

NR 221 MAJ 2023  
MIESIĘCZNIK BEZPŁATNY

# GAZETKA



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

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



Magiczne  
8000 kroków

1 maja – święto  
wyroste ze strajków

10+ czyli rodzina  
wielodzietna



- 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. Szołtyśki, 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.

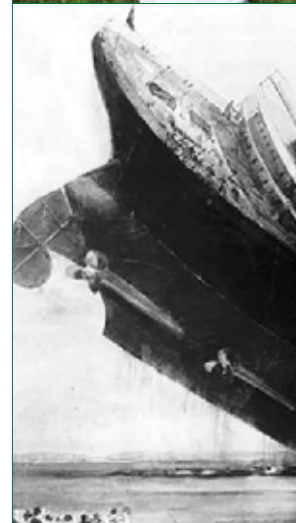
Reklamy wykonane przez Gazetkę stanowią jej własność wg ustawy o prawie autorskim. Wszelka reprodukcja identyczna lub zbliżona zabroniona pod groźbą sankcji prawnych. Les projets graphiques de publicités réalisées par Gazetka sont leur seule propriété. Toute reproduction identique ou s'en rapprochant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



Gazetka.be

## SPIS TREŚCI

- 4 Brèves
- 6 Wiadomości
- 8 1 maja święto wyrosłe ze strajków
- 10 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- 14 Cena nienawiści
- 16 10+ dzieci w rodzinie wielodzietnej
- 22 Królowa Bona – kobieta renesansu
- 26 Jak efektywnie zarządzać swoim czasem
- 28 Niezatapialny – czyli o sekretach Titanica
- 30 Szacunek wobec pracowników titres-services
- 31 Kalendarz imprez
- 38 III Igrzyska Europejskie
- 42 Magiczne 8000 kroków
- 44 Dobrze o złości
- 46 Spacerzy wśród kwiatów
- 48 Pewni niepewni, czyli o samoocenie
- 50 Depresja a nawyki odżywiania
- 52 Budowa lub remont nieruchomości
- 54 Prawo w Polsce
- 58 ACV – podatki 2022
- 62 ZHP Belgia
- 70 Przewóz osób i przesyłek



W skali całej Unii Europejskiej dobrze lub bardzo dobrze swój stan zdrowia określili w 2021 r. 41% mieszkańców w wieku co najmniej 65 lat. Najwięcej w Irlandii – prawie 66%. W Szwecji było to 62%, a na trzecim miejscu w tym zestawieniu znalazła się Belgia, gdzie ze swojego stanu zdrowia zadowolonych było aż 59% seniorów. W Holandii było to 58%, a w Luksemburgu 57%.

Najmniej seniorów dobrze lub bardzo dobrze oceniających stan zdrowia było na Litwie – jedynie 10%. Na Łotwie było to niespełna 15%, w Portugalii 17%, w Chorwacji 21%, a w Polsce ok. 28% – wynika z danych biura Eurostat.

•••

Europa zanotowała rekordową sprzedaż żywności pochodzenia roślinnego. Według raportu Good Food Institute Europe sprzedaż żywności pochodzenia roślinnego w 13 krajach europejskich osiągnęła w ubiegłym roku rekordowy poziom 5,7 mld euro, co stanowi wzrost o 22% od 2020 r.

Przeanalizowano dane dotyczące sprzedaży w Austrii, Belgii, Danii, Francji, Niemczech, Włoszech, Holandii, Polsce, Portugalii, Rumunii, Hiszpanii, Szwecji i Wielkiej Brytanii. Najbardziej rozwiniętą kategorią żywności pochodzenia roślinnego było mleko roślinne, które obecnie stanowi 11% całego rynku mleka. Sprzedaż mleka roślinnego wzrosła o 19% w latach 2020–2022, osiągając 2,21 mld euro w 2022 r. – prawie dwa razy więcej niż mleko konwencjonalne. Sprzedaż sera pochodzenia roślinnego także znacznie wzrosła – o 102% w latach 2020–2022. W Polsce roślinne alternatywy stanowią 10% rynku mleka i 15% paczkowanego mięsa.

•••

Od 2003 r. na całym świecie zginęło w związku z wykonywanym zawodem 1657 dziennikarzy – poinformowała organizacja Reporterzy bez Granic (RSF).

W ciągu ostatnich 20 lat Irak, z 300 ofiarami śmiertelnymi, był najbardziej niebezpiecznym krajem dla przedstawicieli prasy. Drugim najbardziej niebezpiecznym państwem była Syria, gdzie życie straciło 280 pracowników mediów. Listę uzupełniają Afganistan, Jemen, terytoria palestyńskie i Somalia.

Jednak według organizacji więcej dziennikarzy zostało zamordowanych w strefach pokojowych niż podczas relacjonowania wojny. Dochodzenia w sprawie przestępczości zorganizowanej lub korupcji okazały się szczególnie ryzykowne – zwłaszcza w krajach takich jak Meksyk, Brazylia i Kolumbia.

W Europie najgorsze wyniki ma Rosja. Od dojścia do władzy Władimira Putina nasiliły się ataki na wolność prasy. Jak podaje organizacja Reporterzy bez Granic, 37 ataków zakończyło się śmiercią dziennikarzy.

•••

Fundacja UNAWEZA w ramach projektu „Młode głowy” opublikowała w kwietniu br. raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród dzieci oraz młodzieży w wieku 10–19 lat. Jego wyniki są bardzo niepokojące.

W projekcie wzięło udział ponad 180 tys. uczniów z całej Polski. To pierwsze tego typu badanie na taką skalę. Jego wyniki ujawniły, że: 65,9% uczniów biorących udział w badaniu chciałoby mieć więcej szacunku do samego

siebie; 58,4% uczniów czasami czuje się bezużytecznie; 46% to osoby o skrajnie niskiej samoocenie; 31,6% uczniów nie lubi siebie, a 26,4% uważa siebie za osobę mniej wartościową od innych. Co niezwykle niepokojące – młodzi spodziewają się też porażki. Stres dnia codziennego przerasta 81,9% osób.

„Co trzecie dziecko nie ma chęci do życia – 8,8% dzieci w Polsce deklaruje, że podjęło próbę samobójczą (szacunkowo może to być aż 340 tys. młodych osób; według GUS w Polsce jest 3 863 630 osób w wieku 10–19 lat, stan z 31.12.2021 r.), a myślało o niej 39,2% uczniów (można szacować, że to nawet 1,5 mln osób).

•••

Stan bezpieczeństwa na belgijskich drogach w 2022 r. nie był zbyt dobry, przy czym istnieją duże różnice między regionami. We Flandrii życie na drodze straciło 271 osób, w Walonii 229, a w Brukseli 21, co daje łącznie 521 ofiar śmiertelnych, o 37 więcej niż w 2021 r.

We Flandrii było o 20 zgonów mniej, jednak w Brukseli – więcej o 15, a w Walonii – o 42, czyli o 22% więcej niż w 2021 r. Te wyczerpanie należy jednak rozpatrywać w odpowiednim kontekście. W rzeczywistości w latach 2021 i 2020 odnotowano mniejszy ruch na drogach z powodu pandemii. TomTom Traffic Index odnotował w 2020 r. spadek ruchu o 18% w porównaniu z 2019 r. Zaś dane za rok 2021 wykazały jeszcze większy spadek (-25%).

Mniejszy ruch na drogach to mniej wypadków, a więc i mniej zgonów, zatem 521 zgonów w 2022 r. trzeba porównać z danymi z 2019 r. Perspektywa jest wtedy inna – w 2019 r. na drogach zginęło 620 osób.

REKLAMA

**KINE MASAŻYSTA** (CONVENTIONNÉ)  
TOMASZ ŻIRALDO

**ZABIEGI PRZECIWBÓLOWE**

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

**ZWROT Z MUTUELLE (80%)**  
(22.35€ z 28€ za pierwsze 9 zabiegów i 19.35€ z 25€ 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)**

## TRANSPORT ZBOŻA Z UKRAINY

21 kwietnia br. Polska wznowiła import produktów rolnych z Ukrainy, który został wstrzymany tydzień wcześniej. W Dzienniku Ustaw zostało opublikowane rozporządzenie zmieniające przepisy w sprawie towarów, których przewóz jest objęty systemem monitorowania drogowego i kolejowego przewozu towarów oraz obrotu paliwami opałowymi. Na mocy nowych przepisów systemem monitorowania drogowego i kolejowego przewozu towarów – czyli systemem SENT – objęty zostanie przewóz zbóż, mięsa drobiowego, jaj i produktów pszczelich.

Zgodnie z rozporządzeniem monitoringowi będzie podlegać przewóz zbóż o masie brutto przekraczającej 500 kg, transport mięsa drobiowego o masie ponad 250 kg, produktów pszczelich o wadze ponad 10 kg oraz jaj, jeśli ich liczba w przesyłce przekracza 900 sztuk.

Z monitoringu zwolnione będą te towary, których przewóz będzie odbywać się na mocy art. 5 ustawy o systemie monitorowania, w ramach którego transport odbywa się na podstawie zgłoszenia oraz wydawanego w oparciu o nie numeru.

Nowe przepisy – poza wyjątkiem związanym z tranzytem – mają utrzymać zakaz wwozu do Polski z Ukrainy zbóż, cukru, suszu paszowego, nasion, chmielu, lnu i konopi, owoców i warzyw oraz produktów z przetworzonych owoców i warzyw. Nie można będzie wwozić także wina, wołowiny i cielęciny, mleka i przetworów mlecznych, wieprzowiny, baraniny i koziny, jaj, mięsa drobiowego, alkoholu etylowego, produktów pszczelich oraz „pozostałych produktów”.

Od kilku tygodni rolnicy w całej Polsce kontynuują protesty przeciwko niekontrolowanemu importowi ukraińskiego zboża i innych produktów po inwazji Rosji na Ukrainę. Ich zdaniem surowce z Ukrainy są znacznie tańsze od krajowych, a rząd nie zrobił wiele, aby zapewnić wsparcie dla polskich producentów. Zamieszanie wokół ukraińskiego zboża było jednym z powodów wymiany na stanowisku ministra rolnictwa – z Henryka Kowalczyka na Roberta Telusa.

W wyniku agresji Rosji na Ukrainę ograniczony został eksport zbóż z Ukrainy tradycyjnymi kanałami, czyli przez porty na Morzu Czarnym. Spowodowało to znaczący, nienotowany nigdy wcześniej wzrost przewozu ukraińskich m.in. zbóż przez polską granicę. Nadmierny przywóz zbóż z Ukrainy destabilizuje krajowy rynek zbóż i rzepaku, szczególnie w regionach południowo-wschodniej Polski.

## USA – PRAWO STOSOWANIA PIGUŁEK ABORCYJNYCH

Sąd Najwyższy USA wydał orzeczenie utrzymujące dostęp do pigułek stanowiących najbardziej powszechną metodę aborcji. Odrzucił ograniczenia sądu niższej instancji wprowadzone do czasu zakończenia procesu sądowego w tej sprawie. Z aprobatą przyjął to prezydent Joe Biden.

Sąd Najwyższy przychylił się do wniosków administracji Joe Bidena i nowojorskiej firmy Danco Laboratories, producenta pigułek mifepristone, odwołujących się od orzeczenia sądu niższej instancji zakazującego stosowania pigułek aborcyjnych. Unieważniłoby to decyzję amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA) z roku 2000 o zatwierdzeniu do użytku pigułki mifepriston. Od tamtego czasu mifepriston był użyty w ponad 5 mln przypadków. W połączeniu z drugą pigułką, misoprostolem, doprowadził do ponad połowy wszystkich aborcji przeprowadzonych w Ameryce.

## REFORMA EMERYTALNA WE FRANCJI

Francuska Rada Konstytucyjna zaaprobowала w kwietniu br. większość założeń rządowej reformy emerytalnej, w tym podwyższenie wieku emerytalnego z 62 do 64 lat. Odrzuciono przy tym wniosek lewicowej opozycji o referendum w sprawie zmian w systemie emerytalnym.

Premier Elisabeth Borne powiedziała, że ustawa przeszła całą możliwą drogę legislacyjną. Została podpisana przez prezydenta Emmanuela Macrona.

Reforma emerytalna będzie wchodzić w życie stopniowo od jesieni – zapowiedział Emmanuel Macron w telewizyjnym orędziu do narodu. Obiecał przy tym wypracowanie w ciągu 100 dni „paktu na rzecz pracy”, który – jak przekonywał – ma poprawić warunki pracy Francuzów.

– Wraz ze wzrostem liczby emerytów, wzrostem średniej długości życia odpowiedzą nie może być obniżenie emerytur, zwiększenie składek tych, którzy pracują, ponieważ oznaczałoby to pozwolenie na akumulację deficytów i wzrost naszego zadłużenia dla przyszłych pokoleń – mówił Macron. Zapowiedział również utworzenie 200 nowych brygad żandarmerii na wsiach i rekrutację 10 tys. sędziów i pracowników wymiaru sprawiedliwości.

## ZAKAZ KORZYSTANIA Z TIKTOKA I NETFLIXA

Rząd Francji zakazał ze skutkiem natychmiastowym instalowania i używania tzw. aplikacji rozrywkowych, w tym TikToka i Netflixa, na telefonach służbowych urzędników państwowej służby cywilnej. Zakaz dotyczy 2,5 mln urzędników; ich telefony osobiste nie są nim objęte.

Aplikacje te nie mają wystarczającego poziomu cyberbezpieczeństwa i ochrony danych, aby mogły być wdrażane na urządzeniach rządowych.

Francja idzie w ślady Stanów Zjednoczonych, Kanady, Wielkiej Brytanii i Belgii, które w imię ostrożności zakazały używania TikToka na telefonach komórkowych urzędników państwowych i członków swoich rządów.

## BRUKSELA

### OBOWIĄZKOWE SORTOWANIE ODPADÓW ORGANICZNYCH

Od 15 maja br. sortowanie odpadów organicznych będzie obowiązkowe dla wszystkich gospodarstw domowych i firm w Brukseli.

W całym Regionie Stołecznym Brukseli obowiązkowe staną się pomarańczowe worki na odpady organiczne i kuchenne. Od tej daty tego rodzaju odpady nie będą już tolerowane w białych workach na śmieci. Pomarańczowy worek powinien być używany do wyrzucania resztek jedzenia, obierek po owocach i warzywach, fusów po kawie i herbacie, przeterminowanej żywności oraz chusteczek higienicznych.

Pomarańczowe worki są dostępne w większości supermarketów w Brukseli. Są one sprzedawane w rolkach po 15 worków 30-litrowych w cenie około 1,50 euro.

Dla ułatwienia selektywnej zbiórki odpadów organicznych Bruxelles-Propreté udostępnia praktyczny, mały, pomarańczowy pojemnik dla rodzin mieszkających w Brukseli, który można otrzymać za darmo.

Więcej: <https://dechetsalimentaires.brussels/sac-orange/>

## BIURO ETTERBEEK

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

## BIURO ETTERBEEK – La Chasse

Chaussée de Wavre 709  
1040 Etterbeek  
Tel.: 02 681 17 94  
Gsm: 0492 976 803  
pon.–pt.: 9.00–18.00  
sobota: 10.00–16.00  
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 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

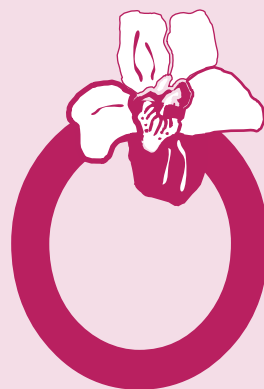
Avenue de Jette 218  
1090 Jette  
Gsm: 0492 976 805  
pon.–pt.: 9.00–17.00

## 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





Belgowie powoli przyzwyczaili się już do faktu, że co miesiąc związki zawodowe ogłaszają strajk narodowy, ostatnio 16 grudnia 2022 r., 31 stycznia, 14 lutego i 10 marca 2023 r. Strajk wypada zawsze w środę lub piątek, a dla mieszkańców Belgii oznacza poważne zakłócenia w codziennym funkcjonowaniu z powodu demonstracji i licznych utrudnień – szczególnie w komunikacji miejskiej. Przyczyny ostatnich strajków to rosnące ceny energii i produktów w sklepach. W historii świata protesty o podłożu ekonomicznym mają dość długą historię, a te z końca XIX wieku zaowocowały nie tylko polepszeniem losu robotników, ale i powstaniem Święta Pracy.

# ŚWIĘTO WYROŚŁE ZE STRAJKÓW

## JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?

Rewolucja przemysłowa przyniosła wiele wynalazków i zmian na lepsze, ale stała się też zarzewiem procesów społecznych i kulturalnych, które przeorały ówczesne społeczeństwo i stały się początkiem dzikiego kapitalizmu. W fabrykach pracowały rzesze robotników – nie tylko mężczyzn, ale i kobiet oraz dzieci. Dzień pracy trwał niezwykle długo – dwanaście, czternaście godzin, a wypłata była niewysoka. Nie znano czegoś takiego jak wakacje, nie istniały żadne zabezpieczenia socjalne czy opieka medyczna. Pracownik, który uległ wypadkowi, w zasadzie nie mógł liczyć na żadną pomoc. Robotnicy na początku przyjmowali z rezygnacją swój ciężki los, ale potem zaczęli się buntować przeciwko tak niehumanitarnym warunkom. Domagali się ośmiogodzinnego dnia pracy, godnej pensji oraz opieki socjalnej.

W Europie wprowadzono pewne polepszenia doli robotników – w Wielkiej Brytanii tzw. ustawy fabryczne ograniczały m.in. zatrudnianie dzieci. Jednak w Ameryce panował nadal drapieżny kapitalizm. Na 1 maja 1886 r. w Chicago zaplanowano robotnicze protesty, gdyż właśnie tego dnia upływał termin dany amerykańskiemu rządowi przez związkowców na rozpatrzenie propozycji skrócenia dnia pracy. W myśl hasła – 8 godzin pracy, 8 godzin odpoczynku i 8 godzin na to, na co ma się ochotę. Rząd jednak nie zrobił nic w sprawie robotników, dlatego na ulice Chicago wyszły tłumy. Dodatkowym powodem ich protestu była chęć wyrażenia solidarności, ponieważ jeden z kapitalistów zwolnił wszystkich dotychczasowych robotników i na ich miejsce zatrudnił nowych.

Manifestacje, początkowo pokojowe, przekształciły się w zamieszki i starcia z policją, która bez pardonu rozprawiała się z buntownikami. W trakcie trwania protestów na Haymarket Square w tłumie została zdetonowana bomba – zginęło kilkunastu robotników i policjantów. Przywódców strajku oskarżono i powieszono lub uwięziono.



By uczcić bunt robotników w Chicago, II Międzynarodówka Socjalistyczna już w 1889 r. wprowadziła Święto Pracy, a właściwie Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy, wyznaczając datę święta na 1 maja – w rocznicę zajść w Chicago. Pierwsze obchody nowego święta odbyły się już w następnym roku, również w Belgii. W Polsce, choć pod zaborami, w różnych miastach także odbyły się przemarsze, często wbrew woli państw zaborczych.

## NIECH SIĘ ŚWIĘCI 1 MAJA!

Takie propagandowe hasło widniało na wielu transparentach podczas obchodów 1 maja za czasów komunistycznych w Polsce, kiedy to wprowadzono 1 maja jako dzień świąteczny. W wielu państwach do dzisiaj 1 maja jest znany jako Święto Pracy i jest dniem wolnym: w Finlandii, Francji, Niemczech, Włoszech, Hiszpanii, Słowacji, Szwecji, Słowenii, Norwegii, ale także w państwach położonych poza Europą. Świętują Panama, Kostaryka, Meksyk. Dzień Pracy obchodzony jest ogółem w 66 krajach na świecie, choć nie zawsze 1 maja. W Stanach Zjednoczonych Święto Pracy przypada w pierwszy poniedziałek września, by odciąć się od krwawych wydarzeń w Chicago.

W Belgii 1 maja to dzień wolny od pracy, a jego symbolem jest konwalia – symbol szczęścia i pomyślności (także w pracy). Bukieciki konwalii są obowiązkowym prezentem tego dnia, który spędza się z rodziną i przyjaciółmi, często świętując wyjściem do restauracji. W Polsce 1 maja ustanowiono świętem państwowym w 1950 r. i nadano mu charakter ogólnospołeczny zjednoczenia wszystkich ludzi pracy. W wielotysięcznych pochodach maszerowali przedstawiciele całego społeczeństwa, w tym uczniowie – często nie z własnej woli, ale z przymusu. Przemawiali z trybun politycy i działacze, a w sklepach można było wtedy wyjątkowo kupić rarytasy rzadko pojawiające się na rynku – pomarańcze, czekoladę lub szynkę. Współcześnie jest to początek długiego majowego weekendu, czasu grillowania i wycieczek, gdyż 3 maja przypada kolejne święto – rocznica uchwalenia Konstytucji 3 maja. Do dziś w różnych krajach organizacje lewicowe i anarchistyczne organizują pochody pierwszomajowe, ale mają one już zdecydowanie mniejszą skalę i ograniczony zasięg.



## STRAJK STULECIA

Najbardziej w świadomości społeczeństwa belgijskiego zapisał się jednak strajk z 1960 r. – nazwany „strajkiem stulecia”. Sparaliżował dosłownie cały kraj. Sprzeciwiano się podniesieniu wieku emerytalnego, podwyższeniu podatków i obniżeniu zasiłków dla bezrobotnych. Strajk miał wiele reperkusji i wpłynął na życie wielu osób. Począwszy od króla Belgów Baudouina, który musiał skrócić swój miesiąc miodowy z nowo poślubioną księżniczką hiszpańską Fabiolą i wrócić pospiesznie do kraju. A wszystko rozpoczęło się 26 września, kiedy premier Gaston Eyskens przedstawił projekt reform oszczędnościowych zaprezentowany jako „la loi unique”, co przez przeciwników zmian szybko zostało przechrzczone na „la loi inique”, czyli niegodziwe prawo. Gdy projekt ujrzał światło dzienne, rozpoczęły się manifestacje i przerwy w pracy. Najpierw w przemysłowych ośrodkach na terenie Walonii, ale potem strajk z sektora państwowego rozlał się na wszystkie dziedziny działalności i objął też duże miasta we Flandrii.

Od początku grudnia przez pięć tygodni trwał strajk generalny, który miał na polity powstańczy charakter. Pierwsza wielka manifestacja odbyła się 14 grudnia, w przeddzień ślubu króla Baudouina. Związki pracownicze chciały mocno zaakcentować rozdźwięk między życiem na belgijskim dworze a dolą belgijskich robotników. Pomimo zimy w manifestacjach – jako aktywni uczestnicy i jako sympatycy – brały udział dziesiątki tysięcy ludzi. W Liège 14 grudnia na ulice wyszło 50 tys. osób. 20 i 21 grudnia strajkowało już 150 tys. Nie działały urzędy i szkoły, fabryki i duże sklepy, poczta i kina. Port w Antwerpii został zablokowany. Prawie nie było elektryczności. Podróż samochodem z miasta do miasta możliwa była po wydaniu przepustki przez związki. 6 stycznia 1961 r. w Liège w czasie potyczek z policją śmierć poniósł jeden robotnik, a drugi został ciężko ranny.

Symbolem tego strajku stał się André Renard – przewodniczący walońskich związków zawodowych optujący za obaleniem „la loi unique” i reform państwa zmierzających w stronę federalizmu. Efektem „strajku stulecia” było wycofanie w połowie stycznia następnego roku ustawy i dymisja rządu.

## OBECNE STRAJKI

Na lata 2022–2023 związkowcy zaplanowali całą serię strajków. Zaczęło się od strajku generalnego 9 listopada 2022 r. Związki zawodowe chcą zmusić rząd do podjęcia bardziej zdecydowanych działań. Koszty utrzymania i energii rosną, siła nabywcza maleje. W wydawanych oświadczeniach podkreśla się, że coraz więcej osób nie jest w stanie utrzymać się za swoją pensję albo godnie za nią żyć. Żądają większej sprawiedliwości podatkowej, utrzymania systemu autonomicznej indeksacji płac, który umożliwi dostosowanie wydatków do rosnących cen, chcą też realnego wzrostu płac, który pozwoli na godne życie. Domagają się ustalenia maksymalnej ceny elektryczności i gazu.

9 listopada 2022 r. jeździł co czwarty pociąg, na lotnisku w Zaventem odwołano połowę lotów, a w Charleroi – wszystkie. Do strajku przyłączyli się pracownicy niektórych szpitali w Brukseli i Walonii, by zaakcentować złe warunki pracy. Ogłoszono, że pomoc medyczna będzie udzielana tylko w nagłych przypadkach. Strajk miał wpływ też na jeszcze jedną dziedzinę życia – nie zbierano worków ze śmieciami, które tradycyjnie wystawia się w Belgii w określone dni przed dom. Rosły hałdy niezbranych worków, a wiatr i ptaki dopełniały reszty, sprawiając, że śmieci roznosiły się po ulicach.

**Międzynarodowy Dzień Solidarności Ludzi Pracy**, zwany popularnie Świętem Pracy, obchodzony jest regularnie od 1890 r. Stracił już na znaczeniu, jakie miał w swoich początkach – jest teraz raczej po prostu dniem wolnym od pracy. Mało kto pamięta jednak, że nasz czas wolny był okupiony walką, przemocą i śmiercią.

Sylvia Maj

## BELGIA

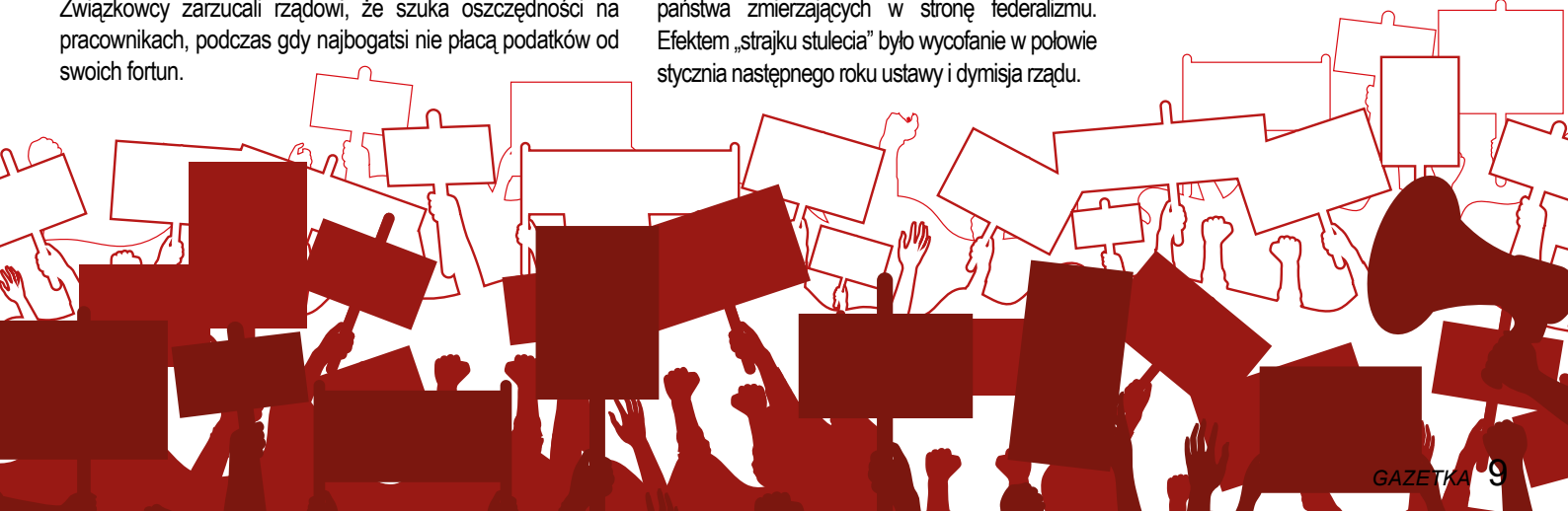
### – KRAJ STRAJKUJĄCYCH

Belgia zajmuje pierwsze miejsce pod względem liczby dni strajków – 97 dni na 1000 pracowników (za lata 2011–2020) i przy obecnej ich skali na pewno nie odda pierwszeństwa innemu krajowi. W historii Belgii mówi się o czterech dużych strajkach, które zmieniły oblicze państwa. Wiele praw, którymi dziś cieszą się zachodnie demokracje, zostało wywalczonych właśnie dzięki strajkom.

