich był elektryczny rower marki Bzen sprzedany za 2200 euro. Lokalni artyści, w tym zespół Sodasoul, dawali występy na scenie pomiędzy licytacjami. Atmosfera była cudowna.

W sobotę 28 stycznia odbyło się rodzinne spotkanie w Centrum Wszechświata, zorganizowane przez Stowarzyszenie Sztab Pomocy Belgia. Dorośli i dzieci bawili się przy wacie cukrowej, ciastach i pysznym

polskim bigosie. Szturmowcy z Gwiazdnych Wojen byli jedną z atrakcji, wspierając organizację Finału.

Niedziela 29 stycznia to finałowy dzień, podczas którego prawie 50 wolontariuszy zbierało datki na ulicach Brukseli, a w ponad 60 miejscach w Belgii znajdowały się stacjonarne puszkki. Wydarzenie, choć skromne, przyciągnęło tłumy.

Organizacja Finału WOŚP wymagała zaangażowania wielu osób i instytucji. Warto podkreślić wsparcie partnerów i sponsorów, którymi byli m.in.: Biuro Regionalne Województwa Zachodniopomorskiego w Brukseli, Magabel Services, Bzen, Meta4, Photo-Booths.be, Green Home Belgium, Polisa.be oraz Polskie Centrum Kształcenia im. Jana Pawła II w Brukseli.

Wolontariusze odgrywali kluczową rolę. To dzięki ich pracy i poświęceniu zebrano tak dużą sumę pieniędzy. Finał WOŚP w Brukseli nie tylko umożliwił zbiórkę środków, ale także integrację i wspólną zabawę. Wydarzenie cieszyło się ogromnym zainteresowaniem lokalnej społeczności, umożliwiając nawiązanie wielu wartościowych kontaktów.

Dziękujemy wszystkim, którzy przyczynili się do organizacji i przeprowadzenia 31. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Brukseli. Wasze zaangażowanie i poświęcenie są nieocenione i przyczyniają się do poprawy świata wokół nas.



**Siema!**  
**Kamil Arszagi vel Harszagi**  
Szef Sztabu WOŚP Bruksela



# Zaakceptuj siebie – o ciele i nie tylko

Niezależnie od czasów, kobiety postrzegane są w dużej mierze poprzez pryzmat ciała. W ostatnich latach spory wkład w to zjawisko mają media, gdyż dla wielu wyznaczają one wzorzec ideału sylwetki, narzucając jednocześnie warunki akceptacji siebie (bądź innych). Ma to związek z utożsamianiem ludzi, a szczególnie kobiet, z ich wyglądem oraz z uzależnieniem zadowolenia z siebie od sposobu, w jaki się prezentujemy.

Co istotne, w mediach panuje tendencja do przedstawiania kobiet o coraz szczuplejszej figurze. Chudość jest więc, według przekazu medialnego, wyznacznikiem kobiecej atrakcyjności. Wiele badań wskazuje także, że kanony te stają się coraz bardziej surowe i trudne do osiągnięcia.

**Znaczenie, jakie w dzisiejszych czasach nadajemy wymiarom ciała, wbija do naszego umysłu przekaz: „jeśli swoim wyglądem i wymiarami podporządkuję się obecnym wymogom – wtedy cała reszta się ułoży, będąc bezpieczna od osądów, akceptowana i chciana.”**

Przejmuję mnie, że codziennie spotykam masę cudownych kobiet, które nie dostrzegają swojego piękna i wyjątkowości. A przecież to różnice, które między nami występują, czynią nas niepowtarzalnymi i zarazem bardziej interesującymi. Jednak w dalszym ciągu są one często opisywane jako powód do wstydu. Jednocześnie w optymizm wprawia fakt, że kobiety z roku na rok są coraz bardziej świadome manipulacji, którym są poddawane.

W tym artykule dzielę się informacjami i badaniami na temat tego, jaki wpływ na naszą podświadomość ma przekaz generowany przez media.

## ZABURZONA RELACJA Z JEDZENIEM

Niedostrzeganie swojej wartości to jedna z konsekwencji narzucanego przez media wzorca. Kolejną jest skłonność do postaw i zachowań będących objawami zaburzeń odżywiania. Jednocześnie z zewnętrznym naciskiem, by mieścić się w standardach, u kobiet występuje oczywista potrzeba jedzenia, co często prowokuje występowanie konfliktu i poczucia winy. W konsekwencji tak sprzecznych sygnałów może dojść do powstania błędnego założenia, że słuchając potrzeb własnego ciała, związanych ze spożywaniem pokarmu – oddalamy się od szczęścia i spełnienia. Tylko czy prawidłowa relacja z jedzeniem wyklucza zadowolenie ze swojego wyglądu?

**Wybór diety, czyli sposobu, w jaki się odżywiamy, powinien być podyktowany troską o zdrowie, nie zaś wymogami stawianymi przez społeczeństwo.**

Wiele źródeł skupiających się na poznaniu przyczyn występowania zaburzeń odżywiania wśród kobiet wskazuje właśnie na nierealistyczny obraz kobiecego ciała prezentowany w mediach. Co ciekawe, badania z 1986 r. pokazały, że przekaz medialny i zawarte w nim kanony piękna są inne w zależności od płci, która ma być ich odbiorcą.

W programach telewizyjnych i magazynach skierowanych do kobiet kładzie się dużo większy nacisk na aspekt chudej sylwetki i sposoby jej osiągnięcia. Jednocześnie figura kobieca ma być dużo bardziej smukła niż w przeszłości. Wymiary ciała kobiet są często związane nie tylko ze sposobem ich postrzegania, ale także traktowania. Drobna budowa może wywoływać stereotypowe skojarzenia z lalką, bezbronnością i koniecznością zaopiekowania się kimś, zaś mocniejsza sylwetka z braniem na poważnie, kompetencją i samowystarczalnością. Cóż więc dziwnego, że kobiety mogą czuć się skrępowane i przejawiać zaburzone zachowania żywieniowe, gdy jednocześnie chcą być odbierane jako atrakcyjne, ale przede wszystkim nie czuć, że robią to kosztem szacunku do samych siebie?

Inną ważną kwestią, na którą zwracają uwagę naukowcy, jest rola kobiety jako żywicielki rodziny, karmiącej bliskich i jednocześnie będącej pod presją kontrolowania własnego sięgania po pokarm. To rodzi konflikt i może prowadzić do wystąpienia zaburzeń odżywiania.

## ŚRODKI WSPIERAJĄCE ODCHUDZANIE

Coraz więcej ludzi, szczególnie w krajach wysoko rozwiniętych, korzysta ze środków mających pomóc w utracie kilogramów. Jest to o tyle nasilone, że przymysł związany z odchudzaniem, pierwotnie powołany do istnienia w odpowiedzi na zapotrzebowanie konsumentów, obecnie sam wmawia nam niezbędność własnego istnienia. Robi to na trzy sposoby. Po pierwsze, propaguje stereotypowe myślenie gloryfikujące konkretne wymiary ciała. Po drugie, utrwała przekonanie o konieczności stosowania diety dla osiągnięcia narzucanych wymogów sylwetkowych. I wreszcie – poddaje modyfikacji lub zacierza wymogi medyczne, które decydują o potrzebie wprowadzenia diety.

## OBAWA PRZED BYCIEM SOBĄ?

Okazuje się, że kobiety zazwyczaj postrzegają swoją masę ciała jako wyższą od idealnej, mężczyźni zaś jako niższą od tej wymarzonej. Kobiety podświadomie porównują swój wygląd z rozpowszechnianym kanonem piękna i w konsekwencji są mniej z siebie zadowolone.

Presja ze strony środowiska jest niezwykle przytłaczająca, a w perspektywie czasu może wywołać u nas świadomość bycia niewystarczającą. Takie dysfunkcyjne przekonanie będzie prowadziło do obaw przed wyróżnianiem się oraz do podejmowania działań, by wpaść w wymogi narzucane przez społeczeństwo. I tu pojawia się pytanie, gdzie w tej koncepcji miejsce na naszą wolność i wyrażanie siebie w pełni.

**Kochanie siebie i świadomość bycia wystarczającym to szalenie ważne elementy harmonijnego i satysfakcjonującego życia. Nie poświęcajmy więc czasu na atakowanie siebie, lecz przeznaczymy go na pielęgnowanie rytuałów, które wzmacniają poczucie, że żyjemy w pełni i jesteśmy dla siebie wsparciem.**

Akceptacja pochodząca z zewnątrz nie powinna być dla nas najważniejsza, gdyż długoterminowo to ta wewnętrzna sprzyja zachowaniu dobrostanu. Kluczowe jest więc okazywanie sobie czułości i akceptacji. Sposobów na to jest pełno, a poniżej znajdziesz opis jednego z moich ulubionych.

## ĆWICZENIE

Proponuję wam krótkie ćwiczenie. Jego celem jest postrzeganie swojego ciała w bardziej przychylny sposób, który przekłada się również na nasze samopoczucie, myśli i działania. Ze względu na niezwykle intymny charakter zadania warto zadbać o spokojne i przyjazne otoczenie z ciepłym światłem (np. zapal świeczki), twoją ulubioną muzyką czy też zapachem, który wprawia cię w dobry nastrój.

Rozbierz się do naga i stań przed lustrem. Przyjrzyj się sobie z uwagą i czułością. Nie spiesz się. Masz czas. Jesteś warta czasu, jaki przeznacysz na to ćwiczenie. Gdy oswoisz się z sytuacją, weź kartkę i wypisz na niej jak najwięcej rzeczy, które podobają ci się w twoim wyglądzie. Może to być cokolwiek, tylko ty będziesz miała do tego wgląd – pieprzyk, włosy, uśmiech, kolor oczu, a może kształt paznokci – co tylko przyjdzie ci do głowy. Aby uzyskać zadowalający i trwały efekt, ćwiczenie warto powtarzać codziennie, przynajmniej przez tydzień.

**autorka: Dominika**  
założycielka bloga [www.modernzen.pl](http://www.modernzen.pl),  
członkini Centrum Antyprzemocowego  
Elles pour Elles



**NIEBIESKA LINIA +32 466 901 702**



WWW.POLSKASZKOLALEUVEN.EU  
WWW.POOLSESCHOLLEUVEN.EU

# ZAPISY NA ROK SZKOLNY 2023/2024

Polska Szkoła w Leuven im. W. Szymborskiej  
ZAPRASZA DZIECI W WIEKU 2,5-14 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, psycholog i biblioteka szkolna

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY  
NA DARMOWE LEKCJE PRÓBNE!**  
www.polskaszkolaleuven.eu  
Pytania? Napisz lub zadzwoń!  
szkolawleuven@gmail.com

0489305905 - przedszkole      0472286925 - szkoła




## 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

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.