Oto krótki przegląd ważnych dla belgijskiego społeczeństwa strajków. 8 kwietnia 1902 r. i 14 kwietnia 1913 r. strajkowano, domagając się wprowadzenia zasady powszechności wyborów, czyli aby czynne i bierne prawo wyborcze przysługiwało wszystkim obywatelom, w tym kobietom. Strajk z 1902 r. miał spontaniczny charakter. Strajk z 1913 r. rozpoczął się z namowy partii socjalistycznej i wzięło w nim udział aż 300 tys. ludzi. Wielu strajkujących poniosło śmierć. Jednak dopiero po I wojnie światowej prawo wyborcze zostało przyznane wszystkim mężczyznom, z kolei kobietom – dopiero w 1948 r.

Natomiast 9 lipca 1955 r. chrześcijańskie związki zawodowe żądały wprowadzenia pięciodniowego tygodnia pracy. Choć strajk zakończył się dobrze, czyli zawarciem porozumienia, to musiało minąć jeszcze 10 lat, by wszędzie wprowadzono je w życie.

Strajk z 15 grudnia 2014 r. pamiętać możemy i my. Związki zawodowe – socjalistyczny, chrześcijański i liberalny – namawiały do strajku przeciw planom oszczędnościowym rządu Charles’a Michela. Rządowy plan zakładał podniesienie wieku emerytalnego do 67 lat, zamrożenie indeksacji płac oraz duże oszczędności w wydatkach na zdrowie. Ten strajk charakteryzowała masowość biorących w nim udział sektorów państwa – nie jeździły pociągi, metro, tramwaje i autobusy, nie działało lotnisko w Zaventem, zamknięte były sklepy, szkoły i urzędy, perturbacje dotknęły szpitale i pocztę. Ośrodki przemysłowe i drogi były barykadowane, a wejścia do urzędów i placówek finansowych blokowane. Niewiele osób pojawiło się w pracy. Związkowcy zarzucali rządowi, że szuka oszczędności na pracownikach, podczas gdy najbogatsi nie płacą podatków od swoich fortun.



W mojej podstawówce, do której chodziłam w latach 80., nie było miejsca na sentymenty. Kiedyś Michał zarobił od ojca za dwóję z matmy. Nikt nie podał w wątpliwość słuszności użycia ojcowskiej pięści. Mama Michała też miała limo pod okiem. Pewnie coś przeszkrobała, bo przecież nie za pałę

w dzienniczku. A Wiolka nie śmierdziała groszem. Żaden pedagog nie wsparł ją złotówką na klasowe wyjście do kina. Lipa. Siedziała pół dnia w szatni, czekając, aż seans dobiegnie końca. Często wracam do nich myślami. Czy zmieniałyby się ich rzeczywistość, gdyby ktoś wysłuchał ich historii?



**116 111**  
**telefon zaufania**  
**dla dzieci i młodzieży**

## ODWRACALNE

Pierwszy telefon zaufania uruchomił w listopadzie 1953 roku w Londynie pastor Chad Varah. Poruszony samobójstwem czternastoletniej dziewczynki powiedział wówczas: „Dziewczynko, nigdy cię nie znałem, ale obiecuję ci, że zmieniałam moje życie”. Małoletnia nie rozumiała, co się z nią dzieje, i nie miała nikogo, z kim odważyłaby się porozmawiać. Zaczęła dojrzewać, a pierwszą menstruację uznała za objaw choroby. Naturalna rozwojowa zmiana w ciele, w połączeniu z samotnością i brakiem wiedzy, wywołała w niej tak silny niepokój, że zdecydowała się targnąć na swoje życie. W latach 50. XX wieku w Londynie trzy osoby dziennie popełniały samobójstwo. Bo umysł nie ogranicza się do przestrzeni powyżej szyi. Umysł to mózg i ciało.

Zgodnie z wyznacznikami teologii samobójczyni została pochowana poza cmentarzem. Varah poprzysiągł sobie zachęcać do edukacji seksualnej i pomagać ludziom rozważającym samobójstwo. Był pewien, że wokół są inne zagubione owce potrzebujące natychmiastowej rozmowy, informacji i obecności drugiego człowieka. Rozpoznał nadzwyczajną potrzebę społeczną i zorganizował adekwatny system wsparcia. Chciał ruszyć ludzi z martwego punktu. W poczytnym londyńskim dzienniku opublikował ogłoszenie, w którym zapewniał, że będzie rozmawiał anonimowo z każdym, kto ma zamiar targnąć się na własne życie. Tak zorganizował pierwszą telefoniczną pomoc dla osób z myślami samobójczymi.

Czy trafił z inicjatywą? W dziesiątkę. Telefon w podziemiach kościoła św. Szczepana

w Londynie dzwonił całą dobę. Do pastora zgłaszały się również osoby, które – tak jak on – deklarowały chęć niesienia pomocy. W krótkim czasie jednoosobowa działalność przerodziła się w zespół wolontariuszy. Ogólnokrajowe zainteresowanie ofertą działającego w Londynie telefonu sprawiło, że bardzo szybko zaczęły powstawać kolejne centra pomocy telefonicznej. Po dziewięciu latach od uruchomienia londyńskiej linii w całej Wielkiej Brytanii działało już 41 oddziałów.

Telefon od początku nazwano „The Samaritans”, czyli „Samarytanie”. Organizacja ma charakter świecki pomimo statutu twórcy oraz skojarzenia nazwy z biblijną przypowieścią o dobrym Samarytaninie. Społeczników dyżurujących przy telefonie nazywano Samarytanami z powodu rodzaju pomocy, której udzielali. Rola, jaką Samarytanie odegrali w zainicjowaniu pomocy na odległość na całym świecie, jest nieoceniona. Obok telefonu zaufania uruchomili sieć placówek pomocy bezpośredniej, poradnictwo online i szkolenia dla profesjonalistów. Pod ich wpływem liczba samobójstw drastycznie spadła. Sam Varah za swoją wieloletnią pracę na rzecz osób w potrzebie został uhonorowany Orderem Kawalerów Honorowych, który odebrał w 2000 roku z rąk królowej Elżbiety II.

## LEKARZE DUSZ

Działalność Samarytan w Wielkiej Brytanii stała się impulsem do tworzenia telefonów zaufania na całym świecie. W Europie Zachodniej pierwsza taka inicjatywa powstała w Niemczech w 1959 roku; kolejne we Francji i Włoszech. W Europie Środko-

wo-Wschodniej pierwsze telefony zaufania uruchomiono na Węgrzech i w byłej Czechosłowacji. Za inicjatora pomocy telefonicznej w Polsce uważa się dr. medycyny Jerzego Jedlińskiego. Był on zdania, że po drugiej stronie linii powinny dyżurować przede wszystkim osoby, które potrafią bezgranicznie słuchać. Każdy człowiek pełniący dyżur powinien być więc osobą otwartą, ciepłą, budzącą zaufanie.

W roku 1967 powstały dwa polskie telefony zaufania. Pierwszy we Wrocławiu, z inicjatywy prof. Antoniego Bukowczyka, lekarza psychiatry, a drugi w Gdańsku, według koncepcji prof. Tadeusza Kielanowskiego z gdańskiej Akademii Medycznej, który osobiście poznał samego Chada Varah. Przy słuchawkach dyżurowali przedstawiciele różnych środowisk. Wśród nich znaleźli się lekarze, psycholodzy, nauczyciele, prawnicy, pracownicy nauki wyższych uczelni, aktorzy, artyści, urzędnicy i gospodynie domowe.

Rok po roku telefony zaufania uruchamiano w kolejnych miastach: Bydgoszczy, Częstochowie, Warszawie, Krakowie i Olsztynie. Wzorowano się na dwóch modelach: społecznym (jak brytyjscy Samarytanie) i zawodowym, w którym dyżur pełnili lekarze w ramach swoich obowiązków etatowych. Utworzenie pierwszych telefonów zaufania w Polsce zbiegło się z powołaniem w Genewie formalnej organizacji międzynarodowej zrzeszającej przedstawicieli telefonów zaufania. International Federation of Telephonic Emergency Services (IFOTES), czyli Międzynarodowa Federacja Pomocy Telefonicznej, ustala m.in. cele, zasady i metody pracy zalecane w swoich placówkach.

## KSIĘGOWOŚĆ DOSTOSOWANA DO TWOICH POTRZEB

Chcesz założyć działalność gospodarczą?  
Potrzebujesz pomocy w rozliczeniu  
podatkowym? Poszukujesz księgowego  
który pomoże Ci w prowadzeniu Twojej firmy?

**Skontaktuj się z nami**, a znajdziesz wszystko  
to czego szukałeś - pomagamy klientom w  
podejmowaniu mądrych decyzji już od 1997  
roku!

WWW.IZARZ.COM | 0494 625 938  
AVENUE DE TERVUREN 296 D, 1150 BRUXELLES



Złóż wniosek dot. Limozy  
lub budowy 30 bis online  
pod adresem [www.izarz.com](http://www.izarz.com)



## ZAMÓW PYSZNY TORT

z odbiorem nawet w 48 godzin!



*Torty* Z OKAZJI  
KOMUNII ŚWIĘTEJ  
Zapraszamy

Wejdź na [www.tort.polsmaak.eu](http://www.tort.polsmaak.eu)  
i zamów go w bardzo prosty sposób.



### 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

### GRILLUJ Z POLSMAAK!

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

Lata 80. w Polsce to czas represji. Koncept kontrolowania obywateli (w tym ich rozmów telefonicznych) oraz ograniczenie wymiany doświadczeń pomiędzy placówkami doprowadziły do stagnacji ośrodków pomocowych. Większość działała lokalnie, dzięki zaangażowaniu prywatnych mecenasów. Dopiero w 1990 roku powstała inicjatywa o charakterze narodowym – Polskie Towarzystwo Pomocy Telefonicznej. Wraz z rozwojem ruchu telefonicznego na świecie postępowała profesjonalizacja i specjalizacja. Powstawały telefony tematyczne, dotyczące problemów przemocy, uzależnień, konkretnych kryzysów czy chorób. Dostrzeżono także potrzebę tworzenia linii dla grup wiekowych. W ten sposób wyodrębniono specjalne numery dla dzieci i młodzieży.

Dzisiaj, w związku z reorganizacją placówek służb medycznych, wiele telefonów zaufania przeżywa kryzys finansowy. XXI wiek stawia kolejne wyzwania. Dobroczyncy muszą szukać nowych dróg kontaktu, budować lokalne systemy pomocy bezpośredniej, powiększać zespoły, szkolić pracowników. Wiele organizacji, poza dyżurami telefonicznymi, proponuje dyżury mailowe lub kontakt przez czaty. Nadal są na tym świecie życzliwi ludzie, którzy poświęcają swój czas dla osób potrzebujących rozmowy z drugim człowiekiem.

Wiolka nie przyszła na spotkanie klasowe. Po ósmej klasie zamieszkała w domu dziecka. Młodsze brata zabrała babka.

Mało kto wiedział, że matka Wioli została pozbawiona praw rodzicielskich. Przepięta rachityczny wózek, materac sprężynowy, mały radziecki telewizor i wełniane palto córki. Jej jedyne, na flanelowej podszewce. O Michale słuch zaginęła. Ponoć zerwał kontakt z domem. Czasami widuję na osiedlu jego mamę. Zmizerniała, styraną życiem, z nosem przy ziemi. Wstyd mi pytać o kolegę.

## ABCD

„Panie Watson, proszę przyjść, potrzebuję pana” – tak brzmiały pierwsze słowa wypowiedziane przez telefon przez Grahama Bella do jego asystenta Thomasa, zanotowane w dzienniku laboratoryjnym wynalazcy pod datą 10 marca 1876 roku. Telefon przez dziesięciolecia był ważnym narzędziem komunikacji.

Niezależnie od sposobów finansowania zasady udzielania pomocy opracowane przez przedstawicieli telefonów zaufania zrzeszonych w IFOTES są zawsze takie same. Wszystko odbywa się według schematu ABCD. A jak anonimowość. Osoba dzwoniąca nie musi się przedstawiać ani podawać swojego adresu. B jak bezpłatność. Połączenia do linii zaufania są bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych. C odnosi się do słowa „chętnie”. Wolontariusze gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. D jak dyskrecja. Wszystko zostaje między potrzebującym a konsultantem.

Można wyróżnić cztery zasadnicze funkcje, jakie pełni telefon zaufania. Po pierwsze – daje wsparcie. Potrzebujący może „wentylować emocje”, jak mawia się w psychologicznym żargonie. Po drugie – odgrywa rolę „życzliwej porady”. Wolontariusz podąża za potrzebującym, pomaga mu nazwać trudność i wspomaga w samodzielnym radzeniu sobie z problemem. Po trzecie – telefon ma za zadanie „obiektywnie informować”. W tym przypadku informacja to dostarczenie wiedzy o problemie oraz procedurach, jakie trzeba podjąć. Po czwarte – telefon może stanowić podstawę do interwencji, czyli uruchomienia działań kryzysowych wobec dzwoniącego, który znalazł się w trudnym położeniu. Może to oznaczać konieczność kontaktu z pogotowiem ratunkowym, szpitalem, pogotowiem opiekuńczym, policją czy noclegownią.

**17 maja obchodzimy Międzynarodowy Dzień Telefonów Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Inicjatorem tego święta jest organizacja zrzeszająca telefony zaufania dla dzieci ze 160 krajów świata – Child Helpline International.**

Wygłąda na to, że moi szkolni znajomi – Wiola i Michał – urodzili się w złym momencie historii polityczno-gospodarczej. Nie dana im była przestrzeń, w której człowiek otrzymuje czas, uwagę, zrozumienie. W psychologii uważa się, że podzielony ból jest połową bólu. Nie ma gotowych rozwiązań, ale lepiej szukać ich wspólnie. Otwórz oczy – może znasz podobną Wiołę? Może znasz podobnego Michała? Otwórz się – może sama identyfikujesz się z Wiołą. Może sam identyfikujesz się z Michałem?

- » **W Polsce telefon zaufania dla dzieci i młodzieży działa pod numerem 116 111 i jest prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Całą dobę na stronie [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz) dostępna jest też pomoc online.**
- » **W Belgii działa serwis Ecoute-Enfants – pod numerem 103, strona internetowa: [www.103ecoute.be](http://www.103ecoute.be).**

Sylwia 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

Wiadomo nie od dziś, że w Polsce ofiary przemocy seksualnej nie mają łatwo. Ostatnie wydarzenia związane z samobójczą śmiercią syna jednej z postanek PO pokazują, że dla niektórych nie ma w obrzydliwej walce politycznej żadnych granic, a ofiary często nie mogą liczyć na współczucie, spokój i przede wszystkim na ochronę ze strony policji i prokuratury. Nie trzeba być związanym z polityką, biznesem i szeroko pojętym światem sztuki, by oberwać obuchem nienawiści. Przekonują się o tym boleśnie setki osób muszących zmagać się z jednej strony z bezdusznym systemem prawnym w Polsce, a z drugiej z ludźmi, którzy w ofiarach szukają winy za to, czego doświadczyli od swoich oprawców.

Nie będę się tu rozpisywała o historii Mikołaja i jego rodziny; podporządkowane rządowi PiS media wystarczająco skrzywdziły i samego świętej pamięci chłopaka, i jego rodzinę oraz przyjaciół. Trzeba wiedzieć, kiedy za-

milknąć, i niestety Radio Szczecin i TVP Info nie przyswoiły w porę tej świętej zasady. Nie będę mówiła o prywatnym dramacie nastolatka, ale powiem o tych wszystkich, którzy w taki sam sposób jak on zmuszani byli i są codziennie do tego, by mierzyć się z nienawiścią, atakami, zastraszaniem, wyśmiewaniem ich tragedii i usprawiedliwianiem ich katów.

W naszej polskiej rzeczywistości, pełnej pięknych frazesów o miłosierdziu i miłości bliźniego, wystarczy wspomnieć o tym, że ksiądz molestował ministrantów, zakonnica biła niepełnosprawne dzieci, szef zgwałcił pracownicę czy że policjanci próbowali uprowadzić nastolatki, żeby usłyszeć, że „oni sami są sobie winni”, że „pchali się w kłopoty”, że „trzeba było się inaczej ubrać”, „nie krzyczeć”, „słuchać”, „nie być tam, gdzie się akurat było”.

Obwinianie ofiar o to, że same spowodowały na siebie nieszczęście, jest podłe, złe i niemoralne. Kiedy wychodzę do pracy, chcę być bezpieczna, robię wszystko, żeby nie wpaść pod samochód, ale to, czy jakiś facet pomyśli, żeby mnie napaść, nie jest absolutnie pod moją kontrolą. Dzieciaki wykorzystywane przez dorosłych nie są w stanie w żaden sposób się bronić ani uniknąć niebezpiecznych sytuacji, zwłaszcza jeśli ci właśnie dorośli mają się nimi opiekować.

To do nas – rodziny, sąsiadów, nauczycieli, znajomych, przyjaciół i opiekunów – należy zapewnić im bezpieczeństwo. Policja, sędziowie i lekarze niestety jeszcze ciągle ponoszą porażkę w tej kwestii. „Przypadkowe” wycieki informacji o ofiarach i ich oprawcach,

Teściowa będzie o bitej i poniżanej synowej opowiadała najgorsze oszczerstwa tylko po to, by zapewnić swojemu synowi, o którego winie bardzo dobrze wie, dobry PR wśród znajomych. Ogarnięci źle pojętą manią „obrony wiary i kapłanów” wierni będą szkalować, ośmieszać, niszczyć i poniżać ofiary księży pedofilów. Z „Te Deum” na ustach będą okładać swoich skrzywdzonych braci i nikt nie kiwnie palcem, żeby ich powstrzymać. Zgwałcony i pobity przez żonę czy dziewczynę mężczyzna nie będzie mógł liczyć na wsparcie u nikogo – policjanci będą śmieszkować, że powinien się cieszyć, że kobita ma tyle werwy, a następnym razem samemu jej przyłożyć, tylko tak, żeby nie było widać.

Kiedy ofiara przestępstwa jest na świeczniku, sprawy często jeszcze szybciej wymykają się spod kontroli. Pokrzywdzeni i ich rodziny muszą zmagać się z nienawistnymi atakami „życzliwych”, dobrymi radami zakłamanych i okrucieństwem wszystkich tych, którzy chcą na tym ugrać coś dla siebie. Hieny dziennikarskie Radia Szczecin i TVP Info pokazały, że nie mają żadnych skrupułów i zrobią

wszystko, by przypodobać się tym na wyższych stołkach. To między innymi ich działania doprowadziły do tego, co wstrząsnęło opinią publiczną. I nadal z tragedii robi się polityczny teatrzyk, wyprawia harce nad trumną niewinnego dziecka.

Usiadłam do pisania tego tekstu z chęcią rozliczenia tych wszystkich, którzy kopią leżącego i usiłują pogrzyżyć ofiary. Myślałam, że będzie mi lekko pisać, bo jestem wściekła na to, co się dzieje. Ale jest trudniej, niż sądziłam. Stoją mi przed oczami prośby matki Mikołaja o danie jej i innym świętego spokoju. W tej sytuacji nie pozostaje mi nic innego, jak jej usłuchać. Niestety nie zrobili tego inni.

Anna Albingier

# CENA nienawiści

obśmiewanie zgłoszeń, lekceważenie traumy, przez którą przechodzą pokrzywdzeni – wszystko to z jednej strony doprowadza do sytuacji, że większość przestępstw z przemocą lub wykorzystywaniem seksualnym w tle nie jest zgłaszana, a z drugiej strony powoduje, że dotknięte przemocą osoby uciekają się do najbardziej dramatycznych rozwiązań.

Najgorsze w tym wszystkim jest wykorzystywanie takich tragedii do rozgrywek politycznych, rodzinnych, społecznych czy ideologicznych. To obrzydliwe, z jaką zjadłością ludzie potrafią wzajemnie się niszczyć tylko po to, by ugrać coś dla siebie. W ferworze brudnej i wyniszczającej walki o wpływy, dominację czy ratowanie oprawcy nikt nie pamięta o prawdziwych pokrzywdzonych.



**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



**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

**FIRMA  
REKLAMOWA**

CHÉE. DE BOONDAEL 270, IXELLES

**META4**

ADVERTISING PARTNER



PROJEKTOWANIE  
GRAFICZNE



DRUK WIELKOFORMATOWY  
NA WSZYSTKICH POWIERZCHNIACH



NADRUK  
NA TEKSTYLIACH



KASETONY  
REKLAMY



REKLAMA NA  
SAMOCHODZIE

**I DUŻO WIĘCEJ...**



NAKLEJKI  
NA WITRYNY



WIZYTÓWKI  
UŁOTKI



PIECZĄTKI



XXL  
DO 10m  
DŁUGOŚĆ  
ZDJĘCIA  
PLAKATY



FOLIE  
SAMOPRZYLEPNE

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

info@meta4.be www.meta4.be meta4bxl



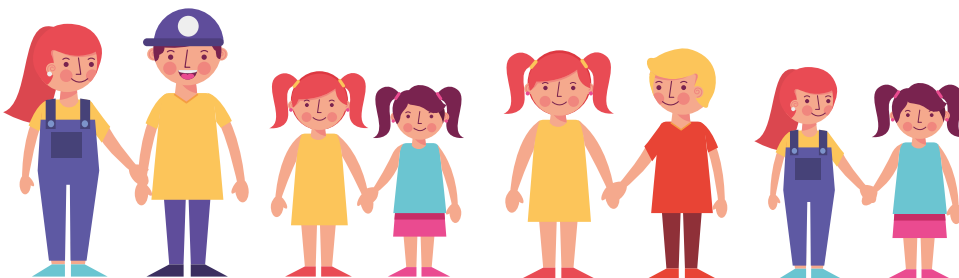
## ŁAWICA

Rodzina Ziony Chany to lokalna atrakcja w indyjskim stanie Mizoram. Chana, głowa rodziny uznawanej przez wielu za największą na świecie, zmarł przed rokiem w wieku 76 lat. Mężczyzna miał na koncie 89 (niektóre źródła podają liczbę 94) potomków z 38 żonami. Chana był guru sekty dopuszczającej wielożeństwo. Cała familia żyje w czterokondygnacyjnym domu, poroziemczana w stu pokojach. Najstarsza żona Chany rzetelnie przydziela wszystkim obowiązki domowe. Wyznacza, kto danego dnia ma okiełznać bałagan, kto pichcić w kuchni, a kto pucować (liczne) naczynia. To nie lada wyzwanie. Ponoć do jednej kolacji trzeba oskubać trzydzieści kurcząt, obrać 60 kilogramów ziemniaków i ugotować 100 kilogramów ryżu. Rodzina Chanów musi działać jak w szwajcarskim zegarku, toteż wszyscy jej członkowie stosują się do grafiku.

Od jakiej liczby dzieci rodzina staje się wielodzietna? Trudno określić. W Polsce za taką uznaje się tę z co najmniej trojgiem dzieci. Dla niektórych posiadanie jednego dziecka to próba sił. A teraz wyobraź sobie, że takich szkrabów masz pięcioro, dziesięcioro i więcej. Życie rodzin wielodzietnych nie jest usłane różami. Mają najniższe dochody w przeliczeniu na jedną osobę. A wydatki – zwielokrotnione. Rodziny wielodzietne (aktualnie w Polsce mamy ich około 780 tysięcy) nie mają w Polsce dobrego PR-u, zwłaszcza po wprowadzeniu programu 500+. W mediach społecznościowych i na portalach internetowych zrzeszają się lokalnie i wnioskują o pilne działania na rzecz wprowadzenia stosownych ulg i zwolnień w zakresie transportu miejskiego, kupna leków, opłat za prąd, wodę, gaz, wyprawek szkolnych czy wypoczynku wakacyjnego. Wizyta w zoo dla czteroosobowej rodziny (bilety wstępu, waty cukrowe, lody, frytki i chińskie pamiątki) to ból dla portfela. A dla rodziny czternastoosobowej?

W Polsce najwięcej dzieci na świat przyszło w rodzinie Grażyny i Jana Karczewskich, mieszkających na Mazurach w gminie Grodziczno. Karczewscy doczekali się jedenastu synów i dziesięciu córek. Między najstarszym a najmłodszym chłopcem są 24 lata różnicy. Z psychologicznego punktu widzenia rodzina wielodzietna to najbardziej korzystne dla człowieka środowisko rozwojowe. Wielodzietność to wybór. Wybór rodziców. A co z dziećmi?

# O DZIECIACH W RODZINIE WIELODZIETNEJ



## POKÓJ

Posiadanie jednego lub dwojga dzieci ułatwia ich rozwój, gdyż rodzice są w stanie zapewnić lepsze warunki oraz poświęcić maluchowi więcej czasu i uwagi. Znasz ten wyświechtany frazes? Być może nawet podświadomie go powtarzasz. W XXI wieku często pokutuje stereotyp rodziny wielodzietnej jako patologicznej. Dorastanie w niej stygmatyzuje. Tymczasem nadmierna koncentracja na jednym dziecku wcale nie usprawnia jego rozwoju. Przeciwnie – bywa, że wadzi w dojrzewaniu i wypracowywaniu autonomiczności. Ponadto – uwaga, mamy jednaków – zbyt silna więź może mimo woli przekształcić się w pęta i burzyć progres emocjonalny dziecka. Prawda jest taka, że jedynacy często mają w życiu pod górkę, bo słabo sobie radzą w kontaktach z ludźmi. Niezależnie od warunków, jakie im rodzice stwarzali. Kiedy spali w dzieciństwie w złotej kotłyszce, wchodzą w dorosłość jak te wymuskane cherubinki na obrazach Rafaela Santiago. Skutek? Zawód i frustracja. Postawa roszczeniowa i piana na ustach. Nie potrafią współpracować, bo do tej pory to oni dzierżyli berło. A jeśli rodzice byli, jak to się po dżentelmeńsku ujmuje, dysfunkcyjni, to ich jedyna pociecha nie miała solidnych podpór. Musiała radzić sobie sama. Mało

tego, w dorosłym życiu nie potrafi przyjąć pomocy. Ta forma jest jej obca. I tak źle, i tak niedobrze. Obie okoliczności predysponują jednaków do samotności. Wiem coś o tym jako jedynaczka.

W świetle badań w rodzinach wielodzietnych spotykamy częściej styl wychowania autokratyczny oraz wyraźny podział funkcji i obowiązków między dziećmi. Starsze przejmują pewne funkcje opiekuńcze rodziców, zajmując się młodszym rodzeństwem. Tymczasem w rodzinach mniejszych styl wychowania bywa często liberalny, a postawy (zwłaszcza matek) nadmiernie ochraniające. I jak dziecko ma wyjść do ludzi, kiedy siedzi w złotej klatce? Rodzinę wielodzietną wypadałoby więc nazwać perłą w świecie, gdzie dominuje model rodziny małodziejnej. Paradoksalnie pole minowe w dziecięcym pokoju i walka o zieloną kredkę daje dzieciom, kiedy dorosną, wolność.

Jasna sprawa, w rodzinach wielodzietnych rodzice poświęcają jednemu dziecku mniej uwagi, bo muszą ją dzielić pomiędzy całe potomstwo. Czy taka sytuacja powinna być jednak źródłem zgrzytot? A skąd! Okazuje się, że taki, wydawałoby się, dyskomfort jest



Dołącz do  
naszego  
zespołu

# HYGIENET

TITRES - SERVICES | DIENSTENCHEQUES

## Naszym pracownikom gwarantujemy:

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

## KONTAKT

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

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



Hygienet  
Titres Services



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

Bądź na bieżąco  
- Śledź nas!

26 Maja  
Dzień Matki  
Wszystkiego najlepszego  
z okazji Dnia Matki!



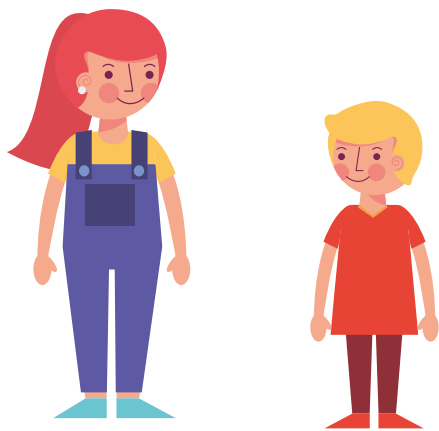
dla maluchów jak wiatr w skrzydła. Dzieci z rodzin licznych są zaradniejsze. Potrafią trzeźwo ocenić sytuację. Dlaczego? Bo w codziennych kontaktach z rodzeństwem uczą się zauważać i szanować potrzeby innych; dostrzegać różnice między sobą i je akceptować. Mało tego, w niewymuszony sposób poznają rozbieżności między płciami. Nie tylko fizyczne, ale również te związane z psychę. To lekcje tolerancji i wielkoduszności. To lekcje pokory, pracy nad sobą i wstrzeźliwości. Dzieci z rodzin licznych uczą się dzielić, wspierać, współpracować, ale też naginać się i rozgrzeszać. Będąc w szerokim spektrum relacji międzyludzkich, mają o wiele bogatsze doświadczenie. Swoista szkoła życia, jaką przechodzą w wielodzietnym domu, procentuje w życiu dorosłym. I wiem, że trzylatkowi na darmo wkładać do głowy, że na pokoju dzielonym z braćmi lepiej wyjdzie w życiu – bo ma prawo dalej złościć się, że dostała na urodziny zbyt pospolity tort, kiedy siostra miesiąc wcześniej miała o jedną wisienkę więcej.

Czy wszystkie wielodzietne rodziny funkcjonują bez zarzutu? Być może w innej galaktyce. Wiele z nich podlega wpływowi negatywnych czynników, wśród których na czołówkę wysuwa się trywialna bieda. Nie da się ukryć, że status rodziców bywa dziedziczony. Pozostałe czynniki są zewnętrzne – wiążą się z systemem gospodarczym i politycznym państwa. Zupełnie jak w modelu 2+1.

Mała uwaga (gwoli usprawiedliwienia): twierdzenie, że wielodzietność jest jedyną receptą na szczęście rodzinne, to grube uproszczenie. Posiadanie większej liczby dzieci nie jest warunkiem ani obligatoryjnym, ani wystarczającym do zbudowania szczęśliwej rodziny. Niemniej sprzyjającym.

## NIE(SPRAWIEDLIWOŚĆ)

Pamiętasz „Akademię pana Kleksa” i sławetne frazy piosenki „Dziecko należy ustawić w szeregu, niechaj kolejno odlicza. Numer dla dziecka stanu szkolnego ważniejszy od jego oblicza”? Miało być sztywno, równo i posłusznie, a do tego bez wahania. Tymczasem każdy chłopiec ze zgrai Kleksa był inny. Inny temperament, inne potrzeby.



Dzieci w rodzinie powinny być traktowane sprawiedliwie, ale w przypadku rodziny sprawiedliwie nie znaczy tak samo. To znaczy z równym zainteresowaniem i równą miłością, ale jednostkowo. Powinno się je kochać wszystkie razem, ale i każde z osobna. Indywidualne traktowanie polega na spędzeniu czasu sam na sam z rodzicem bez obecności członków gangu. Czy się da? Da. Tylko trzeba sposobem. Matematycznie rzecz ujmując, doba powinna rozwlec się na dwie, aby pomieścić choćby półgodzinne konwersacje z tuzinem dzieci. Tymczasem nie trzeba codziennie aranżować fiesty z fajerwerkami, żeby pozostałym potomkom oczy wyszły z orbit, ale warto stworzyć dziecku przestrzeń do obecności tylko z mamą lub tatą. Jeśli mama gotuje, robi zakupy, rozwiązuje krzyżówkę, ogląda album ze zdjęciami, przywołuje do siebie jedno dziecko. Jeśli tata myje samochód, kosi trawę, skręca szafę, zwraca się z prośbą o pomoc do drugiego. Przydział ról przypadkowy. Włączenie dziecka (tylko jednego!) do swoich obowiązków czy przyjemności nie stanowi problemu logistycznego. Nie jest prawdą, że wszystkim dzieciom w tym samym czasie trzeba marnie dostarczać tego samego.

Warto wiedzieć, że maluch nietraktowany indywidualnie może przyjąć strategię sprawiania problemów: agresja wobec rodzeństwa i samych siebie, słabe wyniki w nauce, trudności z jedzeniem lub zasypianiem, napady lękowe, a nawet objawy somatyczne (moczenie nocne, bóle brzucha lub głowy, wymioty). Jeśli symptomy nie mają realnego podłoża medycznego, a zainteresowanie rodziców nasila objawy wyimaginowanej choroby, to coś jest na rzeczy. Gorzej, jeśli podobne chwytły zastosuje pozostałe rodzeństwo. Szpital w domu! Lepiej więc dmuchać na zimne.

## WOJNA

Kojarzysz „Falszywą dwunastkę”, amerykańską komedię familijną z 2003 roku? To historia oparta na autobiograficznej książce jednego z pionierów nauk o zarządzaniu – Franka Bunkera Gilbretha. Szacuje się, że przeciętna kobieta w Stanach Zjednoczonych urodzi średnio 1,8 dziecka. Jednak Bakerom, bohaterom „Falszywej dwunastki”, do przeciętności daleko. Mama Mary otrzymuje propozycję opublikowania swoich wspomnień, wskutek czego jej mąż Tom przejmuje opiekę nad dwanaściorgiem ich niesfornych dzieci. Łatwo nie będzie. A znasz film „Twoje, moje i nasze” z 2005 roku? On ma ośmioro dzieci, ona – dziesięcioro. Spotykają się po latach jako wdowcy i stają na ślubnym kobiercu, wyracając własnym dzieciom świat do góry nogami. Osiemnaście pełnych najbliższych pomysłów głów pracuje na najwyższych obrotach, a widownia ma ubaw po pachy. Jan Rybkowski, polski reżyser i scenarzysta, w jednym z wywiadów powiedział kiedyś, że kino to chyba najradzykalniejsza forma wędrówki w pewną rzeczywistość, tworzenie fikcyjnej rzeczywistości, ale ta fikcja nie jest jej przeciwieństwem, ona ją wyostrza.

Mówi się, że rodzeństwo w dzieciństwie zabiera nam zabawki, a kiedy dorośniemy – spać. To sytuacja powszechna w wielu rodzinach, ale w rodzinach wielodzietnych nabiera zupełnie innego wymiaru. Konflikty i gradobicia między rodzeństwem rzeczywiście się zdarzają, ale nie wynikają z naturalnych właściwości relacji. Są najczęściej wynikiem błędów wychowawczych rodziców, którzy faworyzują jedno z dzieci lub stymulują rywalizację. To, co dzieje się między rodzeństwem, zależy w ogromnej mierze od tego, jak dużo i jak wartościowej uwagi otrzymało każde dziecko. Wojciech Eichelberger, polski psycholog i terapeuta, powiedział w jednym z wywiadów, że nie wystarczy zerwać kontakt ze zwaśnionym bratem lub siostrą, by żyć normalnie. Bo brat czy siostra to – niezależnie od tego, czy utrzymujemy ze sobą kontakt, czy nie – część nas. W sytuacji odrzucenia staje się wiecznie goniącym nas cieniem.

Fernando Ribeiro e Castro, Portugalczyk, założyciel i były prezes ELFAC (Europejskiej Konfederacji Dużych Rodzin), zwyczaj mawiać: „Jeśli chcesz zobaczyć szczęśliwe dziecko, daj mu rodzeństwo. Jeśli chcesz zobaczyć bardzo szczęśliwe dziecko, daj mu wiele rodzeństwa”.

Sylvia Znyk

**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



**FRESH LANE**  
**TITRES-SERVICES**

**ZATRUDNIAMY!**

**Chcesz poznać Fresh Lane?**

☎ 0474 77 87 29

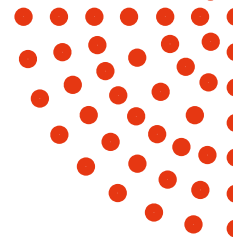
✉ info@freshlane.be

☎ 0474 63 78 78

🌐 www.freshlane.be

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

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



## ZATRUDNIAMY

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

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

### Poznaj nasze wartości:

#### **Niezawodność:**

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

#### **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



## Dzień Matki

### Wspaniałe Mamy,

z okazji Waszego święta, pragniemy złożyć Wam serdeczne życzenia. Chcemy w szczególny sposób podziękować naszym niesamowitym współpracownikom, które nie tylko dbają o swoje domy i rodziny, ale również codziennie pomagają naszym klientom. Podziwiamy Was, za pracę, troskę, poświęcenie i miłość, jaką wkładacie w wychowanie i opiekę Waszych dzieci.

Jesteście prawdziwymi superbohaterkami, których wysiłek i oddanie sprawiają, że nasz świat staje się piękniejszy. Dziękujemy, że jesteście z nami i że możemy współpracować razem.

**Życzymy Wam wszystkiego najlepszego i niech każdy dzień niesie ze sobą radość i spełnienie marzeń.**

Ekipa Magabel ❤️

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



## Polish Day 07/05/2023

Z wielką przyjemnością **ogłaszamy nasz udział** we wspaniałym wydarzeniu zorganizowanym przez Ambasadę RP w Brukseli, Sztab pomocy Belgia oraz Macierz Szkolną w Belgii.

**Spotykamy się 07 maja w parku Cinquantenaire w Brukseli o godz. 14.00!**

Koniecznien odwiedźcie stanowisko Magabel, na którym przygotowaliśmy niespodzianki oraz ciekawe warsztaty ekologiczne zarówno dla dzieci jak i dorosłych! Zainteresowanym współpracę z nami, z przyjemnością odpowiemy na wszystkie pytania.

**Zapraszamy!**

Centrum Kultury  
i Edukacji Polskiej  
**+plus**



# KRÓLOWA BONA

## Kobieta renesansu



IN BONAÈ REGINAE EFFIGIEM

Włoska księżniczka na polskim dworze nie miała łatwo przede wszystkim dlatego, że była ambitna, inteligentna, wykształcona i biegła w tych wszystkich dziedzinach, które – bardzo niesprawiedliwie – uważano na naszym dworze za domeny mężczyzn: w polityce, socjologii, ekonomii i zarządzaniu państwem. Wielu jej współczesnym nie mieściło się w głowie, że kobieta może mieć jakiegokolwiek pojęcie o czymś innym niż hafty, a co dopiero próbować wpływać na decyzje podejmowane przez „pana małżonka”.

Zazdrość o pozycję i chęć utemperowania zapędów młodzianki Włoszki doprowadziły do bardzo starannego wykreowania jej negatywnego obrazu, ale zanim o tym, przyjrzyjmy się temu, w jaki sposób piękna Bona trafiła na Wawel.

### ZAWSZE TRZEBA SŁUCHAĆ MAMY!

Drugiego lutego A.D. 1494 włoskie Vigevano rozbrzmiało radością – Izabela Aragońska powiła szczęśliwie córkę, której nadano imię Bona. Ojciec dziewczyny, Gian Galeazzo

**K**rólowa Bona w rodu Sforzów przez długie lata była przez historię i tradycję traktowana bardzo niesprawiedliwie. Pomijano jej zaangażowanie w sprawy Polski i wkład w jej rozwój. Wielu z nas wpojono w szkole, że wszystko, co jej zawdzięczamy, to włoszczyzna na polskich stołach i w języku.



Sforza, zgodnie z urodzeniem miał rządzić w Księstwie Mediolanu, niestety w wyniku intryg oraz swojej własnej głupoty (pijaństwo i trwonienie majątku) został odsunięty od władzy. Po jego śmierci wdowa i jej córki nie miały czego szukać w zajęтым przez wuja księstwie i udały się do Bari, które Izabela w wyniku ostrożnych negocjacji i politycznej przebiegłości otrzymała w darze. Matka Bony doskonale zdawała sobie sprawę z tego, że przychylność jej ofiarodawców bardzo szybko może się skończyć, dążyła zatem do zapewnienia swoim córkom jak najlepszej pozycji w towarzystwie.

Niestety siostra Bony, Hipolita, zmarła, dlatego pograżona w żalobie wdowa skupiła całą swoją uwagę na dobru drugiej córki. Izabela Aragońska sama była nie tylko doskonale wykształcona, ale też obyta w świecie, nie dziwi więc, że zadbała o to, by jej córka zdobyła gruntowną wiedzę i stała się pożądaną na wszystkich dworach partią. Księżniczka już od najmłodszych lat posługiwała się biegle pięcioma językami, a po przyjeździe do Krakowa szybko opanowała także polski. Matka zadbała także o to, by Bona nie popadła w egzaltację nad pierwszym lepszym kandydatem ubiegającym się o jej rękę, ale poczękała na takiego, który uczyniłby ją raczej potężną, wpływową i poważaną niż szczęśliwą.

Na szczęście dla ambitnych pań do Włoch dotarła smutna wiadomość o śmierci żony polskiego króla Zygmunta Starego – Barbary Zápolyi. Wszystkie znaczące europejskie

panny i wdowy wyciągnęły z szaf najlepsze suknie i z pomocą swatów ruszyły w konkury. Izabela Aragońska nie zasypiała gruszek w popiele i bardzo szybko uruchomiła swoje rozległe kontakty u papieża, cesarza i na wszystkich dworach po to, by zapewnić Bonie przychylność polskiego władcy.

Niech was, drodzy czytelnicy, nie zdziwi zainteresowanie tronem polskim wśród możnych – nasz kraj był w tamtym czasie poważnym graczem na arenie międzynarodowej, król w rodzinie mógł zapewnić zatem spowinowaconemu rodowi dobrobyt i pozycję. Bona miała, jak się okazało, najlepsze karty w ręku – nie tylko była piękna i czarująca, ale też cieszyła się wsparciem Kościoła i cesarstwa. Polski król dość szybko zdecydował się powiedzieć sakramentalne „tak”.

### PANI MAŁŻONKA

Zaślubiny Bony i Zygmunta były, jak się okazało, ogromną szansą dla obojga, choć to ona wykorzystała ją nieco lepiej. Zygmunt Stary wielokrotnie podejmował próby uporządkowania sytuacji na polskim dworze, jednak wiele z proponowanych lub wprowadzonych przez niego reform odrzucały kolejne sejmy i sejmiki. Szlachta i magnateria już w tamtym czasie odznaczały się zachłannością i wielkim rozpasaniem, wielu doradców króla i znamienitych polityków dążyło zatem do osłabienia i uzależnienia pozycji władcy. Zygmunt miał więc w wielu sprawach związane ręce.



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

## Zapewniamy :

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



*Wszystkiego najlepszego  
wszystkim wspaniałym Mamom!*

## Nasze biura :

### Square Montgomery

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

### Uccle-St.Gilles-Ixelles

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

### Molenbeek-Basilique

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

### Woluwe-Duc

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

### Diegem

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

Na taką właśnie scenę – nieuporządkowaną i pełną zawistnych oportunistów – wkroczyła dwudziestoczoletnia Włoszka. Szybko okazało się, ku przerażeniu dworu króla, jego doradców, polityków i szlacheckich panoszy, że drobna blondynka o pięknych ciemnych oczach nie zamierza spędzać swojego czasu na wyszywaniu i modlitwie. Można śmiało powiedzieć, że od razu wzięła się do pracy, a miała co robić, Wawel bowiem w chwili jej przyjazdu może i był zamkiem, ale z pewnością nie przyjemnym, zadbanym i pachnącym. Świadcstwa podają, że na zamku wypróżniano się, gdzie popadnie, wszędzie panował bałagan, a służba i dworzanie bardziej niż za robotą oglądali się za szklanką.

Bona, przyzwyczajona do porządku, zaczęła swoje panowanie od posprzątania zamku. Mówi się, że to właśnie ona wprowadziła nakaz załatwiania potrzeb fizjologicznych do nocników i w odizolowanych miejscach. Rozprawiła się też z lenistwem, pijaństwem i nieporządkiem wśród służby. O ile Zygmunt, podobnie jak jego ojciec, pił jedynie wodę, o tyle otaczający go służebni i panowie na dworze lubili sobie popić. Królowa zadbała o to, by libacje i miganie się od pracy wpleciono z zamku. Już tymi dość drobnymi aktami „rebelii” narobiła sobie wśród mężczyzn związanych z dworem wielu wrogów. Nie przejmowała się tym jednak.

Jako wykształcona i obyta politycznie kobieta, Bona dążyła do utrzymywania odpowiednich stosunków z dworami i możnymi w Europie. Zygmunt Stary jest czasem określany przez niektórych historyków jako „leniwy dyplomata” – polski władca nie prowadził specjalnie ożywionej korespondencji ani z innymi władcami, ani uczonymi. Owszem, przyjmował postów i odpowiadał na listy, ale raczej sam nie szukał sobie przyjaciół od pióra. Bona zaś miała inną wizję dworu – w jej oczach królowa i król powinni żywo interesować się sprawami politycznymi i życiem innych możnych, wspierając ich, służąc dobrym słowem i radą. Uważała, że zwyczajnie powinni też dawać o sobie znać, by przypadkiem, kiedy pojawi się na horyzoncie jakaś ważna sprawa, nie zostać przez nich pominiętymi. Zachowana do naszych czasów korespondencja z Roksolaną, czyli Hürrem, żoną Sulejmana Wielkiego, pokazuje Bonę jako kobietę utalentowaną politycznie i wiedzącą, jak ważne jest utrzymywanie odpowiednich relacji między dworami.



Bona nie ukrywała swojej wiedzy na temat geopolityki, socjologii czy historii – wiemy to z przekazów współczesnych, jej korespondencji i badań historyków. Właśnie swoją działalnością na arenie międzynarodowej (poprzez listy) oraz chęcią współpracy z Zygmuntem Starym wprawiała w osłupienie magnatów. Jako zagorzała przeciwniczka Habsburgów, co przypłaciła życiem, dążyła usilnie do zacieśniania stosunków Polski z Francją. Nie bała się brać spraw w swoje ręce, kiedy wiedziała, że może to przynieść korzyść Polsce i dynastii: zdołała na przykład uzyskać od papieża Leona X prawo decydowania o obsadzeniu piętnastu beneficjów kościelnych o bardzo dużym znaczeniu (m.in. w Krakowie, Gnieźnie, Poznaniu, Włocławku i Fromborku)!

Królowa miała niewątpliwy wpływ na niektóre ważne decyzje władcy, co nie podobało się czerpiącym nielegalne dochody z królewskich i szlacheckich ziem. To właśnie ona nakazała inwentaryzację dóbr królewskich, które, zwłaszcza na Litwie, były latami rozkradane przez magnaterię z Radziwiłłami na czele. To za sprawą Bony zreformowano system miar i wag, to ona namawiała króla do zadbania o jego prywatne sprawy finansowe. Dbała przez cały okres panowania o to, by uzyskać jak największą swobodę i niezależność finansową.

Królowa wiedziała, że w chwili, kiedy polska szlachta i magnateria odwrócą się od jej małżonka, oboje pójdą z torbami. Bardzo szybko przejrzała na wylot polską politykę i postanowiła zgromadzić majątek dla siebie, swoich dzieci, męża, słowem – dla dynastii. Skupowała więc ziemie, dbała o to, by dochody z królewskich ziem trafiały do kasy króla, a nie do kieszeni szlachty korzystającej z tego, że władca nie miał w zwyczaju doglądania swoich interesów. Nie muszą chyba dodawać, że te jej działania doprowadzały magnaterię do białej gorączki. Skończyło się napychanie kiesy na majątkach króla, a jego dwór (królowa miała własny) stał się czysty, gospodarny i trzeźwy. Nie wszystkim taki obrót spraw się podobał.

Właśnie konflikty z możnymi, szlachtą, dworskimi utracuszami i oportunistami żerującymi na niemocy i naiwności króla doprowadziły do rodzenia się wypaczonego, nieprawdziwego i niesprawiedliwego obrazu Bony, który niestety nadal często gości na lekcjach historii. Stronnictwa przeciwne działalności królowej usiłowały zrobić z mądrej, pięknej i przedsiębiorczej kobiety heterę, opętaną rządem władzy rozpustnicę, która dbała jedynie o pieniądze i modę. Zaczęto zarzucać królowej, że nosi się zbyt odważnie i najpewniej zdradza starszego od siebie męża. Oczywiście nie było to prawdą. Owszem, królowa przywozła z Włoch uwielbienie do zachodniej mody, bo tam się wychowała. Jej pojawienie się z pewnością nie tylko odświeżyło polską modę, ale też dało możliwość Włochom mieszkającym w Krakowie oraz polskim studentom uczącym się w Italii na odważniejsze pokazywanie tego, jak wygląda tamtejsza kuchnia, literatura i życie codzienne.

Jak już wspominałam, królowa utrzymywała swój dwór, gdzie wprowadziła własne zasady. Kucharze dopasowywali swoje dania do gustu Bony, co przyzwyczajonym do zawieszonych sosów i ton tłustego mięsowa polskim możnym nie zawsze się podobało. Oskarżano ją o podawanie gościom paszy dla kóz i „odpolszczanie” Wawelu. Wszystko dlatego, że włoska księżniczka nie zamierzała siedzieć cicho i modlić się w kaplicy, ale chciała mieć faktyczny wpływ na politykę i wybory swojego męża.

Często mówiono o jej brzydocie i złym charakterze, co też nie do końca było prawdą – w chwili przyjazdu na Wawel Bona była piękną, szczupłą i wysportowaną dziewczyną. Uwielbiała polowania i jazdę konną, o jej urodzie mówiło się zaś szeroko i w ojczyźnie, i na ziemiach polskich. To zawiść, okrucieństwo i chciwość mężczyzn, którym zagrażała, zrobiły z niej szkaradę, która całymi dniami zajadała się zieleniną.

W ostatnich latach Bona zaczęła odzyskiwać nie tylko swoją prawdziwą twarz, ale też należne sobie miejsce na kartach polskiej historii. Dzięki zaangażowaniu badaczy i popularyzacji jej osoby możemy zobaczyć królową w nowym świetle: mądrą, potrafiącą ująć się za dobrą sprawą, gospodarną i zaangażowaną w życie kraju i obywateli. Czyli taką, jaką powinna być każda pierwsza dama.



POLSKI SKLEP  SUPERMARCHÉ

# GROSZEK

**Shopping Linthout**  
**Rue de Linthout, Rue Bâtonnier Braffort 1**  
(Passage Linthout 14-18), 1200 Woluwe-Saint-Lambert

Godziny otwarcia:  
pon. nieczynne  
wt. – niedz. 9.00-20.00  
tel. 0487 60 73 05  
groszeketterbeek@yahoo.com  
www.facebook.com/groszekshoppinglinthout

**JUŻ  
OTWARTY!  
ZAPRASZAMY**

**PARKING GRATIS 1h**

(wejście do sklepu  
od galerii lub z parkingu)

## 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. 0488 27 86 37  
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)

# Jak efektywnie zarządzać swoim czasem?

Nieważne, czy masz własną firmę, pracujesz na etacie lub wychowujesz dzieci i prowadzisz dom – każdy z nas ma długą listę zadań, które musi wykonać w ciągu dnia. W dzisiejszym świecie jesteśmy bombardowani informacjami i reklamami, które odciągają naszą uwagę i bezpowrotnie pożerają czas. Jeżeli zależy ci na efektywnym wykonaniu zadań, może któraś z poniższych metod przypadnie ci do gustu?

## METODA POMODORO

Została wymyślona przez Włocha Francesco Cirillo 40 lat temu, a jej nazwa pochodzi od minutnika kuchennego w kształcie pomidora. Według niej pracę organizujemy w 25-minutowych interwałach, pomiędzy którymi są 5-minutowe przerwy. Po czwartym interwale (tzw. Pomodoro) należy zrobić dłuższą, na przykład 30-minutową przerwę na jedzenie lub inną przyjemność. Najważniejsze w tej metodzie jest skupienie się w 100 proc. na pracy podczas 25 minut i niepomijanie 5-minutowych przerw. Są one tak samo ważne podczas pracy, jak czas, który poświęcamy na dane zadanie. W przypadku braku perspektywy przerwy nasz mózg szybciej się męczy i traci zapal do działania. Aby nie dekoncentrować się i co chwilę nie patrzeć na zegarek, do mierzenia czasu można użyć minutnika kuchennego lub budzika w telefonie albo skorzystać z aplikacji stworzonej do tej metody. Warto podczas pracy odciąć się od różnego rodzaju rozpraszaczy i zaplanować nagrodę, którą uruczmy się podczas przerwy (najlepiej zdrową – np. otwarcie okna, złapanie świeżego powietrza i przeciągnięcie się).

## MATRYCA EISENHOWERA

Dwight Eisenhower, generał i 34. prezydent Stanów Zjednoczonych, stworzył metodę organizacji pracy, która nazywana jest macierzą lub kwadratem Eisenhowera. U jej podstaw leży stworzenie listy zadań, a następnie ustalenie ich hierarchii.

	Pilne	Niepilne
Ważne	I WAŻNE PILNE	II WAŻNE NIEPILNE
Nieważne	III NIEWAŻNE PILNE	IV NIEWAŻNE NIEPILNE

W zależności od tego, do której ćwiartki trafi zadanie, trzeba się nim zająć w inny sposób. Zadaniami z pierwszej kategorii należy zająć się w pierwszej kolejności. Zadania sklasyfikowane jako „ważne i niepilne” powinny być zaplanowane w kalendarzu i sukcesywnie realizowane. Natomiast zadania nieważne i pilne są idealne do delegowania (oczywiście jeśli mamy możliwość, by wykonał je ktoś inny). Zadania z ostatniej ćwiartki mogą zostać wykonane w minimalnym wymiarze lub całkowicie porzucone.

## METODA 90-90-1

Jej twórcą jest Robin Sharma, wg którego metoda ta wspomaga efektywną realizację długofalowych przedsięwzięć. Należy wybrać jeden cel, do którego osiągnięcia będziemy dążyć, np. nauka języka obcego, zgłębienie interesującego nas tematu, napisanie książki itp. Sharma zakłada, że ludzki umysł najefektywniej pracuje w godzinach porannych, dlatego należy rozpocząć działanie jak najwcześniej (np. o 5.00). Trzeba koncentrować się na jednym projekcie czy zadaniu przez 90 minut, powtarzając tę czynność przez kolejne 90 dni – by mieć pewność, że weszło nam to krew. Metoda, choć prosta, jest wymagająca. Odsunięcie od siebie wszelkiego rodzaju rozpraszaczy i skupienie się na jednym zadaniu przez 1,5 godziny może być na początku trudne. Jednak gdy przyzwyczaimy swój mózg do takiej formy pracy, efekty po trzech miesiącach gwarantowane.

## METODA ALPEN

Kluczem do sukcesu jest w tej metodzie systematyczność oraz układanie precyzyjnych harmonogramów codziennie rano lub wieczorem. Nazwa pochodzi od pierwszych liter kilku niemieckich słów, które definiują tę metodę.

**A – Aufgaben aufschreiben** (zapisanie zadań): pierwszym krokiem jest stworzenie listy zadań.

**L – Länge einschätzen** (szacowanie długości): określenie czasu na wykonanie każdego zadania.

**P – Pufferzeiten einplanen** (planowanie przerw): aby wydajnie pracować, należy odpoczywać. Gdy pomija się przerwy, efektywność pracy znacznie spada i nie wystarczy sił do kolejnych działań.

**E – Entscheidungen treffen** (wyznaczanie priorytetów): każdemu zadaniu powinno się przypisać priorytet, by mieć pewność, że te najważniejsze zawsze będą na szczycie listy i zostaną wykonane w pierwszej kolejności.

**N – Nachkontrolle** (kontrola): monitorowanie poziomu wykonania zadania.

Wykreśl dane zadanie z listy zaraz po jego zakończeniu. Widząc, że ubywa ci pracy, będziesz mieć motywację do podjęcia kolejnych zadań. Czynności, które nie zostały zakończone danego dnia, należy przenieść na kolejny dzień.