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





## BELGIJSKA KULTURA PIWOWARSKA

Dla smakoszy złotego trunku Belgia jest niewątpliwie jednym z piwnych rajów oferujących szeroką gamę różnych stylów, tradycyjne receptury i piwo z lokalnych browarów. Według danych z 2021 roku, w Belgii produkowanych jest ponad 3000 marek piw, w tym wiele słynnych, takich jak **Chouffe, Chimay, Duvel, Leffe, Orval czy Westvleteren**.

W niniejszym artykule przyglądamy się bliżej belgijskiej kulturze piwnej oraz podajemy praktyczne informacje i najlepsze sposoby na odkrycie belgijskich piw.

### BELGIJSKIE KLASZTORY I OPACTWA PRODUKUJĄCE PIWO.

Początki belgijskiej tradycji piwowskiej sięgają aż do średnio-wieczna, kiedy to mnisi zaczęli produkować piwo w swoich klasztorach. W owym czasie woda była często skażona i niezdatna do spożycia, a piwo produkowane w klasztorach było jednym z najbezpieczniejszych napojów dostępnych dla ludzi.

Do dziś wiele klasztorów i opactw produkuje swoje własne piwo, zgodnie z tradycyjnymi recepturami i metodami. Często jest to piwo o charakterystycznym smaku i aromacie, który wynika z zastosowania unikalnych drożdży i innych składników.

Belgijska tradycja piwowska, związana z klasztorami i opactwami, jest ważnym elementem kultury piwnej w tym kraju. Dzięki temu dziedzictwu, belgijskie piwa mają nie tylko wspaniały smak i aromat, ale również wielką historię i tradycję.

Poniżej podajemy pięć przykładów klasztorów w Belgii, które słyną z produkcji wyjątkowego piwa:

**1. Abbaye Notre-Dame d'Orval** - klasztor ten produkuje **piwo Orval**, które słynie z intensywnego smaku i aromatu, charakteryzującego się nutami cytrusowymi i ziołowymi.

**2. Abbaye de Scourmont** - z tego klasztoru pochodzi piwo **Chimay**, które jest uważane za jedno z najlepszych piw trapistowskich na świecie. Chimay oferuje różne style piwa, w tym jasne, ciemne i mocne.

**3. Abbaye de Westmalle** - oferuje jasne i ciemne **piwo Westmalle**, które jest jednym z najważniejszych przykładów belgijskich piw trapistowskich. Westmalle charakteryzuje się bogatym smakiem i aromatem.

**4. Abbaye Saint Remy** - klasztor ten produkuje **piwo Rochefort**, uważane za jedno z najbardziej kompleksowych i wyrafinowanych belgijskich piw. Rochefort oferuje trzy różne style, oznaczone numerami 6, 8 i 10, z których każdy ma unikalny smak i aromat.

**5. Abbaye de Val-Dieu** - oferuje różne style piwa, w tym jasne, ciemne i mocne, które charakteryzują się wyraźnym smakiem i aromatem. **Piwo Val-Dieu** uważane jest za jedno z najbardziej wyjątkowych belgijskich piw.

### DANIA KUCHNI BELGIJSKIEJ, KTÓRYCH SKŁADNIKIEM JEST PIWO.

Wspaniały smak belgijskiego piwa wykorzystywany jest również w kuchni do przyrządzania tradycyjnych potraw. Oto kilka przykładów belgijskich dań, w których używa się piwa:

**1. Stoofvlees** - to tradycyjne flamandzkie danie mięsne, które jest duszone w ciemnym piwie, z dodatkiem cebuli, marchwi i innych przypraw. Podaje się je z ziemniakami lub puree ziemniaczanym.

**2. Carbonade Flamande** - podobne do Stoofvlees, jest to duszone mięso, ale z dodatkiem chleba, musztardy i cukru brązowego. Podaje się je z frytkami lub chlebem.

**3. Waterzooi** - to kremowa zupa, która jest przygotowywana z kurczaka lub ryb, warzyw i piwa. Podaje się ją z ziemniakami lub chlebem.

**4. Lapin à la Gueuze** - to danie z królika, duszone w piwie Gueuze. Jest to piwo, które jest mieszanką młodego i starego lambika i charakteryzuje się wyrazistym smakiem i aromatem.

**5. Moules-frites** - to danie z małży gotowanych w piwie, podawanych z frytkami i majonezem lub musztardą. Jest to jedno z najbardziej znanych belgijskich dań, często podawanych w restauracjach i kawiarniach.



Carbonade Flamande



## FESTIWALE

Piwnie festiwale to doskonała okazja dla miłośników złotego trunku, którzy chcą spróbować nowych gatunków, poznać różne style i delektować się smakiem doskonałych belgijskich piw. Oto lista 9 imprez organizowanych w Belgii, według dat na rok 2023 (jeśli takowe zostały już podane przez organizatorów wydarzeń).

### 1. Internationaal Geuze & Kriek Festival - 'Nacht van de Grote Dorst'

Data: **21 kwietnia 2023**

Adres: **Kerkstraat 55, Itterbeek, Belgium**



To wydarzenie światowej rangi, w którym każdy miłośnik lambic i gueuze powinien uczestniczyć przynajmniej raz w życiu. Odbywa się co dwa lata w kwietniu i zwykle jest to piątek przed świętem piwa Zythus.

### 2. Zythus Beer Festival (ZBF)

Data: **22 - 23 kwietnia 2023**

Adres: **LandMarck Hal K, Wegevoerdenlaan 5, 8500 Kortrijk**



ZBF to coraz ważniejsza data w pamiętniku piwoszy, zarówno tych z Belgii, jak i tych z zagranicy, to uosobienie belgijskiego festiwalu piwa. Prezentuje około 100 stoisk – obsadzonych przez piwowarów i firmy piwne. Niektóre piwa są warzone specjalnie z okazji ZBF, więc Zythus oferuje pierwszą okazję do spróbowania ich.

### 3. BAB Bruges Beer Festival

Data: **10 - 11 czerwca 2023**

Adres: **Meeting & Convention Centre, Sint-Maartensbilk 1, 8000 Brugge**



Festiwal ten istnieje od 2007 roku i obejmuje ponad 450 piw, a także stoiska z najwyższej jakości jedzeniem, w tym lekcje gotowania dla smakoszy w godzinach pokazów. Kolejną ekscytującą cechą tego wydarzenia jest to, że dostępne są wszystkie piwa trapistów, w tym Westvleteren.

### 4. Bierpassie Weekend

Data: **23, 24 i 25 czerwca 2023**

Adres: **Groenplaats, 2000 Antwerpen**



Bierpassie Weekend tradycyjnie odbywa się w ogromnym namiocie, ustawionym w centrum Antwerpii. Jest to numer jeden spotkań dla bardziej ugruntowanych, średnich i dużych belgijskich browarów.

### 5. North Sea Beer Festival

Data: **pod koniec sierpnia**

Adres: **Zeeheldenplein, 8400 Oostende**



Ponad 200 belgijskich piw z około 30 browarów, od klasycznych po limitowane edycje. Miłośnicy piwa, nadmorscy wycieczkowie i plażowicze z całego świata gromadzą się przy promenadzie na Zeeheldenplein, w pobliżu Kursaal, dworca kolejowego, centrum miasta- i oczywiście plaży- idealne miejsce, aby cieszyć się smakiem piwa i wspaniałą atmosferą oraz widokiem na morze.

### 7. Belgian Beer Weekend

Data: **1- 3 września 2023**

Adres: **Grand'Place, Bruxelles**



To fantastyczny festiwal, a lokalizacja czyni go jeszcze lepszym. Znakomity Grand Place w Brukseli ma stoiska z piwem ustawione na całym obwodzie. Tutaj odkryjesz szeroką gamę ofert małych, średnich i dużych belgijskich browarów. Bramy otwierają się w piątek około 18:00, a ogół społeczeństwa zazwyczaj atakuje plac. Belgijski weekend piwny trwa do niedzieli wieczorem

### 8. Poperinge Beer Festival

Data: **15, 16 i 17 września 2023**

Adres: **Grote Markt 1, 8970 Poperinge**



Ten festiwal bardzo wyjątkowych piw jest corocznym wydarzeniem w Poperinge i obejmuje 100 lokalnych piw flamandzkich, głównie warzonych w małych ilościach. Trzydniowy festiwal obejmuje nie tylko degustacje piwa, ale także ucztę muzyczną, wybory królowej chmielu oraz niedzielną uliczną paradę.

### 9. Kerstbeerbestival Essen

Data: **16 - 17 grudnia 2023**

Adres: **Heuvelhal, Kapelstraat 7, 2910 Essen**



Essen – na północ od Antwerpii i blisko granicy z Holandią – zapisał się na mapie festiwalu piwa dzięki corocznej bożonarodzeniowej degustacji. Tutaj można spróbować najszerzej gamy belgijskich piw bożonarodzeniowych i zimowych. Festiwal zapewnia również możliwość spróbowania różnych specjalnych, dojrzewających w drewnie piw, a także najlepszego zimowego rozgrzewacza, wyjątkowego „glühkriek” (grzany kriek). Na tym festiwalu zwiedzający mogą skosztować blisko 200 piw, w tym około 20 świeżo lanych odmian.

## SZLAKI I TRASY PIWNE.

Kolejnym ze sposobów na poznanie belgijskiej tradycji piwnej oraz odkrywanie nowych smaków i stylów jest wyprawa szlakiem opactw, klasztorów, browarów lub lokali oferujących różnorodne gatunki i smaki chmielowego napoju.

W Belgii istnieją szlaki piwne, które umożliwiają miłośnikom piwa odkrywanie nowych smaków i stylów.

Świetnie opracowana mapka z zaznaczonymi browarami, które warto odwiedzić:



8 lokalnych piwiarni do odkrycia w Tournai:





# Co w trawie piszczy u zuchów i harcerzy

Założycielem skautingu jest sir Robert Baden-Powell. W dniu jego urodzin, czyli 22 lutego, obchodzimy Dzień Myśli Braterskiej – święto harcerzy i skautów na całym świecie.

Już w 1926 r., podczas 4. Międzynarodowej Konferencji Skautek i Przewodniczek w Stanach Zjednoczonych, ustanowiono święto dziewcząt. Skauci także szybko przystąpili do tej inicjatywy. Od 2005 r. Światowe Stowarzyszenie Przewodniczek i Skautek wybiera corocznie ważną kwestię międzynarodową jako temat światowego Dnia Myśli Braterskiej, okazję do poznania i docenienia innych krajów i kultur, a także zwiększenia świadomości i wrażliwości na problemy globalne. W tym roku był to „Nasz świat, nasza bezpieczna przyszłość. Środowisko i pokój”.

Dzień Myśli Braterskiej jest zawsze wspaniałą okazją do świętowania. W tym roku Szczęp ZHP Belgia mógł ten ważny dzień obchodzić podczas biwaku i kolonii, które odbyły się w dniach 20–24 lutego br. Naszą podróż rozpoczęliśmy pociągiem. Potem harcerze przeszli kilka kilometrów pieszo do malowniczo położonego ośrodka Le Grand Gite – Domaine de Farnières.