**Można zauważyć, że te cztery metody mają cechy wspólne:**

- najważniejsze jest sporządzenie listy zadań do wykonania lub celów, które chcemy osiągnąć,
- nie zapominajmy o przerwach, które są tak samo ważne jak praca, którą wykonujemy,
- maksymalnie koncentrujemy się na wykonywanym zadaniu,
- odetnijmy się od tzw. rozpraszaczy uwagi.

Moją własną metodą na wykonanie pracy, gdy nie mam na to ochoty, jest przekonanie siebie, że jestem wdzięczna, iż mogę daną czynność wykonać. Szukam też w niej dodatkowych korzyści. Oto przykład: gdy wieczorami czeka na mnie sterła brudnych naczyń i nieuporządkowana kuchnia, myślę, że jestem wdzięczna losowi, że mam Kochającą rodzinę, dla której mogę gotować i razem z którą brudzę te naczynia. A profitem przy zmywaniu jest słuchanie ulubionej muzyki lub e-booka.

Anna Kata

# 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 Menżynski  
0494 461 690

# SUPER SMAAK

SKLEP POLSKI · ART. SPOŻYWCZE · DANIA DOMOWE

## MAJOWE PROMOCJE



CREMONA  
Classic  
185g  
1,45€



JBB  
Indyk LUX  
7,00€/kg



JBB  
Tyrolska  
5,00€/kg

WEDEL  
Ptasie  
Mleczko  
karmelowe  
3,85€



KAJMAK  
tiramisu  
2,50€



MIESZKO  
Michaszki  
na wagę  
6,20€/kg

KINDER  
Cards  
1,60€



TELEMEA  
DE CAPRA  
Hochland  
4,15€



**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  
f polskisklepsupersmaak

# ELIOX

## DIENSTENCHEQUES

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

Zapewniamy:

**Zatrudnimy również pracowników bez godzin!**

- ✓ Atrakcyjne wynagrodzenia w Antwerpii: ponad 13 €/ 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

*Wszystkim Mamom w dniu ich święta  
składamy najserdeczniejsze życzenia*



**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

# NIEZATAPIALNY

## czyli o sekretach Titanica

Statek legenda, który uważany był za jedną z największych i najnowocześniejszych konstrukcji swojego czasu, zatonął 15 kwietnia 1912 r. na północnym Atlantyku po zderzeniu z górą lodową. Życie straciło ponad 1500 pasażerów i członków załogi. Choć od tej straszliwej tragedii minęło już ponad sto lat, wciąż budzi ona wiele pytań i dla wielu zwolenników teorii spiskowych jest prawdziwą kopalnią tajemnic.

### „NIEZATAPIALNY”

Kiedy prasa dowiedziała się o planach budowy Titanica i ich rozmachu, niemal od razu projekt okrzyknięto najwyższym osiągnięciem techniki morskiej tamtego okresu. Oczywiście PR nakręcali sami konstruktorzy, których priorytetem stało się zbudowanie statku znacznie przewyższającego konkurencję. Byli jednak świadomi, że Titanic nigdy najszybszy nie będzie i tym samym nie zdola zdobyć Błękitnej Wstęgi Atlantyku.

W tym czasie konkurencyjna linia Cunard miała dwa najbardziej luksusowe, a przy tym i najszybsze statki świata – Lusitanię i Mauretanię. Jednostki White Star Line (firmy matki Titanica) miały być jednak dłuższe o ok. 100 stóp (30,5 m) i oferować luksus, jakiego na północnym Atlantyku nikt dotąd nie widział. Ze względu na pewne techniczne rozwiązania prasa bardzo szybko rozdmuchała wieść o tym, że nowy statek będzie „niezatapialny”. W takim świetle przedstawiali go też technicy i robotnicy zatrudnieni przy budowie. Później, po wypadku, gruchnęła wieść, że na poszyciu liniowca zapisano formuły typu „Nawet Bóg nie jest w stanie mnie zatopić”, które po katastrofie podchwycili żądni sensacji dziennikarze. Dodano też opowieści o tym, jak to konstruktorzy i projektanci mieli „wyzywać Boga na pojedynek”, co w ostateczności doprowadziło do katastrofy.

Zwolennicy teorii spiskowych oraz niektórzy katolicycy „eksperci” nadal dowodzą, że statek pokrywały bluźniercze napisy. Co więcej, twierdzono nawet, że także numer seryjny statku był obrazoburczy i wymierzony w wierzących. Według całkowicie nieprawdziwej teorii liniowiec identyfikowano jako 390 904, co dla miłośników kalamburów po angielsku wyglądało jak fraza: „NO POPE” – „NIE DLA PAPIEŻA”. Prawda jest taka, że nikt nikogo nie szkalował, bo Titanic nie miał numeru kadłuba, kiedy go zbudowano. Został zidentyfikowany przez numer budowy 401, a jego oznaczenie w rejestrze handlowym to w rzeczywistości 131 428. Dodatkowo niemal wszyscy zatrudnieni przy budowie byli protestantami, zatem w sprawach zbawienia i wiary nie musieli się przed papieżem tłumaczyć.

### ZATOPIONY?

Po tragedii opinia publiczna, na czele z rodzinami ponad tysiąca ofiar, domagała się wyjaśnień. Gazety szalały, organy odpowiedzialne za bezpieczeństwo morskie robiły wszystko, by dociec, kto, jak i w którym momencie popełnił błąd. Oczywiście niemal od razu oskarżenia posypały się w stronę włodarzy White Star Line, którzy robili wszystko, by ratować reputację firmy i nie dopuścić do podobnych tragedii. Powołano komisje śledcze, które uznały, że Titanic zatonął po zderzeniu z górą lodową, i zapowiedziały zmiany w prawie morskim, tak by zmniejszyć ryzyko podobnych wydarzeń do minimum. Jak wiemy z doświadczenia, nie wszyscy wierzą ekspertom i komisjom śledczym powstałym po przerażających wypadkach; tak było też i tym razem.

W 1998 r. pojawiły się najbardziej chyba znane zarzuty, sformułowane przez Robina Gardinera w książce „Titanic – statek, który nigdy nie zatonął”. Autor sugeruje, że Titanic zamieniono miejscami tuż przed wyjściem w morze z jego siostrzanym statkiem Olympic. Ten nie był w najlepszej formie po zderzeniu z inną jednostką i pozostawał przez wiele miesięcy w suchym doku. Gardiner twierdził, że z powodu kłopotów finansowych, w jakie popadła firma budująca jeden ogromny statek i w tym

samym czasie remontująca inny, uknuto sprytny plan mający na celu wyludzenie ogromnego odszkodowania. Nie wiem, czy autor sam wierzy w to, że setki robotników brały udział w konspiracji, a potem wszyscy milczeli latami i nie skusiły ich obietnice ogromnych gratyfikacji finansowych i popularności, na co z pewnością mogliby liczyć, gdyby uraczyli prasę jakimiś soczystymi szczegółami. Każdą tezę zawartą w książce obalono, ale mimo to Gardiner jest nadal jednym z najpopularniejszych piewców teorii spiskowych związanych z Titanikiem.

### KLĄTWY I KOSZMARY

Niemal w tej samej chwili, kiedy świat dowiedział się o kłopotach Titanica na oceanie, do gazet tłumnie pisały osoby, które miały rzekomo przewidzieć tragedię. Ludzie mówili o koszmarach, które ich nękały od chwili, kiedy dowiedzieli się o istnieniu statku, o rzekomych znakach, które otrzymali tuż przed wejściem na pokład. Niektórzy twierdzili, że zostali cudem ocaleni przed śmiercią, ponieważ jakaś siła odwróciła ich od wypłynięcia w tragiczny dziewiczy rejs. Wiele teorii spiskowych krąży też wokół tajemniczych artefaktów, jakie rzekomo miały być transportowane przez liniowiec. Jednym z najsłynniejszych była egipska mumia kapłanki Amon-Ra. Miała ona niby nosić klątwę, która dotykała każdego, kto chciałby wywieźć ją z ojczyzny i odebrać jej bliskość boga-słońca. Historia ta była, jak wiele innych, całkowicie wyssana z palca – mumia nie opuściła Egiptu, a jej pusty sarkofag przekazano do British Museum w Londynie w 1889 r., gdzie znajduje się do dziś.

Dlaczego Titanic po tylu latach nadal wzbudza zainteresowanie i podsyca wyobraźnię? Ponieważ wiąże się z nim ogromna tragedia i tysiące straconych istnień ludzkich, ale też dlatego, że nie da się w przypadku takich wydarzeń powstrzymać przeinaczających fakty dziennikarzy i żądnych uwagi kłamców. Czy w czasie projektowania, budowy i samego rejsu popełniono błędy? Tak – to właśnie za te niedociągnięcia, ustępstwa i skupianie się na ekskluzywnym charakterze wnętrza statku, a nie na jego bezpieczeństwie, życiem zapłaciły setki niewinnych osób. Czy wyciągnęliśmy wnioski z tej tragedii? Do pewnego stopnia tak, ponieważ po niej wprowadzono regulacje dotyczące liczby szalup (na Titanicu nie starczyło ich dla wszystkich), sposobu konstrukcji elementów poszycia oraz kroków w przypadku reagowania na sygnały SOS. Czy objaśnienia, komisje i nowe odkrycia uciszą miłośników teorii spiskowych? Oczywiście że nie – nadal znajdują się tacy, którzy na takich i podobnych tragediach będą starali się wyrobić sobie nazwisko.

Anna Albingier



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

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

Aaxe Titres-Services **Molenbeek-Basilique**

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

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

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

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



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

## Aaxe-Assurance firma ubezpieczeniowa

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

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

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

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

  
**Aaxe-Assurances**  
Courtier agréé depuis 1986

# Więcej szacunku dla pracowników sektora titres-services

Z przeprowadzonych w 2019 r. badań wynika, że co trzecia osoba zatrudniona w sektorze titres-services\* doświadczyła niewłaściwego zachowania w miejscu pracy. Ze względu na powszechność zjawiska przemocy rozpoczęła się zakrojona na szeroką skalę kampania „Tous respectueux”.

Kampania skupia się na trzech najczęstszych rodzajach niewłaściwych zachowań, a mianowicie na molestowaniu (seksualnym), agresji fizycznej i słownej oraz dyskryminacji. Ma na celu zwalczanie agresywnych zachowań wobec pomocy domowych, a zorganizowana została przez pracodawców, związki zawodowe oraz organizację monitorującą warunki pracy – Le Fonds de Soutenabilité Titres-Services.

## CO SZWANKUJE?

Każdy człowiek zasługuje na szacunek w miejscu pracy i dobre traktowanie ze strony pracodawców oraz kolegów czy koleżanek z pracy. Niestety osoby zatrudnione w systemie titres-services jako pomoce domowe nie zawsze mogą liczyć na właściwe i godne traktowanie. Dotyczy to najczęściej kobiet, ale nieraz także mężczyzn. Ze względu na fakt, że osoby te wykonują pracę fizyczną i nie zawsze dobrze znają język francuski, niderlandzki czy angielski, są uważane często za prawie darmową siłę roboczą, a nie za pełnoprawnego pracownika. Rezultatem takiego nastawienia są liczne przypadki traktowania pomocy domowej w zupełnie nieodpowiedni i przemocowy sposób. Dotyczy to najczęściej trzech sfer zachowania, a są to: molestowanie (także seksualne), agresja słowna i fizyczna oraz dyskryminacja. Czasami są to świadome działania wynikające ze złej woli, czasem podświadome kierowanie się stereotypami, a w innych przypadkach – bezrefleksyjne i nieprzemyślane słowa i czyny wynikające z niewystarczającej komunikacji.

## JA TU RZĄDZĘ!

Jednym z najczęstszych problemów jest mobbing, czyli stosowanie w pracy przemocy pod różnymi postaciami. Obciąża się pracowników ponad miarę pracą, której w danym czasie nie są w stanie wykonać. Ciągłe sprawdzanie, co osoba sprzątająca robi lub czy na pewno użyła odpowiedniego środka do czyszczenia. Stawia się nierealne żądania, na przykład oczekuje się wykonania pracy, która zagraża bezpieczeństwu lub nie została uzgodniona w umowie. Często pracownik zamiast podziękowania słyszy niesprawiedliwe wyrzuty lub narzekania, mimo że praca została dobrze wykonana. Co gorsza, zdarza się nawet, że dochodzi do wybuchów złości ze strony klienta. Niektórzy pracodawcy nawet w upalny dzień nie zaproponują pracownikowi szklanki wody, o czymś więcej nie wspominając. Z niechęcią patrzą



na przerwę na kawę i posiłek. Okazują niezadowolenie, gdy pracownik prowadzi rozmowę telefoniczną – a przecież mogą się zdarzyć różne wypadki losowe, bo pomoce domowe mają też swoje życie poza pracą.

Często pojawiają się niewłaściwe komentarze, także z podtekstem seksualnym. Jeśli pracownica słyszy regularnie od swojego klienta mężczyzny, że ładnie wygląda lub jest ładnie ubrana, zaczyna się czuć nieswojo. Jeśli dochodzi do tego próba dotykania, głaskania, łapania przestrzeni intymnej poprzez zbyt bliskie podchodzenie, to trudno mówić o komforcie pracy. Zdarzają się również sytuacje odwrotne – przykre i degradujące komentarze dotyczące wyglądu, wieku czy narodowości. Trzeba wiedzieć, że każda agresja jest niedopuszczalna i nie można się na nią godzić. Trzeba reagować na każdy incydent, a szczególnie na sytuacje, które się regularnie powtarzają.

## TO TYLKO SPRZĄTACZKA!

Klientom osób pracujących w systemie titres-services wydaje się, że ponieważ ktoś jest pomocą domową, to można na taką osobę nakrzyć, można ją poniżyć. Czasami „dostaje” się przez przypadek – klient ma zły dzień i swoją frustrację wyładowuje na pracowniku. Czasami zdarza się niezapewnienie odpowiedniego sprzętu i środków czyszczących i domaganie się posprzątania na błysk. Bo przecież pomoc domowa jest od tego, by posprzątać. Są i takie sytuacje, gdy nie pojawia się bezpośrednio zachowanie agresywne, ale raczej pokazujące brak szacunku dla pracownika: gdy każe się posprzątać pokój, w którym na podłodze leżą brudne ubrania, a na szafkach stoją naczynia z kilku dni lub gdy daje się odczuć, że pracownik jest od wykonywania poleceń, więc nie ma nic do powiedzenia.

Zdarzają się przypadki złośliwości, wiecznie okazywanego niezadowolenia, podejrzliwości, spóźniania się z płaceniem za pracę. To nie wydaje się może zbyt groźne. Jednak warto sobie uświadomić, że może też dochodzić do innych sytuacji: ktoś obarcza osobę sprzątającą odpowiedzialnością za zaginiony przedmiot, poddaje „próbom na uczciwość” poprzez zostawianie na wierzchu pieniędzy czy biżuterii, zastawia pułapki – podrzucając na przykład jakiś przedmiot pod szafkę, by sprawdzić, czy sprzątaczką i tam posprzątała. Przykłady można mnożyć. I pewnie wiele osób pracujących w takim systemie mogłoby opowiedzieć różne historie, bo większość choć raz w życiu spotkała się z jakimś rodzajem agresji.

## WIEDZA – NAJWIĘKSZY ATUTEM

Panie i panowie, którzy sprzątają, są często w niezbyt dobrej sytuacji – to oni wchodzi do czyjegoś domu i ich pobyt zależy od dobrej woli klienta. On jest u siebie i zarazem jest szefem. W przypadku konfliktowej sytuacji jego słowo jest przeciwko słowu pracownika. Z jednej strony nie chce się tracić pracy, a z drugiej – pojawia się lęk. Kiedy odczuwa się dyskomfort w miejscu pracy, to znaczy, że sytuacja nie jest dobra i trzeba działać. Rozwiązaniem może być zasygnalizowanie problemu swojemu pracodawcy z biura titres-services. Ważne jest, by pracownik wiedział, jakie zachowania są dozwolone, a co jest zupełnie niedopuszczalne i gdzie szukać rady lub pomocy.

- Bardzo ważna jest komunikacja między klientem a pracownikiem, czyli jasne i zrozumiałe przedstawienie przez obie strony na początku współpracy swoich oczekiwań, potrzeb i priorytetów. Jeśli ustalone są warunki pracy i płacy, istnieje większa gwarancja, że współpraca będzie przebiegać w sposób satysfakcjonujący. Jeśli mamy jakieś uwagi, zawsze możemy je wyrazić, ale nie musimy przy tym podnosić głosu ani być nieuprzejmym.
- Ważna jest również możliwość zwrócenia się o wsparcie do swojego biura titres-services i rozwiązanie przez niego problemu, jeżeli takowy zaistnieje.

Kampania „Tous respectueux” ma na celu podnoszenie ogólnej świadomości pracowników i klientów. Poprzez warsztaty dla pracowników sektora titres-services ma również dać narzędzia pozwalające na radzenie sobie w sytuacjach, gdy dochodzi do niewłaściwego zachowania. Złe traktowanie w pracy jest bowiem powodem stresu i chorób. Osłabia dobre samopoczucie. Także i w tej profesji liczne są przypadki burn-out, czyli wypalenia zawodowego.

Porozumiewanie się z pozycji siły, niestosowne i nieobyczajne komentarze, pilnowanie i zaskakiwanie. Pomyślmy, czy sami chcielibyśmy być traktowani w ten sposób w swoim miejscu pracy?

Pracownicy sektora sprzątającego, ich pracodawcy i klienci mogą znaleźć więcej informacji dotyczących niewłaściwego zachowania w miejscu pracy na stronie [www.tousrespectueux.be](http://www.tousrespectueux.be).

Nie rozpoznajesz siebie w tych zachowaniach? To wspaniale! Ale możesz zrobić więcej: nie wahaj się, aby zwiększać świadomość wokół siebie! Poinformuj innych!

Sylwia Maj

\*Popularny w Belgii i subwencjonowany przez belgijski rząd system zatrudniania pomocy domowych przez osoby prywatne.

# KALENDARZ WYDARZEŃ

6 – 7.05

FÊTE DE L'IRIS

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

6.05

EUROPE DAY 2023

Bruxelles  
[europeday.europa.eu](http://europeday.europa.eu)

do 12.05

LES NUITS BOTANIQUE 2023

Botanique, 1210 Bruxelles  
[www.botanique.be](http://www.botanique.be)

do 14.05

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 18.05

NOCTURNES

Muzea w Brukseli  
[www.nocturnes.brussels](http://www.nocturnes.brussels)

18.05

PROCESJA ŚWIĘTEJ KRWI

W dniu Wniebowstąpienia Pańskiego, w Brugii odbywa się Procesja Świętej Krwi. Główną relikwią jest ampułka z krwią Chrystusa.  
od godz. 14.30, Bruges  
[www.bloedprocessiebrugge.be](http://www.bloedprocessiebrugge.be)

19 – 20.06

JAM'IN JETTE OUTDOOR

Parc de la Jeunesse, 1090 Bruxelles  
[www.jaminjette.be](http://www.jaminjette.be)

20.05

THE BELGIAN & EUROPEAN PRIDE 2023

centrum Brukseli  
[www.brusselspride.eu](http://www.brusselspride.eu)

27.05

ŚWIĘTO SĄSIADÓW

wszystkie dzielnice Brukseli  
[www.lafetedesvoisins.be](http://www.lafetedesvoisins.be)

26 – 28.05

BRUSSELS JAZZ WEEKEND

centrum Brukseli  
[www.brusselsjazzweekend.be](http://www.brusselsjazzweekend.be)

28.05

BIEG 20 KM – BRUKSELA

Parc du Cinquantenaire, 1000 Bruxelles  
[www.20kmdebruxelles.be](http://www.20kmdebruxelles.be)

do 31.05

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)

LE SORTILÈGE 2023

Trassersweg 347, 1120 Neder-Over-Hembeek  
[www.sortilege.be](http://www.sortilege.be)

## WYSTAWY

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  
<https://lechat.com/lechatdeambule/exposition>

do 13.08

LUMINOPOLIS

Muséum des Sciences Naturelles, 1000 Bruxelles  
[www.sciencesnaturelles.be](http://www.sciencesnaturelles.be)

do 1.10

EXPÉDITIONS D'ÉGYPTE

Musée Art & Histoire, 1000 Bruxelles  
[www.kmkg-mrah.be](http://www.kmkg-mrah.be)

do 15.10

BACK TO NATURE 1900

Musée de la Ville de Bruxelles, 1000 Bruxelles  
[www.brusselscitymuseum.brussels](http://www.brusselscitymuseum.brussels)

do 5.11

ANIMALIA. CHEMINS DE VIES,  
CHEMINS DE FER

Train World, 1030 Bruxelles  
[www.trainworld.be](http://www.trainworld.be)

# 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

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

**38 h / tydz.: 14,96 €**

**30-37 h / tydz.: 14,86 €**

**20-29 h / tydz.: 14,54 €**

**13-19 h / tydz.: 14,22 €**

\*dla osób posiadających własnych klientów

**8€**



# Siła inspiracji

Zapraszamy na nowy cykl spotkań  
„SIŁA INSPIRACJI” dedykowany dla Ciebie!

„SIŁA INSPIRACJI” - to unikalne wydarzenia, stworzone przez Panią Izabelę Karbowskią we współpracy z firmą Belgica. Spotkania w kameralnej atmosferze mają na celu inspirowanie Was do odkrywania nowych możliwości. Zapraszamy do rozwijania swojego potencjału i czerpania inspiracji z historii naszych gości.


Kiedy?

**13 maja**  
**16.00 – 19.00**

Gdzie?

**Italiëlei 213,**  
**2000 Antwerpen**

Wstęp  
wolny



Nazywam się Izabela Karbowski - jestem mamą i osobą pracującą jako pomoc domowa, od niedawna w barwach biura Belgica. Czas wolny spędzam z rodziną i przyjaciółmi, lubię też podróżować. Jestem kreatywna i bardzo lubię się dzielić tą pasją z innymi, dlatego jako wolontariuszka prowadzę zajęcia plastyczno-techniczne dla dzieci i rodziców. Tym razem chcę zainspirować was do czegoś nowego, co może zmienić wasze życie na lepsze!

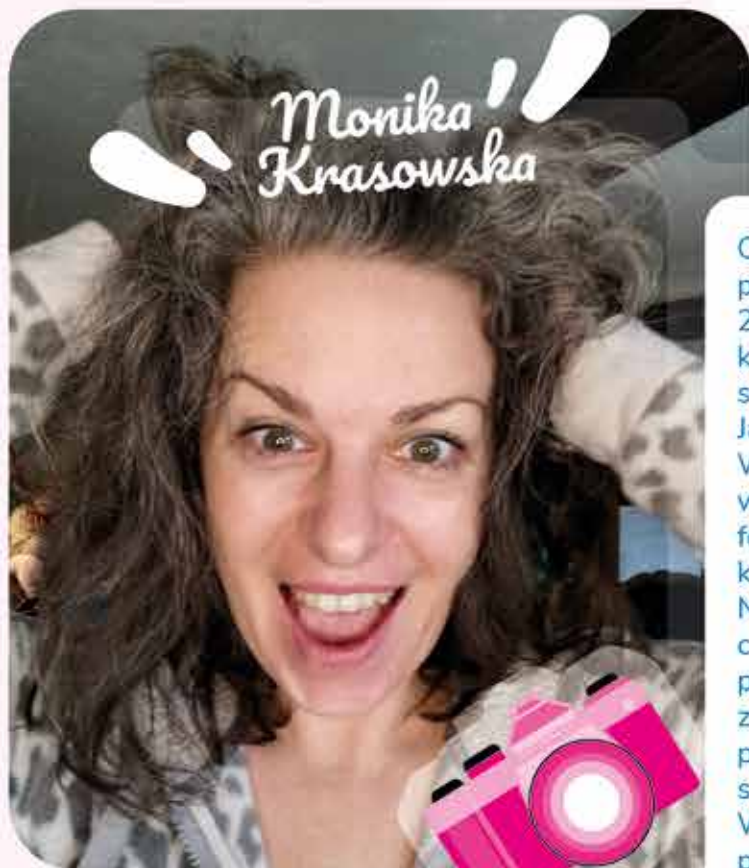
**Izabela  
Karbowski**

## Poznaj naszych pierwszych gości. Ludzi, którzy Cię zainspirują!

Oboje pochodzimy z Etku pięknego miasta na Mazurach, ale poznaliśmy się w Brukseli. Połączyła nas poezja śpiewana jak np. „Stare Dobre Małżeństwo”. Z czasem powstały nasze własne utwory. Chętnie też sięgamy po piosenki niosące przesłanie, w których możemy, wyrazić co nam w duszy gra.



Zespół Zawróceni  
(Małgorzata Turowska  
i Artur Kaczyński)



Monika  
Krasowska

Cześć, jestem Monika Krasowska - fotografka i pasjonatka pieszych wędrówek i samopoznania. Od 20 lat aktywnie działam w różnych inicjatywach, które mają na celu zrzeszanie i integrację środowiska polonijnego w Belgii.

Jako współzałożycielka i przewodniczka grupy Wakacje w Belgii, staram się zainspirować i zmotywować ludzi do aktywnego spędzania czasu w formie pieszych wędrówek po Belgii. To moja pasja, która daje mi wiele radości i satysfakcji.

Niedawno ukończyłam kurs animatorki jogi śmiechu. Prowadzę autorskie warsztaty śmiechu, aby pomóc ludziom poprawić swoje samopoczucie i zmniejszyć poziom stresu. Uważam, że radosna postawa wobec życia jest kluczem do dobrego samopoczucia.

Wraz z przyjaciółką, byłam również bohaterką programu "Jestem z Polski" na TVN Style, gdzie miałam okazję opowiedzieć o swoim życiu oraz pokazać nieoczywiste miejsca w Belgii.