**Podczas biwaku 1. Brukselska Drużyna Harcerska** zdobyła imię Marii Skłodowskiej-Curie. Znana noblistka jako jedna z pierwszych kobiet uzyskała prawo jazdy. Skonstruowała też przenośny aparat rentgenowski, dzięki któremu ratowała życie i zdrowie żołnierzy podczas I wojny światowej. Jako jedyna kobieta uczestniczyła w 1911 r. w kongresie naukowym Solvay w Hotelu Metropole w Brukseli m.in. z Albertem Einsteinem, który został jej przyjacielem.



Konferencja Solvay, 1911 r.

Podczas harcy biwakowych nasi harcerze wzięli udział w biegu na orientację, przygotowali własne danie w kociołku nad ogniskiem, zapoznali się z życiorysem Marii Skłodowskiej-Curie (zaprezentowanym zdalnie przez edukatora z Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie),

bawili się podczas ostatniego dnia karnawału oraz przyswajali wiedzę z zakresu pierwszej pomocy. Kilkoro harcerzy złożyło także harcerskie przyrzeczenie. 22 lutego przy obrzędowym ognisku mieliśmy zaszczyt gościć p.m. Stefanię Ludwikowską, długoletnią drużynową ZHP w Belgii (Maasmechelen) – od 1981 do 2016 r., jedną z najstarszych harcerek ZHP Belgia.



**W tym czasie nasza Gromada Zuchowa Leśne Ekoludki** przybyła do Akademii pana Kleksa i spotkała się z doktorem Paj-Chi-Wo, który przekazał im czapkę bogdychanów. W Akademii rozbrzmiewał także dzwonek szpaka Mateusza. Pan Kleks uważnie przyglądał się sennym lusterkom i ścierał z nich piękne sny. Zuchy opowiadały o swoich uczuciach za pomocą pasków kolorowego makaronu, które następnie zjedli ze smakiem. Ekoludki poznały różne kontynenty i ich mieszkańców. W czasie prac ręcznych przygotowały balony, którymi oko pana Kleksa odbyło podróż dookoła świata. Zuchy znajdowały mnóstwo kolorowych motyli. Na huczną zabawę z okazji ostatnich do Akademii zaproszono licznych gości z sąsiednich bajek. Zuchy nauczyły się robić jadalne piegi, kolorowe kleksy i olbrzymie bańki mydlane, piekły na ognisku słodkie pianki oraz odwiedziły dziewczynkę z zapalkami (po drodze natknęły się na groźnego wilka, krasnoludka i zatrute jabłko). Wylegiwały się w hamakach, grały w zbijaka i zbierały krzemienie. Spotkały też golarza Filipa i samego Adasia Niezgodkę, który oprowadził je po fabryce dziur i dziurek. Dwoje zuchów – Rozalka i Daniel – otrzymało swoje pierwsze gwiazdki zuchowe! A pan Kleks? Okazał się po prostu brakującym guzikiem od czapki bogdychanów. Dzięki zuchom szpak Mateusz jest znowu księciem!

**Już po powrocie z biwaku, 25 lutego, 1. BDH Matecznik** z Zastępem Wędrowników Żubry odwiedzili remizę strażacką w Sambreville Zone de secours Val de Sambre. Druh strażak Michał Wołczański zapoznał nas z pracą strażaków i z ich wy-

posażeniem. Mogliśmy wejść do ambulansu, wozu strażackiego, a nawet skorzystać z „przejażdżki” na drabinie strażackiej. Na końcu odbyła się nauka resuscytacji krążeniowo-oddechowej dla naszych dzielnych harcerzy i harcerek.

**4 i 5 marca w Stolicy Harcerskiej w Fenton** w Wielkiej Brytanii Związek Harcerstwa Polskiego w Londynie zorganizował kolejny turnus szkolenia dla przewodników, w którym uczestniczyła także delegacja z ZHP Belgia – szczepowy Łukasza Wardyn i kapelan Aleksander Katarzyński. Podczas tego szkolenia poruszano wiele ważnych zagadnień związanych m.in. historią harcerstwa, organizacją ZHP, regulaminami, bezpieczeństwem, oceną ryzyka, stopniami i sprawnościami oraz musztrą. Msze celebrowali ks. Edward Jarosz oraz kapelan ZHP Belgia Aleksander Katarzyński. Kolejna część trzyetapowego szkolenia odbędzie się w tym samym miejscu we wrześniu.

**Podczas pierwszych marcowych zbiórek** gromady zuchów przyszła Wiosna! Zuchy, pasowane na Rycerzy Wiosny, próbowały także przeciwstawić się złej Królowej Śniegu, która w swym lodowym zamku więzi bezbronnych ludzi. Czy Leśnym Ekoludkom uda się zdobyć hasło otwierające wrota lodowego zamczyska? Pani Wiosna zostawiła im także swoje pierwsze kwiaty: pierwiosnki, szafirki, żonkile, bratki, hiacynta i tulipana.



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

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

Czuwaj!

p.o. szczepowego ZHP Belgia Łukasz Wardyn



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

Krążenie, obrzęki, zespół ciężkich nóg

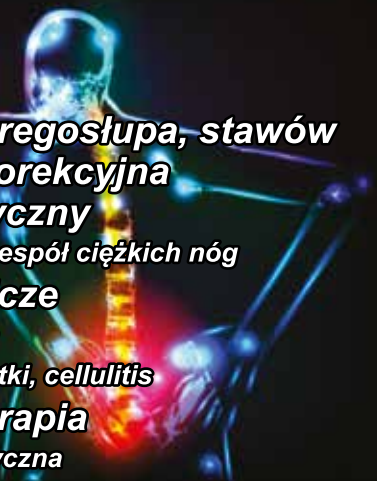
### • Masaże lecznicze

### • Endermologia

Modelowanie sylwetki, cellulitis

### • Mikrokinezyterapia

Terapia bioenergetyczna



35 lat praktyki      Zwrot z mutuelle

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

1190 Bruksela (Forest)


## POLSKA KLINIKA STOMATOLOGICZNA I LEKARSKA



### POLSCY SPECJALIŚCI

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



Place du Roi Vainqueur 15  
1040 Etterbeek (Thieffry)   
tel. +32 488 787 141 (PL, FR, EN)

# KITEHOUSE – MODUŁOWY SYSTEM DOMÓW

Dlaczego nie warto remontować starych domów z niskim certyfikatem energetycznym? Odpowiedź jest prosta – koszty remontu są często porównywalne do kosztów budowy nowego domu, a efekty końcowe są znacznie gorsze. Co więcej, remontowany dom z reguły ma już swoje lata i nie spełnia dzisiejszych standardów estetycznych i technicznych.

W związku z tym coraz więcej osób decyduje się na budowę domu od podstaw. Na rynku dostępne są różne rozwiązania, jednak szczególnie polecam domy modułowe drewniane, takie jak system proponowany przez kitehouse.be. Dlaczego? Otóż takie domy to nie tylko estetyka i funkcjonalność, ale przede wszystkim dbałość o środowisko naturalne.

System modułowy drewniany to innowacyjna technologia polegająca na produkcji gotowych elementów w fabryce, a następnie ich montażu na placu budowy. Dzięki temu proces budowy jest szybszy, a błędy minimalizowane. Warto zaznaczyć, że drewno jest materiałem naturalnym, a proces jego przetwarzania nie wymaga użycia dużych ilości energii. Dodatkowo, drewno magazynuje dwutlenek węgla, co oznacza, że jest jednym z najbardziej ekologicznych materiałów budowlanych.

Co więcej, domy drewniane spełniają standardy budynków pasywnych. Są to budynki, które charakteryzują się minimalnym zapotrzebowaniem na energię i minimalnym wpływem na środowisko naturalne.



W domach pasywnych stosuje się m.in. izolację termiczną, która zapewnia wysoką efektywność energetyczną. Istotnym elementem są także systemy wentylacyjne, takie jak rekuperacja, czyli odzyskiwanie ciepła z powietrza wyprowadzanego z domu, co pozwala na oszczędności w zakresie ogrzewania.

Ponadto w domach pasywnych często wykorzystuje się nowoczesne technologie, takie jak pompy ciepła czy systemy domotyki, pozwalające na zdalne sterowanie systemami w domu. Ważnym elementem są także panele fotowoltaiczne, które pozwalają na produkcję energii elektrycznej z energii słonecznej.

Podsumowując, warto rozważyć budowę domu drewnianego, modułowego, lokalnie produkowanego i zgodnego z zasadami gospodarki zrównoważonej. Takie domy to nie tylko ekologia, ale także wysoka jakość wykonania i estetyka. A jeśli już decydujemy się na budowę, to warto postawić na domy pasywne, które zapewniają oszczędności i minimalny wpływ na środowisko naturalne.

Kitehouse to system modułowych domów stworzony przez architekta, który postawił sobie za cel stworzenie ekologicznego i dostępnego dla każdego budownictwa. System składa się z zamkniętej konstrukcji wykonanej z poliwęglanu, który pełni funkcję ścian głównych. Dzięki temu domy są lekkie, ale bardzo wytrzymałe i odporne na warunki atmosferyczne.

Jedną z największych zalet systemu Kitehouse jest fakt, że jest on ekologiczny i zero

odpadowy. Podczas produkcji poliwęglanu używa się materiałów wtórnych, co oznacza, że materiał ten jest w całości odnawialny i nie wymaga wycinania dodatkowych drzew. Dodatkowo, domy Kitehouse są projektowane z myślą o zminimalizowaniu zużycia energii i wody. Dzięki zastosowaniu specjalnych systemów wentylacji i pomp ciepła zużycie energii i wody jest ograniczone do minimum.

W systemie Kitehouse wykorzystuje się także rozwiązania, które minimalizują ilość odpadów powstających podczas produkcji i montażu domów. Dzięki temu system ten jest uważany za jedno z najbardziej ekologicznych i przyjaznych dla środowiska rozwiązań budowlanych.

Ponadto system modułowy Kitehouse.be jest bardzo elastyczny i łatwo dostosowuje się do indywidualnych potrzeb klienta. Klienci mogą wybierać spośród różnych opcji aranżacji wnętrza i wykończeń, co pozwala na stworzenie domu zgodnego z ich gustem i potrzebami.

System modułowy Kitehouse.be stanowi więc idealne rozwiązanie dla osób, które szukają ekologicznego, łatwego w montażu i dostępnego cenowo budownictwa. Dzięki swojej elastyczności, trwałości i ekologiczności system ten zyskuje coraz większą popularność na rynku budowlanym.

Masz pytania lub chcesz dowiedzieć się więcej? Napisz do nas: [info@d44.be](mailto:info@d44.be) lub zadzwoń albo napisz na Whatsapp: +32497 45 81 54.

**Agnieszka Gansiniec**



## Najlepszy sklep z narzędziami dla profesjonalistów budowlanych

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



Bruksela



Court-Saint-Étienne



Liège

## PROFESJONALIŚCI, SĄ STWORZENI, BY SIĘ DOGADAĆ!

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

**AGP**

**BOSCH**

**DEWALT**

**FESTOOL**

**Kubala**  
PRODUCTEUR D'OUTILS DE RATIONEL

**ODIAM**  
PASSION & INNOVATION

**Makita**

**Snickers**  
WORKWEAR

**SPAX**

**spit**

**telka**

... i wiele więcej!

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

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

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

# Zwiększenie ulgi podatkowej przy zakupie nieruchomości w Regionie Stołecznym Brukseli

Masz w planach zakup pierwszego mieszkania lub domu na własne cele mieszkaniowe? 1 kwietnia br. wchodzi w życie korzystne zmiany w ulgach podatkowych dla kupujących w regionie stolicy.

Przy zakupie nieruchomości na rynku wtórnym w Belgii kupujący ma do pokrycia podatek, tzw. opłatę rejestracyjną (*droits d'enregistrement*). Jej wysokość zależy od regionu, w którym znajduje się kupowana nieruchomość. W Regionie Stołecznym Brukseli (łącznie 19 gmin) podatek od zakupu nieruchomości wynosi **12,5 proc.** i jest jednym z najwyższych w Europie. Dla porównania, w Polsce odpowiednikiem jest podatek od czynności cywilno-prawnych, który wynosi 2 proc.

## PODWYŻSZENIE ULGI PODATKOWEJ

To spory koszt, dlatego by zachęcić osoby fizyczne do zakupu domu lub mieszkania na własne cele mieszkaniowe, od 2017 r. wprowadzono w Regionie Stołecznym ulgę podatkową (*l'abattement*), która od 1 kwietnia 2023 r. zostaje podwyższona. Mowa o kwocie zwolnionej z podatku od zakupu nieruchomości. Do tej pory było to 175 000 euro, a obecnie kwotę tę podniesiono do **200 000 euro**. Oznacza to, że przy zakupie pierwszej nieruchomości do tej kwoty nie zapłacimy podatku wcale. Za nieruchomość w cenie wyższej zapłacimy

w Brukseli podatek dopiero od kwoty pozostałej po odjęciu owych 200 000 euro. Mówimy o zaoszczędzeniu do 25 000 euro. Dodatkowo podniesiono także z 500 000 do 600 000 euro pułap, którego nie może przekroczyć cena nieruchomości, by można było skorzystać z ulgi. Warto sprecyzować, że w chwili zakupu nie można mieć pełnej własności żadnej innej nieruchomości, także poza Belgią.

## ULGA A OBOWIĄZEK STAŁEGO ZAMIESZKANIA

Należy pamiętać, że uzyskanie ulgi wiąże się także z obowiązkiem zameldowania i stałego zamieszkania w zakupionej nieruchomości przez pięć lat. Nowelizacja przepisów wydłuża okres, który nowy właściciel ma na wprowadzenie się, z dwóch do trzech lat od chwili rejestracji aktu notarialnego. Nowe przepisy są łagodniejsze w przypadku wyprowadzenia się z nieruchomości przed upływem pięcioletniego terminu. Nie będzie już obowiązku zapłaty kary w wysokości całej ulgi, a jedynie w kwocie zależnej od czasu, jaki pozostał do końca okresu pięciu lat, czyli np. przy wyprowadzce po czterech latach – będzie to jedynie 1/5 uzyskanej ulgi.

## ULGA ZA PODNIESIENIE ŚWIADECTWA PEB

Biorąc pod uwagę, że kupno nieruchomości to doskonała okazja do remontu i podwyższenia wyników charakterystyki energetycznej (świadectwo PEB), nowelizacja

wprowadza także ulgę podatkową przy podwyższeniu wyników przynajmniej o dwie klasy energetyczne. Ulga taka będzie wynosić minimum 50 000 euro (25 000 euro za każdą klasę wyżej). Jest to ulga dodatkowa, która będzie miała zastosowanie wyłącznie przy przyznaniu ulgi podstawowej na zakup. W momencie uzyskania obu ulg okres na wprowadzenie się do nieruchomości będzie wydłużony z trzech do pięciu lat.

**Podsumowując**, nowe przepisy są korzystne dla kupujących pierwszą nieruchomość w Brukseli w cenie niewiele przekraczającej 200 000 euro, ponieważ umożliwią całkowite bądź znaczące zwolnienie z podatku od zakupu. Sprzyjają także tym, którzy kupują nieruchomość do remontu i podniosą jej efektywność energetyczną. Jednakże przy zakupie droższych nieruchomości bardziej może się opłacać – z punktu widzenia podatkowego – kupić nieruchomość we Flandrii, gdzie opłata rejestracyjna na zakup pierwszej nieruchomości wynosi 3 proc. od całkowitej ceny zakupu.

Agencja Keystones oferuje jakościowe doradztwo i zaprasza wszystkich zainteresowanych sprzedażą lub najmem nieruchomości do bezpośredniego kontaktu mailowego lub telefonicznego z polskojęzyczną agentką 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  
TVA: BE 0523.924.813

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

**173, Brusselsesteenweg - Merchtem 1785**

# Świadectwo energetyczne budynku w 2023 r.

28 kwietnia 2023 r. wejdzie w życie nowelizacja przepisów ustawy o charakterystyce energetycznej budynków dotycząca m.in. obowiązku sporządzenia świadectwa energetycznego. Nowelizacja jest efektem wdrożenia przepisów unijnych dotyczących charakterystyki energetycznej budynków oraz efektywności energetycznej.

Świadectwo energetyczne ma informować o jakości energetycznej budynku, czyli jego zapotrzebowaniu na energię wykorzystywaną do ogrzewania, podgrzewania wody, wentylacji, klimatyzacji czy oświetlenia. Sporządzane jest na podstawie **oceny energetycznej budynku**. Ocena ta polega na obliczeniu zapotrzebowania domu na energię potrzebną do ogrzewania i wentylacji, przygotowania ciepłej wody użytkowej, a także klimatyzacji i oświetlenia. Informacje zawarte w świadectwie energetycznym trafiają do Centralnej Ewidencji Emisyjności Budynków (CEEB).

Takie świadectwo funkcjonowało w przepisach budowlanych przed powyższą nowelizacją. Do jego posiadania byli zobowiązani właściciele domów, które zostały wybudowane po 2009 r. **Nowelizacja rozszerzyła obowiązek wylegitymowania się świadectwem energetycznym przez osoby, które zamierzają sprzedać dom jednorodzinny lub mieszkanie, jak również je wynająć**, bez względu na to, kiedy nieruchomość została wybudowana. Tak więc nowe przepisy objęły również budynki powstałe przed 2009 r. Zaznaczyć jednak należy, że w przypadku nieruchomości już istniejących obowiązek posiadania świadectwa wymagany jest tylko przy sprzedaży lub wynajmie, który wystąpi po 28 kwietnia 2023 r.

W przypadku nowych budynków kopia świadectwa będzie musiała być dołączona do zawiadomienia o ukończeniu budowy lub wniosku o pozwolenie na użytkowanie. Obowiązek wylegitymowania się świadectwem energetycznym pojawi się również w przypadku **modernizacji budynków wybudowanych przed 2009 r.**

Podsumowując, świadectwo charakterystyki energetycznej budynku wymagane jest, gdy:

- budynek zbywany jest na podstawie **umowy sprzedaży**;
- budynek zbywany jest na podstawie **umowy sprzedaży spółdzielczego własnościowego prawa do lokalu**;
- budynek będzie **wynajmowany**.

Nowe przepisy nakładają **obowiązek dołączenia** przez inwestorów (w tym deweloperów i inwestorów indywidualnych) **świadectwa charakterystyki energetycznej budynków do zawiadomienia o zakończeniu budowy lub do wniosku o udzielenie pozwolenia na użytkowanie**.

Charakterystykę energetyczną projektowanego budynku może sporządzić zarówno projektant, jak i osoba posiadająca uprawnienia do opracowania świadectwa charakterystyki energetycznej budynku. Listę przedsiębiorstw uprawnionych do wystawienia świadectwa energetycznego można sprawdzić w centralnym rejestrze charakterystyki energetycznej budynków na stronie Ministerstwa Rozwoju i Technologii.

Koszt wystawienia świadectwa energetycznego uzależniony jest głównie od lokalizacji budynku; najdroższy będzie w dużych miastach. Znaczenie ma również wielkość budynku i jego przeznaczenie, stopień skomplikowania bryły, zastosowane instalacje oraz dostępność dokumentacji technicznej. Aktualnie w skali Polski w przypadku nieruchomości mieszkalnych ceny wahają się od 400 do 1000 zł.

**Nowe świadectwa energetyczne (jak i te dotychczasowe) wystawiane będą na 10 lat.**

Świadectwa przekazane przed dniem wejścia w życie ustawy (28 kwietnia 2023 r.) zachowają ważność przez okres, na jaki zostały sporządzone. Świadectwo straci ważność przed upływem tego terminu, jeżeli zostaną przeprowadzone roboty budowlano-instalacyjne, w wyniku których zmianie ulegnie charakterystyka energetyczna budynku lub części budynku (np. wymiana okien, wymiana źródła ciepła, docieplenie budynku).

## Informacje w reklamie

W przypadku gdy dla budynku lub części budynku zostało sporządzone świadectwo charakterystyki energetycznej, w ogłoszeniu lub reklamie dotyczących sprzedaży lub najmu budynku lub jego części należy podawać (od 28 kwietnia 2023 r.):

- wskaźniki rocznego zapotrzebowania na energię użytkową, energię końcową, nieodnawialną energię pierwotną,
- udział odnawialnych źródeł energii w rocznym zapotrzebowaniu na energię końcową,
- jednostkową wielkość emisji CO<sub>2</sub>.

**Agnieszka Hajdukiewicz**  
radca prawny

## 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

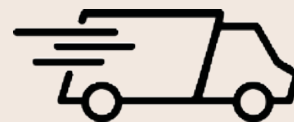
Parkiet - Płytki

Farby

Narzędzia

Ogrzewanie - Sanitarny

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



Bezpłatna  
dostawa  
w promieniu  
10 km



# Renta rodzinna w Belgii – pension de survie

Co dzieje się w przypadku śmierci współmałżonka, który odprowadzał składki emerytalne w Belgii? Być może druga osoba jest uprawniona do otrzymywania części jego belgijskiej emerytury w formie renty rodzinnej. Poniżej zamieszczamy informacje na temat wysokości i warunków jej uzyskania.