**Więcej informacji:**  
[iza.karbo@gmail.com](mailto:iza.karbo@gmail.com)  
**0486 16 44 72**



# BELGICA

DIENSTENCHEQUES • TITRES-SERVICES



Tel.: 0488 01 20 00



Ambasada  
Rzeczypospolitej Polskiej  
w Brukseli

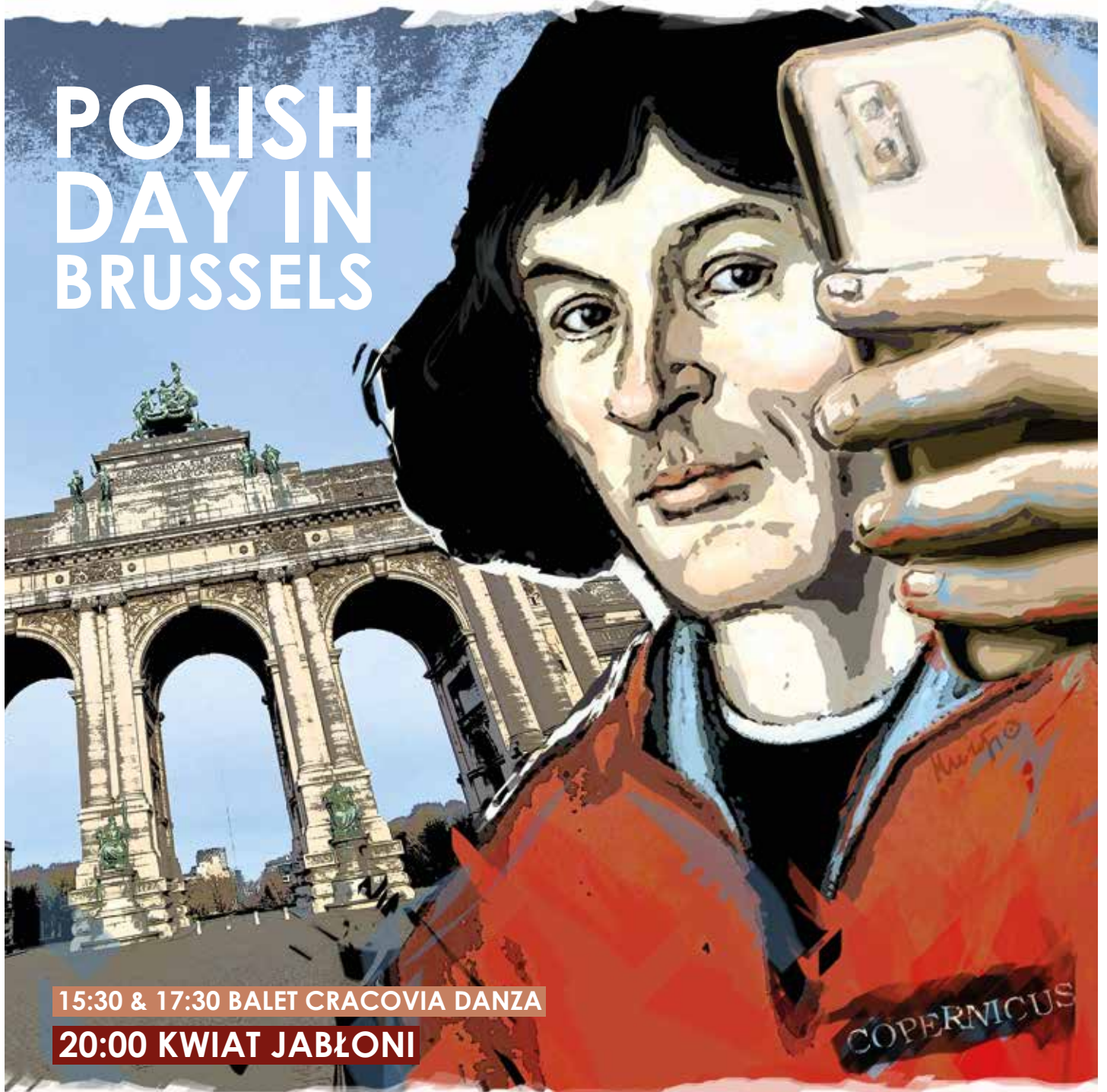


ZAPRASZAJĄ  
NA WYDARZENIE  
W RAMACH

POLISH  
HERITAGE  
DAYS



# POLISH DAY IN BRUSSELS



15:30 & 17:30 BALET CRACOVIA DANZA

20:00 KWIAT JABŁONI

07.05.2023 • 14:00 - 22:00 • Parc du Cinquantenaire

STREFA RELAKSU • POKAZY ASTRONOMICZNE I VR • KINO 5D • WARSZTATY ARTYSTYCZNE  
I TANECZNE • DMUCHANE ZAMKI I TORY PRZESZKÓD • MALOWANIE TWARZY I WATA CUKROWA  
• PŁATNA STREFA HORECA: LICZNE STOISKA Z POLSKIM JEDZENIEM REGIONALNYM •

WYDARZENIE PRZYGOTOWANE WE WSPÓLPRACY



POLISH  
TOURISM  
ORGANISATION

PARTNER STRATEGICZNY

COMARCH

WSPIERAJĄ NAS



PRZYJDŹ I ODWIEDŹ STOISKA



# III IGRZYSKA EUROPEJSKIE

## HISTORYCZNA IMPREZA DLA POLSKI I UE

Igrzyska Europejskie Kraków-Małopolska 2023 (21 czerwca – 2 lipca) to największe w historii wydarzenie sportowe, które odbędzie się w Polsce. 7000 sportowców z całej Europy przez 12 dni w 13 miastach będzie rywalizować w 29 dyscyplinach, nie tylko o medale Igrzysk, ale także o ponad 100 kwalifikacji do przyszłorocznych Igrzysk Olimpijskich w Paryżu, a także o tytuły mistrza Europy. Sprzedaż biletów rozpoczęła się 3 kwietnia.



### Medale, tytuły i olimpijskie nominacje

Igrzyska Europejskie to młoda impreza z ogromnym potencjałem, która odbędzie się po raz trzeci. Pomimo faktu, iż wciąż jest na etapie budowania swojego prestiżu już teraz zyskała uznanie Stowarzyszenia Europejskich Komitetów Olimpijskich oraz federacji sportowych.



fot. Archiwum UMWM



Zdecydowały one, by w większości dyscyplin rozgrywanych podczas igrzysk zorganizować kwalifikacje olimpijskie i mistrzostwa Europy.

Podczas zmagania sportowcy będą mogli zdobyć nominacje w 20 z 23 dyscyplin znajdujących się obecnie w rodzinie sportów olimpijskich. Medale i tytuły Mistrzów Europy będzie można wywalczyć natomiast w trzynastu dyscyplinach.

Igrzyska Europejskie to także szansa dla promocji sportów, które nie są rozgrywane na Igrzyskach Olimpijskich, a ich popularność stale rośnie. To m.in. dyscypliny widowiskowe, pełne efektownych zagrań jak np. strzały przewrotną czy rzuty z obrotu, idealne do oglądania podczas wakacji plażowe odmiany piłki ręcznej i piłki nożnej. Do tego tenisa i padel, czyli jedno z najszybciej rozwijających się sportów. Jeśli ktoś jeszcze nie wie, na czym polegają, warto nadrobić zaległości. Zapewne już niebawem te dyscypliny znajdą się w programie Igrzysk Olimpijskich.

### Niecodzienna okazja, by pokazać Polskę

Na dwa tygodnie do Polski przyjedzie około siedmiu tysięcy czołowych sportowców z Europy i kilka tysięcy ludzi im pomagających –

trenerów, fizjoterapeutów, ale także działaczy, oficjeli i sędziów, a także tysiące kibiców z całego świata. To znakomita okazja, by pokazać gościom Polskę – nowoczesne, bezpieczne i rozwijające się państwo, pełne różnorodności kulturowej zakorzenionej w tradycji, nierozwalnie związanej z bogatą historią naszego kraju.

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

### Igrzyska w Polsce południowej

Centrum Igrzysk Europejskich będzie Kraków. Na modernizowanym Stadionie im. Henryka Reymana odbędą się ceremonie otwarcia i zamknięcia igrzysk, a także turniej siedmioosobowej odmiany rugby. Niezwykle popularna koszykówka 3x3 zostanie rozegrana na nowym boisku, które powstanie przy Hali 100-lecia KS Cracovia. Spektakularnym

# RUSZYŁA SPRZEDAŻ BILETÓW



widowiskiem będą również pokazowe turnieje padła i teqballa. Ich finały odbędą się pośród zabytkowej zabudowy Rynku Głównego. Większość dyscyplin zostanie rozegrana w poszczególnych miastach Małopolski – Krynicy, Tarnowie, Zakopanem, Nowym Sączu, Nowym Targu, Myślenicach, Krzeszowicach i Oświęcimiu. Część poza regionem – we Wrocławiu, Bielsku-Białej, Chorzowie i Rzeszowie. Niemal cała południowa Polska „weźmie udział” w Igrzyskach Europejskich.

Organizacja Igrzysk Europejskich nie powiodłaby się bez wsparcia wolontariuszy, a właściwie całej „armii wolontariuszy”. Przy organizacji imprezy zaangażowanych będzie ok. ośmiu tysięcy osób, w różnym wieku, choć wśród nich zdecydowanie przeważają ludzie młodzi.

**Sprzedaż biletów:**  
[www.european-games.org](http://www.european-games.org)

Sprzedaż wejściówek rozpoczęła się 3 kwietnia. Bilety (normalne i ulgowe) są dostępne w Internecie. Będzie także można kupić je w kasach na każdym obiekcie. Warto jednak zrobić to wcześniej, rejestrując się przez stronę internetową [www.european-games.org](http://www.european-games.org). W zależności od rodzaju zamówionych biletów zostaną dostarczone emailem lub przesłane pocztą (bilety kolekcjonerskie). Ceny wejściówek różnią się w zależności od sportu i miejsca na trybunach. Najtańsze można kupić już za 20 zł.



Zmagania będą mogli zobaczyć wszyscy zainteresowani. Organizatorzy przygotowali także miejsca dla osób z niepełnosprawnością. Na większość zawodów dostępne są też karnety całonocne lub dotyczące poszczególnych dyscyplin. Warto podkreślić, że niektóre rozgrywki będzie można zobaczyć zupełnie za darmo. Dotyczy to dyscyplin takich jak: padel, teqball, muaythai, kickboxing oraz pierwszych trzech dni zmagania lekkoatletycznych.

III Igrzyska Europejskie Kraków-Małopolska 2023 to niewątpliwie jedno z najważniejszych wydarzeń sportowych w historii naszego kraju. Przed nami niezapomniane emocje i niezwykła szansa, by wprowadzić Polskę na arenę międzynarodowych saloonów i pokazać naszym gościom, że warto tu przyjechać ponownie. Ceremonię otwarcia zaplanowano na 21 czerwca. Rywalizacja zakończy się 2 lipca.

POLISH  
HERITAGE  
DAYS



**Jeśli chcesz osobiście poznać Smoka Krakuska, spróbować swoich sił w tucznictwie i wziąć udział w konkursach z nagrodami, odwiedź koniecznie stoisko Małopolski oraz Igrzysk Europejskich 2023 podczas Dnia Polskiego w Brukseli.**

**Zapraszamy!**

## DZIEŃ POLSKI W BRUKSELI

**Niedziela, 7 maja 2023 r. w godz. 14.00–21.30**

**w Parku Cinquantenaire (od strony Merode)**

*Dzień Polski w Brukseli – zwany również Polish Day in Brussels to wydarzenie Ambasady RP w Brukseli organizowane w ramach ogólnokrajowej akcji Ministerstwa Spraw Zagranicznych – Polish Heritage Days (PHD).*

*Celem PHD jest świętowanie i promowanie polskiej kultury, dziedzictwa przeszłych pokoleń oraz polskiego wkładu w życie kulturalne, gospodarcze i społeczne Królestwa Belgii, jak również zintegrowanie polskiej społeczności z innymi społecznościami zamieszkującymi Belgię, zarówno na poziomie lokalnym, jak i ogólnokrajowym.*



IZODOM

## Wyprzedź konkurencję i zarabiaj szybciej jako wykonawca IZODOM

Rynek budowlany jest jednym z najbardziej konkurencyjnych rynków na świecie. Wykonawcy, którzy chcą przetrwać i odnieść sukces, muszą być innowacyjni i stosować nowoczesne metody budowlane. Jedną z firm, która oferuje innowacyjne rozwiązania w dziedzinie budownictwa i której produkty charakteryzują się wysoką jakością oraz trwałością jest IZODOM.

Dzięki kompletnej polskiej technologii, obecnej na rynku od ponad 30 lat z licznymi certyfikatami i nagrodami (w tym niemiecki Passive House Institute), zminimalizujesz błędy wykonawcze, co pozwala na dostarczenie klientom trwałych, energooszczędnych domów w krótkim czasie.

Tradycyjne metody budowlane są czasochłonne i kosztowne, wymagają zapraw i dodatkowego docieplenia. Nasze systemy są łatwe w montażu i nie wymagają specjalistycznego sprzętu, dzięki czemu

budowę do stanu surowego otwartego zrealizujesz w zaledwie kilka tygodni. Budując więcej domów w krótszym czasie, zwiększysz swoje zyski, oferując konkurencyjne ceny swoim klientom.

Dom zbudowany w systemie IZODOM jest również bardziej odporny na trudne warunki atmosferyczne i hałas, dzięki czemu jest gwarancją lepszego komfortu do życia.

Jeśli chcesz zwiększyć swoje zyski i budować szybciej, to zapraszamy Cię do skorzystania z naszej oferty. Oferujemy wiele narzędzi i materiałów pomocnych, dzięki którym będziesz mógł wykonywać swoją pracę sprawniej, zyskując przewagę na rynku. Organizujemy również cykliczne szkolenia, które pomogą Ci zdobyć nowe umiejętności i wiedzę.

Realizuj swoje inwestycje bardziej zyskownie i buduj jak z klocków!



**Kontakt:**

+48 691 300 005

mlo@izodom.pl  
www.izodom.pl





# IZODOM



*Zbudowałem dom  
3 x szybciej  
niż z pustaków!*



## Szybsza budowa

Budowę stanu surowego otwartego z IZODOM zrealizujesz w zaledwie kilka tygodni, stawiając ściany bez zapraw i dodatkowego docieplania.

## Wyprzedź konkurencję

Z technologią ICF IZODOM nie tylko wchodzisz w nowy wymiar budownictwa, zyskujesz również pełne wsparcie od partnera z 30-letnim doświadczeniem.

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

Spotkajmy się na grillu  
**19 maja, od 15:00**



DJOSER  
Bd Industriel 30  
1070 Anderlecht  
Bruksela  
[www.djoser-mat.be](http://www.djoser-mat.be)



# M

# a

# g

# i

## WIEMY, ILE NALEŻY SPACEROWAĆ!

Musimy sobie uświadomić, że jako społeczeństwo przestaliśmy chodzić! Staliśmy się osobami uwięzonymi do trzech krzeseł. Pierwsze to krzesło w pracy, gdzie siedzimy najczęściej przed komputerem, drugie to krzesło w samochodzie, którym jedziemy do pracy, a potem wracamy do domu, wreszcie trzecie – to krzesło przed telewizorem, gdzie spędzamy resztę dnia.

Tak permanentny brak ruchu wywołuje mnóstwo chorób związanych nie tylko z otyłością. Jako społeczeństwo chorujemy ze względu na to, że się po prostu nie ruszamy. Powszechnie wiadomo, że to właśnie chodzenie poprawia kondycję fizyczną. Ale ile tak naprawdę kroków powinniśmy codziennie wykonać, aby zapewnić sobie lepsze zdrowie i dłuższe życie? Czy na pewno jest to często powtarzana liczba 10 000?

Każdy dietetyk powie nam, że aby zachować idealną figurę, oprócz stosowania odpowiedniej diety należy się ruszać. Zaś naukowcy pracujący na uniwersytetach w Kioto i Los Angeles opublikowali najnowsze wyniki badań dotyczących liczby kroków, które dziennie należy zrobić, aby zachować dobrą kondycję.

Przez dziesięć lat badali oni wpływ spacerów na kondycję fizyczną i długość życia. Według nich należy przynajmniej raz lub dwa razy w tygodniu wykonać **6,4-kilometry spacer**, który odpowiada średnio **8000 kroków**. Już taka aktywność pozwoli w dużym stopniu zmniejszyć ryzyko wczesnej śmierci.

Naukowcy poddali badaniom grupę 3000 Amerykanów, którym zmierzili liczbę codziennie wykonywanych kroków. Po dziesięciu latach zaś sprawdzili śmiertelność danej grupy osób. Z badań wynika, że osoby wykonujące **8000 kroków raz lub dwa razy w tygodniu** były **o 14,9 proc.** mniej narażone na śmierć niż te, które takiego dystansu nie pokonały. Zaś u osób, które spacerowały **daną liczbę kroków więcej razy** w ciągu tygodnia, ryzyko śmierci spadło **o 16,5 proc.**



# k



# r

# o



Spacerowanie to jedna z najprostszych i najtańszych form aktywności fizycznej, która przynosi wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Nie wymaga specjalnego sprzętu ani wyjątkowego miejsca, może więc być praktykowana przez każdego, w każdym wieku i o każdej porze dnia. Tym bardziej teraz – w okresie wiosennym, kiedy jesteśmy spragnieni słońca i świeżego powietrza – warto wprowadzić do codziennej rutyny chociaż półgodzinne spacery.



## CZY ZNASZ WSZYSTKIE KORZYŚCI PŁYNĄCE ZE SPACEROWANIA?

Spacerowanie wpływa na poprawę kondycji organizmu i chroni przed rozwojem chorób układu sercowo-naczyniowego. Taka dawka ruchu poprawia metabolizm, wzmacnia układ odpornościowy, chroni przed nadwagą oraz pomaga uporać się z bólami mięśni, stawów i kręgosłupa.

Chodzenie pozwala nam się wyciszyć. Obniża poziom kortyzolu, przez co zmniejsza się nasz stres, odczuwamy mniej lęków i spada napięcie w organizmie. A mniej stresu to także więcej dobrego snu – dlatego osoby zestresowane powinny to

negatywne zjawisko „wychodzić”. W dodatku chodzenie dotlenia mózg – podczas spacerowania lepiej oddychamy, a nasz mózg ma siłę do sprawniejszej pracy.

### ♥ Korzyści zdrowotne i dietetyczne



Aby poprawić trawienie, powinniśmy już dziesięć minut po posiłku wybrać się na spacer. Taki ruch poprawi perystaltykę jelit, ograniczy wzdęcia i gazy, a także zapobiegnie niestrawnościom i zatwardzeniom w organizmie. Naukowcy potwierdzają, że spacer wykonany krótko po posiłku

C

Z

n

e



K

Ó

W

pozwala dużo skuteczniej przetwarzać glukozę, a tym samym spalać tkankę tłuszczową. Ponieważ się ruszamy i potrzebujemy energii, nasze ciało szybciej „dostaje się” do cukru i szybciej spala tłuszcz. Wyniki badania przeprowadzonego wśród osób zmagających się z cukrzycą typu II udowodniły, że 10 minut spaceru dziennie wpływa na obniżenie poziomu cukru we krwi.

Dodatkowo poobiedni spacer obniża także ryzyko wrzodów żołądka i zgagi oraz obniża ciśnienie, przez co poprawia się nasz sen.

Dużo osób biega, aby schudnąć, zapominają jednak o tym, że ta aktywność pod względem zdrowotnym nie jest przeznaczona dla wszystkich. Co innego spokojny, odpowiedniej długości spacer, który nie obciąża stawów, ale także spożytkuje dodatkową energię i kalorie.

### ♥ Lek na całe zło

Spacer jako lek na ból – czemu nie? Spacerując, zwiększamy liczbę procesów, dzięki którym w naszym organizmie wytwarzane są naturalne opioidy, czyli uśmierzające ból hormony – a to pozwala uniknąć stanów zapalnych organizmu. Poobiedni spacer może także znacznie zmniejszyć liczbę zgonów z powodu problemów sercowo-naczyniowych.

Spacer oczyszcza nasz organizm z toksyn. Układ limfatyczny potrzebuje ruchu do pobudzenia. Jest większy niż układ krwionośny i nie ma automatycznie działającej pompki. Zatem kiedy się ruszamy, oczyszczamy swoje ciało – dlatego spacer jest idealny do tego, by pozbyć się problemów związanych z toksynami w organizmie.

Spacerowanie wpływa pozytywnie na nasz humor i samopoczucie. Dzieje się tak ze względu na uwalnianie endorfin, znanych bardziej jako hormony szczęścia. Do ich zwiększonego wydzielania dochodzi podczas wysiłku fizycznego, co wpływa na zwiększenie energii i chęci do podejmowania innych aktywności.

### ♥ Dla naszej postawy

Spacerowanie wpływa korzystnie na całe nasze ciało i postawę. Wraz z wiekiem kości stają się coraz bardziej narażone na urazy, spacer zaś poprawia gęstość kości oraz pomagają wzmocnić kości i mięśnie, dzięki czemu mniej jesteśmy narażeni na takie choroby jak osteoporoza. Spacer poprawia naszą postawę, stabilność bioder, pleców i karku – a to gwarantuje stabilność całego organizmu.

### ♥ Mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi

Mówi się, że chodzenie nie tylko zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na raka piersi, ale także zwiększa szanse na wyjście z choroby w przypadku kobiet, które już zachorowały. Badania przeprowadzone przez American Society of Clinical Oncology (Amerykańskie Stowarzyszenie Onkologii Klinicznej) wykazały, że kobiety, które spacerowały około 25 minut dziennie po zdiagnozowaniu u nich raka piersi, miały o 50 proc. większe szanse na wyjście z choroby. Podobne efekty zaobserwowano w przypadku osób chorych na raka jelita grubego oraz raka prostaty.



### ♥ Mniejsze ryzyko zachorowania na demencję starczą

Szacuje się, że obecnie około 50 milionów ludzi na całym świecie cierpi na demencję; do 2030 roku liczba ta może wzrosnąć nawet do 75 milionów. Lekarze sugerują, że regularny spacer pomaga chronić mózg przed zaburzeniami funkcji poznawczych, występujących często u osób starszych, zmniejszając ryzyko zachorowania na demencję starczą o 40 proc. Nadszedł czas, by działać! Alzheimer's Society UK (Brytyjskie Stowarzyszenie Walki z Alzheimerem) podaje, że okres między 40. a 64. rokiem życia to najlepszy czas na zadbanie o swoje zdrowie i poczynienie niezbędnych zmian, dzięki którym nasz umysł pozostanie w dobrej kondycji.

Człowiek pierwotny prawdopodobnie chodził około ośmiu kilometrów dziennie, żeby znaleźć pokarm i żeby uciec od niebezpieczeństwa. My już takich czynności nie musimy wykonywać, aby przetrwać, ale może magiczna liczba 8000 kroków może nas uchronić przed przedwczesną śmiercią?

Agnieszka Strzałka

# Dobrze o złości

Zadaniem naszych emocji jest informowanie nas o wpływach środowiska. Kompetencje emocjonalne wykształcane są do trzeciego roku życia. Jedną z nich jest regulacja, przeżywanie i wyrażanie złości.

Złość cieszy się złą sławą, ponieważ często okazywana jest w niekorzystny sposób. To jedna z żywszych, bardziej jaskrawych emocji, a jej wyrażanie jest narażone na najwięcej pułapek.

Mniej więcej w drugim roku życia u dziecka pojawiają się tzw. emocje kontrolowane społecznie – wstyd, duma i poczucie winy. Zaczynamy naśladować ważne dla nas osoby. To w tym okresie podejście rodzica do wyrażanej przez dziecko złości jest kluczowe. Wszelkie kary, gdy ją okazuje, i nagrody, gdy występują emocje przeciwne (czyli te społecznie pożądane), wpływają na rozwijane przez malucha kompetencje emocjonalne. Konsekwencje takiego wychowania to m.in. wstyd i poczucie winy, gdy pojawia się złość.

Przede wszystkim nie należy bać się złości. Pozwolenie sobie na jej odczuwanie, a także świadomość, że jest potrzebna (zamiast wypierania i karania się za jej odczuwanie), zaowocuje w momencie, gdy się pojawi. Będziemy wtedy potrafili wyrazić ją w zdrowy sposób, nie krzywdząc siebie ani innych.

Warto zdać sobie sprawę z tego, że to, jak twój rodzic radził sobie ze swoją złością, wpływało na to, jak odbierał złość innych osób. Wpłynęło to także na to, jak ty radzisz sobie z własną złością, i w końcu... jak odbierasz złość innych.

**Tutaj mała przypomnijka:** relacja z opiekunem, owszem, kształtuje nas i wpływa na to, jakimi ludźmi się stajemy, nie jest jednak jakimkolwiek uprawnieniem czy zobowiązaniem do trwania w niedoli czy cierpieniu. Jako dorośli jesteśmy natomiast zobowiązani do przejścia odpowiedzialności za własne życie: w pełni odpowiadamy za to, jak ono wygląda oraz jakie mamy do niego nastawienie.

## NAJWAŻNIEJSZE FUNKCJE ZŁOŚCI:

- » alarmowanie, że coś utrudnia nam osiągnięcie celu, zagraża naszym wartościom – złość pojawia się więc, gdy na naszej drodze występuje przeszkoda,
- » nakłania nas do działania,
- » zawiera komunikat: „uważaj, mam możliwość obronienia się”,

- » informuje, że potrafimy sobie w trudnej sytuacji poradzić, że nas ona nie przerasta,
- » wiąże się z nabywaniem poczucia sprawstwa, wiarą w siebie i samodzielnością,
- » mobilizuje do zadbania o własne prawa i potrzeby,
- » jest naturalną odpowiedzią na poczucie, że coś nie jest fair,
- » występuje na skutek naruszenia granic lub niezaspokojenia potrzeb; domaga się zmiany.

## PRACA NAD PRZEŻYWANIEM ZŁOŚCI

Praca nad własną złością to sposób, w jaki ją odbieramy; znaczenie, jakie jej nadajemy; to, czy w ogóle pozwalamy sobie na jej odczuwanie. Sposób, w jaki decydujemy się wyrażać złość, wpływa także na sytuację, gdy inna osoba wyraża przy nas złość. Czy i jak zareagujemy? Czy pozwolimy drugiemu człowiekowi rozładować swoją złość na nas (a jeśli tak, to na ile)?

Wyobraź sobie moment, w którym ktoś okazuje złość. Czy czujesz zagrożenie? Spokój? Akceptację? A może irytację? Dajesz czas na uporanie się z nią, czy bierzesz odpowiedzialność za obniżenie napięcia? A może gdy złość ta skrupia się na tobie, potrafisz świadomie bronić własnych praw i granic? Co się w tobie wówczas dzieje? Jakie działanie podejmujesz i dlaczego? Jakie są następstwa twojego wyboru? Jak się z nimi czujesz?

Podsumowując: złość pojawia się przede wszystkim w celu chronienia nas. Zachęca do przyjrzenia się pewnemu napięciu, które się w nas wytworzyło. Gdy tak na nią spojrzymy, okaże się, że sama w sobie nie jest niczym złym. Dbaj o nasze dobro.

## JAK MOŻESZ OSWOIĆ ZŁOŚĆ?

Przede wszystkim zaakceptuj, że złość jest nam potrzebna – dzięki temu będzie ci łatwiej podjąć pracę nad jej zdrowym wyrażaniem. Złości nie należy się bać, warto za to ją oswoić. Okazanie jej w sposób, który nie krzywdzi ani nas, ani innych, wymaga wprawy, ale jest możliwe.

## Następnie spróbuj metody trzech kroków:

- **ZAUWAŻ.** Chodzi o rozpoznanie, że złość się pojawia. Staramy się nazwać emocje, które przyszły. Jakie dostrzegasz objawy? Czy są somatyczne – z ciała? Może to myśli są główną oznaką? Czy czujesz przyspieszone bicie serca? Robi ci się gorąco? Masz przypływ siły w ciele i czujesz ogromną potrzebę

wyladowania jej? Pojawiają się destrukcyjne myśli o innych? A może krytyczne, oceniające, na twój temat?

- **ZNAJDŹ ŹRÓDŁO.** Wskazanie przyczyny, która wywołała złość, jest nieocenione i konieczne, aby złość okiełznać. Nie jesteśmy w stanie zrobić tego w całościowy, zadowalający sposób, jeżeli nie poznamy źródła jej występowania. Zauważanie objawów jest potrzebne, ale nie wystarczy do przepracowania złości na głębszym poziomie.

- **PODEJMIJ DZIAŁANIE.** Odpowiedz sobie na pytania: Co pomoże mi w okazaniu złości? Czego potrzebuję, aby ją wyciszyć? Jak mogę siebie ukoić?

## Przykładowe formy okazania złości:

Zadzwoń do zaufanej i bliskiej osoby. Albo wyladuj złość fizycznie (spacer, taniec, wytrząsanie ciała, bieg lub ćwiczenia siłowe) – ruch jest dobry, żeby rozładować emocje. Medytacja, sen, prysznic, wizyta w parku lub lesie, płacz, stanie na głowie czy chlapanie farbą po płótnie to także fantastyczne techniki, które pomogą obniżyć napięcie.

Gdy przychodzi złość, nasze ciało jest w pełnej gotowości do podjęcia działania. Dzieje się to automatycznie i naturalnie. Ewolucyjnie miał być to mechanizm, który ochroni nas przed zagrożeniem, dlatego właśnie w ciele pojawia się dużo siły, która potrzebuje rozładowania. Danie wycisku mięśniom i ruch, który wywoła zadyszkę, to bardzo skuteczne sposoby na szybkie pozbycie się złości.

Czy twoje podejście do złości zmieniło się po tej lekturze? Jak teraz wygląda? Bez zastanawiania się przelej swoje myśli na papier i zachowaj go. Opisz, co się w tobie pojawia, gdy teraz myślisz o złości. Jak zareagujesz, gdy znowu się pojawi?