## METODA OBLICZANIA I WYPŁATA RENTY RODZINNEJ

### Wysokość renty rodzinnej

- » Jeśli współmałżonek był na emeryturze, nalicza się 80% emerytury, którą otrzymywał, mnożąc przez współczynnik ( $\times 0,75$ ).
- » Jeśli współmałżonek zmarł przed przejściem na emeryturę, sposób obliczania jego emerytury jest inny. Uwzględnia się wtedy okres jego kariery zawodowej między 1 stycznia roku jego 20. urodzin a 31 grudnia roku poprzedzającego jego śmierć.

**Przykład:** Mąż pani Mirosławy zmarł w 2019 r. w wieku 55 lat, nie miał więc 45 lat stażu pracy. Przy obliczaniu renty rodzinnej będą więc brane pod uwagę jego lata w okresie 1986 do 2018 r. (czyli 32 lata).

Należy jednak pamiętać, że dokładna kwota renty rodzinnej może różnić się w zależności od kilku czynników:

- » liczba osób, które są do niej uprawnione,
- » ewentualne prawo byłego współmałżonka do gwarantowanej płacy minimalnej lub do gwarantowanej minimalnej emerytury,
- » w przypadku urzędników służby cywilnej – do ograniczenia wynikającego ze względnego lub bezwzględnego maksimum twojej emerytury,
- » jeśli łączysz rentę rodzinną z innymi dochodami lub emeryturami.

### Połączenie renty rodzinnej z innymi dochodami

Istnieją przepisy, które pozwalają łączyć rentę rodzinną z jednym lub kilkoma innymi źródłami dochodu. Oto niewyczerpująca lista tych zasad akumulacji:

- » Możliwe jest łączenie renty rodzinnej z dochodami zawodowymi. Jednak twój dochód nie może wówczas przekroczyć określonego pułapu, który jest ustalany na podstawie różnych kryteriów, takich jak wiek, staż pracy itp.
- » Istnieje też możliwość połączenia renty rodzinnej pracownika z belgijskim lub zagranicznym dochodem zastępczym, np. z zasiłkiem chorobowym lub z zasiłkiem dla bezrobotnych, ale jedynie przez 12 miesięcy. Jeśli łączysz rentę rodzinną z dochodem zastępczym, wysokość renty jest ograniczona do 821,38 euro w przypadku emerytury pracowniczej i 730,06 euro w przypadku emerytury urzędnika. Następnie, po 12 miesiącach akumulacji, trzeba wybrać pomiędzy jednym z dwóch dochodów. Jeśli wybierze się dochód zastępczy, wówczas emerytura jest zawieszona do momentu, gdy przestanie się ją otrzymywać, i odwrotnie.
- » Możliwe jest również łączenie renty rodzinnej z emeryturą do określonego pułapu. Pułap ten oblicza się z uwzględnieniem wysokości renty rodzinnej oraz stażu pracy, na podstawie którego renta jest obliczana.

### Kumulacja kilku rent rodzinnych

W przypadku gdy dana osoba ma prawo do kilku pracowniczych rent rodzinnych, zostanie jej wypłacona tylko najkorzystniejsza renta rodzinna. Może tak być np. w przypadku śmierci pierwszego oraz drugiego męża. Jeśli ma się uprawnienia do korzystania z kilku rent rodzinnych wynikających z różnych systemów, nie można ich wszystkich łączyć. Emerytura pracownicza jest zawsze wybierana w pierwszej kolejności, jeśli jest najkorzystniejsza. Ale jeśli tak nie jest, kwota, którą otrzymuje się z innego systemu, zostanie odjęta od emerytury pracowniczej.

### Kto ma prawo do renty rodzinnej w Belgii?

W większości przypadków ma się prawo do renty rodzinnej, jeśli jest się współmałżonkiem pracownika lub urzędnika, który zmarł. Z tego powodu pomoc ta nazywana jest także rentą wdowią. Jednak przysługuje ona również wtedy, gdy jest się byłym małżonkiem lub sierotą zmarłego niedawno urzędnika służby cywilnej.

### RENTA DLA WDÓW LUB WDOWCÓW

Aby móc korzystać z renty rodzinnej jako pozostały przy życiu współmałżonek (renta wdowią), należy spełnić określone warunki:

- » **Warunki związane z twoim wiekiem w chwili śmierci.** Pierwszym warunkiem uzyskania renty wdowią jest osiągnięcie minimalnego wieku w chwili śmierci współmałżonka. Wiek ten co roku wzrasta o pół roku i obecnie wynosi 49 lat (2023 r.).
- » **Warunek związany z twoim stanem cywilnym.** Drugim warunkiem otrzymania renty wdowią jest pozostawanie w związku małżeńskim ze zmarłym przez co najmniej rok.

### RENTA RODZINNA

Jeśli jednak tak nie jest w danym przypadku, można mimo wszystko otrzymać rentę rodzinną, będąc w jednej z poniższych sytuacji:

- » byłeś w legalnym konkubinacie z daną osobą przed ślubem. Możesz wtedy otrzymać rentę rodzinną, jeśli ten okres dodany do okresu, w którym byłeś w związku małżeńskim, był jednak dłuższy niż rok;
- » miałeś na utrzymaniu co najmniej jedno dziecko, na które ty lub twój małżonek otrzymywaliście zasiłki rodzinne w chwili śmierci;
- » jedno lub więcej twoich dzieci urodziło się, kiedy byłeś w związku małżeńskim lub w legalnym konkubinacie;
- » przyczyną śmierci współmałżonka był wypadek lub choroba zawodowa stwierdzona przed ślubem.

### RENTA RODZINNA DLA SIEROT

Sieroty mogą również otrzymać część renty jednego ze zmarłych rodziców, jeśli spełnią kilka warunków:

- » jest się sierotą po ojcu lub matce, a drugi rodzic nie ma prawa do renty rodzinnej;
- » istniała więź pokrewieństwa tylko ze zmarłym rodzicem, np. dana osoba mieszkała tylko z matką, która właśnie zmarła, a ojca nie zna;
- » wiek: trzeba mieć mniej niż 18 lat w chwili śmierci rodzica. Jeśli tak nie jest, dziecko wciąż może z niej korzystać, ale nadal musi kwalifikować się do zasiłków rodzinnych.

**Przykład:** Mama Sandry umarła w 2018 r., jej ojciec miał zaledwie 45 lat. Nie może on zatem otrzymywać renty rodzinnej po swojej żonie, ponieważ nie spełnia kryterium wieku. W związku z tym to właśnie Sandra, mając 16 lat, otrzyma to świadczenie.

Jeśli chcesz się dowiedzieć, jakie są twoje uprawnienia do pobierania renty rodzinnej, zapraszamy do umówienia się na konsultację.

**Agnieszka Sità**

prawnik w ASBL Trampolina,  
współpracownik Kancelarii Notarialnej w Brukseli

## 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



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

### 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: labruelloise@onet.eu

Rue Mommaerts 31, 1080 Bruxelles

Metro: Ribaucourt, Compté de Flandre, Bus 89, Tram 51



**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

Contact: French, English, Dutch



## 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.halinaszoltysik.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

# Zmiany wysokości świadczeń socjalnych w 2023 i 2024 r.

1 stycznia 2023 r. w wielu sektorach zastosowano indeksację płac. W ciągu roku szykują się również podwyżki minimalnych świadczeń socjalnych, takich jak najniższa emerytura, świadczenia chorobowe, inwalidzkie oraz świadczenia dla bezrobotnych.

## EMERYTURY

1 stycznia 2023 r. nastąpiła podwyżka o 2,65% emerytur minimalnych. 1 stycznia 2024 r. nastąpi ponowna podwyżka o 2,65%. Ale jeszcze 1 lipca b.r. emerytury minimalne zostaną podwyższone o 2%.

Ekwiwalent urlopowy dla emerytów wzrośnie od maja 2023 r. o 3,8%, a od maja 2024 r. o dodatkowe 2,55%.

Nastąpi również przeszacowanie starczych emerytur powyżej minimum:

- emerytury rozpoczęte w 2018 r. + 2% 1 lipca 2023 r.,
- emerytury rozpoczęte w 2019 r. + 2% 1 stycznia 2024 r.,
- emerytury rozpoczęte przed 2008 r. + 1,2% 1 lipca 2023 r.

## ZASIŁKI DLA BEZROBOTNYCH

Minimalna kwota zasiłku tymczasowego wzrośnie o 3,5%.

Podwyżki zasiłków dla rodziców samotnie wychowujących dzieci i przebywających na urlopie opiekuńczym (*zorgverlof / congé parental*):

- zasiłek za urlop tematyczny wzrośnie o 1,2% od lipca 2023 r.,
- zasiłek dla rodziców przebywających na urlopie w wymiarze 1/5 wzrośnie o 1,2% od lipca 2023 r.

Od 1 lipca 2023 r. minimalne oraz stałe świadczenia dla bezrobotnych wzrosną o 1,3% niezależnie od sytuacji rodzinnej bezrobotnego.

Stawki ryczałtowe RVA na wakacje młodzieży i seniorów oraz osób opiekujących się chorymi i osób opiekujących się dziećmi (*ont-haalouders / parents d'accueil*) wzrosną o 2,4112%.

Od 1 lipca 2023 r. wzrosną zasiłki dla bezrobotnych dla osób, które ukończyły szkołę, a jeszcze nie znalazły pracy, oraz zasiłki ochronne:

- dla osób będących głowami rodziny o 3,5%,
- dla osób samotnych o 2,4112%,
- dla osób prowadzących wspólne gospodarstwo domowe (*samenwonenden / cohabitants*) o 2%.

## ZASIŁKI CHOROBY I INWALIDZKIE

Od 1 lipca 2023 r. wzrosną o 2,5% zasiłki minimalne dla regularnych pracowników mających inne osoby na utrzymaniu, a dla pozostałych pracowników o 2%. Od początku 2023 r. każda osoba od trzeciego miesiąca niezdolności do pracy otrzyma minimalny zasiłek w wysokości przyznanej osobom samotnym, niezależnie od sytuacji rodzinnej. Od 1 stycznia 2024 r. pakiet zostanie rozszerzony.

Ponownie wzrośnie ekwiwalent urlopowy dla niepełnosprawnych oraz zasiłek wyrównawczy wypłacany co roku w maju:

- dla osób mających członków rodziny na utrzymaniu o 80 euro od maja 2023 r.,
- dla osób samotnych o 35 euro w maju 2023 r. oraz o 5 euro od maja 2024 r.

Również starsze renty inwalidzkie zostaną przeszacowane powyżej minimum:

- renty wypłacane od 2018 r. wzrosną o 2% od 1 lipca 2023 r.,
- renty wypłacane od 2019 r. wzrosną o 2% od 1 stycznia 2024 r.,
- renty wypłacane przed 2008 r. wzrosną o 0,95% od 1 lipca 2023 r.,
- renty inwalidzkie dla górników wzrosną o 2,5% od 1 lipca 2023 r.

## ŚWIADCZENIA WYPŁACANE ZA WYPADKI PRZY PRACY ORAZ CHOROBY ZAWODOWE

W obydwu przypadkach planowane są zmiany:

- podwyżki świadczeń minimalnych oraz świadczeń zryczałtowanych wzrosną o 2% od lipca 2023 r.,
- starsze świadczenia zostaną przeszacowane powyżej minimum, podobnie jak w przypadku rent inwalidzkich,
- składki na ubezpieczenie społeczne dla osób, które kumulują świadczenia z emeryturami, zostaną obniżone z 4,45% do 3,35%.

## ŚWIADCZENIA DLA OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z POMOCY SOCJALNEJ

Od lipca 2023 r. wzrosną następujące świadczenia:

- świadczenie socjalne zapewniające utrzymanie (*leefloon*) o 2%,
- gwarantowane dochody dla emerytów (IGO) o 2%,
- świadczenia dla osób mających uznany stopień inwalidztwa (IVT) o 2,2%.

Świadczenia dla osób żyjących w ubóstwie wzrosły już od 1 stycznia 2023 r. o 2,6875%. Podobna podwyżka jest planowana od 1 stycznia 2024 r.

Źródło: [www.visie.net](http://www.visie.net), [Vakbeweging ACV](http://VakbewegingACV), [www.pulsmagazine.be](http://www.pulsmagazine.be)



**ACV**  
www.acv-online.be

Bruksela +32 2 557 88 88	Antwerpia +32 2 244 30 00	Oost-Vlaanderen +32 9 244 21 11	West-Vlaanderen +32 51 23 58 00
-----------------------------	------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

www.hetacv.be  
www.lacsc.be  
www.afspraakACV.be





## 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

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

Montaż instalacji gazowych - certyfikat CERGA.

Wszelkie prace hydrauliczne.

☎ 0476 77 00 97  
✉ info@multichauffage.be

## ARCHITEKT

C & K ARCHITECTS S.A.  
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"

0497142818  
architects.ck@gmail.com

## 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

## 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

## 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

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

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

## FIRMA FASAD4YOU

- TWÓJ PARTNER W TERMOMODERNIZACJI BUDYNKÓW
- WSPÓŁPRACA Z POLSKIMI FIRMAMI
- WYKONANIE ELEWACJI NA PODSTAWIE UMOWY PODWYKONAWCY

☎ 0487 89 75 51

# Zmiany niektórych przepisów w 2023 i 2024 r.

- **Od 1 stycznia 2023 r.** ojcowie bądź współrodzice mają prawo do 20 dni wolnych z tytułu narodzin dziecka zamiast jak dotychczas do 15 dni. Rodzice zastępczy bądź rodzice adoptujący dzieci otrzymają prawo do dodatkowych trzech tygodni urlopu adopcyjnego, zachowując jednocześnie prawo do przyznanych już wcześniej sześciu tygodni. Pary same ustalają, w jaki sposób podzielą między sobą te dodatkowe trzy tygodnie.
- **Od 1 lutego 2023 r.** wprowadzono zmiany w przepisach dotyczących przerwy w karierze (*tijdskrediet / crédit-temps*) „z motywem”. Tylko osoby pracujące w pełnym wymiarze czasu pracy mogą korzystać z takiej formy urlopu. Pracownicy zatrudnieni w niepełnym wymiarze godzin nie będą już otrzymywać świadczeń, gdy podejmą ten rodzaj urlopu na pół etatu. Np. osoby, które pracują w ramach systemu 4/5, mogą wkrótce otrzymać świadczenie umożliwiające całkowite zaprzestanie pracy, ale nie rozpoczęcie pracy w niepełnym wymiarze godzin, np. na pół etatu. Od lutego tylko pracownicy, którzy przepracowali co najmniej 12 miesięcy w pełnym wymiarze czasu pracy, nadal mają prawo do zasiłku na pół etatu „z motywem”, np. na opiekę nad dziećmi. Osoby, które pracowały u swojego pracodawcy w niepełnym wymiarze godzin przez co najmniej dwa lata, nadal będą mogły otrzymywać świadczenia, jeśli podejmą urlop w pełnym wymiarze godzin „z motywem”. Prawo to jest ograniczone do 48 miesięcy (zamiast 51 miesięcy, jak wcześniej), a zaliczenie czasu musi rozpocząć się, zanim dziecko ukończy pięć lat. Od czerwca 2023 r. trzeba będzie wykazać nawet trzy lata stażu u swojego pracodawcy, aby mieć prawo do zasiłku z tytułu opieki nad dzieckiem.
- **30 października 2022 r.** weszła w życie ustawa, która przewiduje, że pracownicy – w firmach zatrudniających 50 i więcej pracowników – nie muszą już składać zwolnienia za pierwszy dzień niezdolności do pracy. Minister pracy Dermagne zapowiedział, że zwolnienie lekarskie powinno być dostarczone pracodawcy w ciągu dwóch dni, licząc od dnia niezdolności do pracy. Oznacza to, że w 1. dniu choroby zwolnienie w ogóle nie musi być dostarczone pracodawcy. Jeśli jednak drugiego dnia choroba nie ustępuje, należy dostarczyć zwolnienie. Jeżeli na zaświadczeniu lekarz podał datę pierwszego dnia choroby, zaświadczenie należy dostarczyć nie później niż drugiego dnia choroby. Jeżeli na zaświadczeniu widnieje data wizyty lekarskiej – czyli drugiego dnia choroby – pracownik musi dostarczyć zaświadczenie najpóźniej trzeciego dnia choroby.
- **Od 1 stycznia 2023 r.** pracownicy, którzy zachorowali lub mieli wypadek podczas wakacji, mają prawo do przeniesienia niewykorzystanych z powodu choroby dni zaplanowanego urlopu na później. W takiej sytuacji należy natychmiast powiadomić pracodawcę, także jeśli pracownik przebywa na urlopie za granicą. Należy podać miejsce pobytu i przedłożyć pracodawcy zaświadczenie lekarskie (nawet jeśli pracownik przebywa za granicą). W zgłoszeniu do pracodawcy należy zaznaczyć jednocześnie, że chce się skorzystać z prawa do „zachowania niewykorzystanych dni urlopu” (*behoud van de vakantiedagen / maintien des congés*). Za okres niezdolności do pracy w wyniku wypadku lub choroby pracownik ma prawo płacy gwarantowanej od pracodawcy.

Niewykorzystane z powodu zachorowania dni urlopu można wykorzystać w ciągu 24 miesięcy po roku, w którym należały się te dni. Jeśli np. pracownik zachorował podczas urlopu w 2023 r., ma prawo wykorzystać resztę zaplanowanego urlopu do 2025 r. Oczywiście terminy urlopowe zawsze muszą być uzgodnione z pracodawcą.

Do tej pory odpowiedni ekwiwalent urlopowy był potrącany np. ze świadczeń chorobowych. Teraz zniesiono tę zasadę. Jeśli w grudniu roku urlopowego (np. 2023) pracownik nadal jest „niezdolny do pracy” lub jego umowa o pracę pozostaje nadal zawieszona z powodu: wypadku przy pracy, choroby zawodowej, zwykłej choroby, zwykłego wypadku, urlopu macierzyńskiego lub (alternatywnego) urlopu ojcowskiego, urlopu z tytułu narodzin dziecka, urlopu adopcyjnego, urlopu profilaktycznego, urlopu dla rodziny zastępczej – i nie może wykorzystać w części lub w całości swojego urlopu, kasa chorych nie będzie mogła potrącać z zasiłków chorobowych kwot za niewykorzystane dni urlopu. To ostatnie wymaga jeszcze uzgodnień, ale jest to część całego pakietu o urloпах.

Ekwiwalent urlopowy za niewykorzystane dni urlopowe jest wypłacany w roku urlopowym (w naszym przykładzie w 2023). Oznacza to, że jeśli odroczony urlop zostanie wykorzystany w kolejnym roku urlopowym, np. w 2024, ekwiwalent urlopowy za odroczony urlop nie zostanie już wypłacony (jedynie za urlop przyznany na bieżący rok). W tej sytuacji warto odłożyć sobie wypłacony ekwiwalent urlopowy.

Niniejsze ustalenia nie mają zastosowania w przypadku pracownic w ciąży, których umowy o pracę zostały zawieszane na dłuższy czas z powodu zagrożenia przy wykonywaniu zawodu. Chyba że pracownica w ciąży przedłoży pracodawcy orzeczenie lekarskie, że w czasie zawieszenia umowy nie może wykorzystać urlopu ze względów zdrowotnych.

- **Od 2023 r. studenci** mogą pracować do 600 godzin zamiast dotychczasowych 475. Ale uwaga, studenci, którzy za dużo zarobią, nie będą już mogli być traktowani jako dzieci na utrzymaniu w zeznaniach podatkowych rodziców.
- **Urlop opiekuńczy** uprawnia pracownika do nieobecności w ciągu roku kalendarzowego do pięciu następujących po sobie lub nienastępujących po sobie dni w celu wsparcia lub opieki nad członkiem rodziny lub krewnym z ważnego powodu zdrowotnego. W przypadku wynagrodzenia za urlop opiekuńczy obowiązuje taki sam system, jak dla urlopow z ważnych powodów, ustalony w przedsiębiorstwie lub w sektorze. Innymi słowy, urlop jest bezpłatny, chyba że uzgodniono inaczej, np. za obopólną zgodą między pracodawcą a pracownikiem lub poprzez układ zbiorowy pracy na poziomie przedsiębiorstwa lub sektora.

Od teraz każdy pracownik zatrudniony w pełnym wymiarze godzin ma prawo do czterech dni w roku na szkolenie. Każdy, kto pracuje w niepełnym wymiarze godzin lub nie przez cały rok, ma prawo do proporcjonalnej liczby dni na szkolenie. Od 2024 r. liczba dni zostanie zwiększona do pięciu.

Źródło: [www.visie.net](http://www.visie.net), [Vakbeweging ACV](http://Vakbeweging.AC.V), [www.pulsmagazine.be](http://www.pulsmagazine.be)





# 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

**Vimage**



### 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**



Powódź w prowincjonalnym miasteczku. Ewakuacja ludności. Wojsko puka do kaplicy:

- Proszę księdza, niech ksiądz ucieka!

Ksiądz się utopi!

- Nigdzie nie idę, wierzę w Opatrzność Boską.

Po trzech godzinach ksiądz siedzi na ostatnim pięttrze parafii. Podpływają motorówką:

- Proszę księdza, niech ksiądz ucieka!

Ksiądz się utopi!

- Nigdzie nie idę, wierzę w Opatrzność Boską.

Minęły kolejne godziny, ksiądz na szczycie dzwonnicy. Podpływają znowu.

- Proszę księdza, niech ksiądz ucieka!