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



NIEBIESKA LINIA +32 466 901 702



**ELLES  
POUR  
ELLES**  
CENTRUM  
ANTYPRZEMOCOWE

## NIEBIESKA LINIA DLA CIEBIE



PRZEŁAM Z NAMI  
SWOJĄ CISZĘ:

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

+32 466 901 702    epe.bruksela@gmail.com

## PEDICURE-MEDICALE

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



Tel. 0479/ 677 961

PROSZĘ DZWOŃC  
TYLKO Z NUMERÓW ODKRYTYCH



- 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

## SYSTEMY ALARMOWE I MONITORING

Bezprzewodowe i przewodowe alarmy z powiadomieniem na GSM

### IDEALNE DO ZAPEZPIECZENIA

- domu → terenu budowy
- sklepu → biura

### SYGNALIZACJA

- włamania → pożaru → napadu → utraty zasilania



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

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

WSZYSTKIM MAMOM W DNIU ICH ŚWIĘTA  
ŻYCZYMY UŚMIECHU I RADOŚCI!



... dzisiaj za twe troski, trudy, poświęcenia,  
Za twą miłość matczyną nigdy nie zachwianą  
Mogę tylko twą szyję otoczyć ramieniem  
I szepnąć ci do ucha: Dziękuję ci, mamo.

„Do matki” W. Grodzieńska





## WIOSNA W BELGII

# 10 MIEJSC, W KTÓRYCH KWIATY ZROBIĄ NA WAS WRAŻENIE!

Pierwsze oznaki wiosny pojawiają się już od jakiegoś czasu. Na organizowanych przez nas wyprawach każdy najmniejszy wiosenny kwiat, który przebija ziemię, by wystawić kielich do słońca, od razu przyciąga wszystkie aparaty fotograficzne ;) W ostatnim czasie popularne stały się wycieczki do miejsc, w których kwitnące kwiaty zajmują całe połacie, tworząc pachnące kolorowe dywany. To istna uczta dla zmysłów i gratka dla fotografów.

### HALLERBOS – FIOLETOWE HIACYNTY



Adres: Vlasmarktdreef 4, 1500 Halle

**Idealny okres kwitnienia: połowa kwietnia**

Zaczynamy od perełki, która zyskała już miano magicznego lasu. To najchętniej i najliczniej odwiedzany obszar leśny w Belgii ze względu na fioletowoniebieskie dzwonki, które zakwitają co roku około połowy kwietnia i pokrywają całkowicie leśną ściółkę. Las ten znajduje się w **Halle**, 20 km na południowy zachód od Brukseli, i można do niego łatwo dojechać zarówno samochodem, jak i autobusem. Mimo 10 parkingów i tak w okresie kwitnienia hiacyntów Hallerbos jest oblegany bardzo licznie, dlatego przypominamy o odpowiednim zachowaniu w lesie. Przede wszystkim pamiętajmy, aby nie deptać ani nie zbierać dzwonków, ponieważ zniszczenie kwiatostanu powoduje, że kwiaty nie rozsieją zarodników i w następnym roku już nie wyrosną!

Po więcej szczegółowych informacji warto zajrzeć na stronę Hallerbos. Wystarczy zeskanować powyższy kod QR.

### SZLAK MAGNOLII W PARKU RIVIERENHOF W ANTWERPII

Adres: Turnhoutsebaan 246, 2100 Deurne

**Idealny okres kwitnienia: od połowy marca do początku kwietnia**

Magnolie można znaleźć w wielu miejscach, ale w tym konkretnym parku zasadzono aż **140 krzewów** tych przepięknych wiosennych kwiatów. Dodatkowo opracowano 4,5 km trasę przez park, nazwaną „Magnolia’s in het Rivierenhof”, którą można pobrać przez aplikację na smartfon – iziTRAVEL. Trasa zaczyna się na parkingu wschodnim Parking Oost Rivierenhof, 2100 Antwerpia (Ruggeveldlaan, Deurne).

### FLORALIA BRUSSELS W ZAMKU GROOT-BIJGAARDEN

Floralia Brussels to coroczna wystawa wiosennych kwiatów, która może być nie lada okazją do zrobienia pięknych zdjęć, ale i do zakupu kwiatów lub ich cebulek do posadzenia w domu czy ogrodzie. W tym roku wystawa w parku i szklarniach zamku Groot-Bijgaarden będzie trwała **od 2 kwietnia do 3 maja!** W parku o powierzchni 14 hektarów rosną prawie wszystkie odmiany wiosennych kwiatów. Na szczególną uwagę zasługują **tulipany w prawie 400 odmianach**, jak również **hiacynty i żonkile**.

Szczegółowe informacje na temat wystawy znajdziecie na stronie Floralia Brussels, do której przynosi kod QR.



### KWIATY WIŚNI W JAPOŃSKIM OGRODZIE W HASSELT

Adres: Gouverneur Verwilghensingel 15, 3500 Hasselt

**Idealny okres kwitnienia: kwiecień**

Kwiaty wiśni kojarzą się z Japonią, a oglądanie ich w ogrodzie ozdobionym japońską architekturą to dodatkowy atut, dlatego aby podziwiać kwitnące wiśnie, polecamy japoński ogród w Hasselt, który w kwietniu zmienia kolor na zielony i różowy. Ogród Japoński otwiera się 1 kwietnia i właśnie w tym miesiącu wygląda on najpiękniej! W weekend bywa zatłoczony, dlatego warto zaplanować wizytę w ciągu tygodnia, oprócz poniedziałku, bo wtedy jest zamknięty. A po więcej informacji udajcie się bezpośrednio na stronę tego ogrodu:



## JASKRY I ZAWILCE W LESIE ZEVENBERGENBOS

Adres: Gasthuisstraat 38, 2520 Ranst

**Idealny okres kwitnienia: maj – czerwiec**

Wiosenną porą łąki i lasy również pokrywają się różnorodnym kwieciami. Możemy natrafić na ściółkę pokrytą np. fiołkami leśnymi, zakwitającym w czerwcu na biało czosnkiem niedźwiedzim, na mocno żółte jaskry, białe zawilce i wszystkim znaną niezapominajkę leśną o jasnoniebieskich lub jasnoróżowych kwiatach. W lesie Zevenbergenbos, położonym na obrzeżach Antwerpii, kilkadziesiąt hektarów powierzchni pokrywa się na wiosnę kwiatnym dywanem z zawilców leśnych oraz jaskrów. Nie radzimy ich zrywać, ponieważ obie te rośliny są mocno trujące. Przy wejściu do lasu mijamy zamek z fosą, a nieco dalej po lewej stronie odkrywamy piękne kwieciste pole.

Kilka dodatkowych informacji, jak dojechać i gdzie pójść na spacer, znajdziecie tutaj:



## POLA TULIPANÓW

Adresy: Lage Sluisstraat, 9170 Sint-Gillis-Waas;

Gemenestraat, 9130 Beveren

**Idealny okres kwitnienia: dwa ostatnie tygodnie kwietnia**

Holenderscy rolnicy od lat uprawiają tulipany na polach w Belgii w okolicy Sint-Gillis-Waas, miasteczka leżącego za Antwerpią, blisko granicy z Holandią. Często zmieniają pola w zależności od roku, ale na pewno tulipany będą w tej okolicy. Adresy, które podajemy powyżej, to przybliżone umiejscowienie tulipanowych pól.

Najlepszy czas na zobaczenie tulipanów w Belgii to zwykle ostatnie dwa tygodnie kwietnia, oczywiście w zależności od pogody. Podpowiedzią może być to, że tulipany zazwyczaj zaczynają kwitnąć zaraz po przekwitnięciu wiśni i hiacyntów. Jako że pola te są czyjąś własnością i ktoś w ten sposób zarabia na życie, należy zachować szczególną ostrożność i nie dotykać kwiatów, a na pole wchodzić jedynie między rzędami tulipanów, tak by ich nie uszkodzić.

## FARMA PIWONII GRAEFSWINNING

Adres: Diestersteenweg 222, 3850 Nieuwerkerken

**Idealny okres kwitnienia: od połowy maja do końca czerwca**

Oprócz tulipanów i lawendy w Belgii sadi się również piwonie. Jedną z farm, która umożliwi wizyty na polach, jest Graefswinning. Wiosną mieni się feerią kolorów i pachnie różnymi odmianami piwonii. Dostęp do pól jest bezpłatny, ale możliwy tylko w dniach i godzinach odwiedzin. Na miejscu można również kupić kwiaty cięte.

Wszystkie szczegóły dotyczące wizyt na farmie oraz godzin i zasad odwiedzin znajdziecie bezpośrednio na stronie, do której kod QR znajduje się powyżej.



## KWIATY WIŚNI W PARKU JOSAPHAT W BRUKSELI

Adres: Avenue Ambassadeur van Vollenhoven, 1030 Schaerbeek

**Idealny okres kwitnienia: kwiecień**

Oczywiście w Brukseli również znajdziemy parki, które obfitują w pączkujące na wiosnę wiśniowe drzewa. Wystarczy sprawdzić najbliższy w okolicy park. My dla przykładu podajemy park Josaphat w dzielnicy Schaerbeek. U jego wejścia rosnące w rzędach drzewa wyginają w łuk ciężkie od pęków gałęzie, tworząc różowy tunel z kwiatów. Będąc w okolicy, na pewno warto się tam zatrzymać.

## KWITNĄCE SADY W RANST

**Idealny okres kwitnienia: dwa ostatnie tygodnie kwietnia**



W 2017 roku gmina Ranst (położona niedaleko Antwerpii, około 60 km od Brukseli) rozpoczęła świetny projekt „Fiet-sen langs bloesems en fruit” („rowerem między kwiatami i owocami”). Opracowano ponad 40 km trasę, którą można przejechać rowerem, podziwiając przy okazji pączkujące drzewa owocowe. Na specjalnie przygotowanej stronie projektu można pobrać trasę rowerową GPX do swojej ulubionej aplikacji do spacerów i jazdy na rowerze. Znajdziemy tam również szczegółowy opis trasy ze wskazaniem na atrakcje typu wiejskie stragany, kapliczki, zamek oraz mnóstwo inspiracji i pomysłów, jak dodatkowo uatrakcyjnić tę wycieczkę, np. grą w minigolfa lub wizytą u pszczelarza.

## LAWENDOWE POLE W LIMBURGII

Adres: Olmenbosstraat 25, 3511 Stokrooie-Hasselt

**Idealny okres kwitnienia: początek lipca**



W Belgii można poczuć się odrobinę jak w Prowansji, a to za sprawą właścicieli farmy lawendy, którzy udostępniają swoje pola łaknącym kwiatnych kadrów estetom. By złapać najpiękniejsze lawendowe ujęcia, należałoby zaplanować wizytę w piękne słoneczne popołudnie w pierwszych dwóch tygodniach lipca, bo wtedy jest najlepsze światło do fotografowania. Na terenie farmy oprócz rzędów lawendy jest jeszcze różany labirynt, ziołowy ogródek oraz inny ogród wypełniony rzeźbami sztuki współczesnej. Warto również skorzystać ze sklepiku, w którym można kupić różnorodne lawendowe wyroby, oraz z kawiarni oferującej kawę na tarasie z widokiem na pola lawendy...

Na stronie farmy uzyskacie informacje, jak dojechać na miejsce oraz jakie są godziny otwarcia. Skanuj podany kod QR.

Życzymy udanych wypraw, pięknych zdjęć i miłych wspomnień. Pamiętajcie, że zawsze z niecierpliwością czekamy na wasze relacje z wypraw w naszej facebookowej grupie.



# Pewni niepewni, czyli o samoocenie

Powiedzenie „Jesteś tym, co jesz” idealnie można przekształcić na potrzeby psychologii w nieco inne, ale także zgodne z prawdą, a mianowicie „Jesteś tym, kim myślisz, że jesteś”. Rzecz będzie dziś zatem o tym, jak stajemy się tym, co mamy w głowie, i jak sposób, w jaki o sobie myślimy, determinuje nasze funkcjonowanie.

- ❖ **Samoocena, czyli to, co sami o sobie myślimy**, ma ogromny wpływ na nasz dobrostan i poziom zadowolenia z życia. I to we wszystkich jego aspektach, począwszy od rodziny i zdrowia fizycznego po rozwój zawodowy, przyjaźnie, zainteresowania, sposób spędzania wolnego czasu i coś, co nazwałabym umiejętnością znalezienia się w czasoprzestrzeni – swego rodzaju życiową zaradność. Osoby z wysoką samooceną chętniej i łatwiej bowiem wchodzi w interakcje z innymi. Czują się też w relacjach swobodniej w porównaniu z osobami o niskiej samoocenie, gdyż te często obawiają się odrzucenia lub braku akceptacji.
- ❖ **Wiele badań naukowych w jasny sposób wykazuje** związek pomiędzy niską samooceną a trudnościami w radzeniu sobie w stresujących momentach, ryzykiem depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń snu czy zaburzeń odżywiania. Co ciekawe, różnice te można zauważyć nie tylko w zachowaniu, ale i w samej budowie naszego mózgu, a konkretnie w ilości tzw. masy szarej odpowiednio większej u osób z wysoką samooceną i mniejszej u osób z samooceną niską.
- ❖ **Niskie poczucie własnej wartości wpływa na to**, w jaki sposób patrzymy na rzeczywistość i na co zwracamy uwagę, gdy widzimy innych ludzi. I tu znów wyniki badań układają nam się w spójną całość: osoby z wysoką samooceną przejawiają tendencje do wyszukiwania pozytywnych komunikatów i ocen na własny temat. Można wręcz powiedzieć, że ludzie ci żyją trochę tak, jakby mieli różowe okulary, i często myślą o sobie nieco lepiej i pozytywniej, niż mogłoby to wynikać z rzeczywistych przesłanek. Zupełnie inaczej jest w przypadku osób z niską samooceną, które przejawiają tendencje do wyszukiwania bodźców negatywnych i skupiania się na nich oraz rozpamiętują zdarzenia w sposób, który boli i dręczy („Dlaczego powiedziałem to czy tamto, co on teraz o mnie pomyśli?”).
- ❖ **Mimo różnej samooceny jest coś, co nas łączy**: większość zastanawia się, jak swoją samoocenę trwale podnieść i czy są jakieś (najlepiej szybkie i sprawdzone) techniki, aby zrobić postęp w tej materii. I tu pewnie państwa rozczaruję. Nie ma szybkich technik, chyba że

uznamy za taką kupienie sobie czegoś, co ma nam przydać prestiżu i towarzyskiego czy też rodzinnego splendoru (markowe auto, droga torebka itp.). To technika tyleż szybka, co nietrwała, a zatem mało skuteczna. Ale już poznanie i próba zrozumienia siebie, samoobserwacja i najwyklesza codzienna refleksja nad tym, jak postępować, aby się samemu ze sobą dobrze czuć, jak najbardziej przyniosą efekty.

- ❖ **Czy zadali sobie państwo kiedyś pytanie**: Czy postrzegam siebie jako wartościowego człowieka? Jeśli tak, to co w największym stopniu się do tego przyczyniło? Postawienie sobie tego pytania nie jest proste, a odpowiedzi na nie nie są jednoznaczne. Zadane przeze mnie w gabinecie wywołuje czasem całe spektrum reakcji, począwszy od zaskoczenia i skonfundowania po lęk, zamrożenie, drwiący śmiech, a nawet złość. Jedno krótkie pytanie, a potrafi wzbudzić tyle emocji. Zmusza bowiem do zajrzenia w głąb siebie i zmierzenia się ze wspomnieniami, które nie zawsze są dla nas miłe.
- ❖ **Kształtowanie się samooceny to proces pełen pułapek**. Pierwsza z nich polega na tym, że sposób, w jaki o sobie myślimy, jest często echem tego, co słyszeliśmy w dzieciństwie od osób dla nas ważnych, jak rodzice, babcia, nauczyciele, trener czy przyjaciele. Czy byliśmy chwaleń, czy też za wszystko ganieni; czy okazywano nam dezaprobatę. To tu właśnie zaczyna się kształtowanie naszej (wysokiej lub niskiej) samooceny. Potem, kiedy dorastamy, ważna jest dla nas i dla naszego dobrego samopoczucia pozycja społeczno-finansowa, pomysł na życie, posiadanie i realizacja pasji itd. Kolejną pułapką jest przekonanie, że istnieje jedyna i właściwa prawda o nas, która nie zmienia się na przestrzeni czasu i zmieniających się okoliczności życia. A tak przecież nie jest. Dziś bowiem nie jesteśmy tacy sami jak dziesięć lat temu, a za kolejnych dziesięć lat nie będziemy tacy jak dziś.
- ❖ **Może zatem zamiast przywiązywać się** do nadanej nam przez rodziców (a nierzadko przez nas samych) etykiety, że jesteśmy tacy a tacy, że mamy niską samoocenę i nie wierzymy w siebie, warto byłoby skupić się na próbie zrozumienia swoich reakcji w danych sytuacjach. Dlaczego czasem panujemy nad swoim lękiem, a innym razem nie? Z czego te różnice wynikają i co możemy z tym zrobić?
- ❖ **Porzucając wieczne ocenianie siebie samych** i kategoryzowanie („To w końcu mam poczucie własnej wartości czy nie?”) na rzecz zrozumienia, zaczynamy widzieć siebie w pełnych barwach. Dajemy sobie przestrzeń do eksploracji, dlatego w jednej sytuacji zachowaliśmy się odważnie, a w innej uciekliśmy. To z kolei może skłonić nas do zastanowienia się nad tym, czego potrzebujemy, by poradzić sobie z lękiem i niepewnością, co sprawia, że psychicznie wzrastamy, a co wzbudza w nas stany lękowe. Kiedy bowiem budujemy relację ze sobą na płaszczyźnie życzliwego samopoznania i rozumienia, mamy możliwość skoncentrowania się na swoich własnych doświadczeniach. W ten właśnie sposób tworzymy i wzmacniamy zaufanie do siebie. Taka postawa nie tylko pomoże nam z bardzo trudnymi doświadczeniami, ale też rozwinię autentyczną akceptację siebie bez zafalszowań i zniekształceń.

**Aleksandra Szewczyk**  
psycholog

Aleksandra Szewczyk  
**PSYCHOLOG**  
ANTWERPIA

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

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



Magdalena Kotomska

Kinésithérapeute

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

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



### Zwrot z ubezpieczenia

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

Rehabilitacja



Patryk Sokolowski

T. 0485 86 56 36  
p.sokolowskine@gmail.com

Place Général Meiser 3  
1030 Schaerbeek

Joanna Doroszczyk  
PSYCHOLOG  
PSYCHOTERAPEUTA



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

## POLSKIE SPECJALISTYCZNE CENTRUM DENTYSTYCZNE

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



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

## TECHNIK PROTEZ DENTYSTYCZNYCH

noc – dyżur napraw  
19-22h na telefon



naprawy  
protezy akrylowe i metalowe

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

# STUDIO CORNER

PROJEKTOWANIE GRAFICZNE  
SKŁAD WYDAWNICTW  
FOLDERY, KATALOGI, KSIĄŻKI

kontakt on-line  
marek@studiocorner.pl

## REHABILITANTKA KINÉSITHÉRAPEUTE

Katarzyna Pająk

### • Rehabilitacja:

- pourazowa
- ortopedyczna

### • Nastawianie kręgosłupa, stawów

### • Gimnastyka korekcyjna

### • Drenaż limfatyczny

Krażenie, obrzęki, zespół ciężkich nóg

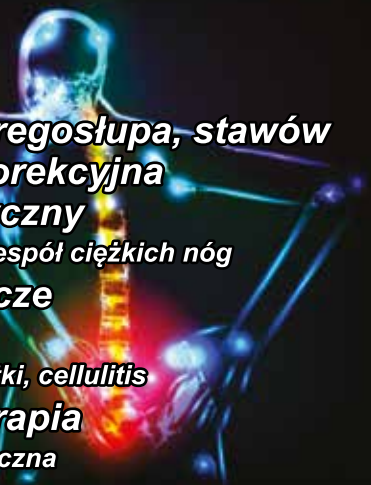
### • Masaże lecznicze

### • Endermologia

Modelowanie sylwetki, cellulitis

### • Mikrokinezyterapia

Terapia bioenergetyczna



35 lat praktyki      Zwrot z mutuelle

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


1190 Bruksela (Forest)

## POLSKA KLINIKA STOMATOLOGICZNA I LEKARSKA

### POLSCY SPECJALIŚCI

- » 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)

# Depresja a nawyki odżywiania

- ✓ Żyjemy w czasach pełnych wyzwań, napięć, które wywołują w nas stres i prowadzą do wypalenia zawodowego lub depresji. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest jednym z najbardziej powszechnych zaburzeń psychicznych na świecie. W 2019 r. w skali globalnej cierpiało na tę chorobę około 280 mln ludzi.
- ✓ Objawy depresji, zwłaszcza gdy ma ona ciężki przebieg, są charakterystyczne, np. obniżony nastrój, brak energii, utrata zainteresowania większością spraw czy wręcz osłabiona zdolność do odczuwania przyjemności.
- ✓ Każdy z nas, kto doświadczył silnego stresu lub przedłużającego się stanu obniżonego nastroju, wie, że oprócz pojawienia się negatywnych myśli zmienia nam się apetyt. Często towarzyszy temu wręcz zmiana sposobu, w jaki się odżywiamy. U niektórych osób depresja objawia się osłabieniem apetytu, podczas gdy u innych występuje silna potrzeba spożywania większej ilości pokarmu, zwłaszcza słodczy (tzw. jedzenie emocjonalne). U osób z ciężką depresją może współwystępować także jadłowstręt lub bulimia. Nie wiadomo jednak dokładnie, co pojawia się najpierw: depresja czy zaburzenia odżywiania.
- ✓ Czy ktoś z nas przejmuje się tym, co je i w jaki sposób się odżywia, będąc w stanie długotrwałego stresu lub depresji? Tymczasem negatywne zmiany w żywieniu skutkują mniejszym spożyciem ważnych składników odżywczych, takich jak kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy z grupy B, minerały, aminokwasy. Składniki te są bardzo ważne dla organizmu, ponieważ biorą udział w tworzeniu się neuroprzekaźników niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania mózgu, systemu nerwowego i ciała.

## Według naukowców złe praktyki żywieniowe mogą też przyczynić się do depresji! W jaki sposób?

- ✓ To, co jemy, wpływa na naszą mikroflorę jelitową, czyli wszystkie bakterie, wirusy itd. Prawidłowa mikroflora wspiera homeostazę całego organizmu, czyli prawidłową samoregulację parametrów biologicznych człowieka. Ponadto mikroflora wpływa na odporność organizmu i syntezę wielu związków chemicznych, w tym wspomnianych już neuroprzekaźników. Zaburzenie w składzie mikroflory może prowadzić do dysbiozy, czyli zwiększonej ilości szkodliwych bakterii kosztem bakterii pożytecznych. Badania wykazały np.,

że u osób cierpiących na depresję zaobserwowano spadek liczby pożytecznych bakterii jelitowych, takich jak *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*. Bakterie te przyswajamy, pijąc jogurty i jedząc różne kiszonki.

- ✓ W wyniku dysbiozy, czyli nagromadzenia w jelitach patogennych bakterii, błona pokrywająca jelita zostaje uszkodzona. W konsekwencji patogenne bakterie przedostają się do krwiobiegu. Przy osłabionym w depresji układzie odpornościowym te szkodliwe bakterie we krwi prowadzą do stanów zapalnych i negatywnie wpływają na chemię mózgu. W dłuższej perspektywie zaś mogą przyczynić się do problemów ze zdrowiem psychicznym lub je pogłębiać.
- ✓ W przypadku depresji najpopularniejszymi i najczęściej polecanymi formami terapii są terapie psychologiczne, zwłaszcza terapia kognytywno-behawioralna (CBT), która jest naukowo uznana za jedną ze skuteczniejszych. W przypadku ciężkiej depresji stosuje się także terapię farmakologiczną. Naukowcy wciąż jednak szukają nowych, jeszcze bardziej skutecznych terapii.
- ✓ Odkrycie, że dysbioza jelitowa może być powiązana z różnymi zaburzeniami psychicznymi, skłoniło naukowców do poszukiwania sposobów leczenia depresji za pomocą mikrobiomu (m.in. pożytecznych bakterii). Jednym z ostatnich odkryć jest tzw. transplantacja mikrobiomu od osoby zdrowej do pacjenta z depresją. W badaniach nad gryzoniami wykazano dużą skuteczność tej terapii. „Pozytywny mikrobiom” jest dostarczany szczurowi z depresją wraz z pokarmem. Dzięki terapii po relatywnie krótkim czasie u szczura z depresją zaobserwowano dużą poprawę. U ludzi terapia ta budzi jednak wciąż sporo kontrowersji. Mikrobiom pobierany jest bowiem z kału dawcy i zanim zostanie podany pacjentowi, musi przejść wiele badań i długi proces przetwarzania.
- ✓ Dlatego wielu naukowców poszukuje bardziej przyjemnych rozwiązań. Już w ubiegłym wieku profesor Miecznikow (dostał Nagrodę Nobla w 1908 r.) stworzył teorię łączącą zdrowie, także psychiczne, z mikrobiomem jelitowym. Miecznikow wierzył, że zdrowie można poprawić, spożywając bakterie kwasu mlekowego znajdujące się w jogurcie. Naukowcy rozpoczęli więc serię badań nad skutecznością produktów zawierających pożyteczne bakterie, a także probiotyków i prebiotyków na zdrowie psychiczne. Wyniki badań są niejednoznaczne.

- ✓ Jednak obecnie w stanie długoterminowego stresu i depresji zaleca się prawidłową dietę, która zapewni wszystkie potrzebne dla organizmu składniki odżywcze. Ponadto zaleca się też spożywanie probiotyków, które mimo wszystko mogą mieć pozytywny wpływ na poprawę zdrowia psychicznego.
- ✓ Podsumowując – pamiętajmy, że nasze zdrowie psychiczne jest nierozdzielnie związane ze zdrowiem naszego organizmu. A to wiąże się z naszym sposobem odżywiania i prowadzonym trybem życia. Sami możemy sobie pomagać. Jednak nie zapominajmy też, że gdy nie radzimy sobie ze stresem, gdy jesteśmy w stanie depresji, warto skorzystać z pomocy specjalisty i podjąć terapię.

## GABINET PSYCHOLOGICZNY

Beata Cnudde i Monika Młodzianowska

Av. Albert Elisabeth 66  
1200 Bruxelles  
(okolice metra Merode)  
[www.mindexcellence.eu](http://www.mindexcellence.eu)

- ➔ terapia CBT: kognytywno-behawioralna
- ➔ psychoterapia
- ➔ konsultacje rodzicielskie

- ➔ treningi poznawcze: sprawniejszy mózg (koncentracja, pamięć, czas reakcji, itd.)

### KONTAKT:

B. Cnudde: 0477 07 10 88  
[beata.cnudde@mindexcellence.eu](mailto:beata.cnudde@mindexcellence.eu)

M. Młodzianowska: 0479 66 80 78  
[monika.mlodzianowska@gmail.com](mailto:monika.mlodzianowska@gmail.com)

Beata Cnudde

WWW.POLSKASZKOLALEUVEN.EU  
WWW.POOLSESCHOOLLEUVEN.EU

# ZAPISY NA ROK SZKOLNY 2022/2023

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

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

**SERDECZNIE ZAPRASZAMY  
NA DARMOWE LEKCJE PRÓBNE!**

www.polskaszkolaleuven.eu  
Pytania? Napisz lub zadzwoń!  
szkolawleuven@gmail.com - 0489305905




Factory of Identity asbl  
zaprasza dzieci 6-11  
na

# Staż artystyczny

Moja Kultura  
23'

2-5.05 / 9-12.05 / 15-19.05.23  
w godz. 9.00-16.30

Rue Au Bois 11 / 1150 Brussels



zapisy:  
factory.asbl.be@gmail.com

# 10 KM BRUSSELS POLISH TRAIL RUN

2 SEPTEMBER 2023

LET'S  
#POLISHRUN  
TOGETHER!