Ksiądz się utopi!

- Nigdzie nie idę, wierzę w Opatrzność Boską.

Piętnaście minut i ksiądz już z wyrzutami u Pana Boga.

- Panie Boże, no jak tak można? Swojego wiernego sługę zawieść? A tak wierzyłem w Opatrzność...

Nagle Głos z niebios:

- Głupcze! Trzy razy po ciebie ludzi wysyłałem!



Spotyka pająk pająka.

- Cze, co robisz?

- Gram w motylki

- Skąd masz?

- A, ściągnęłem sobie z sieci...



Po czym poznasz, że jesteś na zlocie Rodziny Radia Maryja?

W ciągu 2 dni spotykasz 10 000 kobiet i żadna nie jest w Twoim typie.



- Jaka jest różnica między szefem banku centralnego a murarzem?

- Musisz mieć kwalifikacje aby zostać murarzem.



Kobieta w sklepie pyta sprzedawczynię:

- Przepraszam, czy mogę przymierzyć tę sukienkę na wystawie?

- Bardzo proszę, ale mamy też przymierzalnię...

Dwóch kumpli wyszło na spacer ze swoimi psami. Jeden z labradorem, drugi z jamnikiem. Jeden kolega mówi do drugiego:

- Może wejdziemy na piwko?

- Nie wpuszczą nas przecież z psami.

- Nie marudź, rób to co ja.

Pierwszy z labradorem wchodzi do środka i od razu słyszy od barmana:

- Przepraszam Pana, ale nie wolno wchodzić z psami

- Ale to pies przewodnik.

- Oczywiście, przepraszam. Zapraszam do środka.

Po chwili wchodzi drugi z jamnikiem.

Barman od wejścia:

- Przepraszam, nie wolno wpuszczać psów do baru

- Ale to pies przewodnik

- Proszę pana, to jamnik...

- O CHOLERA... DALI MI JAMNIKA?

- O, przepraszam. Proszę wejść.



Blondynka wybrała się z synkiem na spacer.

- Mamo, to jest kot czy kotka? – pyta malec

- Naturalnie, że kot. Widzisz przecież, że ma wąsy!



Ojciec do syna:

- Jak ci idzie nauka angielskiego?

- Doskonale! Umiem już mówić „dziękuję”, „przepraszam”.

- Gratuluję! To nawet więcej, niż mówisz po polsku.



Anglik i Szkot jadą pociągiem. Na każdej stacji Szkot gdzieś szybko wychodzi i wraca, ledwo oddychając, tuż przed odjazdem pociągu. Anglik nie mógł pohamować ciekawości i pyta:

- Gdzie pan szanowny tak biega?

- Od kardiologa wracam. Powiedział, że mogę w każdej chwili umrzeć. Dlatego kupuję bilet tylko do następnej stacji.



Nauczyciel na lekcji polskiego pyta się Jasia:

- Jaki to czas? Ja się kąpię, ty się kąpiesz, on się kąpie...

- Sobota wieczór, panie profesorze.

Ksiądz na katechezie tłumaczy:

- Więcej szczęścia jest w dawaniu, aniżeli w braniu.

Na to Jasiu:

- Mój tata ciągle to powtarza i zawsze żyję zgodnie z tą zasadą!

Ksiądz zaskoczony pyta:

- A kim z zawodu jest twój tata?

- Bokserem!



W sądzie:

- Mam nadzieję, że świadek wie, co na niego czeka za składanie fałszywych zeznań?

- Tak, obiecali mi BMW.



Na lekcji języka polskiego:

- Jasiu, odmień przez osoby czasownik „iść”.

- Ja idę... ty... idziesz, on idzie...

- Szybciej!

- Ja biegnę, ty biegiesz, on biegnie...!



Turysta spotyka

bacę niosącego owcę.

- Baco, gdzie jest Dolina Kościeliska?

- Potrzyjcie no panocku te łowieckę.

Turysta wziął owieczkę, a baba rozłożył ręce i powiedział:

- Ni mom pojęcia.



Policyjny radiowóz wrąbał się w drzewo i wyłażą z niego dwaj policjanci.

- No Stasiu tak szybko na miejscu wypadku nie byliśmy nigdy



Baca stanął przed sądem.

Sędzia pyta:

- Czy to wy zabiliście swojego sąsiada?

- Tak

- A czym zabiliście?

- Gazetą

- A co było w tej gazecie?

- Nie wiem nie czytałem.



Nigdy nie słucham muzyki w samotności. Zawsze słuchają jej ze mną jeszcze cztery piętra.





# 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)

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

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

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

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

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

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

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

## ■ Sprzedam

■ Sklep polski do sprzedania. Miejsce, w którym się znajduje to bardzo spokojna dzielnica Auderghem. Sklep znajduje się niedaleko metra Hankar, Delta. Więcej informacji, zapraszam. T. 0493 650 162

## ■ Praca: szukam

■ 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, wykonuję prace wykończeniowe wewnątrz, wszelkie naprawy, łożenki, malowanie, szpachlowanie, tynki, parkiety, konstrukcje i wiele innych, dokładny, wieloletnie doświadczenie. T. 0489 893 235

■ Szukam pracy na kontrakt belgijski, posiadam auto i prawo jazdy kat. B. T. 518 039 431

■ Jestem studentką automatyki biurowej i szukam drobnej pracy w tym zakresie na weekendy lub środowe popołudnia. Rozmawiam biegle po francusku oraz po polsku, opanowuję bez problemu pak Office (Excel, Word, Access, Publisher,

Outlook) oraz platformy takie jak instagram i inne. Pracowałam już jako niania, kelnerka, pomoc w odrabianiu lekcji (aż do gimnazjum) oraz jako edukatorka dla osób niepełnosprawnych i jako animatorka.. Proszę o kontakt. T. 0465 601 197

■ Szukam pracy, elektryka i hydraulika. T. 0465 647 249

■ Szukam pracy w charakterze pomocnika do prac remontowo-budowlanych. Proszę dzwonić. T. 0488 692 341

■ Szukam pracy na terenie Belgii z zakwaterowaniem, obecnie przebywam w Polsce, mogę zacząć od zaraz. Mam doświadczenie na produkcji, pakowaniu i jako order picker i takiej pracy szukam. Język angielski komunikatywny, prawo jazdy brak. Będę wdzięczna za wszelką pomoc. T. +48 579 143 670

■ Dziewczyna 20 lat, szukam pracy na terenie Antwerpii, mam prawo jazdy kat. B, mówię biegle po angielsku. T. +32 499 269 210

## ■ Mieszkanie: wynajmę

■ Studio w Brukseli wynajmę spokojnej, niepalącej pani. Samodzielne, czyste, umeblowane, blisko centrum, cena 450€. T. 0495 329 727 Anna

■ 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 i bez meldunku. T. 0495 364 022 Artur

## ■ Mieszkanie: szukam

■ Szukam domu bądź mieszkania do wynajęcia do 4 osobowej rodziny. Interesują nas minimum 2 pokoje, maksymalnie 1400€ miesięcznie. Miejsce w której poszukujemy lokum to Antwerpia, Bruksela bądź Gandawa. T. +48 508 190 235

## ■ Praca: zatrudnię

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

■ Szukam współpracowników z działalnością A1 lub belgijską parteną do współpracy przy pracach wykończeniowych. T. 0478 207 218

■ Szukam konkretnej i chętnej osoby do pracy w fabryce okien pvc/alu przy składa-

**Kompservis.com**

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

**DELL HP f KOMPSERVIS**

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

11h30-19h00

**SERVICE**  
GSM 02 720 72 07

SERWIS  
NAPRAWY I SPRZEDAŻY  
(codziennie od 2003 roku)

SMARTPHONY  
SERWIS APPLE  
TABLETY

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

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

*Romuald Mowiński*

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

zskanuj mnie

GSM  
0497.41.82.23  
(WhatsApp, Viber)

HIGIENA NASZYM PRIORYTETEM!

Specjalista w zwalczaniu Pluskiew

**One Shot**  
DEZYNFEKCYJA 20 LAT DOŚWIADCZENIA

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

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

**ZWALCZANIE SZKODNIKÓW**

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

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



# SYSTEMY SATELITARNE



**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)

# 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

# Passion & Rénovation LOCATION et service NACELLE

- wynajem z operatorem 70€ za pierwszą godzinę •
  - wynajem bez operatora • niezbędne badania OCB •
- Idealny do prac: podcinanie i wycinka drzew**
- naprawy rynien, malowanie fasad • naprawy i mycie dachów,
  - rozbiórka kominów, tubage • montaż reklamy i oświetleń

wysokość robocza  
**16m, 20m, 24m**



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

# JESTEŚ W GAZETCE JESTEŚ WIDOCZNY!

REKLAMA  
tel. 0476 92 08 19  
tel. 0474 87 71 50  
[info@gazetka.be](mailto:info@gazetka.be)



niu okien. Tylko osoby z własną działalnością i doświadczeniem. T. 0487 616 577

■ 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'information, contactez moi sans aucune hésitation au 0476 714 529

■ Agencja Pośrednictwa Pracy NEXT s.c. poszukuje dla jednego z klientów w Belgii - dużej firmy budowlanej z okolic Brukseli, zmotywowanych kandydatów do pracy na stanowisku:

kierownik budowy – kontrakt bezpośredni. Praca bezpośrednio w renomowanej firmie budowlanej zajmującej się realizacją różnych projektów zarówno dla instytucji publicznych jak i dla inwestorów prywatnych (budownictwo mieszkaniowe, obiekty hotelowe, centra handlowe, projekty kolejowe, szkoły, itp.). Praca polega na nadzorze nad powierzonymi odcinkami robót realizowanej inwestycji budowlanej.

Wymagania: przynajmniej kilkuletnie udokumentowane doświadczenie w pracy na stanowisku kierownika budowy (większe projekty budowlane), wykształcenie kierunkowe inżynieria cywilna lub architek-

tura, dobra znajomość języka angielskiego (znajomość niderlandzkiego lub francuskiego będzie dodatkowym atutem), bardzo dobra organizacja pracy, elastyczność, doświadczenie z programami do projektowania będzie atutem, prawo jazdy kat. B  
Oferujemy: bardzo atrakcyjne wynagrodzenie – 38500 – 55400 EUR brutto rocznie (180 000 – 260 000 PLN) - w zależności od doświadczenia + dodatki, dodatkowe benefity: samochód służbowy, PC, dodatek wakacyjny, premię roczną, dodatek rodzinny, możliwość rozwoju w strukturach firmy, zorganizowanie wszelkich formalności związanych z zatrudnieniem w Belgii, pomoc w znalezieniu zakwaterowania. Zainteresowane osoby prosimy o przesłanie aktualnego CV w języku angielskim na adres: info@nextagency.eu

Prosimy o zamieszczenie następującej klauzuli: Niniejszym wyrażam dobrowolnie zgodę na przetwarzanie danych osobowych zawartych w moim CV przez NEXT s.c. do potrzeb realizacji przyszłych procesów rekrutacyjnych (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). Wyrażam także zgodę na udostępnianie moich danych osobowych potencjalnym pracodawcom w kraju i za granicą do celów związanych z procesami rekrutacji. Rozumiem, że mogę żądać dostępu do moich danych osobowych, żądać ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, a także przenoszenia danych. KRAZ 18051

■ LINK Sp. z o.o. jest jedną z największych firm transportowych w Polsce. Od ponad 30 lat specjalizujemy się w najwyższej jakości usługach transportowych na terenie Europy. Poszukujemy administratora floty w Ghent (Belgia). Obowiązki: sporządzanie protokołów przekazania sprzętowo-materiałowych, kontrolowanie stanu przekazywanych pojazdów (ciągniki siodłowe, naczepy, busy 3,5T), obsługa kierowców wyjeżdżają-

cych/wracających po trasie na bazę, nadzór nad stanem technicznym pojazdów oraz prowadzenie dokumentacji technicznej, monitorowanie terminów przeglądów technicznych, uzyskiwanie oświadczeń od kierowców dla ubezpieczyciela, przeprowadzenie inwentaryzacji naczep na terenie bazy transportowej. Wymagania: znajomość języka polskiego, praca weekendowa na terenie Francji, Belgii (piątek – sobota lub sobota - niedziela), umiejętność pracy w zespole, sumienność i obowiązkowość, umiejętność sprawnej obsługi komputera, prawo jazdy kat. b (c+e mile widziane), mile widziana znajomość języka ukraińskiego, rosyjskiego. Zainteresowane osoby proszone są o przesłanie CV na adres rekrutacja@linktransport.eu z nazwą stanowiska „Pracownik Baza Ghent”

## ■ Różne


■ Czy ktoś ma do oddania lub sprzedania książki dla osób dorosłych. Interesują mnie kryminały, zagadki, horrory, proszę o kontakt. 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



## 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 ashli  
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  
13 SAMOCHODY  
DO DYSPOZYCJI

PRZEPROWADZKI  
WYWÓZ GRUZU  
WYWÓZ STARYCH MEBLI

DLA KAŻDEGO BUDŻETU

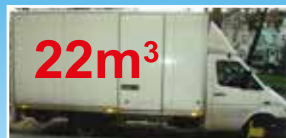
Tel. **0496 91 11 42** Sławek



10m<sup>3</sup>

## USŁUGI TRANSPORTOWE

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



22m<sup>3</sup>

## 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

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!

Doroste Dzieci Alkoholików / Doroste 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.aaintergrupaardeny.eu](http://www.aaintergrupaardeny.eu)

## 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

## 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.

## 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





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

**Wyjazd z Polski:**  
sobota

tel. dom: (085) 73 76 300  
tel. kom: 0606 336 751

**Wyjazd z Belgii:**  
niedziela, poniedziałek

mob: 0495 49 34 55



**AUTO-HOLOWANIE + WYSTAWIANIE FAKTURY VAT**

## **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

POLSKA NIEMCY HOLANDIA BELGIA

**KAROL**

**PRZEWÓZ OSÓB**



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

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

**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



**JUMPER**  
Dariusz Bieryto

Przewozy krajowe i międzynarodowe



**BELGIA - NIEMCY - HOLANDIA**

 z Polski  
 z Belgii  
 Holandii  
 Niemiec

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

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

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

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

**Przewóz osób BRUKSELA - BIAŁYSTOK**

**Wojtek i Łukasz Borowik**



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**

**Jarosław Pochodin** Międzynarodowy Przewóz Osób

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

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

**TRANSPORT AUT NA LAWECIE**  Jarosław Pochodin

**MIREK PRZEWÓZ OSÓB**  
Polska Belgia

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

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



**Mirek**

**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**

**Marcin Białystok - Podlasie**

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

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

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



**PODLASIE I PRZY TRASIE A2 ŁUKASZ**

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

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

PRZEWÓZ OSÓB, PACZEK, TOWARU, MEBLI ITP.



**WYJAZDY Z POLSKI**  
środa, piątek  
sobota, niedziela  
tel. 508 530 452  
888 743 616

**WYJAZDY Z BELGII**  
czwartek, piątek, niedziela  
poniedziałek, wtorek, środa  
tel. 0489 764 566

Białystok  
Bielsk Podlaski  
Brańsk

**Przewóz osób MARIUSZ**

TRANSPORT MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH

klimatyzacja DVD w standardzie

**BELGIA-HOLANDIA-NIEMCY**



**PRZEWÓZY PASAŻERSKIE Piotr PUZAN**

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

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

**8m**

Wyjazdy okolicznościowe. Bus 9 i 16 miejsc  
FAKTURY VAT

**TRANSPORT AUT NA LAWECIE**





## 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

## TANI KOMFORT

### Przewóz osób i paczek



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

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

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

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

Przewóz osób i bagażu

Polska - Belgia

**BOGDAN**

Belgia - +32 489 330 700

Polska - Mazury - Elk 509 503 788

Wyjazdy z Elku: wtorek wieczór 22:00

Wyjazdy z Brukseli: czwartek 18:00

gg: 6951461

e-mail: bogdan77@wp.pl

www.bus-do-belgii.eu



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

## 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

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

**REDY**  
Grzegorz Malinowski

Wyjazdy z Brukseli w niedziele  
tel. 0494 130 732

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

**Białystok - Łapy - Bielsk Podlaski**



www.redy.pl  
gudi7@wp.pl

## 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**

## PRZEWÓZ OSÓB

### Karol

BELGIA • HOLANDIA • NIEMCY



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

Przewóz osób, paczek i towarów

**ŁUKASZ KAMIŃSKI**

Wyjazdy z Polski

WTOREK, ŚRODA  
tel.: 511 046 193

Wyjazdy z Belgii

CZWARTEK, PIĄTEK  
tel.: 0494 90 72 45

**PODRÓŻ Z NAMI TO PRZYJEMNOŚĆ  
DO PAŃSTWA USŁUG OD 11 LAT**



DVD • Klimatyzacja

**Mariusz Boratyński**

PRZEWÓZY PASAŻERSKIE

WYJAZD Z POLSKI  
WTOREK, ŚRODA

+48 519 820 450

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

WYJAZD Z BELGII  
CZWARTEK, PIĄTEK

+32 498 061 599



# 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



## Leszek Łapy

### LECHU-TRANS

Belgia - Holandia - Niemcy

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



Wjazd z Polski  
Środa-Czwartek

Wjazd 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

## 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

## EKSPRES BUS



Wyjazdy – Wielkanoc 2023:

**Z Brukseli:**  
05.04 **środa**  
07.04 **piątek**

**Z Polski:**  
11.04 **wtorek**  
12.04 **środa**  
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, Sokółów

## 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

## RADEK PRZEWÓZ OSÓB BIAŁYSTOK I OKOLICE

wyjeżdżamy w każdy dzień tygodnia

**wyjazdy z Polski**

**wyjazdy z Belgii**

T. +48 882 144 879

T. 0485 022 558

Faktura VAT  
DVD  
KLIMA



Wyjazdy z Belgii  
niedziela, poniedziałek  
Tel: 0479 505 504

Wyjazdy z Polski  
sobota, niedziela  
Tel: 608 805 446  
tk73@op.pl



## 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

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

# Watteau

SINCE 1903

NASZE SKLEPY OFERUJĄ PEŁEN ASORTYMENT  
MATERIAŁÓW POTRZEBNYCH DO BUDOWY  
I REMONTÓW, WSZYSTKO W JEDNYM MIEJSCU,  
DUŻE ZAPASY W MAGAZYNIE:

- wszystkie rodzaje drzewa i materiałów  
(drzwi, schody, parkiety...)
- urządzenia sanitarne
- izolacja
- maszyny
- farby
- narzędzia
- elektryczność
- ubrania robocze



2 DUŻE PARKINGI  
KRYTY I NA ZEWNĄTRZ



SZYBKA OBSŁUGA  
I ZAŁADUNEK POD DACHEM



PROFESJONALNY SERWIS  
I PORADY EKSPERTÓW

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



## BOIS WATTEAU ANDERLECHT

Rue Verheyden 18 – 28  
1070 Anderlecht

Tel. 02/528 07 90  
Fax: 02/528 07 98

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

poniedziałek – piątek: 6:00 – 17:00  
sobota: 7:00 – 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](mailto:info@watteau.be)

poniedziałek – piątek: 6:30 – 16:30  
sobota: 7:00 – 13:00  
niedziela: zamknięte



Chaussée de Mons 570  
1070 Anderlecht

Tel. 0473/13 07 77, 02/521 24 22  
e-mail: [info@servitech.be](mailto:info@servitech.be)

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

poniedziałek – piątek: 6:30 – 16:30  
sobota: 7:00 – 12:00





# MATERIAŁY BUDOWLANE



ZAPRASZAMY  
DO NOWEGO  
SKLEPU  
WATTEAU NORDIC!

13 Chaussée de Vilvorde  
1020 Laeken

- ↘ powierzchnia  
8150 m<sup>2</sup>
- ↘ szeroki wybór  
produktów:  
drewno, beton,  
narzędzia, maszyny,  
ubrania, farby,  
izolacje
- ↘ strzeżony parking
- ↘ serwis dostawczy

## WATTEAU NORDIC

13 Chaussée de Vilvorde  
1020 Laeken  
(na północy Brukseli,  
blisko Galerii Docks, Ring i A12)

Tel. 02/216 81 03

poniedziałek – piątek: 6:00 – 17:00  
sobota: 7:00 – 13:00

**W**atteau  
SINCE 1903  
**NORDIC**



DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES

Szukasz pracy w  
dienstencheques?  
Oferujemy atrakcyjne stawki!\*

38 h / tydz.:	14,96 €
30-37 h / tydz.:	14,86 €
20-29 h / tydz.:	14,54 €
13-19 h / tydz.:	14,22 €

\*dla osób posiadających własnych klientów

Oferujemy również atrakcyjne  
bonusy: premię „powitalną”, premię  
„za polecenie firmy”, premię  
„motywacyjną”, itp.

Chaussée de Waterloo 117, 1060 Saint-Gilles  
Avenue Rogier 411, 1030 Schaerbeek  
Steenweg naar Halle 12, 1652 Alsemberg  
Italiëlei 213, 2000 Antwerpen  
0489 95 44 33 Bruksela  
0485 46 06 06 Bruksela  
0488 01 20 00 Antwerpia



Już teraz bony  
żywnościowe  
o wartości 8 €



Dziękamy  
na rynku  
belgijskim  
od 1992 r.

### DRZWI ANTYWŁAMANIOWE

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

Autoryzowany instalator I.S.I.B.



### 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)