REGISTRATION:  
POLISHRUN.EU



ORGANIZERS:  
East Poland House in Brussels  
Ambasada Rzeczypospolitej Polskiej w Brukseli

PARTNERS:  
Polska POLISH TOURIST ORGANISATION  
Zatopek magazine

STAZE  
ARTYSTYCZNE  
LATO 2023  
(DZIECI 6-11)  
LIPIEC  
3-6.07/10-14.07  
SIERPIEŃ  
22-25.08/28-1.09

FACTORY.ASBL.BE@GMAIL.COM  
FACTORY OF IDENTITY ASBL



# PLANUJESZ BUDOWĘ LUB REMONT NIERUCHOMOŚCI

## Współpraca z architektem, oraz czym jest Homegrade

Planujesz budowę lub remont nieruchomości? Oczami wyobraźni widzisz piętrzące się problemy i dziesiątki decyzji do podjęcia? Sama myśl o tych wszystkich trudnościach spędza ci sen z powiek, aż właściwie zastanawiasz się, czy w ogóle warto zaczynać? Jest proste rozwiązanie! Ułatw sobie życie i zdecydуй się na pomoc architekta. Oczywiście są sytuacje, w których taka współpraca to nie tylko ułatwienie, ale wręcz konieczność. Kontakt z architektem jest na pewno niezbędny, jeżeli planujemy budowę lub poważny remont budynku. Prowadzenie takiej inwestycji wymaga profesjonalnie wykonanej dokumentacji architektoniczno-budowlanej oraz wiedzy branżowej. Ale to właściwie wiedzą wszyscy. Są jednak inwestycje, które w teorii możemy prowadzić sami, bez architekta. Jednak czy zawsze warto? Przecież nawet drobne przedsięwzięcia wymagają nadzoru kogoś, kto zna się na rzeczy oraz dopilnuje formalności i właściwego przebiegu prac. Jeżeli nie czujemy się pewnie na rynku nieruchomości i rynku budowlanym, powinniśmy skontaktować się z fachowcem, czyli architektem.

Oto kilka podstawowych sytuacji, w których powinniśmy pomyśleć o rozmowie z projektantem.

### ▲ Decyzja o kupnie działki lub nieruchomości

To bardzo ważny moment dla przebiegu inwestycji. Oczywiście o kosztach i lokalizacji finalnie decydujemy sami, ale architekt może doradzić, czy dany teren lub obiekt będą wystarczające dla spełnienia wszystkich naszych wymagań.

### ▲ Podpisanie aktu wstępnego kupna, jeżeli jesteśmy zdecydowani na daną nieruchomość

Teoretycznie osoby trzecie przy takich sprawach są zbędne. Ale jeżeli odpowiednio wcześniej zatrudnimy architekta, będzie mógł on stosunkowo wcześniej rozpocząć pracę związaną z pozyskiwaniem pozwoleń urzędowych. To na pewno duża oszczędność czasu!

### ▲ Kupno domu przeznaczonego do remontu (przed rozpoczęciem prac)

Oczywiście ostatnie słowo należy do nas, bo tylko my wiemy, co nam się podoba lub nie i ile chcemy wydać pieniędzy. Ale rozpoczęcie współpracy z architektem właśnie w tej chwili da nam pewność, że profesjonalista rozpozna stan obiektu przed zakupem i wskaże ewentualne problemy. Będzie również pilnował spełniania wszystkich warunków, wytycznych urzędowych i naszych wymagań na wszystkich etapach prac remontowych i budowlanych.

### ▲ Planowanie rozbudowy lub zmiany funkcji naszej posiadłości

Odpowiednio wczesny kontakt z profesjonalistą sprawia, że ten może zawczasu określić, jakie zmiany są możliwe ze względów konstrukcyjnych i prawnych, oraz zasugerować modyfikacje, które mogłyby poprawić komfort użytkownika budynku. Może się też okazać, że niektóre nasze założenia są nierealne, a wtedy architekt może zasugerować rozwiązania, na które sami byśmy nie wpadli. Same korzyści!

### Remontujesz dom w Brukseli? Skontaktuj się z Homegrade

Mieszkasz w Brukseli i planujesz remont domu? Homegrade oferuje bezpłatne i dostosowane do potrzeb wsparcie dla najemców i właścicieli. Jeżeli chcesz wyremontować swój dom lub podjąć pracę w świeżo zakupionej nieruchomości i planujesz prace związane z izolacją dachu, ścian, wymianą posadzek, montażem paneli fotowoltaicznych lub nowego pieca, to wiesz, ile wymaga to zachodu i fachowej wiedzy. Eksperci ze stowarzyszenia non-profit Homegrade, subsydiowanego przez Region Stołeczny Brukseli, pomogą ci w realizacji twojego projektu. Dlaczego warto się z nimi skontaktować? Oto kilka powodów.

### ▲ Wskazówki dotyczące lokalnych ulg i programów dofinansowań

Renowacje mogą być wspierane przez premie, specjalne pożyczki lub zielone certyfikaty. Homegrade poprowadzi cię przez labirynt biurokracji z tym związanej: warunki uczestnictwa w programach, procedury aplikacji, oszacowanie potencjalnej kwoty zysku, a nawet wsparcie w tworzeniu dokumentacji aplikacji.

### ▲ Diagnoza „energetyczna” w domu

Twoje rachunki za energię są wysokie i masz wrażenie, że twój dom nie jest zbyt wydajny? Ekspert z zespołu Homegrade oceni mocne i słabe strony domu, aby określić optymalne rozwiązania oszczędzania energii. Wspólnie opracujecie plan działania; określicie nawet niewielkie codzienne czynności i zachowania, które należy wprowadzić. A jeżeli konieczne będą prace remontowe, ustalicie rozwiązania warte rozważenia.

### ▲ Wsparcie techniczne

Które materiały wybrać przy renowacji energetycznej? Jaki rodzaj izolacji? Czy istotne jest instalowanie paneli fotowoltaicznych lub innych systemów energii odnawialnej? W jakiej cenie i z jakimi wykonawcami? Wszystkie te wątpliwości możesz omówić z doradcą Homegrade, który uwzględni twoje potrzeby, styl życia i budżet.

### ▲ Spersonalizowana pomoc

Doradca Homegrade towarzyszy ci na każdym etapie inwestycji związanej z remontem. Doradza w sprawie konkretnych rozwiązań dla danej nieruchomości, podpowiada w sprawie technik wykonania, a także pomaga przy wniosku o pozwolenie na budowę. Prowadzi cię przez cały proces remontu, pomaga podjąć właściwe decyzje, które finalnie podniosą wartość twojego domu.

### Punkt informacyjny Homegrade w Brukseli:

Quetelet 7, 1210 Bruksela  
tel. i e-mail oraz inne informacje:  
homegrade.brussels

Osoby chętne do współpracy z doświadczonym zespołem architektów zapraszamy do kontaktu z biurem D44. W przypadku pytań związanych z projektowaniem budynków lub wnętrz prosimy o kontakt na adres info@d44.be. Chętnie odpowiemy również na inne pytania związane z branżą architektury i designu. Zapraszamy do odwiedzenia naszej strony internetowej: www.d44.be.

**Dorota Koziół, Agnieszka Gansiniec**



**POLSKI PRODUCENT**

# **RUSZTOWANIA**

**NA RYNKU EUROPEJSKIM**

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

VENTE ET LOCATION D'ECHAFAUDAGES  
Montage – Demontage – Transport

**WYCENA  
GRATIS!**



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

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

**173, Brusselsesteenweg - Merchtem 1785**

# Budowa domu o powierzchni powyżej 70 m kw. bez pozwolenia administracyjnego

Od 3 stycznia 2022 r. możliwa jest budowa domu jednorodzinnego o powierzchni do 70 m kw. w uproszczonej procedurze, jedynie na podstawie zgłoszenia z projektem budowlanym złożonym w odpowiednim urzędzie, czyli bez ubiegania się o pozwolenie na budowę.

Z kolei 29 marca tego roku rząd przyjął projekt nowelizacji prawa budowlanego dotyczący m.in. możliwości budowania w procedurze uproszczonej domów jednorodzinnych o powierzchni powyżej 70 m kw. Następnym krokiem działań legislacyjnych to rozpatrzenie projektu nowelizacji przez Sejm.

Obecnie inwestorzy, którzy zamierzają wybudować dla siebie – w celu zaspokojenia własnych potrzeb mieszkaniowych – **dom jednorodzinny o powierzchni zabudowy do 70 m kw.**, wolnostojący i nie więcej niż dwukondygnacyjny, mogą skorzystać z uproszczonej procedury zgłoszenia budowy.

## Dom mieszkalny do 70 m kw. zabudowy to:

- jednorodzinny budynek mieszkalny, wolnostojący;
- dom, który ma nie więcej niż dwie kondygnacje;
- dom w całości mieszczący się na działce lub działkach, na których został zaprojektowany;
- dom zbudowany na własne cele mieszkaniowe.

## Dom rekreacyjny do 70 m kw. zabudowy to:

- parterowy budynek, który służy do rekreacji indywidualnej;
- dom, który ma rozpiętość elementów konstrukcyjnych do 6 m i wysięg wsporników do 2 m.

Można zbudować jeden dom rekreacyjny na każde 500 m kw. działki.

Rozpoczęcie budowy małego jednorodzinnego domu mieszkalnego do 70 m kw. **nie wymaga:**

- uzyskania pozwolenia na budowę,
- obowiązku ustanowienia kierownika budowy,
- prowadzenia dziennika budowy.

Jako wręcz rewolucyjną zmianę w procesie inwestorskim uznaje się rozszerzenie powyższych możliwości, poza pewnymi wyjątkami, na budownictwo mieszkaniowe **powyżej 70 m kw.** bez uzyskania pozwolenia na budowę oraz możliwość legalnego zamieszkania w takim domu tuż po zakończeniu robót budowlanych, jedynie na podstawie oświadczenia kierownika budowy.

Budowa domu o powierzchni powyżej 70 m kw. w procedurze uproszczonej wymaga, aby taki dom składał się maksymalnie z **dwóch kondygnacji** i przeznaczony był na **własne cele mieszkaniowe lub własne potrzeby rekreacyjne**; obszar oddziaływania budynku musi mieścić się w całości na działce lub działkach, na których został zaprojektowany. Proces inwestycyjny będzie wymagał wyznaczenia kierownika budowy. Zawiadomienie urzędu o zamiarze budowy umożliwi od razu rozpoczęcie prac. Uproszczona procedura odbioru domu będzie polegała jedynie na tym, że **kierownik budowy potwierdzi gotowość do zamieszkania**.

Odpowiedzialność za budowę domu o powierzchni powyżej 70 m kw. będzie spoczywać głównie na inwestorze i architekcie, który stworzy projekt, oraz na kierowniku budowy, którego zadaniem jest pełnienie nadzoru nad budową.

Nowelizacja likwiduje konieczność zatwierdzenia projektu architektoniczno-budowlanego oraz projektu zagospodarowania działki lub terenu. Według ministerstwa, jeśli inwestor prawidłowo dokona zgłoszenia, urzędnicy nie będą mogli sprzeciwić się budowie.

Zniesienie obowiązku pozwoleń na budowę ma dotyczyć nie tylko domów, lecz również budowli przydomowych. Budowanie ze zgłoszeniem obejmie też katalog zadaszonych tarasów do 35 m kw., ganeków oraz krużganków.

Powyżej przedstawione ułatwienia w procesie budowlanym **nie będą dotyczyły deweloperów**.

Na stronach Głównego Urzędu Nadzoru Budowlanego zostały przedstawione m.in. następujące cele nowelizacji prawa budowlanego:

- wprowadzenie jednolitego dla całego kraju Systemu Obsługi Postępowań Administracyjnych w Budownictwie (SOPAB),
- uruchomienie cyfrowej, w pełni darmowej Bazy Projektów Budowlanych,
- zmniejszenie obciążenia organów administracji architektoniczno-budowlanej, nadzoru budowlanego oraz inwestorów dokumentacją papierową,
- wprowadzenie w 100 proc. elektronicznego obiegu dokumentacji w obszarze budownictwa w administracji publicznej,
- likwidacja dualizmu prawnego różnicującego budowę domów jednorodzinnych o powierzchni zabudowy poniżej i powyżej 70 m. kw.,
- zmniejszenie obciążenia inwestorów w ramach procedury uzyskiwania pozwolenia na budowę, dokonywania zgłoszenia oraz oddawania obiektów budowlanych do użytkowania,
- zwiększenie odpowiedzialności zawodowej osób pełniących samodzielne funkcje techniczne w budownictwie,
- zmniejszenie udziału stron w postępowaniach prowadzonych na podstawie obecnie obowiązującej ustawy.

**Agnieszka Hajdukiewicz**  
radca prawny

**Na podstawie:**

[www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/ulatwienia-w-budowie-domow-do-70-m2](http://www.gov.pl/web/rozwoj-technologie/ulatwienia-w-budowie-domow-do-70-m2)  
[www.gunb.gov.pl/aktualnosc/jak-moze-wygladac-prawo-budowlane-w-2023-roku](http://www.gunb.gov.pl/aktualnosc/jak-moze-wygladac-prawo-budowlane-w-2023-roku)

## 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

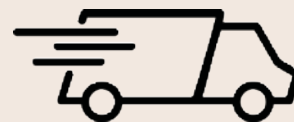
Parkiet - Płytki

Farby

Narzędzia

Ogrzewanie - Sanitarny

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



Bezpłatna  
dostawa  
w promieniu  
10 km



# Belgijska procedura oddłużania spółek oraz jednoosobowej działalności gospodarczej



Wiele osób prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą ma trudności z uregulowaniem bieżących płatności. W konsekwencji powstaje dług, który z upływem czasu przysparza coraz więcej kłopotów z płynnością finansową, ale także powoduje stres związany z samym procesem egzekucji komorniczej. **Warto pamiętać, że w każdej sytuacji istnieje wachlarz możliwych rozwiązań, które pomogą uporać się z zaległościami.**

Pan Marcin prowadzi od kilku lat działalność w sektorze budowlanym. W 2018 r. klient, dla którego wykonał duże zlecenie, ogłosił upadłość, i pan Marcin nigdy nie odzyskał należnej zapłaty, przez co sam popadł w spiralę zadłużenia. Obecnie ma dług w Partenie oraz w podatkach, a także zaległości w spłatach kredytu na samochód.

## Pan Marcin ma następujące możliwości:

- mediacje polubowne,
- ogłoszenie upadłości,
- procedurę RCD (minimum 6 miesięcy po zamknięciu działalności),
- procedurę PRJ.

## 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 JEDYNIEM  
za pośrednictwem formularza na stronie [www.trampolina.be](http://www.trampolina.be)  
adres Rue des Confédérés 138, 1000 Bruxelles

Każda z tych możliwości ma swoje wady i zalety. Niemniej jednak pan Marcin chciałby dalej prowadzić działalność, ponieważ wie, że ze znalezieniem zatrudnienia na umowę o pracę może mieć trudności. Dlatego też w jego sytuacji należy skupić się na dwóch ewentualnościach.

## 1. Dobrowolne zaproponowanie wierzycielom miesięcznej kwoty spłaty

Plusem tego rozwiązania jest brak kosztów dodatkowych. Minusem jest to, że wierzyciel może nie zgodzić się na zaproponowaną sumę. W przypadku gdy pan Marcin spóźni się ze spłatą choćby jednej raty, cała procedura egzekucji komorniczej ruszy od nowa.

## 2. Procedura PRJ, czyli oddłużanie sądowe

Plusem tego rozwiązania jest to, że raz zatwierdzony plan spłat będzie wiążący przez maksymalnie 5 lat i dług, który w tym czasie nie zostanie spłacony, ulegnie umorzeniu. W czasie trwania planu komornicy nie mogą prowadzić dodatkowej egzekucji z tytułu tego długu. Minusem jest koszt – minimum 1500 euro w zależności od liczby wierzycieli.

## Etapy procedury oddłużania firmy (PRJ) w Belgii:

1. Diagnostyka problemów firmy.
  - Działalność jednoosobowa – osoby fizyczne.
  - Spółki – osoby prawne.
- ↓
2. Decyzja sądu otwierająca procedurę.
- ↓
3. Zawiadomienie wierzycieli o procedurze PRJ.
- ↓
4. Określenie kwoty zadłużenia.
- ↓
5. Zwiększenie rentowności podmiotu.
- ↓
6. Przygotowanie planu spłat.
- ↓
7. Wdrożenie wykonania planu.

Plan musi przewidywać spłatę co najmniej 20 proc. wierzytelności w ciągu 5 lat.

**Agnieszka Sità**  
prawnik w ASBL Trampolina,  
współpracownik Kancelarii Notarialnej w Brukseli



IWONA KONDRACIUK

## TLUMACZ 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

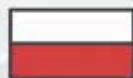
Faks: 02 770 11 47

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



### 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

  
DOROTA JANIK KAPUSKA SZKOŁA JĘZYKA FRANCUSKIEGO

**PROFESJONALNE KURSY  
JĘZYKA FRANCUSKIEGO**  
oraz zajęcia indywidualne

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

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



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



## POLSKA MACIERZ SZKOLNA ZAPRASZA

Goście indywidualni  
mile widziani w ciągu całego roku

Informacja i rezerwacja:

0477 83 85 02 - Barbara Wojda

0498 43 78 58 - Piotr Lodomirski

 PolskaMacierzSzkolnaBelgia

www.pmsz.be

Tel: +32 4 369 13 89

info@pmsz.be

Rue du Parc 19

4180 Comblain-la-Tour



## 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

## PODATEK DOCHODOWY W BELGII – rozliczenia za rok 2022

Każdy, kto osiąga dochody w Belgii, jest zobowiązany do corocznego składania zeznań podatkowych i do odprowadzania w tym kraju podatku dochodowego. Na jego wysokość ma wpływ wysokość dochodów, ale też sytuacja rodzinna oraz niektóre wydatki podatnika. Dzięki systemowi podatkowemu państwo może funkcjonować. Z naszych podatków są pokrywane koszty szkolnictwa i utrzymania dróg, transportu publicznego, pracy gmin i urzędów państwowych, inspekcji oraz służb podatkowych i służb publicznych zapewniających bezpieczeństwo (policji, wojska, więziennictwa, straży pożarnej, ochrony cywilnej i sądownictwa). Również dopłaty do utrzymania szpitali, do opieki zdrowotnej oraz na cele związane z kulturą pochodzą z podatków.

### SYTUACJA RODZINNA

Jako rodzina traktowane są osoby, które 1 stycznia 2023 r. oficjalnie mieszkały z podatnikiem pod tym samym adresem. Oznacza to, że wszystkie te osoby 1 stycznia 2023 r. musiały nie tylko przebywać, ale również **być zameldowane** pod tym samym adresem.

Osoby pozostające w związku małżeńskim lub mające oficjalną umowę o prowadzeniu wspólnego gospodarstwa rozliczają się wspólnie. Jeśli mają dzieci, razem otrzymują ulgi i razem odliczają ewentualne wydatki na żłobek, przedszkole czy szkołę.

Osoby pozostające w nieformalnym związku rozliczają się osobno. Jeśli mają dzieci, tylko jedno z rodziców może rozliczać się z dziećmi i powinna być to osoba, która jest głową rodziny, czyli ta, która osiąga wyższe dochody. Jednak rodzice mogą uzgodnić między sobą, które z nich będzie rozliczało się z dziećmi i swoją decyzję przekazać do Urzędu Skarbowego. Należy pamiętać, że atesty fiskalne za żłobek, przedszkole czy szkołę muszą być wystawione na nazwisko rodzica, który rozlicza się z dziećmi.

Osoby, które nie mieszkają razem, ale mają wspólne dzieci mieszkające z nimi w systemie *co-ouderschap/garde partagée* (np. tydzień z matką i tydzień z ojcem), mogą otrzymać po połowie ulgi podatkowej przysługującej na dzieci na utrzymaniu. Jeśli dzieci mieszkają tylko z jednym z rodziców, to tylko ten rodzic ma prawo do ulgi podatkowej na nie. Drugi rodzic może odliczyć alimenty płacone na swoje dzieci, z którymi nie mieszka.

**Dzieci na utrzymaniu** – zgodnie z belgijską ordynacją podatkową rodzice lub opiekunowie mogą otrzymać ulgi podatkowe na dzieci, jeśli spełnione są następujące warunki (dotyczy rozliczeń za 2022 r.):

**1.** Na dzień 1 stycznia 2023 r. dziecko musi być zameldowane pod tym samym adresem z rodzicami/opiekunami.

Uwaga! Dziecko, które przez pewien czas nie mieszka z rodzicami/opiekunami ze względu na studia w innym mieście lub np. z przyczyn zdrowotnych (dłuższa hospitalizacja itp.), wciąż jest traktowane jako dziecko na utrzymaniu.

Ponadto za dzieci mieszkające z rodzicami pod tym samym adresem uważa się dzieci, które: zmarły w 2022 r., pod warunkiem że w 2021 r. były na utrzymaniu rodziców/opiekunów; te, które urodziły się i zmarły w 2022 r., te, które w 2022 r. urodziły się martwe lub jeżeli poronienie nastąpiło po minimum 180 dniach ciąży; dzieci zaginione lub porwane (jeśli spełnione są dodatkowe warunki zawarte w belgijskiej ordynacji podatkowej).

**2.** Dochody dziecka w 2022 r. nie mogą przekroczyć: 3 490 euro netto, 5 040 euro netto w przypadku osób samotnie wychowujących dziecko/dzieci i 6 400 euro w przypadku osób samotnie wychowujących niepełnosprawne dziecko/dzieci. Dochody netto

dzieci obliczane są w szczególny sposób: niektóre dochody nie są brane pod uwagę, np. praca studencka do kwoty 2 910 euro lub alimenty, które dziecko otrzymuje do kwoty 3 490 euro.

**3.** Dziecko nie może osiągać dochodu, który jednocześnie jest kosztem rodzica/opiekuna, np. rodzic prowadzi działalność gospodarczą i na czas wakacji zatrudnia swoje dziecko do pomocy w firmie, a płacę wypłacaną dziecku odlicza od podatku jako koszt. W takiej sytuacji rodzic nie może korzystać z ulg na to dziecko.

**Inne osoby na utrzymaniu** – oprócz ulg na dzieci podatnik może ubiegać się o ulgi na inne osoby zameldowane z nim pod tym samym adresem. Od tego roku przepis ten uległ zastrzeżeniu i ulga ta przysługuje tylko na rodziców, dziadków, pradziadków oraz rodzeństwo, którzy ukończyli 65 lat i wymagają stałej opieki, ponieważ mają odpowiedni stopień inwalidztwa (konkretnie osiągnęli 9 pkt w specjalnej skali niepełnosprawności w belgijskim systemie określania stopnia inwalidztwa). Podatnicy, którzy w 2021 r. skorzystali z ulg na rodziców lub inne osoby z rodziny zameldowane pod tym samym adresem, ale bez statusu niepełnosprawności, będą mogły jeszcze w 2023 r. uzyskać tę ulgę – wyjątkowo ze względu na wprowadzenie okresu przejściowego. Prawdopodobnie już w 2024 r. ulga ta zostanie całkowicie zniesiona i pozostanie tylko i wyłącznie dla członków rodziny z wymaganym stopniem niepełnosprawności.

### DOCHODY PODLEGAJĄCE OPODATKOWANIU

**Dochody z nieruchomości**, czyli z wynajmu budynków, mieszkań, gruntów. Osoby posiadające nieruchomości w innym kraju (poza Belgią) również mają obowiązek wykazania ich w zeznaniu podatkowym. Niezależnie od tego, czy nieruchomości te są wynajmowane osobom trzecim, zamieszkiwane przez innych członków rodziny lub też pozostają nieużywane. Od 2022 r. został wprowadzony specjalny system określania wartości tych nieruchomości – według belgijskiego systemu tzw. katastralnego. Należało już w 2021 r. zgłosić te nieruchomości do urzędu skarbowego w Belgii, wypełniając specjalne formularze. Urząd po otrzymaniu wymaganych danych określał ich wartość katastralną. Podatnik posiadający nieruchomości za granicą, który jeszcze tego nie zrobił, powinien jak najszybciej skontaktować się z urzędem skarbowym w Belgii i dokonać obowiązku zgłoszenia, tak aby prawidłowo wypełnić zeznanie podatkowe na rok 2023. Zgłoszenia można dokonać również online na stronie: [myminfin.be](http://myminfin.be) logując się za pomocą czytnika lub aplikacji itsme.

**Dochody z majątku ruchomego** – to zyski pochodzące z inwestycji (dywidend, depozytów, obligacji, akcji itd.), kont/książeczek oszczędnościowych oraz z wynajmu np. umeblowanego mieszkania lub lokalu przeznaczonego do celów handlowych (majątkiem ruchomym jest wyposażenie nieruchomości – meble itp.).

# Sklep firmowy marki Ceresit

## Specjalizacja – fasady od A do Z

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



# Ceresit

www.rbuilders.be

**VISAGE**



## Wysoka jakość produktów i usług w dobrej cenie!



**Dowozimy towary ciężarówką z dźwigiem**

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

## 141B, Woluwelaan - 1831 Diegem

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

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

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

**www.rbuilders.be**

**Dochody ze stosunku pracy** – są to płace, ale również wszelkiego rodzaju dodatki, jak np. premie (13. pensja, premia uznaniowa itp., niezależnie od tego, czy wypłaca je pracodawca czy fundusz branżowy), samochód służbowy, odszkodowania z powodu zerwania umowy o pracę, dofinansowywane posiłki, zwroty kosztów za dojazdy do pracy (kwota min. 430 euro za 2022 r. jest zwolniona od podatku), bezpłatne zakwaterowanie, ekwiwalent urlopowy.

**Dochody zastępcze i świadczenia z ubezpieczenia społecznego**, czyli zasiłki dla bezrobotnych, zasiłki dla bezrobotnych z dodatkiem od pracodawcy (odpowiednik emerytury pomostowej), zasiłki chorobowe, macierzyńskie, inwalidzkie, zasiłki i odszkodowania z tytułu wypadków przy pracy, zasiłki wychowawcze (*ouderschapsverlof/congé parental*) i z tytułu zawieszenia umowy o pracę (*tijdskrediet/crédit-temps*).

**Emerytura**, czyli świadczenia emerytalne. Emerytury zagraniczne należy zawsze wykazywać w zeznaniu belgijskim a czy są one opodatkowane w Belgii, czy też w kraju pochodzenia zależy od konkretnych umów o unikaniu podwójnego opodatkowania pomiędzy Belgią a danym krajem.

**Środki na utrzymanie lub alimenty** otrzymane od bliskiej osoby lub od (byłego) współmałżonka. Są one traktowane jako dochód i podlegają opodatkowaniu, przeważnie do 80% otrzymanej kwoty. Jeśli przesyłane są bezpośrednio dziecku, wówczas nie mogą być traktowane jako dochód rodzica lub opiekuna, który je wychowuje. Dziecko, niezależnie od wieku, samo musi złożyć zeznanie podatkowe. Pierwsze 3 490 euro środków na utrzymanie/alimentów na dzieci jest zwolnione z opodatkowania. Środki na utrzymanie/alimenty wypłacane (przez rezydentów) osobom przebywającym w innym kraju podlegają opodatkowaniu w tym kraju, w którym przebywa ich odbiorca.

**Inne dochody**, np. niektóre nagrody tzw. bonusy, premie okolicznościowe oraz dotacje. Należy je zawsze wykazywać, określona kwota jest przeważnie zwolniona od opodatkowania a część powyżej tej kwoty podlega już opodatkowaniu. Również dochody z akcji przedsiębiorstwa, w którym podatnik jest zatrudniony podlegają opodatkowaniu powyżej danej kwoty.

**Dochody zwolnione z podatku dochodowego** – należą do nich świadczenia rodzinne i porodowe, otrzymane środki na utrzymanie dzieci lub alimenty do wysokości 3 490 euro, dochody z pracy studenckiej (max. 2 910 euro) zasiłki z ubezpieczenia społecznego, stypendia, zasiłki strajkowe.

## PROGI PODATKOWE I STOPA PODATKOWA

**Podstawowa kwota wolna od podatku** za rok 2022 wynosi 9 270 euro. Może ona zostać podwyższona w zależności od sytuacji rodzinnej i dochodowej podatnika. Oto przykłady:

- Jeśli podatnik ma jedno dziecko na utrzymaniu, kwota wolna od podatku za 2022 r. zostanie podwyższona o 1 690 euro, w przypadku dwojga dzieci na utrzymaniu wzrośnie o 4 340 euro, przy trojgu dzieci o 9 730 euro, przy czworgu o 15 740 euro, a za każde kolejne dziecko o 6 010 euro.
- Za każde dziecko, które 1 stycznia 2022 r. miało mniej niż 3 lata, kwota wolna od podatku zostanie dodatkowo (poza wymienionymi wyżej) podwyższona o 630 euro, jeśli podatnik nie będzie odliczał kosztów żłobka lub innej opieki.
- Jeśli podatnik ma na utrzymaniu inne osoby niż własne dzieci, czyli rodziców, dziadków, braci, siostry w wieku powyżej 65 lat, to kwota wolna od podatku będzie podwyższona o 3 370 euro, a w przypadku innych niż wymienione osób na utrzymaniu – o 1 690 euro.
- Jeśli rodzice lub rodzeństwo na utrzymaniu podatnika są osobami niepełnosprawnymi to za każdą z tych osób kwota zwolniona od opodatkowania zostanie podwyższona o kolejne 5 060 euro.

## SYSTEM NALICZANIA PODATKU DOCHODOWEGO

Jeśli dochód przekroczy kwotę wolną od podatku, podlega opodatkowaniu. Im wyższy dochód, tym wyższy próg podatkowy – to tzw. podatek progresywny. Dochody za rok 2022 będą opodatkowane według jednego z progów podatkowych. Tabela przedstawia progi i stopy podatkowe w zależności od dochodów za 2022 r.

Kwota dochodu (podstawy opodatkowania) w 2022 r.	Stopa podatkowa
Od 0 euro do 13 870 euro	25%
Od 13 870 euro do 24 480 euro	40%
Od 24 480 euro do 42 370 euro	45%
Powyżej 42 370 euro	50%

Podatek należny jest obliczany nie tylko według stopy podatkowej. Może on zostać obniżony lub podwyższony w zależności od rodzaju dochodów oraz wydatków podatnika.

## ILORAZ MAŁŻEŃSKI (DOCHODY ZA 2022 r.)

Współmałżonek lub partner nie może być osobą na utrzymaniu. Jest to możliwe jedynie w roku, w którym zawarto związek małżeński. Współmałżonkowie, którzy wzięli ślub przed 2022 r., lub partnerzy mieszkający razem na podstawie umowy o wspólnym zamieszkanu (podpisanej przed 2022 r.) rozliczają się razem. Jeśli jeden ze współmałżonków/partnerów w 2022 r. nie osiągnął dochodów lub jego dochód jest bardzo niski, to przy obliczaniu podatku administracja podatkowa stosuje tzw. iloraz małżeński, co prowadzi do obniżenia progu podatkowego, a w rezultacie do obniżenia podatku.



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



## KOSZTY UZYSKANIA PRZYCHODU

To koszty poniesione w celu wykonania lub utrzymania pracy, np. koszty dojazdów, eksploatacja własnego samochodu w celu dojazdu lub wykonywania pracy. Niektóre koszty uzyskania przychodu (zarówno te poniesione przez pracowników, jak i przez osoby prowadzące działalność gospodarczą) mogą obniżyć dochód do opodatkowania. Przy obliczaniu podatku automatycznie odliczana jest zryczałtowana kwota kosztów uzyskania przychodu. Jeśli podatnik poniósł wyższe koszty, może je odliczyć zamiast zryczałtowanej kwoty, ale musi udokumentować wszystkie poniesione wydatki, które chciałby odliczyć (faktury, rachunki itp.).

## ZEZNANIE PODATKOWE

Osoba, która w 2022 r. osiągnęła dochody i jest rezydentem podatkowym Belgii, ma obowiązek złożenia zeznania podatkowego.

Zeznanie podatkowe można złożyć na papierze (wypełniając otrzymany z urzędu skarbowego formularz) lub elektronicznie – ten drugi przypadek dotyczy osób, które mają belgijską elektroniczną kartę pobytu lub identyfikacyjną i kod PIN lub które korzystają z aplikacji „itsme”.

Osoby, które nie otrzymały stosownego formularza i nie mogą rozliczyć się elektronicznie, powinny same zwrócić się do urzędu skarbowego o jego przesłanie.

## TERMINY SKŁADANIA ZEZNAŃ PODATKOWYCH W 2023

- online od 8.05.2023 r. do 15.07.2023 r.,
- za pomocą formularza w wersji papierowej do 30.06.2023 r.

Od tego roku nie można już skorzystać z pomocy księgowego lub fiskalisty aby złożyć proste zeznanie po tych terminach. Zeznanie podatkowe przez pełnomocnika: księgowego lub fiskalisty również musi być złożone do 15.07.2023 r. Jedynie w przypadku skomplikowanych zeznań gdzie występują np. dochody zagraniczne zarówno podatnik jak i pełnomocnik mogą uzyskać zgodę na złożenie zeznania do 18.10.2023 r. Zeznanie papierowe nie może być złożone później niż do 30.06.2023 r.

Od tego roku zeznanie podatkowe jest zeznaniem neutralnym jeśli chodzi o płec. W przypadku wspólnych zeznań podatkowych małżonków lub osób w związkach zarejestrowanych w gminie, rubrykę pierwszą po lewej stronie będzie wypełniał starszy lub starsza małżonka, partner lub partnerka a rubrykę obok młodszy lub młodsza.

Podatnik, który nie złoży zeznania w terminie, może zapłacić karę w postaci podwyższenia podatku lub karę administracyjną. Jeśli podatnik z uzasadnionych przyczyn nie może złożyć zeznania w ustalonym przez Ministerstwo Finansów terminie, powinien jeszcze przed ostatecznym terminem składania zeznań poprosić w swoim urzędzie skarbowym o przedłużenie terminu. W ten sposób może uniknąć kary.

**Tekst ma charakter informacyjny i nie jest wykładnią prawa.**

REKLAMA

## SPRZEDAŻ I MONTAŻ STOLARKI OKIENNEJ I DRZWIOWEJ

  
Chassis Andre

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

*Z okazji Dnia Matki życzymy wielu radoszych i kolorowych chwil spędzonych z rodziną, sukcesów małych i dużych każdego dnia oraz spełnienia najskrytszych marzeń!  
Ekipa 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  
www.chassisandre.eu





# ZHP Belgia

## marcowe harce

Ostatni miesiąc był dla nas bardzo intensywny.

**12 marca** podczas zbiórki nasi zuchowie, jako nieustraszeni Rycerze Wiosny, stanęli po stronie dobra i wspólnymi siłami próbowali uwolnić więzionych ludzi. Zuchy wykonały zadania Królowej i udało im się wydobyć z bryty lodu kłódkę otwierającą wrota lodowego zamku. Aby dodać więzionym otuchy i wlać w ich zziębnięte serca trochę nadziei, Rycerze Wiosny przesłali im zdjęcie wiosennych szafirków. Moc miłych słów i życzeń popłynęła także do Rozalki, która razem z innymi zuchami świętowała swoje ósme urodziny.

Tego samego dnia odbyło się pierwsze w tym roku spotkanie Polonijnej Rady Konsultacyjnej pod przewodnictwem ambasadora RP w Belgii Rafała Siemianowskiego. Przedstawiciele największych organizacji polonijnych, w tym ZHP Belgia, omówili plany wspólnych działań w 2023 r., w szczególności przygotowania do Polish Day in Brussels.

**18 marca** zastęp Rysie uczestniczył w 5. edycji „Branch and game” organizowanego przez policję Neder-Over-Heembeek. Tematem spotkania było nękanie uliczne. Policjanci tłumaczyli młodzieży, jak się zachować w tak trudnych i niespodziewanych sytuacjach. W spotkaniu uczestniczył pies policyjny Lacy, który uspokaja negatywne emocje i pomaga w trudnych sytuacjach. Dziękujemy za zaproszenie Police de Bruxelles Capital Ixelles. Tego samego dnia, w Centrum Kultury Litewskiej (Lietuvių kultūros centras Belgijoje), uczestniczyliśmy w projekcie robienia świec z puszek, kartonu i parafiny dla ukraińskich żołnierzy. Ta mała manufaktura wymagała koordynacji, podziału pracy, odpowiedniego krojenia i układania kartonu do puszek i zalewania ich parafiną. Podarowaliśmy również koszule dla żołnierzy na froncie. Cieszymy się, że mogliśmy pomóc w akcji. Niebawem świece dotrą na front.

**19 marca** naszym dzielnym zuchom Zielonym Ekoludkom udało się otworzyć wrota do lodowego



zamku zlej Królowej Śniegu. Osamotnieni, zziębnięci więźniowie wreszcie wyszli na wolność! Po tych przygodach zuchy przeszły drogę krzyżową, wcielając się w postaci, które towarzyszyły umęczonemu Jezusowi – była św. Weronika, Matka Jezusa, Szymonowie z Cyreny i (głośno) płaczące niewiasty. Droga krzyżowa oznaczona była znakami nakazu i zakazu – zuchy wiedzą, że nie należy się z nikogo śmiać, nikogo poniżać i bić, a cierpiącym trzeba bezinteresownie pomagać; trzeba umieć dziękować, przeproszać, pamiętać o codziennej modlitwie i kochać. Ekoludki przygotowały też zakładki do książek – dochód z ich sprzedaży przeznaczony będzie na budowę centrum rehabilitacyjnego w Kenii. A jeśli odbijemy w lustrze trzy pierwsze litery słowa Kenia, powstanie sylaba NEK – ostatnia, brakująca sylaba, otwierająca kłódkę. BA RA NEK. Barankiem jest Jezus i to jego imię wyprowadza ludzi na wolność. A ponieważ wiosna była tuż za rogiem i aby zła zima nie wróciła, pod koniec zbiórki zuchy utopiły Marzannę.

Polska Grupa Pamięci Historycznej, w ramach projektu edukacyjnego dotyczącego propagowania wiedzy o 1. Dywizji Pancerniej, odwiedziła Szkołę Polską im. Joachima Lelewela przy Ambasadzie RP w Brukseli. Odbyła się prezentacja, której tematem przewodnim było życie i kariera żołnierska Stanisława Maczka do 1921 r. Nasz harcerz Michał przedstawił uczniom zarys działań naszego szczebu w Belgii.

**25 marca** w Domu Wschodnim, dzięki uprzejmości pana Ryszarda Białeckiego, koordynatora Biura Regionalnego Województwa Świętokrzyskiego w Brukseli, odbył się całodniowy kurs wodzów zuchowych „Cwaniak”. Jego mottem było: „Rybak na przynętę zakłada to, co lubi ryba, a nie to, co lubi rybak”. Jesteśmy bardzo wdzięczni druhom Dankowi Jackowskiemu i Tomkowi z chorągwi ZHP Wielka Brytania (Hufiec Wrocław) za przyjazd i podzielenie się wiedzą oraz ZHP Świat za inicjatywę i wsparcie tego wydarzenia.

**26 marca**, w rocznicę akcji pod Arsenalem, odbyła się zbiórka 1. Brukselskiej Drużyny Harcerskiej Matecznik pod nazwą „Meksyk II”. Harcerze musieli zdobyć ważne informacje na temat odbicia Rudego z rąk Niemców, ale byli narażeni na tąpających niemieckich żandarmów. Po odbiciu Rudego harcerze zabrali go na drużynowy kominek i nauczyli go śpiewać nowe pieśni. Śpiew niósł się wysoko.

**30 marca br.**, na zaproszenie Ambasady Polskiej w Belgii oraz Domu Polski Wschodniej, delegacja harcerzy ZHP Belgia wzięła udział w uroczystości upamiętniającej Rok Mikołaja Kopernika. Dzięki Muzeum Mikołaja Kopernika we Fromborku można było zobaczyć II edycję „De Revolutionibus (O rewolucjach)”. Wydarzenie zostało otwarte przez ambasadora RP Rafała Siemianowskiego i marszałka województwa warmińsko-mazurskiego Gustawa Marka Brzezina. Wykład o Koperniku wygłosił dyrektor Muzeum Mikołaja Kopernika we Fromborku Mirosław Jonakowski. Warto przypomnieć, że 19 lutego 2023 r., w 550. rocznicę urodzin Mikołaja Kopernika, delegacja harcerzy szczebu ZHP Belgia wzięła udział w uroczystym złożeniu kwiatów pod popiersiem Kopernika przy planetarium w Brukseli.

**31 marca**, pomimo deszczowej pogody, w pierwszej drodze krzyżowej ZHP Belgia uczestniczyło kilkadziesiąt osób. Dziękujemy za wspólną modlitwę.

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. szczebowego ZHP Belgia Łukasz Wardyn



# 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!**

## ■ Praca: szukam

■ 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 na kontrakt belgijski, posiadam prawo jazdy kat. B, niepijący, niepalący, pracowity, sumienny, uczciwy. T. 518 039 431

■ Fachowiec w budowlance, indépendant, szukam pracy w Belgii, mam narzędzia i samochód, stawka 25-30€. T. 0465 412 173

■ Szukam pracy wykończenia wnętrz, wszelkie naprawy (łazienki, malowanie, tynki, parkiety...), dokładny, wieloletnie doświadczenie. T. 0489 893 235

■ Murarz, duże doświadczenie, klinker, niepijący, własna działalność A1, współpraca z brygadą, firma uczciwa, proszę o konkretne telefony. T. +48 609 280 777

■ Hydraulik szuka pracy (centralne ogrzewanie, instalacje wodne, kanalizacja, gaz), T. 0486 645 867

■ 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

■ Babysitting: młoda dziewczyna (17 lat) chętnie przypilnuje małe dzieci (+/- do 3 lat) popołudniami, wieczorami i w weekendy. Mam doświadczenie z maluchami i mam dużo czasu wolnego. Bruksela. Znam język fr, nl, ang, polski. Kontakt tylko sms: 0472 314 465

## ■ Mieszkanie: wynajmę

■ Wynajme mieszkanie w dzielnicy Ixelles, rue de la Brasserie, pokój, salon, kuchnia, prysznic, wc, cena 700€ + opłaty. T. 0477 998 396

■ Mam do zaoferowania mieszkanie 6-osobowe dla pracowników w pełni wyposażone, kontakt w sprawie szczegółów pod numerem: T. +32 465 157 161

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

■ Wynajmę pokój dla kobiety, umeblowa-

ny, bez meldunku, dzielnica Uccle. T. 0484 643 166

■ Mieszkanie w Brukseli wynajmę spokojnej pani. Umeblowane, ciche, bezpieczne, okolice placu Dailly. Możliwość zameldowania, cena 480€, opłaty wliczone. T. 0489 590 290

## ■ Mieszkanie: szukam

■ Poszukuję małego mieszkania z meldunkiem na terenie Brukseli dla spokojnej i porządnej pani z córką. T. 0486 532 147

## ■ Praca: zatrudnię

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

■ Zatrudnię do prac budowlanych Bruksela i okolice: elektryka, stolarza, malarza, murarza, glazurnika, pomocnika. T. 0477 998 396

■ Flamandza firma poszukuje pracowników fizycznych do prac ziemnych (praca przy koparkach) wymagane jest posiadanie ważnego dokumentu A1 oraz prawo jazdy kat.B, samochód, komunikatywny język ang./fr./nl. Stawka od 23€ bez doświadcze-

**MAGICZNE  
nożyczki**

**FRYZJERKA**

T. 0495 45 79 53

11h30-19h00

**SERVICE**

GSM 02 720 72 07

SERVIS  
NAPRAWY I SPRZEDAŻY  
(codziennie od 2003 roku)

SMARTPHONY  
SERVIS APPLE  
TABLETY

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

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

**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

HIGIENA NASZYM PRIORYTETEM!

Specjalista w zwalczaniu Pluskiew

**One Shot**

DEZYNFEKCJA 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



**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)

Avenue Voltaire 181/1  
1030 Bruxelles

toroscaff@hotmail.com

## SYSTEMY SATELITARNE

**Satservice.be**

**40 polskich programów  
bez abonamentu i opłat**

**Doładowania  
televizji na kartę**

televizja na kartę **nc+**

Poczuj wolność bez comiesięcznych rachunków

PL KINOPOLSKA tvn tvn7 tvn TVP 1 TVP 2 Discovery

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

**FIRMA FASAD4YOU**

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

**0487 89 75 51**

**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](mailto:sebastian.kosicki89@gmail.com)

📍 [sk\\_cleaning\\_](https://www.instagram.com/sk_cleaning_)

BE 0750.980.433

**Passion & Rénovation**

**LOCATION et service NACELLE**

wysokość robocza  
**16m, 20m, 24m**

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

Idealny do prac

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

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

nia. Więcej info: T. 0489 888 785

■ Szukam do pracy w Belgii: murarz murowanie porothermu jak i fasady klinkierowej oraz bloczków betonowych, elewacje wentylowe, brygadzysta, spawacz aluminium, dekarz dachy skośne. Działalność gospodarcza A1, ok.50 godzin tygodniowo. Stawka zależy od umiejętności i znajomości języka angielskiego. T. 510 926 184

■ Entreprise générale spécialisée en rénovation recherche une équipe polyvalente pour la gestion de 1 ou plusieurs chantiers sur Bruxelles ( sud ) et dans le Brabant Wallon pour des travaux de maçonnerie, chape, gyproc, plafonnage, menuiserie, carrelage, façade, peinture,...  
Les accès en électricité et plomberie sont un plus. Minimum 5-10 ans d'expérience. Il faut pouvoir lire les plans, commander les fournitures et gérer le matériel. Le Français est nécessaire. Veuillez envoyer un CV à l'adresse mail suivante: olivier@miseajour.be ou me contacter au 0479/877.862 pour tout renseignement complémentaire.

■ Firma Gédébois poszukuje dynamicznego sprzedawcy, który jest gotowy dołączyć do zespołu i chce się rozwijać w sektorze drzewnym. Obowiązki: przyjmujesz i udzielasz porad technicznych naszym klientom, będziesz odpowiedzialny za przechowywanie towarów i utrzymanie sklepu w czystości, wykonujesz zadania związane z obróbką drewna: cięcie, szlifowanie, obróbka, dokonujesz dostaw towarów, kontrolujesz, sprawdzasz i wysyłasz przychodzące zamówienia, dbasz o zwrócone lub wypożyczone towary i przeprowadzasz konserwację maszyn, będziesz wykonywał szereg zadań, które przyczyniają się do ogólnej działalności i sprawnego funkcjonowania sklepu. Twój profil: lubisz prace przy drzewie i chcesz się rozwijać w tej

branży, jesteś proaktywny i dynamiczny, widzisz pracę do wykonania i wiesz, kiedy twoi koledzy potrzebują pomocy, jesteś ciekawy, otwarty i potrafisz wnieść do zespołu pozytywną energię, masz handlowe usposobienie i jesteś w stanie rozwijać relacje z klientami, jesteś zorganizowany i uporządkowany, lubisz znajdować rozwiązania, jesteś w dobrej kondycji fizycznej. Twoje umiejętności: masz podstawową wiedzę na temat materiałów budowlanych, najlepiej drewna, masz dobrą znajomość języka francuskiego (w mowie i piśmie), masz prawo jazdy (B), nie masz problemu z obliczeniami. Wcześniejsze doświadczenie w sprzedaży lub doradztwie, jak również w obsłudze maszyn do cięcia drewna lub wozku widlowym jest oczywiście doceniane. Nasza oferta: umowa na pełny etat (38h/tydz. - 5 dni/tydz. w tym soboty) na czas nieokreślony, z możliwością szybkiego rozpoczęcia pracy (najlepiej przed końcem czerwca), miejsce pracy (Etterbeek - La Chasse) łatwo dostępne środkami transportu publicznego. Wynagrodzenie i warunki pracy według komisji wspólnej 125.03, zwrot kosztów transportu publicznego do i z pracy, praca w rodzinnej firmie z różnorodnym zespołem i bazą klientów. Zmotywowany kandydat otrzyma pełne szkolenie w miejscu pracy. Jesteś zainteresowany ofertą? CV prosimy przysyłać na adres info@gedebois.be

## ■ Różne

- Oddam bezpłatnie łóżko dla dziecka z zabezpieczeniem ( czerwone, Ikea), trampolinę ogrodową z siatką (Decathlon). T. 0478 608 100
- Poszukuje książki dla osób dorosłych. Interesuję mnie kryminały, zagadki, horro-

ry, proszę o kontakt mieszkam w pobliżu Marcinelle. T. 0497 855 321

## ■ Nieruchomości

- Lokal z witryną do wynajęcia ok. 43m2 Anderlecht. Idealny na biuro, salon kosmetyczny, sklep lub inny biznes, Ch. de Mons, 50m od sklepu Groszek. T. 0476 368 244
- Działki rolno-budowlane po 3000m, 14 km od Białegostoku, sprzedam, 75zł/m. T. 00 48 663 592 532
- Sprzedam pilnie dom drewniany do remontu lub rozbiórki z placem 19 arów, szerokość działki 12m, cena 12000€. T. 0488 006 185.  
Adres: Klukowo 34 – 18-214 Klukowo
- Sprzedam dom mieszkalny, ok. 200m z działką zagospodarowaną o powierzchni 7 arów w Siemiatyczach. T. 0474 637 308 lub 0475 616 654
- Podlaskie, posiadłość około 2 hektarów, część lasu, część pola, stary domek drewniany, chlew przekształcony, duża stodoła i dom mieszkalny. T. 0486 800 676

## ■ Wiadomości osobiste

- Poznam kobietę około 60-ki, chętna na spacer. Do miłego zobaczenia? T. 0466 113 690
- Poznam uczciwą panią, cel stała przyjaźń, jestem po 60-tce. T. 0486 645 867
- Poznam panią wolną, wiek 45-55 lat, ja jestem po środku, choć nie wyglądam szukam pani szczerzej i bezpośrednio, sam taki jestem i to ułatwia zapoznanie, szukam tu kogoś na dłużej nie na chwilę. Wiadomym jest że rozmowa przez watsapp czy wcześniejsze sms to wstęp do zapoznawczej randki. Czas ucieka a życie czeka. T. 0470 028 190



## 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**



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

### FUNÉRIUM MOMMENS

Rue de Tervaele 35/A  
1040 Etterbeek

### FUNÉRIUM DES STOCKELOISES

Rue Blockmans 9  
1150 Woluwe-Saint-Pierre

### FUNÉRIUM SPRUYT

Bd de Smet de Naeyer 322  
1090 Jette

### FUNÉRIUM D'UCCLE

Av. Oscar Van Goidtsnoven 6  
1180 Uccle

### FUNÉRIUM BOUVIN-COOMANS

Petite rue des Loups 35  
1070 Anderlecht

### SOCIÉTÉ BRUXELLOISE DE CRÉMATION

Av. du Silence 57  
1180 Uccle

### FUNÉRIUM DE WATERLOO

Chée de Bruxelles 532  
1410 Waterloo



Memento Mori

# ARCHITEKT

**C & K ARCHITECTS S.A.R.L**

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

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

## 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

## SCHODY DREWNIANE SAMONOŚNE



tel. 0 488 250 712  
stolmar12@gmail.com

## SCHODY DREWNIANE I METALOWE



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

# LIFT SERVICE

Usługi winda: • materiały budowlane • przeprowadzki

**0487 32 57 03**

**BATI-ZYGI S.P.R.L.**



28m<sup>3</sup>

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

# LIFT SERVICE

7/7 dni

0496/91.11.42

2 NOWE LIFTY  
I 3 SAMOCHODY  
DO DYSPOZYCJI

PRZEPROWADZKI  
WYWÓZ GRUZU  
WYWÓZ STARYCH MEBLI  
DLA KAŻDEGO BUDŻETU

NON STOP

Tel. 0496 91 11 42 Sławek

## USŁUGI TRANSPORTOWE



10m<sup>3</sup>

⇒ PRZEPROWADZKI  
⇒ PRZEWÓZ MEBLI,  
MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH  
⇒ WYWÓZ GRUZU



## WINDA

**CENY DOSTĘPNE**

Kontakt  
0485 93 47 21 Antoni



22m<sup>3</sup>

## LIFT • PRZEPROWADZKI TRANSPORT

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



0477315651

**CEZAR & PAWEŁ Tel. 0485 978 543**

## 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!

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

Grupa Genesis, tel. 0491 32 14 73, e-mail: genesisbrukseladdadd@hotmail.com

## Intergrupa AA „ARDENY” w Belgii

informuje że uruchomiliśmy stacjonarne spotkania Anonimowych Alkoholików.

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

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

Możesz również przyjść na mityng który odbywa się w Brukseli:

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

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

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

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

## 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. MARIII 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

POLSKA NIEMCY HOLANDIA BELGIA

**KAROL PRZEWOZ OSOB**



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

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

**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

**PRZEWOZ OSOB  
BELGIA - POLSKA**

**Białe Podlesie 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



## 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

**JUMPER**  
Dariusz Bieryto

Przewozy krajowe i międzynarodowe

**BELGIA - NIEMCY - HOLANDIA**

z Polski     
 z Belgii     
 Holandii     
 Niemiec

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

+48 602-664-771     
 +32 485-466-625

+48 85 747-00-01

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

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

**PRZEWOZY 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 ekologiczne. Bus 9 116 miejsc  
FAKTURY VAT

**TRANSPORT AUT NA LAWECIE**

Przewóz osób Belgia-Holandia-Niemcy

Mercedes SPRINTER

**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

DVD Klimatyzacja

Autoholowanie

**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

**MIREK WOROBIJ** PRZEWOZ 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

Jarosław Pochodzin 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 Pochodzin

Przewóz osób i przesyłek Bruksela-Białystok

**Grzegorz Baworski** Grześ

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

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

klimatyzacja i DVD

Mariusz Boratyński

PRZEWOZY PASAŻERSKIE

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

**WYJAZD Z POLSKI** WYJAZD Z BELGII  
WTOREK, ŚRODA CZWARTEK, PIĄTEK  
+48 519 820 450 +32 498 061 599

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 89 57

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

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

Białystok  
Bielsk Podlaski  
Brańsk

Przewóz osób **MARIUSZ**

TRANSPORT MATERIAŁÓW BUDOWLANYCH

klimatyzacja DVD w standardzie

**BELGIA-HOLANDIA-NIEMCY**

**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

# TANI KOMFORT

## Przewóz osób i paczek



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

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

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

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

# PRZEWÓZ OSÓB

## Białystok - Bruksela

Przeprowadzki



**"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



# PACZKI

w każde miejsce w Polsce!  
od 15 euro (do 30 kg)

**Tel. 0488 412 018**

Expresowe

**PRZEKAZY PIENIĘŻNE w ciągu 24h**

do 1000€ opłata 20€ - powyżej do uzgodnienia

Przewóz osób i 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



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**

**PODLASIE I PRZY TRASIE A2**  
BELGIA, HOLANDIA, NIEMCY **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.

## Przewóz osób BRUKSELA - BIAŁYSTOK

**Wojtek i Łukasz  
Borowik**



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

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

MERCEDES SPRINTER  
VIDEO + KLIMATYZACJA

**Do Państwa usług od 1993 roku**

# 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

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

**REDY**  
Grzegorz Malinowski

Wyjazdy z Brukseli w niedziele  
tel. 0494 130 732

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



www.redy.pl  
gudi7@wp.pl

**Białystok - Łapy - Bielsk Podlaski**



# 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

F-VAT

## 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**  
Sokołów Podl.



Wyjazdy z Polski - sobota  
Wyjazdy z Belgii - niedziela godz. 12.00  
od godz. 8.00 do 9.00 stoimy na Porte de Halle

Telefon  
be: 0483 24 26 38  
pl: 880 636 276  
pl: 608 049 464

Dodatkowe informacje  
www.ekspresbus.com.pl  
Sławomir Horowicz

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

# 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



## 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

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



DVD - klimatyzacja

PODRÓŻ Z NAMI TO PRZYJEMNOŚĆ  
DO PAŃSTWA USŁUG OD 11 LAT

**Karol** PRZEWÓZ OSÓB BELGIA • HOLANDIA • NIEMCY **MOIYL**



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

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

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 / SERVITECH

Chaussée de Mons 570  
1070 Anderlecht

Tel. 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  
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



# 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



## BOIS 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

niedziela: zamknięte

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

# Chassis Jette

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

Atestacja BENOR / ATG.

Wysoka jakość za rozsądną cenę!

PVC ■ DREWNO ■ ALUMINIUM

Avenue de Laeken 16  
1090 JETTE

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

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

## deceuninck

Nowość - profil Elegant



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

Działamy  
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)

